

《舞蹈基训 2》教学大纲

课程名称：舞蹈基训 2	课程类别（必修/选修）：必修
课程英文名称：Basic Dance Training	
总学时/周学时/学分：32/2/2	其中实验/实践学时：
先修课程：舞蹈基训 1	
授课时间：周二 5、6 节	授课地点：师范舞房
授课对象：2020 级舞蹈编导班	
开课学院：教育学院（师范学院）	
任课教师姓名/职称：卢玮 / 助教	
答疑时间、地点与方式：可分为集体答疑与个别答疑的形式，集体答疑的时间、地点与上课基本相同，个别答疑主要通过电子邮件与电话联系等方式。	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）补充：期末汇报	
使用教材：《舞蹈基训训练教程 2》北京舞蹈学院	
教学参考资料：北京舞蹈学院 古典舞基本功训练 4 年级教材 王佩英著. 中国古典舞基本功训练教程 上海：山海音乐出版社，2018. 沈元敏著，《中国古典舞基本功训练教学法》，上海音乐出版社，2004 李炜、任芳著，《中国古典舞基本功教材教学法》，四川大学出版社，2006 唐满城、金浩著，《中国古典舞身韵教学法》，上海音乐出版社，2004	
课程简介： 《舞蹈基训》课程是舞蹈编导专业的必修课程，根据本专业的特点和培养方向，参照专业舞蹈院校中国舞基本功训练大纲，本课程培养学生具有规范扎实的中国古典舞基本功、技术技巧、并能展示中国舞的风格元素和韵味。本课程不仅单一提高学生肢体的表现能力，还培养学生讲解，示范，思考，编创等的综合能力，为今后成为全面的舞蹈人才打下基础。本课堂分为两大部分：把杆训练和中间训练，并以元素组合形式教学。	

课程教学目标:**1. 专业学识与技能目标:**

理解: 熟记专业术语、并能以专业术语清晰的讲解其动作名称、要领、以及训练方法。

运用: 学生可以规范地展示古典舞基本功单一动作, 以组合的形式展示从单一到复合的技术动作。通过多样化的组合训练, 掌握动作的规范性和技能性。

2. 能力目标:

课程注重对学生表演能力的开发和训练, 通过科学的讲授教学, 充分运用多媒体、网络资源、在线课程资源等方式, 积极实施在线教学, 线下教学运用翻转课堂、混合式教学、TBL (小组合作学习)、PBL (问题式学习) 等教学方法。通过欣赏、模仿、表演与合作创编等形式, 结合与学生谈论及作业练习, 激发学生的学习主动性, 培养学生的创造能力, 并进一步提高学生的艺术表现能力。

3. 情感、态度与价值观发展目标:

从舞台表演需求出发, 研究和探索舞者应具备的形体结构, 肌肉线条, 身体素质和跳跃旋转翻腾空间技能的审美特征和技术特征。舞蹈基训课程也是一种人体技术, 对人体所潜藏的各种可能的能力进行充分的挖掘、展示。长期的基本功训练是保持舞蹈艺术生命必不可少的重要手段和方式, 更孕育了技艺本身的文化因素和审美价值。

理论教学进程表

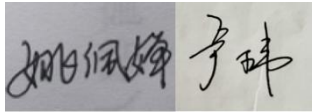
周次	教学主题	主讲教师	学时数	教学的重点、难点、课程思政融入点	教学模式 (线上/混合式/线下)	教学方法	作业安排
1	把上训练: 蹲组合	卢玮	2	重点: 1.肌肉的控制力, 强调匀速蹲,起。 2.半脚尖能力 3. 舞姿的配合 难点: 半脚尖的稳定性 课程思政融入点: 古典舞基训是芭蕾训练体系上融入中国舞元素, 通过对中国舞的背景学习, 加深对中国舞蹈历史文化的敬仰。	线下教学	讲授/示范 法/小组讨论/实训	要求学生每人至少阅读两篇与古典舞发展有关的文章或书籍; 录制蹲视频

2	擦地组合	卢玮	2	<p>重点：1.脚踝能力训练 2.增强脚部的外开和控制能力。</p> <p>难点：1.重心的掌握。2.向脚尖方向擦出，即有无限延伸的感 3.擦出与擦回时，动作干净，有连贯性。</p>	线下教学	讲授/示范法/小组讨论/实训	根据阅读文献，完成一篇 800 字论文；录制擦地组合视频
3	小踢腿组合	卢玮	2	<p>重点：1.训练瞬间的爆发力，为跳做起始准备。2.主力腿的稳定与动力腿灵活配合。</p> <p>难点：控制踢腿的高度，力度轻巧而快速。</p>	线下教学	讲授/示范法/小组讨论/实训	线上分享文章的一个知识点；录制小踢腿视频
4	单腿蹲组合	卢玮	2	<p>重点：单腿蹲：1.训练腿部肌肉的控制能力，两腿运动路线，同时弯曲和伸直。2.通过弯曲、伸直的过程，锻炼双腿拉撑的感觉。</p> <p>难点：保持动作的连续性，腿部保持最大化的转开。2.腿部同时弯曲，伸直，做到拉伸的质感。</p>	线下教学	讲授/示范法/小组讨论/实训	录制单腿蹲视频
5	腰组合	卢玮	2	<p>重点：腰部在运动中需要与髋关节紧密配合，强调劲始于足，发力于腰。通过在涮腰的过程中链接大掖步、仰身踮燕转落扑步等来想强调低、中、高的腰部盘旋能力。</p> <p>难点：1.体现肢体的延伸及躯干含展，最大限度展现腰的柔软性。2.通过肌肉控制腰部动作的匀速运动以及贯穿在音</p>	线下教学	讲授/示范法/小组讨论/实训	录制腰组合视频，练习跳转翻技巧

				乐节奏中。			
6	小弹腿组合	卢玮	2	重点： 1.训练小腿弹射的力量，瞬间爆发力，过程中不停滞。2.用脚背而不是大腿的力量。 难点： 小腿弹射有力，主力腿稳定有力支撑，不受动力腿干扰。	线下教学	讲授/示范法/小组讨论/实训	录制小弹腿组合视频，练习跳转翻技巧
7	控制组合	卢玮	2	重点： 1.完成踮燕、大射燕、探海等舞姿动作。2.搬前腿到踮燕的衔接，腹肌与胯部的力量。 难点： 以脚趾尖为主动带动转换，胯部锁定，脚尖延伸。	线下教学	讲授/示范法/小组讨论/实训	录制控制组合，练习跳转翻技巧
8	大踢腿组合	卢玮	2	重点： 1.动作过程中，腿部肌肉的速度与力量，体现腿部的灵活性和爆发力。2.动作过程中，主力腿直立，腰背肌肉收紧。3.增强腿部爆发力。 难点： 大踢腿：强调脚尖发力带动腿部肌肉踢起，起腿要轻，踢腿要快，落腿要稳，向远延伸。	线下教学	讲授/示范法/小组讨论/实训	录制大踢腿组合视频，练习跳转翻技巧
9	中间训练： 踢腿组合	卢玮	2	重点： 1 提升腿部的灵活性和爆发力。2.主力腿控制能力。3.动作舞姿的规范性和连贯性。 难点： 如何运用跨部和腹背肌力量辅助踢腿、控腿的高度与稳定	线下教学	讲授/示范法/小组讨论/实训	录制踢腿组合视频，练习跳转翻技巧
10	舞姿控制组合	卢玮	2	重点： 1.主力腿强调劲使于足，在踩、压当中加强身体的稳定性，动力腿在运	线下教学	讲授/示范法/小组讨	录制舞姿控制组合，练

				<p>动中注重髋关节的松弛。2.强调动作与呼吸情感的配合，将大幅度的舞姿、丰富的身法链接与流畅的音乐节奏相结合，体现腿部无限的延伸感。</p> <p>难点：保持动力腿高度的同时主力腿稳固于地面；并且配合音乐节奏的变换，展示腿部控制的高度与质感。</p> <p>思政融入点：在组合中用中国风音乐《梁祝》为背景音乐，通过中国风音乐与中国舞有机结合，弘扬中国艺术经典文化。</p>		论 / 实训	习技巧组合
11	舞姿跳组合	卢玮	2	<p>重点：在流动的跑、跳中完成舞姿的转换，以脚的快速抓地、快速形成空中舞姿为组合的主要特点。</p> <p>难点：起跳舞姿形成后，做到绷脚离地。</p>	线下教学	讲授 / 示范法 / 小组讨论 / 实训	录制舞姿跳组合视频，练习技巧组合
12	技巧组合	卢玮	2	<p>重点：个人技巧组合展示、分组编排技巧展示舞段。在熟练的技巧上添加舞姿与衔接动作，并以小组形式展示。</p> <p>难点：组员各自提出想法，并通过沟通和尝试从而达成想法一致，并展示。</p> <p>课程思政融入点：通过课堂活动，小组合作，集思广益，融会贯通，编创出小组作品并分享，其创作过程激励学生，在基础理论知识上追求创新精神，引导学生增强社会责任感，培养实践能力和创新精神。</p>	线下教学	小组讨论 / TBL / 实训	编排技巧组合

13	技巧组合	卢玮	2	<p>重点：结合音乐，串联小组技巧展示顺序。注重技巧、舞姿与音乐的衔接。在规定的音乐中完成技巧展示。</p> <p>难点：配合音乐，技巧达到应有的数量和质量。</p> <p>课程思政融入点：通过课堂活动，小组合作，集思广益，融会贯通，编创出小组作品并分享，其创作过程激励学生，在基础理论知识上追求创新精神，引导学生增强社会责任感，培养实践能力和创新精神。</p> <p>思政融入点：将组合结合中国风的打击乐，加强对中国音乐的曲风有更深厚的了解。</p>	线下教学	小组讨论 / TBL/ 实训	编排技巧组合
14	技巧组合	卢玮	2	<p>重点：1.呈现舞台效果，达到音乐契合、调度清晰。</p> <p>难点：1.上下场的衔接</p>	线下教学	小组讨论 / TBL/ 实训	练习技巧组合
15	复习所学组合并指导	卢玮	2	<p>重点：串联所有组合，纠正链接动作中的不足。</p> <p>难点：连贯中对动作精准度的把握。在动作表现力中加强，将情绪贯穿在舞姿动作中。</p>	线下教学	实训 / 同伴互评	写一篇课程总结与自我评价
16	复习所学组合并指导	卢玮	2	<p>重点：串联所有组合内容；分组总结与归纳本学期知识点；</p> <p>难点：组合的准确性把握。在动作表现力中加强，将情绪贯穿在舞姿动作中。</p>	线下教学	实训 / 同伴互评	整理笔记并提交

合计:	32			
考核方法及标准				
考核形式	评价标准			权重
到堂情况	迟到 5 分/次、请假 10 分/节、旷课 20 分/节，扣完为止，满分为 100 分，不到课累计 5 次，取消考试资格。			10%
课堂表现情况	根据教学课堂的参与情况，课堂互动、小组讨论、小组作业等，教师根据学生的课堂参与情况给出平均成绩，满分 100 分			20%
作业情况	根据教学内容提问，提出具体要求，布置相关课后练习以及论文撰写，教师并根据学生每次的回课情况给出成绩的平均成绩，满分 100 分			20%
期末考试	评分标准： 90 分以上：组合动作规范完成，节奏明确，表现力突出，以及较好的掌握组合风格。 80-89 分：组合动作规范完成，节奏清晰，表现力良好，对组合风格良好掌握。 70-79 分：组合动作基本规范，节奏清晰，表现力一般，基本掌握组合风格。 60-69 分：组合动作基本规范，节奏基本清晰，表现力较弱，对组合的风格特点基本掌握。 60 分以下：组合动作不连贯，节奏不清晰，表现力较差，尚未掌握组合风格特点。			50%
大纲编写时间：2021.2				
系（部）审查意见： <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-end;"> <div>已审核，同意执行。</div> <div> 系（部）主任签名：  </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">日期：2021 年 2 月 27 日</div>				

