

2. 能力目标：①从“元素教学”入手，逐一把元素动作分解、合成，促进学生身体各部位的松弛、灵活、协调，提高他们的模仿能力和表现力，把握民族舞蹈风格。②通过混合课程拓展知识容量，开阔学生文化视野，开拓学生思维，提升学生的艺术表现力。③让学生学会分析动作的发力点及时空力的关系，培养学生民族审美观念，继承和发展传统文化。

3. 素质目标：①立足我国民族民间舞文化之根，引领大学生寻找民族血脉，挖掘民族精神，刷新了当代大学生精神品格和内在精神张力，在传统人文精神中塑造美好的人性与人格；②剖析了民族舞蹈文化、心态、民族结构，养成理论联系实际、科学严谨、认真细致、实事求是的科学态度和爱国精神。

课程教学目标	支撑毕业要求指标点	毕业要求
目标 1: 了解我国民族舞蹈的历史渊源、形态特征和艺术形式，培养学生对民族传统文化的兴趣和深厚的文艺情怀，提升学生的道德情操。	1-2 具备文艺道德规范，培养以文艺锤炼品格，成为依法爱岗敬业和热爱中华优秀传统文化的文艺工作者。	支撑毕业要求 1、2
目标 2: 掌握各族民间舞基本动律、风格特色、短句、组合，能够以中华民族思维方式表现传统民族技能组合，使学生养成积极传承和发展优秀传统文化。	3-5 掌握中华民族优秀舞蹈传统文化，以中华民族思维方式表现作品的思想内容，能适应社会多元文化艺术工作的需要。	支撑毕业要求 4、5
目标 3: 扎实掌握中国传统舞蹈艺术技能，提高学生的综合分析能力和解决问题的能力。	2-3 系统扎实地掌握舞蹈编导的基本知识、基本原理和基本技能，了解文艺理论前沿和发展动态。具备一定的人文素养和科学精神，具有扎实的舞蹈编创及相关学科专业知识；具备基本知识整合和迁移能力，能将学科知识与实践相结合。	支撑毕业要求 3、8
目标 4: 学会我国民间舞更好适应时代和文艺发展的需求，提升学生心理适应能力，表现出良好的艺术道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。	4-8 合理制定自身学习和专业发展规划，能够适应时代和文艺发展需求，不断增强创新意识，能运用批判性思维方法分析和解决舞蹈编创问题；具有团队协作精神，积极开展小组互助和合作学习体验。	支撑毕业要求 6、7、8

理论教学进程表

周次	教学主题	授课教师	学时数	教学内容（重点、难点、课程思政融入点）	教学模式	教学方法	作业安排	支撑课程目标
2	蒙古舞溯源和体态动律	姚佩婵、曹德祺	2	重点: ①了解蒙古族的民族文化和风格特点，注意基本形态为前点步位，上身略后倾，劲部稍后枕，手型姿态多为持马鞭状，以此展开肩、手、臂、步伐、马步的训练。② 马步 ，马步的训练是一种特性的动作，是腿脚与上身相结合的模拟性训练，它不仅可以使舞者脚下灵活敏	（优学院 http://s://	课堂讲授与小组练习讨论	课后作业: 通过文献检索或网络资源查找，收集蒙古族资	目标一 目标二

	训练 畚族溯源			<p>捷,具备完成技巧和跳跃的能力,而且能准确把握草原民族的性格特征和审美心理。③肩:肩的训练是在松弛自如的状态中具有力度,具有韧性、弹性和灵活性,使肩部的运动不仅在体能上达到运用自如,更强调它与情感的起伏产生特殊的表现力。③畚族溯源。难点:①手、臂的训练依然遵循的是“圆”的思维逻辑,是肩部动作的延伸和波及,即从腰到肋、肩、上臂、肘、小臂、手、指尖一条弧线的延展。②基本体态的训练,是训练的第一步。以此为基础,逐步进入到肩、手和臂、步伐和马步等更有特征的训练。③达到脚下的灵活敏捷、肩部的松弛自如、臂与腕部的柔韧优美。</p> <p>课程思政融入点:介绍中国民族民间舞蹈发展历史,传承中华民族优秀传统文化舞蹈文化,薪火相传中国人几千年来积累的知识智慧和理性思辨,延续中华民族的精神血脉。</p>	courseweb.ulearning.cn/ulearning/index.html#course/announcement?courseId=101070 、线下		料,进一步了解蒙古族的文化背景。	
4-5	蒙古舞体态动律综合训练 畚族基本动律	姚佩婵、曹德祺	2	<p>重点:①要求动作稳健、粗犷。②送靠时应经上弧线送出、靠回。③叉腰手位是拇指叉腰,双肘略朝前送。④畚族基本动律。难点:①注意蒙古族体态风格特点和情绪特征。</p> <p>课程思政融入点:①向学生传递代代优秀的蒙古族舞蹈家克服艰难困苦、勇攀科学高峰的社会主义核心价值观;②以蒙古族作为民间舞案例引入本课程的授课内容,激发学生专业兴趣。</p>	课堂讲授与小组练习讨论	课后作业 :通过线上学习优学院组合,练习课堂所学民族舞蹈组合。	目标二 目标三	
6-7	蒙古族肩部训练 畚族手脚位组合	姚佩婵、曹德祺	2	<p>重点:①常见的肩部动作有六种:一、硬肩、柔肩、绕肩、耸肩、甩肩、碎肩(碎抖肩)。②硬肩:双肩放松,用背阔肌以上的斜方肌,背部深肌。三角肌的放松和胸大肌的收紧致使左、右肩胛骨前冲(推出)、后缩(收回),以此轮番交替着连续运动,构成双肩在平线上,交错推出、收回的动作,称为硬肩。③畚族手脚位训练。难点:①腰直立,上身挺拔,双肩放松,动肩要保持平线上直出、直收,动的过程快而脆,有停顿感,不能挺胸、挺肚子。7位手(即叉腰)和身体平行,不能向后裂开,用7位手(握空心拳)叉腰或用掌心叉腰均可。②畚族手脚位组合。</p>	课堂讲授与小组练习讨论	课后作业 :了解瑶族长鼓的源流,通过线上学习优学院组合,练习课堂所学的民族舞蹈组合。	目标二 目标三	

				课程思政融入点： 掌握基本形态，做到技术传授和价值引领相结合，寻找蒙古族民众的生活环境及生活习惯，使中华传统民间舞蹈文化融入课堂，培养爱国精神。			
8-9	蒙古族腕部训练综合 畚族编创综合组合	姚佩婵、曹德祺	2	重点： ①手型：四指伸直并拢、拇指稍翘自然旁开，五个手指在一个平面内，形成“板手”。②硬腕：双手同时提压腕、双手交替提压腕。③畚族综合组合。 难点： ①腕部动作主要是在掌与腕平直的姿态上，以脆韧相间地上提、下压手腕来带动整个手臂的舞动。②头要稳，上身端庄，身体多为摆身、推身和靠身的动律。③畚族编创综合组合。 课程思政融入点： 通过学习蒙古族，增强学生民族的审美意识，树立中华民族精神的认同感和文化自信，切实发挥专业育人特点。	课堂讲授与小组练习讨论	课后作业： 通过线上学习优学院组合，练习课堂所学的舞蹈组合。	目标二 目标三
10-11	蒙古族臂部训练综合 客家杯花溯源与动态特征	姚佩婵、曹德祺	2	重点： ①以肩背肌肉推动锁骨，肩胛骨、肋骨做前后圆形揉动，同时向肘、腕、手指做大波浪形传导。肩背揉起，肘、腕、手指连续相跟揉起。②客家杯花溯源与动态特征。 难点： ①滑步时要使身体后倾至最大限度，并与其他动作有机配合。 课程思政融入点： 在训练中认识蒙古族的性格特点，了解蒙古族的民族习俗，培养学生的民族情节。	课堂讲授与小组练习讨论	课后作业： 通过线上学习优学院组合，练习课堂所学的舞蹈组合。	目标二 目标三
12-13	蒙古族胸背与弹拨手训练综合 客家杯花基本动律	姚佩婵、曹德祺	2	重点： ①动作丰富、灵活、富有弹性，手的外侧发力，先弹出去再拨回来，动作一定要灵活。弹出去拨回来的过程中，中间要停顿一下，显得顿挫有力。②客家杯花基本动律。 难点： ①蒙古族的表演艺术特点是节奏明快，热情奔放，语汇新颖，风格独特。动作多以抖肩、翻腕来表现蒙古族热情开朗的性格。②舞姿造型豪迈，步伐轻捷洒脱，表现出蒙古族剽悍英武，刚劲有力之美。③掌握客家杯花动律特点。 课程思政融入点： 通过学习蒙古族，增强学生民族的审美意识，树立中华民族精神的认同感和文化自信，切实发挥专业育人特点。	课堂讲授与小组练习讨论	课后作业： 通过线上学习优学院组合，练习课堂所学的舞蹈组合。	目标二 目标三
14-15	蒙古族硬腕训练综合 客家杯花技能训练	姚佩婵、曹德祺	4	重点： ①硬腕的基本要领：由腕带动手掌有弹性地提、压 2、动作干脆、利落。②客家杯花基本动作训练。 难点： ①蒙古族舞蹈中腕的表现力很强，通过腕表现各种不同的情感，腕部要求力度与速度和情感的紧密配合，蒙古舞腕部动作分硬腕与柔腕。②客家杯花技能训练。	线下、优学院 课堂讲授与小组练习讨论	课后作业： 通过线上学习优学院组合，练习课堂所学的舞蹈组合。	目标二 目标三

				课程思政融入点： 在蒙古族舞蹈形态中表现情感，在艺术教学和艺术表演中达到育人作用，润物细无声，切实发挥专业育人特点。				
16-17	蒙古族表演性综合组合 客家杯花综合组合	姚佩婵、曹德祺	2	重点： ①蒙古是典型的马背民族，马背游子养成了豪放、强悍的性格特征。②马是蒙古族人赖以生活的依托和精神，由此自然与人文环境形成的马姿、马舞、马步等舞蹈样式。③客家杯花综合组合。 难点： ①动作张弛有度，手脚协调配合。②编创客家杯花综合组合。 课程思政融入点： 介绍中国民族民间舞蹈发展历史，传承中华民族优秀传统文化舞蹈文化，薪火相传中国人几千年来积累的知识智慧和理性思辨，延续中华民族的精神血脉。	线下、优学院	课堂讲授与小组练习讨论	课后作业： 通过线上学习优学院组合，练习课堂所学的舞蹈组合。	目标二 目标三
18	复习	姚佩婵、曹德祺		重点： 掌握蒙古族的基本动律和风格特征。 难点： 体现蒙古族舞蹈的韵味。 课程思政融入点： 通过学习蒙古族舞蹈，传承中华优秀传统文化，增强学生民族审美意识，树立中华民族精神的认同感和文化自信。	线下	课堂讲授与小组练习讨论	课堂讨论： 与其他学科的相关性，并练习所学的组合。	目标四
合计			32					

课程考核

课程目标	支撑毕业要求指标点	评价依据及成绩比例（%）				
		作业（20%）	实操（20%）	考查（50%）	考勤（10%）	
目标一	1-2	3	3	6	10	22
目标二	4-5	12	12	30		54
目标三	3	4	4	10		18
目标四	6-8	1	1	4		6
总计		20	20	50	10	100

大纲编写时间：2023年2月17日

系（部）审查意见：

已审核，同意。

系（部）主任签名：



日期： 2023年 2月 23日

