**《形体训练》课程教学大纲**

一.课程基本信息

课程代码：16138504

课程名称：形体训练

英文名称：Body training

课程类别：专业课

学 时：64

学　　分：4

适用对象：播音与主持艺术专业学生

考核方式：考查

先修课程：无

二.课程简介

中文介绍：《形体训练》是一门重要的专业拓展课，旨在通过64学时的课堂实验练习，使本科学生拥有良好的形体与优雅的仪态。人之形体美，美在人之形体，美在人之形态，美在人之动作。学习研究思政在学习课程各教学模块中的体现与应用。以思政为引领，感受美、借鉴美、表现美和创造美；“热身训练活动”中，以“课程思政”为依托，创新形体教学形式，提升艺术修养，彰显专业情怀。

英文介绍：《Body training》is an important professional development course, which aims to make undergraduate students have a good physique and elegant manners through 64 hours of classroom experiment exercises. The beauty of human body, beauty in human body, beauty in human form, beauty in human action.

四.教学内容及要求

**第一章形体训练1**

1. 目的与要求

1.掌握正确的地功部分形体

2.掌握正确的把杆部分形体

3.掌握正确的中间部分形体

4.掌握正确的行进间部分形体

1. 教学内容

第一节

1. 主要内容：地功部分形体
2. 基本概念和知识点:

学习跪立姿态的身体向侧波+ 向后波浪

1. 问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体塑造的能力

第二节

1.主要内容：把杆部分形体

2.基本概念和知识点:

学习巴赛吸腿

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体塑造的能力。**同时作为一名当代大学生，应当勇于拼搏，突破形体原有的惰性，不怕苦、不怕累，坚强自信，不断努力，作为一名优秀的播音主持专业学生，更应该具备高尚的科学和人文素养，严以律己，自强不息，敢于追求成为一名合格的当代大学生。**

1. 思考与实践

如何熟练动作，在生活中一点一滴慢慢的去塑造完美的体型体态。

（四）教学方法与手段

实际操作与训练

**第二章形体训练2**

（一）目的与要求

1.掌握正确的地功部分形体

2.掌握正确的把杆部分形体

3.掌握正确的中间部分形体

（二）教学内容

第一节

1.主要内容：地功部分

2.基本概念和知识点:

全程练习

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体塑造的能力

第二节

1.主要内容：把杆部分

2.基本概念和知识点:

学习把杆上压腿、踢腿

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体塑造的能力

第三节

1.主要内容：中间部分

2.基本概念和知识点:

柔韧步+柔韧步跑+后波浪+向侧波浪+螺旋波浪

足尖步+ 巴赛吸腿；

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体塑造的能力。

1. 思考与实践

如何熟练动作，在生活中一点一滴慢慢的去塑造完美的体型体态。

（四）教学方法与手段

实际操作与训练。**思考本节形体课程的教育教学，巧妙地运用马克思主义立场、观点和方法，让学生感受美、鉴赏美、表现美和创造美，同时也开启了新的形体学习之路。**

**第三章形体训练3**

（一）目的与要求

1.掌握正确的地功部分形体

2.掌握正确的把杆部分形体

3.掌握正确的中间部分形体

（二）教学内容

第一节

1.主要内容：地功部分

2.基本概念和知识点:

细扣全套动作

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体塑造的能力。**同学们在音乐的氛围渲染下，充分解放肢体，放松身心，在提高课堂效率和积极性的同时，更能够更生动地体验和感受音乐中蕴含的艺术魅力和哲理思维，潜移默化中提升了学生的艺术素养和审美观。**

第二节

1.主要内容：把杆部分

2.基本概念和知识点:

细扣全套动作

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体塑造的能力

第三节

1.主要内容：中间部分

2.基本概念和知识点:

全程复习足尖步+柔软步+柔软步跑的动作变化

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体塑造的能力。

1. 思考与实践

如何熟练动作，在生活中一点一滴慢慢的去塑造完美的体型体态。

（四）教学方法与手段

实际操作与训练。**通过小组讨论和实践，培养了学生的实践能力和社会能力，提高了学生的各种舞蹈欣赏能力。教师应充分挖掘教材中包含的德育因素，探索形体训练知识中包含的德育教材和教学方法，注意课堂渗透。在这个过程中，培养了学生团结、合作、互助、诚实、宽容、友好等社会主义核心价值观。**

**第四章形体训练4**

（一）目的与要求

1.掌握正确的地功部分形体

2.掌握正确的中间部分形体

（二）教学内容

第一节

1.主要内容：地功部分

2.基本概念和知识点:

细扣全套动作

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体塑造的能力

第二节

1.主要内容：中间部分

2.基本概念和知识点:

全程复习足尖步 + 柔软步 + 柔软步跑的动作变化

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体塑造的能力

第三节

1.主要内容：创编训练

2.基本概念和知识点:

行进在学习过的动作基础上，自选3-5动作融入组合，成套2分钟之内

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体塑造的能力

1. 思考与实践

如何熟练动作，在生活中一点一滴慢慢的去塑造完美的体型体态。

（四）教学方法与手段

**实际操作与训练。在“课程思政”的大教学体系下，形体训练课程的教学，不仅能够让学生认识学习舞蹈知识，培养良好的身体姿态，还能够提高文化内涵，积淀艺术文化底蕴，真正做到“德艺双馨”。**

**第五章形体训练5**

（一）目的与要求

1.掌握正确的地功部分形体

2.掌握正确的步态训练

（二）教学内容

第一节

1.主要内容：地功部分

2.基本概念和知识点:

全套动作完整练习

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体塑造的能力

第二节

1.主要内容：步态训练

2.基本概念和知识点:

（1）造型；

（2）原地转体 + 上步转体；

（3）步伐的辅助练习。

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体塑造的能力

1. 思考与实践

如何熟练动作，在生活中一点一滴慢慢的去塑造完美的体型体态。

（四）教学方法与手段

实际操作与训练。**在“课程思政”的大教学体系下，做到全课程育人，全员育人，这不仅为青年学子打牢了思想根基，也激发了教师的责任感与使命感。**

**第六章形体训练6**

（一）目的与要求

1.掌握正确的行进间部分形体

2.掌握正确的步态部分形体

（二）教学内容

第一节

1.主要内容：行进间部分

2.基本概念和知识点:

柔韧跑+身体舞姿练习

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体塑造的能力

第二节

1.主要内容：步态部分

2.基本概念和知识点:

（1）造型；

1. 原地转体+上步转体180度；

（3）步伐过程中的转体360度练习

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体塑造的能力

1. 思考与实践

如何熟练动作，在生活中一点一滴慢慢的去塑造完美的体型体态。

（四）教学方法与手段

实际操作与训练。**在以后的教学过程中，我们应该更好的将“思政”与“形体”二者融为一体，合二为一，推进形体课程与思想政治理论课能够同向同行、协同育人，争取在“课程思政”的推动下开掘出更多的精神养料。**

五.各教学环节学时分配

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学环节**  **教学时数**  **课程内容** | **讲**  **课** | **习**  **题**  **课** | **讨**  **论**  **课** | **实验** | **其他教学环节** | **小**  **计** |
| 第一章 | 4 | 0 | 2 | 0 | 0 | 6 |
| 第二章 | 4 | 0 | 0 | 6 | 0 | 10 |
| 第三章 | 4 | 0 | 0 | 6 | 0 | 10 |
| 第四章 | 4 | 0 | 0 | 8 | 0 | 12 |
| 第五章 | 4 | 0 | 0 | 8 | 0 | 12 |
| 第六章 | 4 | 0 | 0 | 8 | 2 | 14 |
|  |  |  |  |  |  | 64 |

六.推荐教材和教学参考资源

樊莲香 汤海燕 陈向平 主编，《大学生形体与形象塑造》，高等教育出版社，2018年11月

七.其他说明

大纲修订人：汤海燕 修订日期:2020.12

大纲审定者：叔翼健 审定日期: 2020.12