**《舞蹈鉴赏与训练》课程教学大纲**

一.课程基本信息

课程代码：16119002

课程名称：舞蹈鉴赏与训练

英文名称：Dance appreciation and training

课程类别：专业拓展课

学 时：32

学　　分：2

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：《舞蹈鉴赏与训练》是一门重要的专业拓展课，旨在通过32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，美在人与之服饰，美在人之心灵。这是人类外在美和内在美的高度自然和谐统一。

英文介绍：《Dance appreciation and training》is an important professional development course, through 32 hours of classroom experiment exercises to make undergraduate students have a good physique and elegant manners. The beauty of human body, beauty in human body, beauty in human form, beauty in human action, beauty in human and clothing, beauty in the human mind. This is the natural and harmonious unity of human external beauty and inner beauty.

三.课程性质与教学目的

本课程诣在实现内在外在美的同时，帮助学生改变和改善形体，建立优雅的仪态，树立正确的色彩审美，懂得如何扮靓的每一步，找出自己气质类型，塑造个人风格，达到形体美和气质美统一，塑造有修养、有气质、有品味的现代生活达人。

四.教学内容及要求

**第一章 形体课理论介绍**

1. 目的与要求

1.了解《舞蹈鉴赏与训练》这门课程

2.了解形体课的重要性

3.了解形体课的理论介绍

4.形体基本功训练

5.**欣赏学习视频舞蹈<<东方红>>**

1. 教学内容

第一节

1.主要内容：《舞蹈鉴赏与训练》与形体课理论

2.基本概念和知识点:

形体课理论介绍

3.问题与应用（能力要求）:

了解理论，将理论与实践相结合，通过本节学习应提升学生理论理解的能力

第二节

1.主要内容：形体的基本功

2.基本概念和知识点:

形体的基本功训练

3.问题与应用（能力要求）:

基本功是后面课程进行的基础，要熟练动作

4.**欣赏学习视频舞蹈<<红红的日子>>**

1. 思考与实践

如何熟练动作，将理论与实践相结合，将所学的形体知识在生活气质中一点一滴展现出来。

（四）教学方法与手段

课堂讲授.多媒体教学.实际操作

**第二章 舞蹈形体训练一**

（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

4.掌握正确的行进间部分形体

5.**欣赏学习视频舞蹈<<红旗颂>>**

（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:

基本坐姿、勾绷脚、腿的伸与收

**3.欣赏学习视频舞蹈<<如火的青春>>**

问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体锻炼的能力

第二节

1.主要内容：把杆部分

2基本概念和知识点:

站姿基本、立姿

3. 问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体锻炼的能力

4.**欣赏学习视频舞蹈<<永恒的旋律>**

第三节

1.主要内容：中间部分

2.基本概念和知识点:

学习手位

1. 问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体锻炼的能力

第四节

1.主要内容：行进间部分

2.基本概念和知识点:

足尖步 + 手位变化 + 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锻炼的能力

1. 思考与实践

如何熟练动作，将理论与实践相结合，将所学的形体知识在生活气质中一点一滴展现出来。

（四）教学方法与手段

实际操作与训练

**第三章 舞蹈形体训练二**

（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

4.掌握正确的行进间部分形体

（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:

学习仰卧举腿、大腿的内外旋转、体前屈

1. 问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体锻炼的能力

第二节

1.主要内容：把杆部分

2.基本概念和知识点:

学习芭蕾脚的5个位置

腰部的前倾与后仰

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体锻炼的能力

第三节

1.主要内容：中间部分

2.基本概念和知识点:

4位、5位、6位及手的7个位置的组合

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体锻炼的能力

第四节

1.主要内容：行进间部分

2.基本概念和知识点:

足尖步 + 手位变化 + 吸腿

3.问题与应用（能力要求）:

4.通过本节学习应提升学生形体锻炼的能力

1. 思考与实践

如何熟练动作，将理论与实践相结合，将所学的形体知识在生活气质中一点一滴展现出来。

（四）教学方法与手段

实际操作与训练

**第四章 舞蹈形体训练三**

（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:

体前屈压腿、仰卧前踢腿、侧踢腿、后踢腿、各位置搬腿

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体锻炼的能力

第二节

1.主要内容：把杆部分

2.基本概念和知识点:

蹲（一位、二位、四位、五位蹲）

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体锻炼的能力

第三节

1.主要内容：中间部分

2.基本概念和知识点:

手位基本组合

行进部分：足尖步 + 手位变化 + 吸腿 + 变换步。

创编训练

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体锻炼的能力

1. 思考与实践

如何熟练动作，将理论与实践相结合，将所学的形体知识在生活气质中一点一滴展现出来。

（四）教学方法与手段

实际操作与训练

**第五章 舞蹈形体训练四**

（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:

学习柔韧的伸拉（腰部、胸部、肩部）；

腹撑经过地面的全身波浪练习

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体锻炼的能力

第二节

1.主要内容：把杆部分

2.基本概念和知识点:

学习擦地、小踢腿

3.问题与应用（能力要求）:

第三节

1.主要内容：中间部分

2.基本概念和知识点:

基本姿态控制练习

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体锻炼的能力

1. 思考与实践

如何熟练动作，将理论与实践相结合，将所学的形体知识在生活气质中一点一滴展现出来。

（四）教学方法与手段

实际操作与训练

**第六章 舞蹈形体训练五**

（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:

学习跪立姿态的身体向后波浪

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体锻炼的能力

第二节

1.主要内容：把杆部分

2.基本概念和知识点:

学习划圈、一位、二位小跳

3.问题与应用（能力要求）:

通过本节学习应提升学生形体锻炼的能力

第三节

1.主要内容：中间部分

2.基本概念和知识点:

行进间步伐基本动作组合（柔韧步、身体动作变化1+2）；

基本姿态控制练习

3.问题与应用（能力要求）：

通过本节学习应提升学生形体锻炼的能力

1. 思考与实践

如何熟练动作，将理论与实践相结合，将所学的形体知识在生活气质中一点一滴展现出来。

（四）教学方法与手段

实际操作与训练

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 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 3 |
| 第二章 | 2 | 0 | 0 | 3 | 0 | 5 |
| 第三章 | 2 | 0 | 0 | 3 | 0 | 5 |
| 第四章 | 2 | 0 | 0 | 4 | 0 | 6 |
| 第五章 | 2 | 0 | 0 | 4 | 0 | 6 |
| 第六章 | 2 | 0 | 0 | 4 | 1 | 7 |
|  |  |  |  |  |  | 32 |

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