上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2135009 | 课程名称 | 舞蹈基础训练 1 |
| 课程学分 | 1 | 总学时 | 16 |
| 授课教师 | 李枚琳 | 教师邮箱 | 498544997@qq.com |
| 上课班级 | B21 | 上课教室 | 高职137 |
| 答疑时间 | 周四10：00-11：00 |
| 主要教材 | 【吴珺 史红茵 主编.《幼儿教师舞蹈基础》.上海交通大学出版社，2015年4月第1版 2018年5月第2版】 |
| 参考资料 | 【周徐 主编.《幼儿教师舞蹈技能训练与指导》.上海交通大学出版社，2018年8月】【张燕萍主编.《幼儿舞蹈创编》.东北师范大学出版社，2005年1月出版】【陈康荣 主编.《幼儿舞蹈训练与幼儿舞蹈创编》.浙江：浙江大学出版社，2006】 |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 讲课内容 | 知识目标 | 能力目标 | 情感目标 | 教学难点 |
| 1 | 绪论——课程目标、教学方法、课程考核方法、简单身体练习（理论0.5课时，实践0.5课时） | 了解本学期所有课程内容，考核方式。芭蕾基训中对身体的协调性的训练，以及肌肉的拉伸，从而达到柔美的姿态和纤长的肌肉线条。 | 能够准确掌握舞蹈中的“开、绷、直” | 激发学生学习舞蹈的兴趣和动机 | 掌握舞蹈的基本身体形态及肌肉记忆的养成 |
| 2 | 舞蹈要素的介绍（时间、空间、力量）(理论0.5课时，实践0.5课时) | 掌握舞蹈的三要素 | 准确把握舞蹈的三要素、空间分布和力量的区分 | 强化学生的专业意识 | 熟练指出舞蹈的9个方位点 |
| 3 | 第一单元——《地面基础训练》（坐姿综合训练组合、卧姿综合训练组合）（理论0.5课时，实践0.5课时） | 坐姿综合训练组合、卧姿综合训练组合 | 提高学高腰肌背肌的控制力 | 养成良好身体形态，提高腰肌背肌在舞蹈动作中的参与感 | 一要素：正。头、下巴、两膝、脚尖应在一条直线上，而两个肩膀也应该是水平不可一高一低。两手轻点在地面最远处与身体在同一直线上。注：两腿之间完全并拢收紧，不可分开。 |
| 4 | 第一单元——《地面基础训练》（坐姿综合训练组合、卧姿综合训练组合）（实践1课时） | 坐姿综合训练组合、卧姿综合训练组合 | 提高学高腰肌背肌的控制力 | 养成良好身体形态，提高腰肌背肌在舞蹈动作中的参与感 | 一要素：正。头、下巴、两膝、脚尖应在一条直线上，而两个肩膀也应该是水平不可一高一低。两手轻点在地面最远处与身体在同一直线上。注：两腿之间完全并拢收紧，不可分开。 |
| 5 | 第一单元——《地面基础训练》（坐姿综合训练组合、卧姿综合训练组合、核心力量训练）(实践1 课时) | 坐姿综合训练组合、卧姿综合训练组合 | 提高学高腰肌背肌的控制力 | 养成良好身体形态，提高腰肌背肌在舞蹈动作中的参与感 | 一要素：正。头、下巴、两膝、脚尖应在一条直线上，而两个肩膀也应该是水平不可一高一低。两手轻点在地面最远处与身体在同一直线上。注：两腿之间完全并拢收紧，不可分开。 |
| 6 | 第一单元——《地面基础训练》（坐姿综合训练组合、卧姿综合训练组合、核心力量训练）（实践1课时） | 坐姿综合训练组合、卧姿综合训练组合 | 提高学高腰肌背肌的控制力 | 养成良好身体形态，提高腰肌背肌在舞蹈动作中的参与感 | 一要素：正。头、下巴、两膝、脚尖应在一条直线上，而两个肩膀也应该是水平不可一高一低。两手轻点在地面最远处与身体在同一直线上。注：两腿之间完全并拢收紧，不可分开。 |
| 7 | 分组交流《舞蹈艺术的风格与形式》（古典舞、民间舞、现代舞、当代舞）（理论1课时） | 区分不同舞种之间的异同点 | 不同舞种的特点及代表作 | 提高舞蹈鉴赏能力，特别是以中国的民族民间舞为例进行分析，提高民族自信 | 现代舞当代舞的区分 |
| 8 | 第二单元——《芭蕾舞把杆训练》（基本站姿）（理论0.5课时，实践0.5课时） | 站姿基本训练 | 找到身体垂直的感觉和身体对抗的力量 | 改正不良身体形体 | 找到身体垂直的感觉和身体对抗的力量 |
| 9 | 第二单元——《芭蕾舞把杆训练》（基本脚位）（理论0.5课时，实践0.5课时） | 芭蕾五个脚位的变化 | 五个脚位位置的变化 | 提高审美意识，了解芭蕾的开绷直 | 芭蕾五个脚位的变化 |
| 10 | 第二单元——《芭蕾舞把杆训练》（Plié、Battement-tendu）（理论0.5课时，实践0.5课时） | 芭蕾舞把杆训练》（Plié、Battement-tendu）组合学习 | Plié、Battement-tendu 膝盖、脚位、胯、手位的综合练习 | 提高审美意识，了解芭蕾的开绷直 | Plié、Battement-tendu 膝盖、脚位、胯、手位的配合 |
| 11 | 第二单元——《芭蕾舞把杆训练》（Plié、Battement-tendu）实践1课时 | 芭蕾舞把杆训练》（Plié、Battement-tendu）组合学习 | Plié、Battement-tendu 膝盖、脚位、胯、手位的综合练习 | 提高审美意识，了解芭蕾的开绷直 | Plié、Battement-tendu 膝盖、脚位、胯、手位的配合 |
| 12 | 第二单元——《芭蕾舞把杆训练》（Plié、Battement-tendu）实践1课时 | 芭蕾舞把杆训练》（Plié、Battement-tendu）组合学习 | Plié、Battement-tendu 膝盖、脚位、胯、手位的综合练习 | 提高审美意识，了解芭蕾的开绷直 | Plié、Battement-tendu 膝盖、脚位、胯、手位的配合 |
| 13 | 第三单元——《芭蕾舞中间训练》（Port-de-bras）实践1课时） | Port-de-bras组合学习 | 胸腰的练习及手臂的延伸 | 提高审美意识，了解芭蕾的开绷直及手臂的延伸 | 胸腰的练习手臂的延伸 |
| 14 | 第三单元——《芭蕾舞中间训练》（Relevé & Saute）实践1课时 | Relevé & Saute组合学习 | 脚踝的力量训练 | 提高审美意识，了解芭蕾的开绷直及脚踝力量训练 | 跳跃腾空及落地后脚腿的控制 |
| 15 | 总复习与分组练习期末考核：分组展示实践1课时 | 总复习 | 回顾前三单元内容 | 掌握芭蕾舞的舞蹈意识，提高身体素质 | 将芭蕾基础动作组合进行回顾与练习 |
| 16 | 期末考核：分组展示实践1课时 | / | / | / | / |

**三、评价方式以及在总评成绩中的比例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（3个X） | 评价方式 | 占比 |
| 1 | 期末考核 | 40 |
| X1 | 课堂表现（考勤、检查着装、课堂练习评价） | 20 |
| X2 | 课堂展示：《舞蹈艺术的风格与形式》分组交流 | 20 |
| X3 | 课堂展示：形体舞蹈基本功 | 20 |

备注：

教学内容不宜简单地填写第几章、第几节，应就教学内容本身做简单明了的概括；

教学方式为讲课、实验、讨论课、习题课、参观、边讲边练、汇报、考核等；

评价方式为期末考试“1”及过程考核“X”，其中“1”为教学大纲中规定的形式；“X”可由任课教师或课程组自行确定（同一门课程多位教师任课的须由课程组统一X的方式及比例）。包括纸笔测验、课堂展示、阶段论文、调查（分析）报告、综合报告、读书笔记、小实验、小制作、小程序、小设计等，在表中相应的位置填入“1”和“X”的方式及成绩占比。

任课教师：李枚琳 系主任审核： 步社民 日期：2022-9-8