**《舞蹈基础》课程教学大纲**

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Dance | **课程代码** | MUSI2478 |
| **课程性质** | 学科基础课程 | **授课对象** | 音乐学（师范） |
| **学 分** | 2 | **学 时** | 36 |
| **主讲教师** |  | **修订日期** | 2023年 |
| **指定教材** | 田培培著.舞蹈与形体训练[M].北京:人民音乐出版社,2015. | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

《舞蹈基础》是面向音乐师范生开设的一门学科基础课程，属专业教学课程群中的必修课。舞蹈作为身心高度合一的综合性艺术形式，集视觉、听觉、动觉为一体，与人类生存和社会发展相互影响、相互作用，因此用舞蹈温暖人生、关爱生命、反思危机已成为当下人类面对各种现代性考验的重大课题。在音乐教师教育中，《舞蹈基础》属于基础性课程，一方面，立足于舞蹈本体的特殊价值，舞蹈有助于关照本科生的身心健康及未来身心和谐发展；另一方面，立足于音乐师范生的特殊定位，舞蹈是中小学音乐教师必备的专业技能和核心素养。本课程以舞蹈身体开发和舞蹈风格学习为核心，将舞蹈艺术形式与中国传统文化及中华民族精神相结合，聚“舞蹈知识、舞蹈技能、舞蹈文化、舞蹈风格”于教学内容，融“能力培养、技能习得、品格树立、情感生成”于教学过程，重视学生在舞蹈中的具身性体验以及教学成果的呈现，培养学生的必备学科能力及综合素养。

（二）课程目标：

通过舞蹈身体开发和舞蹈风格学习，学生能够认知、熟悉、了解不同风格类型的舞蹈知识及文化，并能够通过身体表现不同风格、文化的舞蹈艺术形式，解放身体动觉能力及协调性，为后续《舞蹈编导基础（必修）》《舞蹈实践（选修）》等课程奠定基础，为形成中小学音乐综合教学能力及素养提供素材和基础。

**课程目标1：** 通过基础性的舞蹈训练，学生能够认知身体、开发身体，建构身体的动觉性能力和具身性思考，形成对音乐和节奏的身体感知。（支撑毕业要求3-1）

**课程目标2：** 通过不同风格的舞种训练，学生能够认知不同风格的舞蹈文化，建构身体的协调性及表现力，形成对中国传统文化的身体记忆。（支撑毕业要求3-2）

**课程目标3：** 通过前二个课程目标的积累，学生能够具备初步整合、运用舞蹈艺术形式的能力，将储备的舞蹈基础知识、舞蹈技能、舞蹈文化贯通于音乐学科知识及素养，同时融汇于中国传统文化传承及品格生成，提升艺术审美品好。（支撑毕业要求6-2）

（三）课程目标与毕业要求、课程内容的对应关系

**表1：课程目标与课程内容、毕业要求的对应关系表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **课程子目标** | **对应课程内容** | **对应毕业要求** |
| 课程目标1 | 通过基础性的舞蹈训练，学生能够认知身体、开发身体，建构身体的动觉性能力和具身性思考，形成对音乐和节奏的身体感知。 | 热身组合  脚与头综合训练组合  躯干与关节综合训练组合  基本站姿与柔韧训练组合  手眼身综合训练组合  紧张、放松与重心训练组合  综合性跳跃训练组合 | 3-1【学科知识】掌握音乐学科核心素养，了解音乐学科发展的历史、现状和趋势，掌握音乐学科的基本知识、基本原理和基本技能，掌握音乐学科知识体系和思想方法。 |
| 课程目标2 | 通过不同风格的舞种训练，学生能够认知不同风格的舞蹈文化，建构身体的协调性及表现力，形成对中国传统文化的身体记忆。 | 芭蕾手位组合  芭蕾舞步组合  中国古典舞手位与舞姿组合  中国古典舞步伐与舞姿组合  汉族东北秧歌基础组合  汉族云南花灯基础组合  藏族舞蹈基础组合  蒙古族舞蹈基础组合  维吾尔族舞蹈基础组合  傣族舞蹈基础组合  朝鲜族舞蹈基础组合 | 3-2【知识整合】了解音乐学科与其他学科以及社会实践、学生生活实践、传统文化的内在联系，具备知识整合能力。 |
| 课程目标3 | 通过前二个课程目标的积累，学生能够具备初步整合、运用舞蹈艺术形式的能力，将储备的舞蹈基础知识、舞蹈技能、舞蹈文化贯通于音乐学科知识及素养，同时融汇于中国传统文化传承及品格生成，提升艺术审美品好。 | 热身组合  脚与头综合训练组合  躯干与关节综合训练组合  基本站姿与柔韧训练组合  手眼身综合训练组合  紧张、放松与重心训练组合  综合性跳跃训练组合  芭蕾手位组合  芭蕾舞步组合  中国古典舞手位与舞姿组合  中国古典舞步伐与舞姿组合  汉族东北秧歌基础组合  汉族云南花灯基础组合  藏族舞蹈基础组合  蒙古族舞蹈基础组合  维吾尔族舞蹈基础组合  傣族舞蹈基础组合  朝鲜族舞蹈基础组合 | 6-2【育人实践】领会音乐学科独特的育人价值，深入挖掘课程思想政治教育资源，注重课程教学的思想性，能够有机结合音乐学科教学进行育人活动，将知识学习、能力发展与品德养成相结合，合理设计育人目标、主题和内容。 |

**三、教学内容**

**第一模块 基础性舞蹈训练组合**

1. 教学目标

通过这一模块的学习，在训练中形成对身体各个部位的动觉认知，养成良好的身体姿态，有效控制身体的灵活性、柔韧性、直立性及重心意识，掌握身体运动的发力要点，建构身体的动觉性能力和具身性思考，形成对音乐和节奏的身体感知。

1. 教学重难点
2. 身体灵活、柔韧、直立等各项基础能力的开发；
3. 躯干、呼吸、重心等身体语言状态的把握；
4. 身体动觉能力与身体感知能力的形成。
5. 教学内容
6. 热身组合

每堂课的第一个环节由热身组合开启。热身组合包含膝关节动作、髋关节动作、躯干动作、上肢关节动作、带爆发力的热身动作。通过热身组合，将学生的身体调整至舞蹈课堂中所需的身体。

1. 脚与头综合训练组合

“脚与头综合训练组合”从基本关节运动对肢体各个部位产生初步认知，养成良好训练习惯。通过对腿部各关节的拉伸动作形成对腿部肌肉的相应控制能力。通过对头的基本方向、手臂呼吸及腰的运动练习增加动作美感。

1. 躯干与关节综合训练组合

“躯干与关节综合训练组合”通过身体接触地面所发生的关系，对各个关节的灵活性、延续性、控制性等动作进行练习，强调身体各个关节的放松与灵活运用。通过脊椎的活动练习，达到对躯干的控制力。通动作与动作之间的连接，训练关节运动的连贯性，加强身体协调能力。

1. 基本站姿与柔韧训练组合

“基本站姿与柔韧训练组合”通过把上的基本站姿练习和肩、腰、腿的柔韧练习，主要解决躯干的直立、重心的稳定、肢体的柔韧以及肌肉控制能力。

1. 手眼身综合训练组合

“手眼身综合训练组合”主要包含身体的提、沉、含、腆、冲、靠等古典舞身韵基本动姿，并配合以手眼训练，在情境中训练学生眼神、呼吸与舞姿的协调性和表情表现力。

1. 紧张、放松与重心训练组合

“紧张、放松与重心训练组合”利用呼吸贯穿倒地爬起、静动结合、移动转化的练习，培养学生对身体的高度控制力，通过对动作节奏的变化与爆发力的把握，感受肌肉的松与弛关系，找到重心的移动及变化方式，达到肢体协调度的训练。

1. 综合性跳跃训练组合

“综合性跳跃训练组合”通过单一的跳跃、移动的跳跃、节奏变化的跳跃、连接中的跳跃，充分利用地心引力与反作用力，使力量运动产生新支点，训练肌肉力量的爆发力和控制力。

1. 教学方法
2. 口传身授法
3. 模仿训练法
4. 展示讨论法

5.教学评价

课堂表现测评：通过学生课堂动作完成度及课堂过程参与度进行质性评价。

作业检测：通过学生作业完成度及质量进行质性评价。

**第二模块 风格性舞蹈训练组合**

1. 教学目标

通过这一模块的学习，在不同风格的舞种学习中，认知并掌握不同民族舞蹈文化、舞蹈风格、舞蹈动律、舞蹈音乐及主要动作，形成身体协调性与舞蹈表现力，生成对中国传统文化的身体记忆。

1. 教学重难点
2. 各舞种舞蹈风格、韵律及文化的认知与掌握；
3. 不同风格舞蹈中身体协调性及表现力的把控；
4. 形成对中国传统文化的文化自觉。
5. 教学内容
6. 芭蕾手位组合

“芭蕾手位组合”是包含芭蕾七个基本手位的综合性组合，通过手位基本位置的练习，把握动作的延长性，认知芭蕾舞适度、优雅、柔和的风格性。

1. 芭蕾舞步组合

“芭蕾舞步组合”包含芭蕾基本舞步“suivi”“Pas de bourree simple”“Balance”，通过与手位的配合，在不同节奏、不同幅度的表现过程中，强调舞步的灵活、零碎、平稳、流畅、干净。

1. 中国古典舞手位与舞姿组合

“中国古典舞手位与舞姿组合”主要包含中国古典舞的手形、姿态、韵律，使学生初步掌握中国古典舞的基本典型舞姿，在舞姿中体现出中国传统舞蹈文化形神兼备的特性。

1. 中国古典舞步伐与舞姿组合

“中国古典舞步伐与舞姿组合”以“圆场步”“漫步”为主，通过不同速度及节奏的步伐练习，在流动中与身体动律、基本舞姿结合，表现并掌握中国古典舞行云流水的特性。

1. 汉族东北秧歌基础组合

“汉族东北秧歌基础组合”主要以上下身基本动律为主要内容，通过动律、绢花和步伐的协调性训练，强调“稳浪艮俏颤”的基本艺术风格，使学生对汉族东北地区舞蹈文化、风格及动律进行体验与认知。

1. 汉族云南花灯基础组合

“汉族云南花灯基础组合”主要以“正崴”“反崴”为主要内容，强调在柔韧、平和、快捷的崴动律基础上，培养学生局部运动支配能力以及上下身协调能力，使学生对云南地区汉族舞蹈文化、风格及动律进行体验与认知。

1. 藏族舞蹈基础组合

“藏族舞蹈基础组合”以“堆谐”为主要内容，强调在膝关节屈伸颤动律基础上的各种基本步伐变化与连接，以及上身的随动与配合，使学生对藏族舞蹈文化、风格及动律进行体验与认知。

1. 蒙古族舞蹈基础组合

“蒙古族舞蹈基础组合”以“硬腕”和“肩”为主要内容，训练肩与手的灵活、力度、弹性，并配合以步伐，使学生对蒙古族舞蹈文化、风格及动律进行体验与认知。

1. 维吾尔族舞蹈基础组合

“维吾尔族舞蹈基础组合”以“多朗”为主要内容，通过基本体态和基本步伐的练习，强调挺而不僵、颤而不窜的基本动律，使学生对维吾尔族舞蹈文化、风格及动律进行体验与认知。

1. 傣族舞蹈基础组合

“傣族舞蹈基础组合”主要以基本动律和舞姿为主要内容，强调屈伸的动律性及舞姿的造型性，使学生对傣族舞蹈文化、风格及动律进行体验与认知。

1. 朝鲜族舞蹈基础组合

“朝鲜族舞蹈基础组合”主要以“古格里节奏动律”为主要内容，通过朝鲜族舞蹈的呼吸节奏型、步伐及手位，强调运用呼吸完成动作的延伸、发展和把握动作分寸的内在力量，使学生对朝鲜族舞蹈文化、风格及动律进行体验与认知。

1. 教学方法
2. 口传身授法
3. 模仿训练法
4. 展示讨论法

5.教学评价

课堂表现测评：通过学生课堂动作完成度及课堂过程参与度进行质性评价。

作业检测：通过学生作业完成度及质量进行质性评价。

**四、学时分配**

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节 | 章节内容 | 支撑课程目标 | 学时分配 |
| 第一模块 | 热身组合  脚与头综合训练组合  躯干与关节综合训练组合  基本站姿与柔韧训练组合  手眼身综合训练组合  紧张、放松与重心训练组合  综合性跳跃训练组合 | 课程目标1  课程目标2  课程目标3 | 13 |
| 第二模块 | 芭蕾手位组合  芭蕾舞步组合  中国古典舞手位与舞姿组合  中国古典舞步伐与舞姿组合  汉族东北秧歌基础组合  汉族云南花灯基础组合  藏族舞蹈基础组合  蒙古族舞蹈基础组合  维吾尔族舞蹈基础组合  傣族舞蹈基础组合  朝鲜族舞蹈基础组合 | 课程目标1  课程目标2  课程目标3 | 23 |

**五、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 日期 | 章节名称 | 内容提要 | 授课时数 | 作业及要求 | 备注 |
| 1 |  | 第一模块  基础性舞蹈训练组合 | 热身组合  脚与头综合训练组合 | 2 | **作业**：复习组合内容  **要求**：每位学生自主录制复习视频并提交 |  |
| 2 |  | 第一模块  基础性舞蹈训练组合 | 躯干与关节综合训练  组合 | 2 | **作业**：复习组合内容  **要求**：每位学生自主录制复习视频并提交 |  |
| 3 |  | 第一模块  基础性舞蹈训练组合 | 基本站姿与柔韧训练  组合 | 2 | **作业**：复习组合内容  **要求**：每位学生自主录制复习视频并提交 |  |
| 4 |  | 第一模块  基础性舞蹈训练组合 | 手眼身综合训练组合芭 | 2 | **作业**：复习组合内容  **要求**：每位学生自主录制复习视频并提交 |  |
| 5 |  | 第一模块  基础性舞蹈训练组合 | 紧张、放松与重心训练  组合 | 2 | **作业**：复习组合内容  **要求**：每位学生自主录制复习视频并提交 |  |
| 6 |  | 第一模块  基础性舞蹈训练组合 | 综合性跳跃训练组合 | 2 | **作业**：复习组合内容  **要求**：每位学生自主录制复习视频并提交 |  |
| 7 |  | 第二模块  风格性舞蹈训练组合 | 蕾手位组合  芭蕾舞步组合 | 2 | **作业**：复习组合内容  **要求**：每位学生自主录制复习视频并提交 |  |
| 8 |  | 第二模块  风格性舞蹈训练组合 | 中国古典舞手位与舞姿  组合 | 2 | **作业**：复习组合内容  **要求**：每位学生自主录制复习视频并提交 |  |
| 9 |  | 第二模块  风格性舞蹈训练组合 | 中国古典舞步伐与舞姿  组合 | 2 | **作业**：复习组合内容  **要求**：每位学生自主录制复习视频并提交 |  |
| 10 |  | 第二模块  风格性舞蹈训练组合 | 汉族东北秧歌基础组合 | 2 | **作业**：复习组合内容  **要求**：每位学生自主录制复习视频并提交 |  |
| 11 |  | 第二模块  风格性舞蹈训练组合 | 汉族云南花灯基础组合 | 2 | **作业**：复习组合内容  **要求**：每位学生自主录制复习视频并提交 |  |
| 12 |  | 第二模块  风格性舞蹈训练组合 | 藏族舞蹈基础组合 | 2 | **作业**：复习组合内容  **要求**：每位学生自主录制复习视频并提交 |  |
| 13 |  | 第二模块  风格性舞蹈训练组合 | 蒙古族舞蹈基础组合 | 2 | **作业**：复习组合内容  **要求**：每位学生自主录制复习视频并提交 |  |
| 14 |  | 第二模块  风格性舞蹈训练组合 | 维吾尔族舞蹈基础组合 | 2 | **作业**：复习组合内容  **要求**：每位学生自主录制复习视频并提交 |  |
| 15 |  | 第二模块  风格性舞蹈训练组合 | 傣族舞蹈基础组合 | 2 | **作业**：复习组合内容  **要求**：每位学生自主录制复习视频并提交 |  |
| 16 |  | 第二模块  风格性舞蹈训练组合 | 朝鲜族舞蹈基础组合 | 2 | **作业**：复习组合内容  **要求**：每位学生自主录制复习视频并提交 |  |
| 17 |  | 复习 | 分组复习所有组合内容 | 2 | 复习 |  |

**六、教材及参考书目**

1．教材：田培培著.舞蹈与形体训练[M].北京:人民音乐出版社,2015.

2．参考：历届中国舞蹈荷花奖比赛视频

**七、教学方法**

1．口传身授法

“口传身授”是舞蹈教学的基本方法，主要指教师在舞蹈教学过程中“讲解+实践”，边讲解边示范。一方面，教师对舞蹈的风格和文化、动作的要领与规则进行清晰讲解，并对学生的动作进行纠正；另一方面，教师在教学中还需要亲身示范舞蹈动作，将舞蹈以直观的形式传递给学生。

1. 模仿训练法

在教师进行“口传身授”之后，学生的模仿与训练也不可或缺。在这一教学方法中，学生在了解舞蹈基本知识以及获得舞蹈直观形态之后，根据要领与规则对教师的示范进行模仿，并通过自主性反复训练形成身体记忆。在这个过程中，教师需要不断强调动作要点并指出学生的不足，以帮助学生纠正动作的规范性。

1. 展示讨论法

在每堂课结束之前，分小组进行组合展示与观摩，之后进行课堂展示的总结与讨论。

**八、考核方式及评定方法**

**（一）课程考核与课程目标的对应关系**

**表4：课程考核与课程目标的对应关系表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核要点** | **考核方式** |
| 课程目标1 | 考核组合完成度，建构身体的动觉性能力和具身性思考的能力，以及对音乐和节奏的身体感知能力。 | （1）课堂表现测评  （2）作业视频检测  （3）期中展示测试  （4）期末展示测试 |
| 课程目标2 | 考核风格性舞蹈组合完成度，认知不同风格的舞蹈文化的能力，建构身体的协调性及表现的能力，以及对中国传统文化形成身体记忆的能力。 | （1）课堂表现测评  （2）作业视频检测  （3）期中展示测试  （4）期末展示测试 |
| 课程目标3 | 考核整合、运用舞蹈艺术形式的能力，将储备的舞蹈基础知识、舞蹈技能、舞蹈文化贯通于音乐学科知识及素养的能力，融汇于中国传统文化传承及品格生成的能力，以及艺术审美品好的提升能力。 | （1）课堂表现测评  （2）作业视频检测  （3）期中展示测试  （4）期末展示测试 |

**（二）评定方法**

**1．评定方法**

（1）平时成绩：50%（课堂表现测评40%，作业检测10%）

课堂表现测评：根据出勤、课堂参与度及表现力进行测评。

作业检测：根据提交的复习视频进行测评。

（2）期中考试：10%，根据期中展示进行测评。

（3）期末考试：40%，根据期末展示进行测评。

**2．课程目标的考核占比与达成度分析**

**表5：课程目标的考核占比与达成度分析表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核占比**  **课程目标** | **平时50%** | | **期中**  **10%** | **期末**  **40%** | **总评达成度** |
| **课堂表现测评**  **（40%）** | **作业检测**  **（10%）** |
| 课程目标1 | 30% | 30% | 30% | 30% | （课程目标1达成度={0.5ｘ平时目标1成绩+0.1ｘ期中目标1成绩+0.4ｘ期末目标1成绩}/目标1总分。按课程考核实际情况描述） |
| 课程目标2 | 40% | 40% | 40% | 40% |
| 课程目标3 | 30% | 30% | 30% | 30% |

**（三）评分标准**

| **课程**  **目标** | **评分标准** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **90-100** | **80-89** | **70-79** | **60-69** | **＜60** |
| **优** | **良** | **中** | **合格** | **不合格** |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **F** |
| **课程**  **目标1** | 能够优秀地完成组合、建构身体的动觉性能力和具身性思考，形成对音乐和节奏的优秀身体感知。 | 能够较好地完成组合、建构身体的动觉性能力和具身性思考，较好形成对音乐和节奏的身体感知。 | 能够完成组合，建构身体的动觉性能力和具身性思考，形成对音乐和节奏的身体感知。 | 能够基本地完成组合、建构身体的动觉性能力和具身性思考，基本形成对音乐和节奏的身体感知。 | 不能够完成组合、建构身体的动觉性能力和具身性思考，不能够形成对音乐和节奏的身体感知。 |
| **课程**  **目标2** | 能够优秀地完成不同风格的舞蹈组合、认知不同风格的舞蹈文化、建构身体的协调性及表现力，形成对中国传统文化的优秀身体记忆。 | 能够较好地完成不同风格的舞蹈组合、认知不同风格的舞蹈文化、建构身体的协调性及表现力，较好形成对中国传统文化的身体记忆。 | 能够完成不同风格的舞蹈组合、认知不同风格的舞蹈文化、建构身体的协调性及表现力，形成对中国传统文化的身体记忆。 | 能够基本完成不同风格的舞蹈组合、认知不同风格的舞蹈文化、建构身体的协调性及表现力，基本形成对中国传统文化的身体记忆。 | 不能够完成不同风格的舞蹈组合、认知不同风格的舞蹈文化、建构身体的协调性及表现力，不能够形成对中国传统文化的身体记忆。 |
| **课程**  **目标3** | 能够优秀地具备初步整合、运用舞蹈艺术形式的能力，将储备的舞蹈基础知识、舞蹈技能、舞蹈文化优秀地贯通于音乐学科知识及素养，同时融汇于中国传统文化传承及品格生成，提升艺术审美品好。 | 能够较好地具备初步整合、运用舞蹈艺术形式的能力，将储备的舞蹈基础知识、舞蹈技能、舞蹈文化较好地贯通于音乐学科知识及素养，同时融汇于中国传统文化传承及品格生成，提升艺术审美品好。 | 能够具备初步整合、运用舞蹈艺术形式的能力，将储备的舞蹈基础知识、舞蹈技能、舞蹈文化贯通于音乐学科知识及素养，同时融汇于中国传统文化传承及品格生成，提升艺术审美品好。 | 能够基本具备初步整合、运用舞蹈艺术形式的能力，将储备的舞蹈基础知识、舞蹈技能、舞蹈文化基本贯通于音乐学科知识及素养，同时融汇于中国传统文化传承及品格生成，提升艺术审美品好。 | 不能够具备初步整合、运用舞蹈艺术形式的能力，不能够将储备的舞蹈基础知识、舞蹈技能、舞蹈文化贯通于音乐学科知识及素养，同时不能够融汇于中国传统文化传承及品格生成，不能够提升艺术审美品好。 |