**《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。 |