

【形体训练】

【Physique Training】

一、基本信息（必填项）

课程代码：【】

课程学分：【64】

面向专业：【传播学（传播艺术方向）】

课程性质：【必修课】

开课院系：新闻传播学院

使用教材：【自编讲义】

参考书目：

【《西方芭蕾史纲》，朱立人著，上海音乐出版社。】

【《阿波罗的天使：芭蕾艺术五百年》，珍妮弗·霍曼斯著，周晓宇、杨菁译，浙江人民出版社。】

【《舞蹈学导论》，吕艺生著，上海音乐出版社。】

【《现代舞技术训练教程》，张守和著，辽宁大学出版社。】

【《形体基本功训练教程》，王砾玉著，上海百家出版社。】

【《形体美训练教程》，张美江著，华东师范大学出版社。】

课程网站网址：

先修课程：【无】

二、课程简介（必填项）

本课程设计理念与思路是根据学生的就业岗位需求与岗位需要学生具备的能力来制订与设计。是一门以实践为主，重在技能培养的主要专业基础课程，借由形体基础训练、芭蕾基训与现代舞剧目的训练，增强学生对艺术价值素养和审美能力，不受肢体僵硬的局限，增强肢体的表演能力，目的在于提升身体素质、协调性与节奏感，塑造学生高雅优美的身体姿态和道德品质，并通过练习使学生了解形体训练基本理论和常识，初步掌握形体训练基本技术、基本技能，提高职业能力，是专业职业能力提升的支撑课程。

以课内讲授与课内练习结合的教学课程。以形体的展示为条件，以肢体塑造和发力方式为主线，强化训练学生对形体表演概念的具体运动方式和形体与表演相互间运动关系的认识体会。贯彻强调肢体动作发力的贯串、呼吸运用自如的运动特征和形、表合一的用力方式。为塑造学生拥有较好的肢体形象铺垫。

三、选课建议（必填项）

通过一学期的形体训练能有效地调整学生的姿态和体态。芭蕾基训结合国标舞基本身形训练及现代的学习，脊椎的运用与肩关节的外开可以解决驼背、扣胸等毛病，还可利于后背的直挺及收紧，让学生有一种挺拔的气质。“绷”的学习强化了腿的流线型的优美，同时增强了踝关节以下到趾关节的灵敏性。

课程主要是针对人体重心运动变化、肌肉素质、呼吸运用、表演中发力方式，以及这些概念的具体运动方式和相互间运动关系的认识体会。由内心的感觉，通过四肢和神态来表达出内心的情感，解决肢体展示的局限性和肢体表演中的单一性，提高综合形体表演素质。同时较好地运用自身表演技能及造就自身的形体美。掌握不同的形体塑造不同形象的方式。通过对本课程的学习，熟练掌握肢体动作的呼吸运用和形体与表演结合的方式方法，使学生的肌肉控制能力和协调能力得到培养，提高学生的肢体表现能力和审美能力，通过基础训练提升自己肢体的支配能力和表现力。

本课程适合为新闻传播专业一、二年级学生开设。

四、课程与专业毕业要求的关联性（必填项）

自主学习	艺术鉴赏	专业能力					即兴创作	即兴表演	实物模仿	无实物模仿	个人形象塑造
		气质仪态	开绷直	肢体语言表达	舞台表演	节奏与音乐的融合					
●		●		●		●		●			

五、课程目标/课程预期学习成果（必填项）（预期学习成果要可测量/能够证明此处简要写明课程预期学习成果（即本课程承载的专业毕业要求）的教与学方式、评价方式。

序号	课程预期学习成果	教与学方式	评价方式
1	芭蕾基础训练	讲解，示范	回课考核
2	剧目表演	讲解，示范	回课考核
3	艺术舞蹈创作	讲解，示范	回课考核

六、课程内容（必填项）

此处分单元列出教学的知识点和能力要求。知识点用布鲁姆认知能力的6种层次：L1-L6(“知道”、“理解”、“运用”、“分析”、“综合”、“评价”)来表达对学生学习要求上的差异。能力要求必须选用合适的行为动词来表达。用文字说明教学的难点所在。

第一单元：基本功训练

- a、肌肉能力训练
- b、躯干能力训练
- c、大关节软、开度训练
- d、小关节灵活性训练

教学难点：

克服体能的障碍，能够准确掌握身体各个部位小肌肉群的发力，并改正自身条件的不足。

第二单元：芭蕾基础训练

- a、身体重心、直立感训练
- b、气质仪态训练
- c、舞蹈表演能力训练
- d、肌肉爆发力训练

教学难点：

熟悉本课程涉及的肢体发展现状，明确本课程的学习重要性。理解芭蕾舞的发力方式和肢体运用的概念。能够准确掌握身体各个部位，并改正自身条件的不足。

第三单元 国标舞元素

通过国标舞的训练，发展学生身体协调配合的能力，使其对西方现代舞的内涵和审美规范等有初步的认识，并在切身的训练中去体验、了解国标舞的独特风格，培养学生对舞蹈的认识和把握。

- a、身体架形训练
- b、元素组合训练（重心、摆荡、移动等）
- c、元素组合训练（小组合练习）

教学难点：

理解国标舞的内涵及舞蹈礼仪，把握身体框架的稳定，完整准确的把基本动作的脚法及身体感觉表现出来。

第四单元：舞蹈剧目训练

教学剧目课旨在培养学生综合的，全面发展表演力和创造力，通过学习剧目学会刻画人物角色，塑造人物形象，掌握舞蹈表现能力，使学生以自身创造性的舞台行动对作品进行直接地体现，是教学训练的综合体现，也是其训练的结果与目的。

- a、舞蹈表演能力训练
- b、这题协调能力训练
- c、音乐听识能力训练

教学难点：

能够准确的抓住音乐的节拍，及剧目中的中心难点。

第五单元 舞蹈创作训练

- a、能独立或与他人一起讨论、分析音乐的风格、情绪，并根据音乐的风格、情绪，创造性地运用所掌握的舞蹈语汇随音乐编创舞蹈，恰当地表现主题及音乐的形象。
- b、在舞蹈编创的过程中，能大胆、自信地进行表现，体验成功的喜悦。
- c、能在音乐的舞蹈编创过程中，掌握其舞蹈程序。

学生根据自己对主题的理解，提交编创剧本，小组进行第一次舞蹈编创实践，用恰当的舞蹈动作表现主题及音乐情绪。之后，进行学生互评，教师点评。可以根据学生情况，让其想像舞蹈所表现的情境，使舞蹈得以升华。

教学难点：能够突破自身的心理障碍，敢于表演并能够创作情景舞蹈短句。

七、自主学习（必填项）

自主学习包含：指定的课外扩展阅读、预习任务、教师指导下的小组项目（任务）等。

序号	内容		预计学生学习时数	检查方式
1	指定课外扩展阅读（必选项）	《阿波罗的天使：芭蕾舞艺术五百年》	9	读书小结
2	预习任务	舞蹈分解动作学习	4	课堂互动
3	教师指导下的小组项目	舞蹈编创	18	汇报检查

八、课内实验名称及基本要求（选填，适用于课内实验）

列出课程实验的名称、学时数、实验类型（演示型、验证型、设计型、综合型）及每个实验的内容简述。

序号	实验名称	主要内容	实验时数	实验类型	备注
无					

九、实践环节各阶段名称及基本要求（选填，适用于集中实践、实习、毕业设计等）

列出实践环节各阶段的名称、实践的天数或周数及每个阶段的内容简述。

序号	各阶段名称	实践主要内容	天数/周数	备注
无				

十、评价方式与成绩（必填项）

总评构成 (1+X)	评价方式	占比
1	期末考核	50%
X1	小论文	15%
X2	中期考核	20%
X3	编创设计	15%

“1”一般为总结性评价，“X”为过程性评价，“X”的次数一般不少于3次，无论是“1”、还是“X”，都可以是纸笔测试，也可以是表现性评价。与能力本位相适应的课程评价方式，较少采用纸笔测试，较多采用表现性评价。

常用的评价方式有：课堂展示、口头报告、论文、日志、反思、调查报告、个人项目报告、小组项目报告、实验报告、读书报告、作品（选集）、口试、课堂小测验、期终闭卷考、期终开卷考、工作现场评估、自我评估、同辈评估等等。一般课外扩展阅读的检查评价应该成为“X”中的一部分。

同一门课程由多个教师共同授课的，由课程组共同讨论决定X的内容、次数及比例。

撰写：叶 鸣

系主任审核：辛 勤

时间：2019.09