上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2030426 | 课程名称 | 形体训练 |
| 课程学分 | 4 | 总学时 | 64 |
| 授课教师 | 熊晨妤 | 教师邮箱 | Chenyu.xiong@outlook.com |
| 上课班级 | 传播 2022级 | 上课教室 | 高职学院137 |
| 答疑时间 | 周二至周四19:00--21:00线上答疑； |
| 主要教材 | 自编讲义 |
| 参考资料 | 【《西方芭蕾史纲》，朱立人著，上海音乐出版社。】 【《舞蹈学导论》，吕艺生著，上海音乐出版社。】 【《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。】 【《西方现代舞史纲》，刘青弋著，华上海音乐出版社。】  |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 绪论——课程目标、教学方法、课程考核方法、身体练习的全方位的拉伸 | 边讲边练 | 课后复习 |
| 2 | 第一单元——形体训练课程基础理论（形体训练中舞蹈解剖学的知识及其应用） | 边讲边练 | 课后复习 |
| 3 | 第二单元——形体基础（芭蕾，现代舞）部分讲解（1）柔韧练习：拉伸腿，胯，肩，胸，腰，脚背的训练 | 边讲边练 | 课后复习 |
| 4 | 第三单元——形体训练（芭蕾，现代舞）基础部分讲解基本站姿练习：站立姿势对全身各个部位的要求：包括躯干，腿，手臂，头 | 边讲边练 | 课堂回课 |
| 5 | 第四单元——芭蕾基础训练（上） | 边讲边练 | 课后复习 |
| 6 | 第五单元——芭蕾基础训练（下） | 边讲边练 | 课后复习 |
| 7 | 第六单元——现代舞训练课基础部分讲解 | 边讲边练 | 课后复习 |
| 8 | 第七单元——现代舞地面讲解加示范 | 边讲边练 | 课后复习 |
| 10 | 第八单元——现代舞基础训练（上） | 边讲边练 | 课后复习 |
| 11 | 第九单元——现代舞基础训练（下） | 边讲边练 | 每人找一个2分钟的舞蹈片段（任何舞种都可以） |
| 12 | 第十单元——自选舞蹈讲解与练习 | 边讲边练 | 课后复习 |
| 13 | 第十一单元——自选舞蹈回课 | 边讲边练 | 课后复习 |
| 14 | 自选舞蹈分组展示  | 汇报展示 |  |
| 15 | 总复习与分组练习期末考核：分组展示 | 边讲边练汇报展示 |  |
| 16 | 期末考核：分组展示 | 汇报展示 |  |

**三、评价方式以及在总评成绩中的比例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（1+X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 期末考核 | 40 |
| X2 | 课堂表现（考勤、检查着装、课堂练习评价） | 20 |
| X3 | 课堂展示：自选舞种小组展示 | 20 |
| X4 | 课堂展示：各舞种基础动作展示 | 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：熊晨妤 系主任审核： 日期：