

上海建桥学院课程教学进度计划表

一、基本信息

课程代码		课程名称	形体训练
课程学分	4	总学时	64
授课教师	叶 鸣	教师邮箱	yeming0322@163.com
上课班级		上课教室	
答疑时间			
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。】 【《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。】		

二、课程教学进度

周次	教学内容	教学方式	作业
1	1、课程导入 2、体能训练及肌肉能力训练 3、基本功练习：软开度练习 4、基本体态及呼吸练习 5、勾绷脚练习及腿部开合练习	讲解示范与纠正错误 分组展示与巩固练习	书面作业：1/什么是艺术？ 2/希望从形体课中收获什么？
2	1、体能训练及肌肉能力训练 2、基本功练习：软开度练习	讲解示范与纠正错误	

注：课程教学进度计划表电子版公布在本学院课程网站上，并发送到教务处存档。

	3、基本体态及呼吸练习 3、勾绷脚练习及腿部开合练习 4、地面压腿练习 5、地面grand battement jete 练习 6、国标舞相关概念介绍	分组展示与巩固练习	复习本堂课所学内容
3	1、体能训练及肌肉能力训练 2、基本功练习：软开度练习 3、基本体态及呼吸练习 4、地面压腿练习 5、地面grand battement jete 练习 6、国标基本元素的练习（架型）	讲解示范与纠正错误 分组展示与巩固练习	复习本堂课所学内容
4	1、体能训练及肌肉能力训练 2、基本功练习：软开度练习 3、地面压腿练习 4、地面grand battement jete 练习 5、双手扶把二级脚位练习 6、国标基本元素的练习（方形步）	讲解示范与纠正错误 分组展示与巩固练习	复习本堂课所学内容
5	1、体能训练及肌肉能力训练 2、基本功练习：软开度练习 3、地面压腿练习 4、地面grand battement jete 变速练习 5、双手扶把二级脚位练习 6、双手扶把plie 练习 6、国标基本元素的练习（转向方形步）	讲解示范与纠正错误 分组展示与巩固练习	复习本堂课所学内容
6	1、体能训练及肌肉能力训练 2、基本功练习：软开度练习 3、grand battement jete 变速练习 4、双手扶把脚位、plie 练习 5、单手扶把battement tendu 练习 6、地面组合二级port-de-bras 7、国标基本元素的练习（转向方形步）	讲解示范与纠正错误 分组展示与巩固练习	复习本堂课所学内容
7	1、体能训练及肌肉能力训练 2、grand battement jete 变速练习 3、双手扶把脚位、plie 练习 4、单手扶把battement tendu 练习 5、双手扶把rond-de-jambe 练习(分解)	讲解示范与纠正错误 分组展示与巩固练习	复习本堂课所学内容

注：课程教学进度计划表电子版公布在本学院课程网站上，并发送到教务处存档。

	6、地面组合二级port-de-bras 7、国标基本元素的练习（转向方形步）		
8	1、体能训练及肌肉能力训练 2、地面压腿及grand battement jete 变速练习 3、双手扶把脚位、plie 练习 4、单手扶把battement tendu 练习 5、双手扶把rond-de-jambe 练习 6、双手扶把battement tendu jete 练习 7、国标基本元素的练习（十一小节组合）	讲解示范与纠正错误 分组展示与巩固练习	复习本堂课所学内容
9	前八周所学内容连课	中期考核	书面作业：《芭蕾艺术五百年》读后感
10	1、体能训练及肌肉能力训练 2、地面压腿及grand battement jete 变速练习 3、把上基训复习 4、扶把relevé lent&développé 练习 5、拉班动作元素分析(接触) 6、现代舞主题编创（分组） 7、舞蹈剧目学习	讲解示范与纠正错误 分组展示与巩固练习	复习本堂课所学内容
11	1、体能训练及肌肉能力训练 2、地面压腿及grand battement jete 变速练习 3、把上基训复习 4、地面组合三级port-de-bras（1） 5、拉班动作元素分析（跟随） 6、现代舞主题编创（分组） 7、舞蹈剧目学习	讲解示范与纠正错误 分组展示与巩固练习	复习本堂课所学内容
12	1、体能训练及肌肉能力训练 2、地面压腿及grand battement jete 变速练习 3、把上基训复习 4、地面组合三级port-de-bras（2） 5、拉班动作元素分析（造型组合） 6、现代舞主题编创（分组） 7、舞蹈剧目学习	讲解示范与纠正错误 分组展示与巩固练习	复习本堂课所学内容

注：课程教学进度计划表电子版公布在本学院课程网站上，并发送到教务处存档。

13	1、体能训练及肌肉能力训练 2、地面压腿及grand battement jete 变速练习 3、把上基训复习 4、地面组合battement tendu&demi plie 5、一位、二位saute&echappe 6、现代舞主题编创（分组） 7、舞蹈剧目学习	讲解示范与纠正错误 分组展示与巩固练习	复习本堂课所学内容
14	1、体能训练及肌肉能力训练 2、地面压腿及grand battement jete 变速练习 3、把杆动作复习 4、地面组合复习 5、现代舞主题编创回课 6、舞蹈剧目学习	讲解示范与纠正错误 分组展示与巩固练习	现代舞主题编创：回课
15	1、体能训练及肌肉能力训练 2、地面压腿练习 3、grand battement jete 练习 4、把杆动作复习 5、国标基本元素的练习（升降，方形步，十一小节组合） 6、现代舞主题编创回课 7、舞蹈剧目复习	讲解示范与纠正错误 分组展示与巩固练习	复习本堂课所学内容
16	教学成果展示	随堂考试	

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
1	期末考核	50%
X1	小论文	15%
X2	中期考核	20%
X3	编创设计	15%

注：课程教学进度计划表电子版公布在本学院课程网站上，并发送到教务处存档。

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 'I' 及过程考核 'X'，其中 'I' 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 'I' 和 'X' 的方式
及成绩占比。

任课教师：叶 鸣

系主任审核：

日期：