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 | 2 | 总学时 | 64 |
| 授课教师 | 黃之羿 | 教师邮箱 | [eva06210512@gmail.com](mailto:eva06210512@gmail.com) |
| 上课班级 | 传播b17-2 | 上课教室 | 高职137 |
| 答疑时间 | 时间 : 周二 11：35-11：50 地点: 职业技术学院137 | | |
| 主要教材 | 自编讲义 | | |
| 参考资料 | 【《舞蹈意象與身體訓練》，Eric Franklin著(1996)，林文中譯(2007)，藝軒圖書出版有限公司】【《當代舞蹈的心跳》，吳佩芬譯(2012.09)，台北：原點出版。】【《舞蹈美學鑑賞》，歐建平著，洪葉文化事業有限公司。】【《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、基本功练习：地面软开度练习  2、基本体态及教室方位训练  3、身体重心的移动练习  4、学习现代舞的地板基本动作 | 讲解示范与纠正错误  巩固练习 | 复习本堂课所学内容 |
| 2 | 1、基本功练习：地面软开度练习  2、基本体态及地面练习  3、现代舞的基本手位、脚位练习  4、中间活动组合：协调性练习  5、现代舞基本元素的练习（呼吸） | 讲解示范与纠正错误  巩固练习 | 复习本堂课所学内容 |
| 3 | 1、基本功练习：地面前压腿、开肩  2、基本体态练习及地面练习  3、中间活动组合：协调性练习  4、现代舞基本元素的练习（脊椎拧转） | 讲解示范与纠正错误  巩固练习 | 复习本堂课所学内容 |
| 4 | 1、基本功练习：勾绷脚；地面前压腿；开肩；后两头起  2、基本体态练习  3、中間活动组合：平衡練習  4、現代舞基本元素的练习（swing） | 讲解示范与纠正错误  巩固练习 | 复习本堂课所学内容 |
| 5 | 1、基本功练习：软开度与肌耐力练习  2、基本体态练习  3、中间活动组合：足踝力量练习  4、现代舞基本元素的练习（pli’e）  5、节奏、速度训练  基本要领讲授均速、舒缓的基本节奏型动作 | 讲解示范与纠正错误  巩固练习 | 复习本堂课所学内容 |
| 6 | 1、基本功练习：勾绷脚练习；地面前压腿；半脚尖练习；开肩练习；后两头起；开小胯练习；把上压前、旁腿  2、基本体态练习  3、中间活动组合：方位练习  4、现代舞基本元素的练习（Tendu）  5、现代组合练习 | 讲解示范与纠正错误  巩固练习 | 复习本堂课所学内容 |
| 7 | 1、基本功练习：勾绷脚练习；地面前压腿；半脚尖练习；开肩练习；后两头起；开小胯练习；把上压前、旁腿；开胸腰  2、基本体态练习  3、中间活动组合：原地 jump  4、现代舞基本元素的练习（控制）  5、现代组合练习 | 讲解示范与纠正错误  巩固练习 | 复习本堂课所学内容 |
| 8 | 1、基本功练习：勾绷脚练习；地面前压腿；半脚尖练习；开肩练习；后两头起；开小胯练习；把上压前、旁腿；开胸腰；平板支撑  2、基本体态练习  3、流动活动组合：马蹄步  4、现代舞基本元素的练习（五拍流动）  5、现代组合练习 | 讲解示范与纠正错误  巩固练习 | 复习本堂课所学内容 |
| 9 | 上半年所学内容连课 | 巩固练习 | 巩固练习 |
| 10 | 1、基本功练习：勾绷脚练习；地面前压腿；半脚尖练习；开肩练习；后两头起；开小胯练习；把上压前、旁腿；开胸腰；平板支撑  2、基本体态练习  3、现代舞组合  4、舞蹈剧目学习 | 讲解示范与纠正错误  巩固练习 | 复习本堂课所学内容 |
| 11 | 1、基本功练习：勾绷脚练习；地面前压腿；半脚尖练习；开肩练习；后两头起；开小胯练习；把上压前、旁腿；开胸腰；平板支撑  2、基本体态练习  3、舞蹈剧目学习 | 讲解示范与纠正错误  巩固练习 | 复习本堂课所学内容 |
| 12 | 1、基本功练习：勾绷脚练习；地面前压腿；半脚尖练习；开肩练习；后两头起；开小胯练习；把上压前、旁腿；开胸腰；平板支撑  2、基本体态练习  3、舞蹈剧目学习 | 讲解示范与纠正错误  巩固练习 | 复习本堂课所学内容 |
| 13 | 1、基本功练习：勾绷脚练习；地面前压腿；半脚尖练习；开肩练习；后两头起；开小胯练习；把上压前、旁腿；开胸腰；平板支撑  2、基本体态练习  3、舞蹈剧目学习 | 讲解示范与纠正错误  巩固练习 | 复习本堂课所学内容 |
| 14 | 1、基本功练习：勾绷脚练习；地面前压腿；半脚尖练习；开肩练习；后两头起；开小胯练习；把上压前、旁腿；开胸腰；平板支撑  2、基本体态练习  3、舞蹈剧目学习 | 讲解示范与纠正错误  巩固练习 | 复习本堂课所学内容 |
| 15 | 1、基本功练习：勾绷脚练习；地面前压腿；半脚尖练习；开肩练习；后两头起；开小胯练习；把上压前、旁腿；开胸腰；平板支撑  2、基本体态练习  3、舞蹈剧目学习 | 讲解示范与纠正错误  巩固练习 | 复习本堂课所学内容 |
| 16 | 教学成果展示 |  |  |

1. **评价方式以及在总评成绩中的比例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 形体舞蹈（个人） | 20% |
| X2 | 身韵组合（个人） | 20% |
| X3 | 即兴创作(个人） | 20% |
| X4 | 剧目展示 | 40% |

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”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： 黃之羿 系主任审核： 日期：2018 年 9月