



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

形体舞蹈课程标准

2025-2026 学年度

专 业： 公共体育
班 级： 2025 级
课 程： 体育二
学 时： 68
任课教师： 郑璇

2026 年 2 月 1 日

一、课程简介

形体舞蹈课是一种多原化的舞蹈，它是由芭蕾舞、民族舞、现代舞等组合成，它是一种综合性的形体训练舞蹈，为了更好地普及全民健身运动，提高人们素质修养，使人们在优美的音乐中达到收腰、健胸、美腿作用，并可修身养性，增强气质、风度、仪表，使您在工作的烦恼中摆脱紧张情绪，进入美的环境中。

形体舞蹈是形体修塑和舞蹈的结合，所谓形体修塑就是伴随音乐(一般以舒缓优美，但有时也用一些节奏感强、欢快或起伏较大的音乐)做一些针对上肢、头部、颈部、胸部、肩部、臀部、大腿、小腿、足等的修塑动作，使肌肉有弹性，线条更美，动作要求舒展，幅度适当，同时也锻炼动作的协调性，肢体的动作美感，培养外在和内在的气质。

舞蹈则是不但要做动作还要表达一定的内涵，就是所谓的舞蹈感觉和肢体语言，二者结合在一起就是形体舞蹈，显而易见就是动作一定不要很复杂，但又有一定的内涵，重在培养气质，就是当别人看见你，会给人一种高雅，舒服，很有活力的感觉。

二、课程性质

《形体舞蹈》课程标准是根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神和揭阳职业技术学院教学计划人才培养方案对公共必修课程的基本要求，以及篮球选项的教育、教学规律而制定的。本课程是面向我校非体育专业大一学生开设的公共体育课程（体育一/体育二）的选项之一，开课时间为一学年，共计68学时（其中第一学期32学时，第二学期36学时）。

三、课程教学目标

以示范讲解、观察模仿、元素分析为基础，通过训练让学生掌握舞蹈所需要的正确站立形态、方向、舞蹈动作姿态，身体各部位运动幅度、速度、灵活性，身体控制的稳定感、协调感、肌肉的力量以及由以上诸因素所构成的等技术技巧。让学生在柔韧、力量、速度、灵活、耐力等方面，具有良好的素质能力，开发学生感情、知觉、联想、形象思维等能力。

四、课程教学要求

（一）使学生了解和掌握形体与舞蹈的基本知识、基本技术和基本技能，全面发展身体素质。

（二）以提高灵活性、增强可塑性为目的，通过形体素质的基本训练和技巧训练，修饰、改善和矫正身体的不良姿态，提高对正确姿态的控制能力，塑造健康、健美的体形。

（三）通过对各种舞蹈的基本步伐，基本手型的学习，形成良好的舞蹈感觉。

（四）通过对音乐的节奏感、韵律性的反复感受，提高对音乐节奏的把握，初步培养动作表现力，培养高雅的气质和风度。

（五）提高对形体舞蹈的兴趣，培养学生自觉锻炼的能力，使其终身受益。、发展学生的基本素质、专项素质、增强身体素质；

（六）有意识地将爱国主义、集体主义、奋斗精神等思政元素融入课程内容和教学活动之中。

五、课程内容和学时分配

课程内容和学时分配表

项目	内容	理论课时	实践课时	小计
理 论	舞蹈基本知识	2		2
舞蹈赏析 (课外)	芭蕾舞、古典舞、现代舞、民族民间舞蹈	2	2	课外
基础训练 组合训练	芭蕾基训、舞蹈基础训练、芭蕾基训组合		30	30
	古典舞基训、舞蹈基础训练、古典舞组合		32	32
	考 核		4	4
合计				68

六、教学建议：

1) 原则上教师应该遵照教学大纲的要求，以及大纲所确定的基本内容完成教学任务，但对教学内容的顺序安排，教学时数的分配等方面，可根据实际情况灵活处理。拓展部分内容，任课老师可根据情况自行选择讲授。

2) 主要课程为形体舞蹈训练，民族民间舞蹈是课外扩充内容。

3) 课堂内容丰富，进度较快，应加强课外练习。

七、实践教学内容

第一部分 形体与舞蹈基础知识

教学目的和要求：通过形体和舞蹈概述的介绍，使学生从整体上了解形体和舞蹈的概念、特点和功能及发展过程，明确学习形体和舞蹈的主要目的和意义。

- 1) 形体与舞蹈的基本知识
 - 2) 形体和舞蹈功能特点和作用
 - 3) 舞蹈的表现形式、表演技巧及其相关的音乐知识
- 附：该部分融入到课前 10 分钟进行，不单独开课。

第二部分 舞蹈赏析

教学目的和要求：通过对民族舞蹈、现代舞、芭蕾舞、古典舞等的视频欣赏，使学生对形体和舞蹈有一个深刻的认识。知道形体与舞蹈的关系，明确学习形体的重要性。

- 1) 芭蕾舞
- 2) 古典舞
- 3) 现代舞
- 4) 民族民间舞

附：该部分不列入课堂教学中，

第三部分 基础训练

组合训练

教学目的和要求：通过形体训练的练习，使学生形成正确的身体姿态，从整体上了解和欣赏自己，明确形体训练的目的和意义。

（一）基本技术

1、把杆动作

- （1）关节活动
- （2）脚的骨肉感觉（小踢腿、蹲、控制）
- （3）脚腕力量（擦地、绷脚）
- （4）软度（腰、腕、压、踢腿）

2、中间动作

- （1）芭蕾舞手位
- （2）脚的基本位置
- （3）基本舞姿
- （4）舞姿韵律训练

3、舞蹈基础

- （1）舞蹈的表演

（二）组合

- （1）芭蕾基训组合
- （2）擦地组合
- （3）古典舞掏手组合
- （4）古典舞推手组合
- （5）古典舞组合

五、成绩考核：4学时

用百分制计分：平时分占 30%（包括考勤）

六、考核方法：

（1）考核方法：抽取 2-4 套课堂练习组合进行考核，3-4 人一组随音乐完成动作，由任课教师评定。

（2）评分标准：根据完成情况给予评分。

(3) 评分标准表:

分 数	组合动作 评分依据	准 确 性	协 调 性	节 奏 感	表 现 力
90 分以上	动作完成 质量好	动作准确	协调优美	音乐合拍快慢分明	表现力强
80-89 分	质量较好稍有错误	动作基本准确	较协调优美	节奏基本正确	有一定表现力
70-79 分	能完成有明显错误	动作有明显错误	不够协调	节奏有明显错误	表现力一般
60-69 分	能完成有严重错误	动作有严重身体错误	动作僵硬	音乐节奏错乱	表现力不够
60 分以下	不能完成	不能完成动作	不能协调	毫无音乐节奏	无表现力