



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

课程标准

课程名称：公共体育（形体舞蹈）
专业年级：2025 级
学 时：68
学 分：4
任课教师：郑璇

《形体舞蹈》课程标准

适用的专业范围及层次： 全日制专科大一（第一、二学期）

课内学时数：68

学分：4

考核方式：考试

编制人：郑璇

一、 教学目的及任务

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，培养学生成为综合素质合格的中小学音乐教师。

本课程要求学生掌握以下几个方面的内容：

（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。

二、 教学要求

在68学时课堂教学时间内，了解和掌握形体与舞蹈的基本理论知识、基本技术和基本技能，熟练掌握形体基础动作。

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

三、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。

四、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

第四部分 课外见习

【模仿】：让学生通过观察不同年龄段的人和实物进行动作模仿，有助于学生以后的舞蹈训练及学习。本部分与创编同时进行，也可以在课外到不同地点观察模仿。

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