

中国社会科学院大学形体必修课程大纲

课程基本信息 (Course Information)					
课程编号 (Course ID)		学时 (Credit Hours)	64	学分 (Credits)	2
*课程名称 (Course Name)	形体课 Physique Course				
先修课程 (Prerequisite Courses)					
*课程简介 (Description)	<p>形体课分为两个学期进行，第一学期共 32 学时（16 周），2 学时/周；第二学期共 32 学时（16 周），2 学时/周，共计 64 学时。</p> <p>1. 形体概述：课程特点和种类及内容，形体课的锻炼价值。</p> <p>2. 形体的起源与发展。</p> <p>3. 术语：芭蕾形体术语产生与发展、基本术语、专门用语，以及术语的运用。</p> <p>4. 形体练习：基本手位、脚位、身体各部位姿态练习、波浪、舞步、身体素质练习、身体难度、成套。</p> <p>形体训练是一项优美、高雅的运动健身项目，主要通过舒展优美的舞蹈基础练习（以芭蕾为基础），结合各种舞蹈形式进行综合性的训练，可塑造人们优美的体态，培养高雅的气质，纠正生活中不正确的姿态。提升个人形象气质，塑造优美线条身型。可以说它是所有表演类运动项目的基础。课程主要包含基本功练习和徒手成套练习。其中，基本功练习将学习地面基本功及原地波浪、平衡控制等动作。</p>				
*课程简介 (Description)	<p>shape-up exercise is a beautiful and elegant exercise and fitness project, mainly through stretching and graceful dance basic exercises (based on ballet), combined with various dance forms for comprehensive training, which can shape people's beautiful posture, cultivate elegant temperament, and correct incorrect postures in life. Enhance personal image and temperament, shape beautiful lines and body shape. It can be said that it is the foundation of all performance sports. The course mainly includes basic skill exercises and hands-on exercises. Among them, basic skill exercises will learn ground basic skills and movements such as in situ waves and balance control.</p>				
*教材 (Textbooks)	《形体训练纲论》杨斌 于晓红 北京体育大学出版社 2009				
参考资料 (Other References)	《舞蹈形体训练基础》王诗漪 浙江大学出版社 2011				
*课程类别 (Course Category)	<input checked="" type="checkbox"/> 公共基础课/全校公共必修课 <input type="checkbox"/> 通识教育课 <input type="checkbox"/> 专业基础课 <input type="checkbox"/> 专业核心课/专业必修课 <input type="checkbox"/> 专业拓展课/专业选修课 <input type="checkbox"/> 其他_____				
*授课对象 (Target Students)	全校一、二年级学生	*授课模式 (Mode of Instruction)	<input type="checkbox"/> 线上，教学平台_____ <input checked="" type="checkbox"/> 线下 <input checked="" type="checkbox"/> 混合式 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 实践类（70%以上学时深入基层）_		
*开课院系 (School)	体育教研部	*授课语言 (Language of Instruction)	<input checked="" type="checkbox"/> 中文 <input type="checkbox"/> 全外语_____语种 <input type="checkbox"/> 双语：中文+_____语种（外语讲授不低于50%）		

*授课教师信息 (Teacher Information)	课程负责人 姓名及简介		王丹				
	团队成员 姓名及简介		无				
学习目标 (Learning Outcomes)	<p>1. 通过学生学习形体课基本基础理论知识和相关学科基础知识，较全面了解国内外形体练习的最新发展动态。</p> <p>2. 通过使学生系统掌握形体的徒手动作和主要基本技术动作及基本技能，发展身体协调性和柔韧性素质。</p> <p>3. 通过形体课教学，提高学生的欣赏能力及培养学生鉴赏美、创造美的能力。</p> <p>4. 通过体能康复性练习，改善学生的身体心理健康状况，提高有氧能力、协调性等身体素质。</p> <p>5. 通过形体课教学，以身体运动为手段对学生进行思想品德教育，培养学生吃苦耐劳的思想品德。</p>						
*考核方式(Grading)	随堂考试:期末专项技术考核占 80%比例，平时成绩占 20%。						
*课程教学计划 (Teaching Plan) 填写规范化要求见附件							
周次	周学时	其中					教学内容摘要 (必含章节名称、讲述的内容提要、实验的名称、教学方法、课堂讨论的题目、阅读文献参考书目及作业等)
		讲授	实验课	习题课	课程讨论	其他环节	
第一周	2						<p>1、介绍本学期课程内容安排，强调体育课堂常规要求及形体课的课程要求。</p> <p>2、身体素质及形体塑形练习。</p>
第二周	2						<p>1、身体素质及形体塑形练习。</p> <p>2、基本手位。</p> <p>3、形体礼仪理论、鉴赏操舞表演视频。</p>
第三周	2						<p>1、基本功：手位。</p> <p>2、波浪练习。(手臂波浪)</p> <p>3、有氧跑练习 1600 米。(腰腹力量练习)</p>
第四周	2						<p>1、基本功：复习手位、手臂波浪。</p> <p>2、基本步伐练习：柔软步、足尖步、交叉步。(复合波浪)</p> <p>3、有氧跑练习 1600 米。(腰腹力量练习)</p>
第五周	2						<p>1、基本功：学习手位。</p> <p>2、形体成套：第一节：背面波浪。(1 八拍) (复合波浪结合螺旋波浪)</p> <p>3、有氧跑练习 1600 米。(腰腹力量练习)</p>

第六周	2					<ol style="list-style-type: none"> 1、基本功：手臂波浪。 2、形体成套：第二节：侧移动，侧波浪。（1 八拍）（全身侧波浪+旋转单手波浪） 3、有氧跑练习 1600 米。（腰腹力量练习）
第七周	2					<ol style="list-style-type: none"> 1、基本功：躯干波浪。 2、形体成套：第三节：躯干绕环。（1 八拍）（全身侧波浪+旋转双手波浪） 3、100 米跑练习。（腰腹力量练习）
第八周	2					<ol style="list-style-type: none"> 1、体能测试 100 米跑。 2、基本功：全身波浪。 3、形体成套：第四节：柔软跑+姿态，手臂波浪+风火轮。（1 八拍+1 八拍）（柔软步+波浪）
第九周	2					<ol style="list-style-type: none"> 1、形体成套：第五节：巴塞平衡+双手、单手侧波浪。（1 八拍）（手臂八字+碎步旋转） 2、补测 50 米跑。 3、有氧跑练习 2000 米。（腰腹力量练习）
第十周	2					<ol style="list-style-type: none"> 1、1600 米跑考核。 2、复习前五节成套动作。 3、安排课后自编考试成套。
第十一周	2					<ol style="list-style-type: none"> 1、补测 1600 米跑。 2、形体成套：第六节：华尔兹步，手臂波浪+涮腰+叉脚转体。（1 八拍+1 八拍）（结束综合动作） 3、自编动作练习。
第十二周	2					<ol style="list-style-type: none"> 1、形体成套：第七节：躯干摆动+侧波浪，躯干摆动+亮相。（1 八拍+1 八拍） 2、自编动作的练习。 3、有氧跑练习 1600 米。（腰腹力量练习）
第十三周	2					<ol style="list-style-type: none"> 1、成套练习：总复习。 2、自编动作的练习。 3、有氧跑练习 1600 米。（腰腹力量练习）
第十四周	2					<ol style="list-style-type: none"> 1、1 分钟仰卧起坐测试。 2、规定动作考核。 3、编排考试动作，答疑。
第十五周	2					<ol style="list-style-type: none"> 1、自编成套考试。 2、有氧跑练习 1600 米。（腰腹力量练习） 3、补测。

第十六周	2						机动。
总计	32						舞蹈比赛、GALA 视频。
备注 (Notes)							
周次	周学时	其中					教学内容摘要 (必含章节名称、讲述的内容提要、实验的名称、教学方法、课堂讨论的题目、阅读文献参考书目及作业等)
		讲授	实验课	习题课	课程讨论	其他环节	
第一周	2						1 介绍本学期课程内容及考试安排。 2 现代芭蕾成套练习：学习成套动作第一节。(手位 1 个八拍+下蹲 2 个八拍) 3 有氧练习：1600 米。(腰腹力量练习)
第二周	2						1 地面基本功练习。 2 成套练习：学习成套动作第二节。(向前擦地+小踢腿 1 个八拍)(钩脚尖向前小踢腿 1 个八拍) 3 有氧练习：1600 米。(腰腹力量练习)
第三周	2						1 平衡练习。 2 成套练习：学习成套动作第三节。(向侧擦地+小踢腿 1 个八拍)(钩脚尖向侧小踢腿 1 个八拍) 3 有氧练习：1600 米。(腰腹力量练习)
第四周	2						1 小跳学习。 2 成套练习：学习成套动作第四节。(向前划圈 1 个八拍) 3 有氧练习：2000 米。(腰腹力量练习)
第五周	2						1 压腿、踢腿练习。 2 成套练习：学习成套动作第五节。(向前划圈 1 个八拍) 3 有氧练习：2400 米。(腰腹力量练习)
第六周	2						1 小跳练习。 2 成套练习：学习成套动作第六节。(向后划圈 1 个八拍) 3 练习 100 米。(腰腹力量练习)
第七周	2						1 体能测试 100 米。 2 主动放松练习。 3 成套练习：学习成套动作第七节。(向后划圈 1 个八拍)

第八周	2						<ul style="list-style-type: none"> 1 地面基本功练习。 2 成套练习：学习成套动作第八节。（下蹲反面动作 2 个八拍） 3 有氧练习：2400 米。（腰腹力量练习）
第九周	2						<ul style="list-style-type: none"> 1 体能测试 1600 米跑。 2 主动放松练习。
第十周	2						<ul style="list-style-type: none"> 1 地面基本功练习。 2 成套练习：学习成套动作第九节。（向前擦地+小踢腿反面动作 2 个八拍） 3 有氧练习：2000 米跑。（腰腹力量练习）
第十一周	2						<ul style="list-style-type: none"> 1 成套练习：学习成套动作第十节。（向侧擦地+小踢腿反面动作 2 个八拍） 2 有氧练习：2000 米跑。（腰腹力量练习） 3 安排课后准备自编动作。
第十二周	2						<ul style="list-style-type: none"> 1 成套练习：学习成套动作第十一节。（向前划圈反面动作 2 个八拍） 2 有氧练习：2000 米跑。（腰腹力量练习） 3 专项素质练习。
第十三周	2						<ul style="list-style-type: none"> 1 专项素质测试。 2 成套练习：学习成套动作第十二节。（向后划圈反面动作 2 个八拍） 3 自编动作练习。 4 有氧练习：2000 米跑。（腰腹力量练习）
第十四周	2						<ul style="list-style-type: none"> 1 成套动作总复习。 2 一分钟仰卧起坐测试。 3 有氧练习：2000 米跑。
第十五周	2						<ul style="list-style-type: none"> 1 补测。 2 成套动作考核。
第十六周	2						机动。
总计	32						舞蹈比赛、GALA 视频。
备注 (Notes)							