**课程纲要：**

**ADAN1114 中国舞蹈史（The History of Chinese dance） 32学时2学分**

本课程是舞蹈表演专业的学科基础课，通过中国舞蹈史的学习，让学生了解我国灿烂悠久的舞蹈历史和文化，增强民族自豪感，培养其爱国主义思想，宏扬中华民族的舞蹈文化，帮助他们树立起为祖国舞蹈事业献身的信念。同时，通过本课程的学习，要求学生掌握中国舞蹈发生、发展的状况及其各阶段的审美特征、艺术风范，以便能从历史和文化的角度去认识舞蹈、感受舞蹈、传播舞蹈，促使他们在一个高层次上进行舞蹈的学习、表演、欣赏、评论以及创作、教学与研究。

**ADAN2116 舞蹈解剖学（Dance anatomy） 32学时2学分**

本课程是舞蹈表演的学科基础课。是以人体的形态结构为基础,研究人体形态结构、机能和生长发育与舞蹈训练的相互关系,研究如何提高人体舞蹈技术、技能的科学。它既是舞蹈学的基础学科,也是对训练实践具有很强指导意义的应用学科。本课程以[运动系统](https://baike.so.com/doc/5687153.html)为主要内容,着重讲述骨骼、关节、肌肉三大器官,包括骨的结构、成分、性能及其生长;关节结构、功能及影响因素;舞蹈主要运用关节及在训练中如何保护;下肢肌肉、躯干肌肉的位置、功能及如何训练等等。本教材对肌肉工作原理、[工作方法](https://baike.so.com/doc/6535421.html)进行分析,并有舞蹈动作分析举例;探讨舞蹈演员的[体能训练](https://baike.so.com/doc/6483963.html),包括影响运动素质的因素及发展素质的方法和注意事项;对儿童少年与女子舞蹈训练特点等均作了阐述。作为教材,同时兼顾[人体解剖学](https://baike.so.com/doc/1794820.html)的基础内容,简述人体九大系统的组成、功能以及与舞蹈的关系。

**ADAN2118 音乐基础理论（Basic theory of music） 32学时2学分**

本课程是舞蹈表演专业的学科基础课，该课程旨在帮助舞蹈专业学生在理解音乐的基础上能够更好的利用舞蹈动作来诠释音乐所表达的情感内涵。通过对识谱、记谱、节奏、节拍、音程、和弦等各种音乐基础性知识的学习，培养学生的节奏感及对音乐的感知能力，激发他们的情感与创作灵感，帮助学生把握舞蹈风格，实现音乐与舞蹈动作的高度统一，达到完美融合的艺术境界。

**ADAN3115 西方舞蹈史（History of western dance） 32学时2学分**

本课程是舞蹈表演的学科基础课。本课程力求在西方历史文化发展进程的大背景下，理解西方舞蹈艺术发展演变的风格及特点，舞蹈艺术与其它艺术形式之间的相互关系，以及艺术与整个社会生活和文化思潮之间的互动关系。事实上，舞蹈艺术在这门课中就仿佛是一个窗口，我们可以通过这个窗口了解并思考西方艺术文化发展的整体特点和规律，并借此不断反观及反思我们自己的艺术和文化精神。

**ADAN3217 舞蹈作品赏析（Appreciation of dance works） 32学时2学分**

本课程是舞蹈表演的学科基础课。本课程是解决学生舞蹈知识匮乏的有效途径;是沟通学生与艺术的"桥梁";是舞蹈教育的具体体现，借助舞蹈艺术品的媒介，塑造他们的情感，锻造他们的灵魂，培养他们的团队意识、集体主义精神，培养他们的审美修养和艺术表现力，提高他们的抽象思维和发散性思维能力。

**ADAN3213 艺术概论（An introduction to the art） 32课时2学分**

本课程是舞蹈表演的学科基础课。本课程是一门研究艺术活动基本规律的课程，是阐述艺术的基本性质、艺术活动系统以及艺术种类特点为宗旨的科学体系。是高校艺术院校学生必修的基础理论课程之一。艺术概论是对艺术活动进行分析、研究，以揭示艺术的本质和规律，指导人们按照艺术的特殊规律进行艺术创作和艺术鉴赏，提升人们的艺术修养，充分发挥艺术的各种功能的学科。

**ADAN1101 芭蕾基本训练1（Ballet basic training 1） 48学时3学分**

本课程是舞蹈表演专业的学科专业课，是建立在芭蕾训练体系的基础上，根据舞蹈专业的特点和学生技术能力的需要来选取教学内容，充分发挥芭蕾训练体系在开、绷、直、立和规范性、伸展性方面的训练优势，对低年级学生进行在人体线条、肌肉的韧性和技术技巧的科学性以及动作的稳定性方面进行训练。力求让学生在短时间内达到一定规范程度，为其他学科的训练体系打下基础。通过对本课程的学习，全面熟悉和理解本课程的教学及训练目的，掌握课程内容，学以致用，能在将来的舞台表演和教学实践中发挥作用。

**ADAN1102 民族民间舞1（Folk dance1） 48学时3学分**

本课程是舞蹈表演专业的学科专业课。民族民间舞是通过藏、蒙、维、傣、朝五大民族和汉族民间舞：东北秧歌、安徽花鼓灯、山东鼓子秧歌、胶州秧歌、海洋秧歌、云南花灯、江西采茶的学习，并以单一元素，单一短句、综合组合训练学生的肢体协调性性，身体表现和情绪表演力。它形式多样，动作丰富，音乐万幻，色彩斑斓，寓教于乐，深受学生的喜爱。本课程主要讲授中国民族民间舞基本理论知识、动律、在学习中，引导学生对民间舞蹈的认识，了解各民族的历史成因及舞蹈文化，掌握各民族舞蹈风格特点，提高学生的舞蹈审美意识。

**ADAN1110 技术技巧1（Technical Skills in Dance 1） 32学时2学分**

本课程是舞蹈表演专业的学科专业课，是学习舞蹈基础素质训练中极其重要的一门课程，与舞蹈的基训课、民族民间舞课相辅相成，主要训练学生的软开度、力度、爆发力、灵活性、协调性以及核心力量的开发，通过这门课程的学习，系统掌握软开、跳、转、翻、素质等各项基础动作,规范化学习并提高身体运用能力，熟悉掌握之后可以运用到各种舞蹈当中，具有训练与观赏的重要作用。

**ADAN1205 剧目排练1（Play rehearsal 1） 32学时2学分**

本课程是舞蹈表演专业的学科专业课，剧目排练课程培养学生综合的、全面的表演能力和创造能力，在掌握表演技巧的同时学会表演角色、塑造人物形象，通过剧目课把基础训练的技能转化为实际的表演经验。通过学习不同舞种、表现形式、创意手段和掌握优秀的舞蹈剧目，体验舞蹈作品中的内涵，引导学生在第一层面艺术表现时空中对舞蹈的多重特定现象产生认知。作为晚会和艺术实践创作的预备课程,将使学生所学专业知识及艺术表现力得到充分的展示。

**ADAN2109 古典舞1(Classical dance1) 64学时4分**

本课程是舞蹈表演专业的学科专业课。中国古典舞主要通过规范的组合，先分解后综合教学丰富学生舞蹈语汇和表现力，并准确把握古典舞身韵风格，表达古典舞不同的审美意识。古典舞基训课的要求是围绕着“形、神、劲、律”进行的种种训练，训练和培养学生具有较全面，扎实的基本能力和基本技术技巧。

**ADAN2108 编舞技法1（Choreography 1） 32学时2学分**

本课程是舞蹈表演专业的学科专业课，主要介绍编织舞蹈语言和组合的基本方法、规律及种类，在舞蹈创作和教学中的主要任务、作用和意义。课程主要以编舞基础理论和实践两方面构成，通过编舞技法的学习，让学生基本掌握舞蹈创编的理论知识，了解我国舞蹈艺术传统中，最具有代表性的一些舞蹈的基本风格特点、韵律和特征。让学生在学习舞蹈创编过程中，全面系统的掌握舞蹈编导理论知识，开发他们研究探索创新的能力。

**ADAN3137 现代舞1 （Modern dance 1）64学时 4学分**

本课程是舞蹈表演专业的学科专业课，本课程让学生了解现代舞的基本理论知识和技能知识，通过现代舞的讲授使学生掌握现代舞的精神意识以及训练体系。课程将进一步加强身体的柔软度、力度、控制、协调及学生的记忆能力，从而使学生掌握更多更好的现代舞技术，在学生原有舞蹈技能的基础上，通过对现代舞的系统学习和技术训练使学生掌握规范、扎实的现代舞技术体系，达到身法与技法的和谐统一，同时注重对舞蹈动作的开发和训练，不仅提高学生身体表现能力、讲解能力、示范能力，同时可以掌握现代舞理论方面的知识，具有一定的编创能力和因材施教组织实施教材的能力。

**ADAN1103 拉丁舞1（技术理论）（Latin 1.Technical and Theory ） 32课时 2学分**

本课程是国标舞专业的学科专业课程。本课程针对新生入学基础不一的特殊学情，主要以拉丁舞基本技术理论为支撑，内容包括拉丁舞的发展简况；拉丁舞各舞种风格及音乐常识；基础常识；步伐术语及英文释义和拉丁舞技术通则，扎实学生的理论基础。同时教授伦巴舞及恰恰舞的基本步伐；螺旋转技术；规范性铜牌单人套路以及风格性组合，由浅入深，规范技术的同时融入风格性动作舞姿，为后续拉丁舞剧目的表演打下基础。

**ADAN1203拉丁舞2（技术理论）（Latin 2.Technical and Theory ） 64课时 4学分**

本课程是国标舞专业的学科专业课程。本课程是拉丁舞1的延续和拓展，仍以拉丁舞基本技术理论为支撑，使学生掌握伦巴舞及恰恰舞的运动原理。拉丁舞2新增牛仔舞及双人舞的配合。主要内容涉及伦巴舞、恰恰舞及牛仔舞的节奏韵律训练；规范性银牌单人套路；风格性单人组合；双人配合训练；双人铜牌套路；斜线旋转技巧练习等等。扎实的规范性舞步训练为后续技术技巧的完成打下基础，独具自身风格的风格性训练为后续学生竞技组合的表现增添赛场亮点。

**ADAN2103拉丁舞3（技术技巧）（Latin 3.Technical and Skill ） 64课时 4学分**

本课程是国标舞专业的学科专业课程。本课程在巩固伦巴舞、恰恰舞及牛仔舞单、双人组合的基础上，新增桑巴舞，主要内容涉及桑巴舞的节奏韵律训练，髋部运动路线训练；伦巴舞、恰恰舞、牛仔舞及桑巴舞的规范性单人金牌套路；伦巴舞、恰恰舞、牛仔舞及桑巴舞的双人银牌套路及4支舞的风格性单人套路。在单人套路与双人舞配合中着重从节奏处理、位置关系及位置变换等技术技巧方面进行详细讲述和示范。

**ADAN2203拉丁舞4（技术技巧）（Latin 4.Technical and Skill ） 64课时 4学分**

本课程是国标舞专业的学科专业课程。本课程新增斗牛舞，引导学生掌握斗牛舞的音乐常识，训练学生斗牛舞的舞姿姿态与身体中段位置的应用。主要内容涉及斗牛舞规范性单人金牌套路；R、C、J、S4支舞的风格性单人组合；5支舞的金星一级组合。着重讲解舞步的脚法、脚位、动作的衔接与双人舞蹈的配合等技术，引导学生独立里编排8-16小节的舞蹈组合。

**ADAN3103拉丁舞5（竞技与表演）（Latin 5.Athletics and Performance ） 64课时 4学分**

本课程是国标舞专业的学科专业课程。本课程基于拉丁舞1-4的学习成果，主要培养学生拉丁舞的竞技能力与艺术表现能力，为进入竞技赛场和舞台表演做准备。课程主要内容涉及5支舞的金星二级组合，5支舞的竞技性组合；学生任选2-3支舞进行表演性剧目表演；简述拉丁舞5支舞的赛场竞技要求、评分标准和竞赛规则。教师将针对每对学生的竞技组合动作、步伐与问题进行详细讲解。

**ADAN3203拉丁舞6（竞技与表演）（Latin 6.Athletics and Performance ） 64课时 4学分**

本课程是国标舞专业的学科专业课程。本课程仍旧以培养学生拉丁舞的竞技能力与艺术表现能力为主要教学目标，课程内容涉及2套5支舞的竞技性组合；学生任选2-3支舞进行表演性剧目表演；拉丁舞团体剧目。在双人竞技性及表演性组合中教师将针对每对学生的组合动作、步伐与问题进行详细讲解。拉丁舞竞技性与表演性的进一步巩固与加强，为国标舞专业汇报演出打下坚实的基础。

**ADAN1106 训练课1（基础训练）（Basic Training 1） 16课时 1学分**

本课程是国标舞专业的学科专业课程。充足的练习是舞蹈走向成功的必经之路。本课程是辅以拉丁舞1及标准舞1的训练而开设的。主要训练任务是针对每节拉丁舞1及标准舞1的新学内容集中练习，针对每位学生不同的技术问题进行分析及修正，避免错误的问题导致学生身体机能的损伤以及错误舞蹈习惯导致难以修正的舞姿动作，对后续的舞蹈学习造成障碍。同时国标舞除艺术性属性之外还具有竞技性特征，在舞台表演或竞技赛场会消耗大量的体力，在训练课中会集中训练学生的肌肉素质能力，包括肌肉爆发力，耐力等等。

**ADAN1206 训练课2（基础训练）（Basic Training 2） 16课时 1学分**

本课程是国标舞专业的学科专业课程。充足的练习是舞蹈走向成功的必经之路。本课程是辅以拉丁舞2及标准舞2的训练而开设的。主要训练任务是针对每节拉丁舞2及标准舞2的新学内容集中练习，针对每位学生不同的技术问题进行分析及修正，避免错误的问题导致学生身体机能的损伤以及错误舞蹈习惯导致难以修正的舞姿动作，对后续的舞蹈学习造成障碍。同时国标舞除艺术性属性之外还具有竞技性特征，在舞台表演或竞技赛场会消耗大量的体力，在训练课中会集中训练学生的肌肉素质能力，包括肌肉爆发力，耐力等等。

**ADAN2106 训练课3（技术技巧）（Basic Training 3） 16课时 1学分**

本课程是国标舞专业的学科专业课程。充足的练习是舞蹈走向成功的必经之路。本课程是辅以拉丁舞3及标准舞3的训练而开设的。主要训练任务是针对每节拉丁舞3及标准舞3的新学内容集中练习，针对每位学生不同的技术问题进行分析及修正，避免错误的问题导致学生身体机能的损伤以及错误舞蹈习惯导致难以修正的舞姿动作，对后续的舞蹈学习造成障碍。同时国标舞除艺术性属性之外还具有竞技性特征，在舞台表演或竞技赛场会消耗大量的体力，在训练课中会集中训练学生的肌肉素质能力，包括肌肉爆发力，耐力等等。

**ADAN2206 训练课4（技术技巧）（Basic Training 4） 16课时 1学分**

本课程是国标舞专业的学科专业课程。充足的练习是舞蹈走向成功的必经之路。本课程是辅以拉丁舞4及标准舞4的训练而开设的。主要训练任务是针对每节拉丁舞4及标准舞4的新学内容集中练习，针对每位学生不同的技术问题进行分析及修正，避免错误的问题导致学生身体机能的损伤以及错误舞蹈习惯导致难以修正的舞姿动作，对后续的舞蹈学习造成障碍。同时国标舞除艺术性属性之外还具有竞技性特征，在舞台表演或竞技赛场会消耗大量的体力，在训练课中会集中训练学生的肌肉素质能力，包括肌肉爆发力，耐力等等。

**ADAN1104标准舞1（技术理论）(Ballroom Dance 1.Technical and Theory ) 32课时 2学分**

本课程是国标舞专业的学科专业课程。本课程针对新生入学基础薄弱的特殊学情，主要以标准舞基本技术理论为支撑，内容包括标准舞的发展简况；标准舞各舞种风格及音乐常识；基础常识；步伐术语及英文释义和标准舞技术通则，扎实学生的理论基础。同时教授标准舞十大元素训练；华尔兹铜牌单人套路。本课程以华尔兹基础性训练为主，引导学生掌握华尔兹舞的运动原理，为后续双人舞的配合打下基础。

**ADAN1204标准舞2（技术理论）(Ballroom Dance 2.Technical and Theory ) 64课时4学分**

本课程是国标舞专业的学科专业课程。本门课程详细的讲述标准舞中五支舞蹈的步位、相关术语、双人舞中的位置关系、方向、升降形态、步法、倾斜、姿势、速度、节奏等基本概论，针对相应的舞种练习相关的舞蹈组合，使学生掌握对标准舞五支舞蹈的基本运动原理、风格和基本技术。

**ADAN2104标准舞3（技术技巧）(Ballroom Dance 3.Technical and Skill) 64课时4学分**

本课程是国标舞专业的学科专业课程。本门课程详细的讲述和练习标准舞中华尔兹舞、快步舞和维也纳华尔兹舞的组合。包括内圈转和外圈转，双人舞中位置关系和位置变换的练习组合等。引导学生独立编排8-16小节的舞蹈组合，是学生能熟练掌握这三种舞蹈的共同特点和跳法。

**ADAN2204标准舞4（技术技巧）(Ballroom Dance 4.Technical and Skill) 64课时4学分**

本课程是国标舞专业的学科专业课程。本门课程详细的讲述和练习标准舞中探戈舞和狐步舞的组合。包括内圈转和外圈转，音乐节奏的处理和双人舞中位置关系和位置变换的练习组合等。引导学生独立编排8-16小节的舞蹈组合，是学生能熟练掌握这两种舞蹈的特点和跳法。

**ADAN3104标准舞5（竞技与表演）（Ballroom Dance 5.Athletics and Performance ）64课时4学分**

本课程是国标舞专业的学科专业课程。本门课程详细的讲述和练习标准舞中五支舞蹈的竞技要求，简述标准舞中评分标准和竞赛规则，讲述前导步和衔接步的概念，讲述五支舞的竞技组合和动作，使学生掌握每支舞蹈的完整竞技组合，练习组合中双人舞中的配合和技巧，同时增加表演性的组合练习，为舞台表演和竞技比赛提供好的基础。

**ADAN3204标准舞6（竞技与表演）（Ballroom Dance 6.Athletics and Performance ）64课时4学分**

本课程是国标舞专业的学科专业课程。本门课程详细的讲述和练习标准舞中五支舞蹈的竞技要求、评分标准与竞赛规则和在竞技或表演中突发状况的处理方式和步伐，编排团体舞组合和具有表演性的标准舞剧目，使学生熟练掌握标准舞的完整表演组合或团体舞，练习组合中双人舞中的配合和技巧，同时掌握标准舞中的表演技巧和编排方式。

**ADAN3111 爵士舞1 （Jazz Dance 1）32课时 2学分**

本课程是国标舞专业的学科专业课程。爵士舞即美国现代舞，是一种急促又富动感的节奏型舞蹈，是属于一种外放性舞蹈。本课程的开设是为了训练学生身体各关节的灵活性，肌肉素质能力，节奏感及舞感，为拉丁舞的学习起到促进作用。爵士舞1主要授课内容涉及热身训练、各关节单一隔离训练、身体软开度训练以及Workshop、Funky Jazz等爵士舞片段。本课程的开设为丰富学生肢体语言，启发学生身体内在的舞蹈潜能以及舞蹈表现力等方面发挥作用。