

信息服务系2020-2021学年度第二学期教学计划

授课课程	舞蹈				任课教师	张林艳	所教班级	19酒店
教学计划内容								
理论教学计划内容		所需时间	预期目标	实训教学计划	所需时间	预期目标		
1	地面基本训练	6课时	地面的动作是在双腿没有体重负担的情况下，进行各种关节、韧带、肌肉的素质训练和能力训练，对于初学者在尚未有能力控制自己身体的情况下，这是一种较好和科学有效的训					
2	扶把基本训练	6课时	学生通过扶把训练能初步体验、掌握身体各部位舞蹈动作的要点以及锻炼身体各部位的柔韧性					
3	中间基本训练	8课时	经过长期实践积累起来的富于深刻表现力和风格韵律的动作，对舞姿、舞蹈技巧具有连接和辅助作用。					
4	藏族民间舞	6课时	了解藏族舞蹈独特的形式和动律，体验藏舞体态和动律特点					
5	蒙古族民间舞	6课时	蒙古族舞蹈肩、手、腕和步伐的独特魅力					

6	傣族民间舞	8课时	特有的三道弯，节奏均匀上下屈伸动作，体会身体的上下颤动			
---	-------	-----	-----------------------------	--	--	--