

# 信息服务系2021-2022学年度第一学期教学计划

|          |           |      |                                                                                    |        |      |      |      |                 |
|----------|-----------|------|------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|------|------|-----------------|
| 授课课程     | 舞蹈        |      |                                                                                    |        | 任课教师 | 杨然   | 所教班级 | 21幼教（3）<br>21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练手段。 |        |      |      |      |                 |
| 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基本素质。                                        |        |      |      |      |                 |
| 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        | 《大脚丫与小脚丫》 | 6课时  | 掌握勾绷脚的动作训练并牢记动作要领。                                                                 |        |      |      |      |                 |

|    |            |     |                    |  |  |  |
|----|------------|-----|--------------------|--|--|--|
| 5  | 《芭蕾手位脚位组合》 | 8课时 | 体会轻盈、舒缓、优雅<br>舞蹈   |  |  |  |
| 6  | 《兰花草》      | 8课时 | 认识兰花掌和古典舞的<br>基本手位 |  |  |  |
| 7  |            |     |                    |  |  |  |
| 8  |            |     |                    |  |  |  |
| 9  |            |     |                    |  |  |  |
| 10 |            |     |                    |  |  |  |
| 11 |            |     |                    |  |  |  |