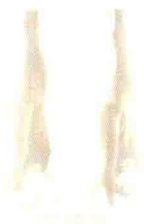


现代舞基训系列教材
the basic training in modern dance series

北京市教育委员会
社科计划面上项目支持



李张
玲守
琰和
著

现代舞技术训练教学法

TEACHING METHOD OF
MODERN DANCE TECHNIQUES



中国戏剧出版社
CHINA THEATRE PRESS

北京市教育委员会社科计划面上项目支持

现代舞基训系列教材

THE BASIC TRAINING IN MODERN DANCE SERIES

现代舞技术训练教学法

Teaching Method of Modern Dance Techniques

张守和 李玲琰 著

中国戏剧出版社
CHINA THEATRE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

现代舞技术训练教学法 / 张守和, 李玲琰著. — 2版.

— 北京: 中国戏剧出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-104-04391-1

I. ①现… II. ①张… ②李… III. ①现代舞蹈—教学法

IV. ①J732.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第118148号

现代舞技术训练教学法

责任编辑: 左灿丽

责任印制: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

出版人: 樊国宾

社址: 北京市西城区天宁寺前街2号国家音乐产业基地L座

邮编: 100055

网址: www.theatrebook.cn

电话: 010-63381560 (发行部) 010-63385980 (总编室)

传真: 010-63383910 (发行部)

读者服务: 010-63387810

邮购地址: 北京市西城区天宁寺前街2号国家音乐产业基地L座

印刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

开本: 710mm×1000mm 1/16

印张: 21

字数: 305千字

版次: 2016年7月 北京第2版第2次印刷

书号: ISBN 978-7-104-04391-1

定价: 79.00元

版权所有, 违者必究; 如有质量问题, 请与出版社联系调换。

前 言

教学法隶属教育学范畴，是教师按照一定的教学原则和要求，完成教学工作的方法和手段。教师教学方法的选择与运用，对整个的教学任务的完成和教学效果有着至关重要的作用和意义。因此，对于教师来讲，掌握和学习正确的教学方法，是作为教师的最根本的要求。

现代舞技术训练教学是2009年申请的北京市教育委员会社科计划面上项目。首先整理出版了《现代舞技术训练教学法》的音像教材，此后又进一步梳理总结，增加一些教学法的理论研究部分，可谓是理论与课堂实践的有效结合。

教材的结构布局上共九章四个部分组成。第一章至第四章构成本教材的第一个部分，主要探讨现代舞技术训练教学法及课堂教学的基本问题，包括现代舞技术训练教学法的基本概念、教学原则、教学程序、教学组织与管理等内容。

第五章是本教材的第二个部分，主要探讨现代舞技术训练教学的体能训练问题。

第六章至第八章是本教材的第三个部分，主要介绍一些现代舞技术训练教学训练组合。以学生学习教学法时，所编创的教学案例入手。

第九章是本教材的第四个部分块，主要探讨现代舞专业术语的使用问题。

现将本教材的研究思路介绍如下：

一、教学法要解决什么样的问题

教学法作为一门学科，探讨教学法的基本原理是其主要任务。现代舞技术训练教学法究竟要探讨和解决什么样的问题？翻开现有的舞蹈教学法，有许多疑惑，教学法在我看来，不是单纯动作组合的记录，要解决的首要问题

乃是教师如何教、学生怎么学、教什么、学什么、怎样教、怎样学。教和学的方法、方式、手段、效果、评价等一系列的教学问题。教学活动是为了达成一定的教学目的，教学目的要解决的问题，就是怎么教和怎么学的问题。

知道怎么教、让学生怎么学。教学活动是研究教什么、怎样教，学什么，怎样学的学问。诸如教学方法、教学手段、教学组织形式、教学策略、教学大纲、教案等。还有教的效果和学的效果如何，好还是差，好的程度怎样，差在哪里，这就需要通过教学评价来检测和判断。所有这些问题，都是教学法的基本理论问题，即教学原理。

二、教学法是一名教师必须要掌握的

教学法隶属教育学范畴，是教师按照一定的教学原则和要求，完成教学工作的方法和手段。教师教学方法的选择与运用，对整个的教学任务的完成和教学效果有着至关重要的作用和意义。教师要根据舞蹈训练教学的目的、内容、任务、大纲、计划等所采用的方式方法和教学手段，亦是指担当现代舞技术训练这门课程的教师根据教学大纲、教学计划的要求，在具体的教学实践中，把现代舞的基础理论知识和训练技术技能、课堂教学设计、教学组织方法等具体体现在教学实践的过程。因此，对于教师来讲，掌握和学习正确的教学方法，是作为教师的最根本的要求。

三、作为教师就应该钻研教学

在教学技术日新月异的今日，现代舞学科在广泛吸收各学科知识的基础上，经过了历代现代舞大师的努力，总结了能与芭蕾舞训练技术体系并驾齐驱的技术体系。作为今天我们是在巨人肩膀的基础上，进一步的将其系统化、科学化和信息化。作为一名担当现代舞技术课程的教师来说，研究和掌握现代舞教学法是必要的责任和义务。可以说，现代舞教学法必然会随着现代舞技术的不断发展，在丰富的教学活动的推动下，依据教育学、心理学等相关的教育规律，能够创造出更适合现代化教学的形式和方法。

现代舞技术训练教学法不同于其他舞蹈课程的教学法，除了通过教授、示范、谈话、欣赏等传授相关的理论知识之外，最关键的是要通过学生在大量的课上和课下的练习，形成各种动作的造型，掌握各种动作的技术技能、来源、发力点、气息、延伸，以及掌握发展身体动作的各种实际练习方法。如，动作分解练习、循环练习、变化练习、综合练习、单一练习、纠正动作

的方法、教学语言的使用等一系列的教学方法和手段。因此，在现代舞教学中，教师既要掌握传授理论知识的方法，又要掌握进行实际训练和教学的方法和手段。

四、现代舞教师不只是教动作

在教学法中不但要体现人体运动的生理学规律，还要体现出人体运动的心理学规律。大量的舞蹈训练教学实践证明了一点。单纯地运用生理学并不能很好地解释动作技术技能形成的心理因素，如学习的动机、兴趣、意志力、记忆力、创新性、个性化等。这些因素对于学习动作都有极大的影响。外界教学环境的影响，对学生的语言、思维以及运动技能的形成和掌握具有特殊的作用。因此现代舞教师在学习教学法的同时，要掌握和运用相关的生理学和心理学的知识，在组织教学、教学设计、教学评价、教学安排等一系列的教学事件中，不但要考虑学生的生理特点，还要考虑不同年龄阶段、不同学习背景和不同教育背景的学生的心理现象，适时地调整自己的教学方法和手段。

现代舞技术训练教学法是用理论来指导和充实教学活动。在教育科学技术不断发展的当今，教师们就是要不断地运用新的科学知识和技术，不断地把运动训练中的新思想、新方法、新创造不断地引入到现代舞技术训练的教学中。技术训练是培养现代舞人才打下牢固基础的技术训练课程，教学法教师还是要牢牢把握训练价值这一核心原则不动摇。使学生不但掌握理论知识，而且还能运用舞蹈历史知识讲解分析动作技术，让理论与训练、练习与教学语言，身体技术能力和思维创新能力融为一体，体现现代舞技术训练体系的科学化和系统性。

简言之，“现代舞技术训练教学法”是根据现代舞表演专业教学的需要，对学生身体进行专业化训练的一门基础课程，是针对教学方法和手段的专门化研究。是现代舞技术训练教师必要的教学参考。与此同时，对训练现代舞者的身体技能、身体的控制与表现能力，最终将学生培养成高水平的现代舞教师或表演人才，起着极其重要的作用。作为大中专院校现代舞专业的必修课程，全国至今尚无一本关于现代舞技术训练教学法的研究，希望本教材给老师们一些现代舞技术训练教学上的参考和帮助。

目 录

前 言

第一章 现代舞技术训练教学法概述 1

第一节 为什么要研究教学法 3

一、研究目的 3

二、研究要素 4

三、研究意义 7

第二节 教学法的概念及特征 10

一、教学法的概念 10

二、教学法的特征 10

三、教学方法的分类 12

第三节 教学方法的选择与运用 19

一、教学法的选择 19

二、教学法的运用原则 25

三、学习教学法的目的 25

第四节 课堂思考与练习 28

一、名词解释 28

二、简述题 28

三、论述题 28

四、练习 28

第五节 本章小结 29

第二章 现代舞技术训练教学法则 31

第一节 现代舞专业需要法则 33

一、专业需要法则的概念 33

二、专业需要法则的训练负荷量	34
三、专业需要法则的训练要点	35
第二节 激励教学法则	38
一、激励教学法则的概念	38
二、激励教学法则的训练要点	39
三、激励教学法则的主体作用	41
第三节 系统逻辑法则	44
一、系统逻辑法则的概念	44
二、系统逻辑法则的训练要点	45
三、系统逻辑法则的具体运用	47
第四节 示范教学法则	50
一、示范教学法则的概念	50
二、示范教学法则的方法和要求	51
三、示范教学法则的重要作用	53
第五节 课堂思考与练习	55
一、名词解释	55
二、简述题	55
三、论述题	55
四、练习	55
第六节 本章小结	56

第三章 现代舞技术训练的教学程序 63

第一节 教学设计	65
一、教学设计的概念	65
二、教学设计的特征	66
三、教学设计的程序	68
第二节 教学大纲	70
一、教学大纲的概念	70
二、制订教学大纲的基本原则	71

三、教学大纲实例	73
第三节 教案编写	79
一、编写教案的基本要求	79
二、编写教案的基本要素	82
三、编写教案的基本环节	84
第四节 教学手段	88
一、教学手段的概念	88
二、单一性训练手段	89
三、综合训练手段	90
四、训练手段的实施	91
第五节 教学策略	96
一、教学策略的概念	96
二、教学策略的特点	98
三、教学策略的作用	100
第六节 课堂思考与练习	106
一、名词解释	106
二、简述题	106
三、论述题	106
四、练习	107
第七节 本章小结	108
 第四章 现代舞技术训练的课堂教学组织与管理	 111
第一节 课堂教学组织	113
一、课堂教学组织的概念	113
二、课堂教学组织原则	113
第二节 课堂教学管理	116
一、建立课堂教学秩序	116
二、创造良好的课堂气氛	118
三、妥善处理课堂偶发事件	120

第三节 课堂教学中的角色	125
一、良好的师生关系	125
二、教师的主体作用	127
三、成功教师的五项标准	129
第四节 课堂教学效果评价	131
一、课堂教学评价要素	131
二、课堂评价目的和要求	133
三、动作技能评价特点	136
第五节 课堂思考与练习	140
一、名词解释	140
二、简述题	140
三、论述题	140
四、练习	140
第六节 本章小结	142

第五章 现代舞体能技术训练教学

第一节 体能训练的必要性	149
一、体能的概念	149
二、体能的作用	150
三、如何安排体能训练	152
第二节 动作力量素质训练	155
一、动作力量素质的概念	155
二、动作力量素质训练要点	156
三、动作力量训练的作用	159
第三节 动作速度素质训练	161
一、速度素质训练的概念	161
二、动作速度素质训练的方法与手段	162
三、速度素质训练注意的问题	164
第四节 身体柔韧素质训练	170
一、柔韧性素质训练的概念	170

二、柔韧训练的基本要求	171
三、柔韧性训练的基本方法	173
第五节 动作协调性素质训练	182
一、动作协调性的概念	182
二、动作协调性的训练方法	183
三、协调性训练注意的要点	187
第六节 课堂思考与练习	191
一、名词解释	191
二、简述题	191
三、论述题	191
四、练习	191
第七节 本章小结	193
 第六章 现代舞地面技术训练教学	 195
第一节 脊椎训练	197
一、脊椎训练教学提示	197
二、脊椎控制组合案例	198
三、教学小结	200
第二节 重心训练	202
一、转换重心训练教学提示	202
二、重心移动训练组合案例	202
三、教学小结	204
第三节 平衡训练	206
一、倒地爬起训练教学提示	206
二、跪姿倒地组合案例	206
三、教学小结	208
第四节 腰的训练	210
一、腰的控制训练教学提示	210
二、地面中段训练组合案例	210
三、教学小结	212

第五节 蹲的训练	215
一、蹲的训练教学提示	215
二、蹲组合案例	216
三、教学小结	217
第六节 课堂思考与练习	219
一、名词解释	219
二、简述题	219
三、论述题	219
四、练习	219
第七节 本章小结	221

第七章 现代舞中间技术训练教学

第一节 拉伸训练	225
一、旁腰拉伸训练教学提示	225
二、旁腰拉伸组合案例	226
三、教学小结	227
第二节 蹲转训练	229
一、蹲转训练教学提示	229
二、蹲转组合案例	229
三、教学小结	231
第三节 吸腿训练	233
一、吸腿训练教学提示	233
二、吸腿组合案例	233
三、教学小结	235
第四节 拧转训练	238
一、拧转训练教学提示	238
二、后背拧转组合案例	238
三、教学小结	240
第五节 腿的训练	242
一、蹲立训练教学提示	242

二、蹲立组合案例	242
三、教学小结	244
第六节 课堂思考与练习	246
一、名词解释	246
二、简述题	246
三、论述题	246
四、练习	246
第七节 本章小结	247
 第八章 现代舞空间流动技术训练教学	249
第一节 步法训练	251
一、步法训练教学提示	251
二、步法流动组合案例	252
三、教学小结	253
第二节 跳跃训练	256
一、跳跃训练教学提示	256
二、流动跳跃组合案例	257
三、教学小结	260
第三节 转的流动训练	261
一、流动训练教学提示	261
二、斜线流动组合案例	261
三、教学小结	265
第四节 空间流动训练	267
一、空间流动训练教学提示	267
二、空间流动训练组合案例	267
三、教学小结	269
第五节 空间流动综合训练	271
一、空间流动综合训练教学提示	271
二、空间流动综合组合案例	271

三、教学小结	274
第六节 课堂思考与练习	277
一、名词解释	277
二、简述题	277
三、论述题	277
四、练习	277
第七节 本章小结	279
 第九章 现代舞技术训练的基本术语	281
第一节 现代舞术语的概况	283
一、现代舞术语的概念	283
二、现代舞术语的类型	285
第二节 现代舞术语的运用	287
一、现代舞动作记写的基本要求	287
二、运用术语描绘各类动作的基本规律	287
三、现代舞术语记录法的基本类型	288
第三节 现代舞常用基础术语	291
一、表述动作方向的基础术语	291
二、表述动作相互关系的基础术语	293
三、表述动作技术过程的基础术语	294
四、表述队形的基础术语	296
五、表述编创的基础术语	297
第四节 课堂思考与练习	304
一、名词解释	304
二、简述题	304
三、论述题	304
四、练习	304
第五节 本章小结	306
参考文献	307
后 记	308

Contents

Preface

Foreword

Chapter One Overview of teaching means of modern dance technique

Section One Why research teaching means

I. Purpose of research

II. Elements of research

III. Significance of research

Section Two Concept and features of teaching means

I. Concept of teaching means

II. Feature of teaching means

III. Classification of teaching means

Section Three Selection and application of teaching means

I. Selection of teaching means

II. Application principle of teaching means

III. Purpose of studying teaching means

Section Four Class thinking and practice

I. Glossary

II. Questions

III. Practices

Section Five Summary

Chapter Two Teaching law of modern dance techniques

Section One Modern dance profession needed law

I. Concept of profession needed law

II. Training load of profession needed law

III. Training keys for profession needed law

Section Two Encouraging teaching law

- I. Concept of encouraging teaching law
- II. Training keys for encouraging teaching law
- III. Dominant role of encouraging teaching law

Section Three System logic law

- I. Concept of system logic law
- II. Training keys for system logic law
- III. Specific application of system logic law

Section Four Demonstration teaching law

- I. Concept of demonstration teaching law
- II. Means and requirements of demonstration teaching law
- III. Important role of demonstration teaching law

Section Five Class thinking and practice

- I. Glossary
- II. Questions
- III. Practices

Section Six Summary

Chapter Three Teaching procedure of modern dance technique

Section One Teaching design

- I. Concept of teaching design
- II. Feature of teaching design
- III. Procedure of teaching design

Section Two Teaching programme

- I. Concept of teaching programme
- II. Basic principle for formulating teaching programme
- III. Cases for teaching programme

Section Three Write teaching plan

- I. Basic requirement for writing teaching plan
- II. Basic elements for writing teaching plan
- III. Basic links for writing teaching plan

Section Four Teaching means

- I. Concept of teaching means
 - II. Oneness training means
 - III. Combined training means
 - IV. Implementation of training means
- Section Five Teaching strategy
 - I. Concept of teaching strategy
 - II. Feature of teaching strategy
 - III. Role of teaching strategy
- Section Six Class thinking and practice
 - I. Glossary
 - II. Questions
 - III. Practices
- Section Seven Summary

Chapter Four Class teaching organization and management for modern dance technique training

- Section One Class teaching organization
 - I. Concept of class teaching organization
 - II. Principle for class teaching organization
- Section Two Class teaching management
 - I. Establish class teaching order
 - II. Create nice class atmosphere
 - III. Duly handle class accidental events
- Section Three Roles in class teaching
 - I. Nice teacher-student relationship
 - II. Principal role of teachers
 - III. Five standards for successful teachers
- Section Four Effect evaluation for class teaching
 - I. Evaluation elements for class teaching
 - II. Purpose and requirement of class evaluation
 - III. Features of movements technique evaluation
- Section Five Class thinking and practice