

高等体育院校运动舞蹈系列教材

教学设计案例

《运动舞蹈理论与实践》

总主编
邱建钢

主 编
李德华 吴盼尔雅

《运动舞蹈理论与实践》
教学设计案例



电子科技大学出版社

University of Electronic Science and Technology of China Press

高等体育院校运动舞蹈系列教材

DANCE

《运动舞蹈理论与实践》 教学设计案例

主 编 李德华 吴盼尔雅

副主编 左 溢 田玉龙

编 委 刘 娟 陈筱媛 严雅丹



电子科技大学出版社

University of Electronic Science and Technology of China Press

· 成都 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

《运动舞蹈理论与实践》教学设计案例 / 李德华,
吴盼尔雅主编. —成都: 电子科技大学出版社,
2020.12

高等体育院校运动舞蹈系列教材

ISBN 978-7-5647-8584-0

I. ①运… II. ①李… ②吴… III. ①体育舞蹈—教
学设计—高等学校 IV. ①J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 229973 号

高等体育院校运动舞蹈系列教材
《运动舞蹈理论与实践》教学设计案例

总主编 邱建钢

主 编 李德华 吴盼尔雅

策划编辑 谢应成

责任编辑 谢应成

出版发行 电子科技大学出版社
成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦九楼
邮编 610051

主 页 www.uestcp.com.cn

服务电话 028-83203399

邮购电话 028-83201495

印 刷 成都市火炬印务有限公司

成品尺寸 170mm×240mm

印 张 9.75

字 数 170 千字

版 次 2020 年 12 月第 1 版

印 次 2020 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5647-8584-0

定 价 48.00 元

版权所有，侵权必究

丛书编辑委员会

总主审 邬红丽

总主编 邱建钢

编委 李德华 吴盼尔雅 刘娟

左溢 陈筱媛 田玉龙

李懋 严雅丹

序

成都体育学院艺术学院是全国同类院校最早开始运动舞蹈专业人才培养的院校之一，经过近十年探索，目前，已经形成本科与硕士研究生两个培养层次。在学科建设、人才培养等方面形成了一定的理论知识与实践经验。然而综观目前教材市场，关于“运动舞蹈”的教材还十分缺乏，我校运动舞蹈教学专业团队立足于省级《运动舞蹈》线上线下混合式金课的建设，在对运动舞蹈这门学科的探索、梳理、总结中，形成了《〈运动舞蹈理论与实践〉教学设计案例》。

教学设计是为了教师有策略的教学和学生有指向的学习，更是人才培养目标实现的重要环节。教学设计围绕技术、技能、技巧、评价进行设计，遵照体系中每一个知识内容的特征，采用开拓探索、趣味发散的教学方式，体现出教师团队对学生能力、思想、价值观养成的悉心引领。本书的教学设计凝练了运动舞蹈学科专业团队对运动舞蹈知识体系的提取，对教学内容的思考以及对教学手段、方法的总结，让教学由经验层次上升到理性和科学层次。期待运动舞蹈学科专业团队能够继续将一线教学经验与教育教学思考沉淀、梳理、整合，形成更有价值的知识财富。

运动舞蹈教学以学生为中心，始终围绕“如何说，学生才肯听”“如何讲，学生才能懂”“如何教，学生才会做”三方面的教学指导思想进行建设。

●如何说，学生才肯听：借助“图片、文字、音乐、视频”等多

样式的媒介说话,让学生通过多感官刺激导入信息,把理论知识可视、可听、可感知化,从而实现技术、技能和审美的三者融合。

●如何讲,学生才能懂:学生置于学习过程的中心。通过不断追问“我的肢体如何动,我怎样才能做得更好,我的重心在中心位置吗?”把身体思维的建立作为理论探究的常规部分,引领身体思维动态思考自己的审美意向。

●如何教,学生才会用:借助人体科学的知识,讲解技术,使学生在理论课堂上揭开身体与动作的奥秘,让学生能准确找到动作的中心、身体准线,并用意识感知肌肉力量和骨骼关节,引导学生体验运用以抵达动觉之美。

本书基于“动觉”的思考,“美”的思想,“审美”的视角,设计了系列课程,试图展开“呼唤—体验—挑战—创造—价值”的核心理念,以理论解技术,予技术于理论,探索运动舞蹈的动觉之美。

让动觉与审美同时在路上,为身体教育走向身体美育,我们一直在路上!



2020年9月于成都

目 录

绪论	1
教学设计 1 运动舞蹈的动觉审美	3
第一章 运动舞蹈基本技术的教学设计案例	7
教学设计 1 啦啦舞的基本技术	9
教学设计 2 爵士舞的基本技术	15
第二章 运动舞蹈技巧难度的教学设计案例	22
教学设计 1 走进“大踢腿”	24
教学设计 2 走进“立转”	31
教学设计 3 走进“阿拉 C 杠 (à la seconde)”	40
教学设计 4 走进“屈体分腿跳”	49
教学设计 5 走进“反身跨跳”	58
教学设计 6 走进“托举”	66
教学设计 7 走进“侧空翻”	74
第三章 运动舞蹈创编的教学设计案例	82
教学设计 1 “冲出箱子”——运动舞蹈动作的产生	84
教学设计 2 “万花筒世界”——运动舞蹈队形的设计	92
教学设计 3 “密码锁之谜”——运动舞蹈的队形调度	97
教学设计 4 “不普通的我”——个性化组合动作的设计	104
教学设计 5 “三度空间的实现”——啦啦舞花球交换的设计	110
教学设计 6 “配色师”——啦啦舞的色彩搭配	115

第四章 运动舞蹈评价的教学设计案例.....	121
教学设计 1 啦啦舞的鉴赏.....	123
教学设计 2 爵士舞的鉴赏.....	128
第五章 《运动舞蹈理论与实践》课程教学大纲.....	134

绪 论

爱因斯坦所言：“当学生忘记了在学校里所学到的一切，那么，所留下的就是教育。”同样，面对《运动舞蹈理论与实践》课程中的各种组合、技巧难度的学习，老师不得不思考：当学生忘记了所学的这些组合，或者是身体无法完成所学难度技巧了，学生还掌握了什么？

《运动舞蹈理论与实践》作为运动舞蹈专业的专业核心课程之一，学生主要通过动作符号的学习，掌握运动舞蹈的动作逻辑，将动觉和审美整合起来，建立符合运动舞蹈特征的身体思维。动作逻辑的认知通过技术的学习和组合的练习获得，身体思维的建立来自于身体力行的练习中，而在有限的教学时数中，练习多少是好的？如果老师一味为了提高模仿力、记忆力，或者肌肉的协调能力，把时间和精力花费在组合动作的教和学生不断地练习上，却不引导学生对动作逻辑的认知，不思考内容对身体思维建立的有效，那么在反对“过量投入”来获得学习效果的现代教育时期是不可取的，所以，根据课程目标精心地选择教学内容，设计教学目标至关重要。对“为什么学、学什么、如何学”的思考则是需要学生承担不同的角色，检视自己对知识的掌握，并将学生实际的动作转化为个人动觉审美思考，以达到教学效果最优化。

《运动舞蹈理论与实践》课程的教学设计是围绕教学对象为目标的系列课堂设计。通过本案例选用了运动舞蹈技术、技巧难度、创编、赏析等作为教学内容，根据不同的教学内容采用不同的设计思路，选择不同的知识传播载体，运用不同的教学策略，设计不同的教学活动，从而实现目标与过程的统一。通过理论引导实践，实践实现理论的应用，达到概念性知识转化成身体语言，身体语言提升至概念性知识的双向目的。

第一章：以“解析者”的身份带领学生体验肢体之美、技术之美。感觉、感受、感悟啦啦舞的“发力快、路径短、制动准”的技术，培养学生的工匠精神；通过概念语汇向动作语汇的转化，让学生感觉、感受、感悟爵士舞的“收

缩与放松、延展”的技术，培养学生工作生活中懂得张弛有度。

第二章：以“生产者”的角度带领学生“走进难度技巧的世界”。针对运动舞蹈旋转、跳跃、柔韧、托举四大核心技巧，选用了最基本的立转、屈体分腿跳、大踢腿动作和最具有代表性和观赏性的阿拉 C 杠、侧空翻进行教学设计。结合人体科学学科认知动作、拆解动作、评价动作，由分到总，由此及彼科学并渐进引领学生学习，真正地帮助学生多维度的、有目的性的学会每一个技术难度动作。

第三章：采用探究式教学策略，以“探索者”的视角引导学生切入动作的设计，以“动作是如何产生”为导向，建立 4F 认知步骤，探索外部空间范畴的个体与空间产生的动作，同时与内在想象空间相结合，用“冲出箱子”释放身体动能的游戏假想，解开动作产生的原因；以镜语者的身份进入万花筒的世界，探索运动舞蹈队形是如何设计，引导学生自主“探索规则”“创造方法”“形成认知”；以解密者的视角探究密码锁无穷尽的奥妙，借助 Flash 动画思考队形是怎样变化的，通过产生各异的视觉及动觉效果，掌握运动舞蹈队形调度的动觉情绪；以改造者的姿态顺着 3 个 W，运用“解构、变换、重组、叠加”的方式对运动舞蹈基础动作的四要素进行 DIY，实现个性化动作的创作，从而打造不普通的自己。培养学生“人无我有，人有我新”的创新精神。以设计师的空间感，通过花球交换的设计实现三度空间的呈现；以配色师的视角带领学生通过 4F 步骤中为服装服饰、花球着色，知晓色彩的精神、感知色彩的构图、把握色彩的情绪、主张人生的自我色彩。

第四章：动觉审美是运动舞蹈培养的核心能力，通过其中审美感知与评判能力在运动舞蹈赏析课中进行培育，评判是能力，审美是情操。评判是对项目本身的专业度的体现，审美是对项目的创造价值的思考。教学设计以《来自啦啦星球的三封语音信》为切入点锻造裁判意识，带领学生在规则之上审美，在审美之中对标；既清楚技术动作的质量的标准，同时能品味技术动作的美的传达。

教学设计是教学效果最优化的保障，教学设计更是人才培养目标实现的重要环节。本设计以运动的身体为原点，不仅能提高人体动作训练的感性认识，也会在理论上形成新的认知，完善应用性理论。这本案例的推出，期望能够给予运动舞蹈的学者、学习者一定的参考价值，并促进该学科的交流与研讨。

教学设计 1 运动舞蹈的动觉审美

授课学期	新授课	授课学时	1 学时	设计教师	李德华
------	-----	------	------	------	-----

一、教学设计理念

围绕运动舞蹈的动觉审美,采用探究式教学模式,通过讲解、演示、提问、讨论等方式引导学生带着问号去了解动觉审美是什么,带着动觉去审美运动舞蹈,带着多视角去探索动觉审美的无限可能,带着思考去真正地理解和应用动觉审美的洞察力,而不是只去寻找所谓的正确答案

二、教材分析

绪论部分作为运动舞蹈教学内容的第一章,旨在通过对运动舞蹈的概念、特点和作用的介绍,让学生了解运动舞蹈课程的终极目标是培养学生的动觉审美能力。而基本技术、技巧难度、成套编排、作品评价等教学活动都是为了实现运动舞蹈技术、技能和审美的三者融合。本次课教授动觉审美的概念、要素、评价、作用,将有助于后续 6 个学期教学任务的完成和培养目标的实现

三、学情分析

部分同学在高中时对运动舞蹈课程中所涉及的动作技术有一定的接触,但仅停留于简单的模仿,而没有将实际的动作经验转化为个人的动觉审美思考。这就需要学生在教师的指导下,建立自我的审美意识与观赏的审美意识,做到动觉审美美化自身,同时能够评鉴审美他人

四、教学目标

认知目标:理解动觉审美的基本概念

技能目标:把实际的动作经验转化为个人的动觉审美思考

情感目标:通过身体思维的引导,培养学生动觉审美意识,提升对美的感知。同时培养学生多视角、多层次观察、分析问题的能力

五、教学重点

动觉审美的概念及要素

六、教学难点

运动舞蹈的动觉审美

七、教学方法

讲授法、讨论法、演示法、谈话法

八、教学资源

教材资源：《运动舞蹈》校本教材

教学用具：超星学习通

九、教学过程

教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	教学方法	时间
导入	动觉之“动”	<ul style="list-style-type: none"> ● 提问： <ol style="list-style-type: none"> 1. 视频中的人是“运动”还是“静止” 2. 动是什么？ ● 播放视频 ● 分组阐述 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 带着问题观看视频 ▶ 分组展开讨论 ▶ 各组派代表回答 	教法： 演示法 讲解法 学法： 分组讨论法、 回答法	3分钟
新授	一、动觉审美的概念	一、动觉审美的概念 动觉审美是指舞者运用身体思维，将动能、动觉和审美融合，体悟审美意向。 <ul style="list-style-type: none"> ● 解读概念 <ul style="list-style-type: none"> ✓ 动觉是肌肉对运动的感知 ✓ 运动的身体必须有意识地做出动作 ✓ 该动作脱离实用和功能性而提升到美学价值的层面 ✓ 建立一系列美学标准，包含空间、时间、能量、动力的变化 	▶ 随着老师的解读思考、内化	教法： 演示法 讲解法 学法： 分组讨论法、 回答法	37分钟



<p>二、动觉审美要素</p>	<p>● 举例：生活哲学 动觉审美的启动：拍照摆 Pose</p> <p>二、动觉审美的基本要素</p> <p>● 播放视频：两段运动舞蹈视频</p> <p>● 提问：两段视频给你的直观感受中，哪一个视频，更加能够感受到运动员的运动舞蹈的美？</p> <p>● 进行视频剖析 两个视频呈现出来的运动员肢体动作上的差别：力度、幅度、速度、强度</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有力度—动作顿点强—画面干净 2. 有幅度—视线拉长—画面丰满 3. 有速度—动作集中—视觉刺激强 4. 有强度—感受震撼—能量传递佳 <p>● 引导 我们在练习时，就更应该强化对动作速度、力度、幅度、强度的关注。</p> <p>● 提问，学习通讨论 除了以上四个基础的角度，我们还可以通过哪些角度提升肢体动作的美感？</p> <p>● 分析关键词 学习通过讨论任务中的“关键词集”呈现出学生延展出来的角度为： 准确度、流畅度、灵敏度</p> <p>● 分配小组任务</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在动作有力度的情况下，流畅度不好及流畅度好的动作对比。 2. 在动作有幅度的情况下，准确度不好及准确度好的动作对比。 	<p>➢ 观看视频，思考</p> <p>➢ 进行概念性描述</p> <p>➢ 学生大胆表达，好与坏的关键点</p> <p>➢ 思考还有哪些角度可以提升肢体美感</p> <p>➢ 主动思考，并在学习通完成关键词提交</p> <p>➢ 学生按照分组完成动作的尝试并对比，用身体触觉感受自己发现提升美感的角度</p>	<p>教法： 演示法、讲解法</p> <p>学法： 分组讨论法、回答法</p>
<p>三、审美对象</p>	<p>三、运动舞蹈的审美对象</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我：动觉感知自己的美 <p>● 演示：用动觉审视自我动作</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 他：动觉相遇他人的美 <p>● 欣赏：舞者的身体与观者身体的相遇</p>	<p>➢ 观看并思考</p>	<p>教法：</p>

四、动觉审美的评价	<ul style="list-style-type: none"> ● 提问： 如何能够让自身动作有美的效果？ 	<p>四、动觉审美的评价</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 简要总结与回顾 ● 审视自己 <p>我的肢体动觉存在哪些特点（优点/缺点）？ 运用思维导图，结合自身特点，为自己建立一个有针对性地提升自我动觉美感的处方。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 教师自我剖析 2) 学生进行剖析 	<p>▶ 随着老师的启发用身体感知</p> <p>▶ 启动自身的动觉，进行美的呈现</p> <p>▶ 简要在白纸上写下分析要点</p> <p>思维导图的绘制，建立清晰的自我动觉美感认知，自己给自己设定改造方案</p>	讲授法 小组讨论法	
小结	<ul style="list-style-type: none"> ● 小结及引导 	<p>通过对动觉审美的了解，多视角探究动觉审美，并运用动觉审美的要素对视频进行评价。同时培养学生多视角、多层次观察、分析问题的能力</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 链接后期课程 <p>Call：运动舞蹈的动觉审美</p> <p>带着动觉，走进之后的课程，在基础动作、难度技巧中逐步开发思维，形成动觉审美能力</p>	▶ 带着对自己的处方规划，提前思考如何通过哪些练习方法进行提升		5分钟
作业布置	为自己设计一个提升自我动觉美感的处方，并上传至学习通，成为一个可达到的目标计划，通过课程的一系列学习最终来评估是否达到了自己对自己的改造设计				

第一章 运动舞蹈基本技术的教学设计案例

教学设计是根据标准的要求和教学对象的特点,将教学诸要素有序安排,确定合适的教学方案的设想和计划。教学设计一般包括教学目标、教学重难点、教学方法、教学步骤与时间分配等环节。此外,教师可在此框架下,根据自身特长和学生情况进行技术加艺术的设计,以现实反馈问题、深化剖析问题、简单方式解决问题为设计逻辑,采取深入浅出的教授模式,从而提升教学质量。

基本技术是所有项目的根本特征,运动舞蹈的基本技术作为《运动舞蹈》课程的第一篇章,以打好学生项目基础、树立项目特性为目的,只有牢固的基本技术作为铺垫,才能将项目走向高水平化。因此,基本技术的设计在教学设计的框架基础上,更应当重视学生的个人感受和其技能掌握的正确性,其节奏应当循序渐进,逐步加强。

本章内容主要选取啦啦舞、爵士舞的基本技术为例来进行教学设计的讲解。这两个项目入门低、推广大、受众多,便于教师据此举一反三来进行其他基本技术教学设计的借鉴。同时,由于该项目发展较为成熟,且国内有重推广、轻技术的现象,教师在基本技术教学中或多或少存在急功近利的现象,导致基本技术的设计水平普遍不高。因此,选取这两个项目的基本技术的设计进行讲解更加具有指导性和现实意义。

本章共分两个部分,第一部分为啦啦舞的基本技术教学设计,第二部分为爵士舞的基本技术教学设计。两个教学设计都为教学设计理念、教材分析、学情分析、教学目标、教学重点、教学难点、教学方法、教学资源、教学过程九个内容,但采取两种不同的教学切入手段来进行设计。

第一部分啦啦舞的基本技术教学设计以日常课堂或训练问题作为切入点,将训练的口令深化剖析,使学生体验最大化,把概念融入身体意识,从根本上主动规避问题,达到啦啦舞整体的力量要求和视觉审美。

第二部分爵士舞的基本技术教学设计以爵士舞作品赏析为切入点,通过音

乐诉说故事、肢体表达情绪、整体动作延伸等方面，对作品进行横向和纵向的对比，从而发动学生主观能动性，自我发掘其中的基本技术特点。

两个项目的设计都是以学生为根本，在课堂中开发学生思维，主动发现问题，切实解决问题，从听觉、视觉、动觉等多感官入手，引导学生完成对项目基本技术的感觉、感知和感悟。

教学设计1 啦啦舞的基本技术

授课类型	新授课	授课学时	1学时	授课教师	刘娟
------	-----	------	-----	------	----

一、教学设计理念

啦啦舞的基本技术是《运动舞蹈》课程第一篇章的内容。运动舞蹈的各个项目都有其基本技术，是凸显其项目特性的根本，其中，啦啦舞项目的基本技术是尤为独特的。

本课赋予学生“解析者”的身份，对啦啦舞项目的基本技术进行深度分析，精炼提取其技术根本，引导总结出啦啦舞的“发力快、路径短、制动准”的技术特点，采用听觉、视觉、动觉等多重感官，为学生找到运动内在动力的方式，将学习体验最大化。为学习布局，让概念融入学生的身体意识，引导学生完成对啦啦舞技术的感觉、感受、感悟，从而实现概念语汇向动作语汇的转化。

认知：直观感知，建立表象。了解啦啦舞的发力技术特点；

思考：探究技术，递进认知。将技术系统地、逐步地建构在学生的身体里；

审美：启动动觉，整合审美。引领身体思维动态思考自己的审美意向；

人文：依托课堂，延伸教育。从啦啦舞的精准发力入手，培养学生的工匠精神

二、教材分析

啦啦舞的基本技术与其花球所形成的视觉效果有关，解析动作构成，技术主要体现为上肢的“发力快、路线短、定位准”。让动作尽可能成为学习技术的媒介是因为诸多概念只有在运动中才能最好的掌握。打破理论与实践之间的壁垒，引导学生建立概念性知识，指导运动技术学习的能力

三、学情分析

运动舞蹈专业部分同学通过网络视频资源等自主地进行过啦啦舞的学习，并有少量学生参加过啦啦舞比赛。虽然学生形成了一定的身体记忆，但依旧表现为对啦啦舞的技术知识碎片化和非系统化，认知也仅停留于模仿的外生形象层面。如果技术不能应用到动作中，在动作中客观判断，知识又有何用

四、教学目标

知识目标：通过学习，学生能用语言准确地说出啦啦舞的技术特点

技能目标：通过体验式的教学能够准确把握啦啦舞的技术，并能运用建立的动觉审美对自身动作进行自我调试和纠正

情感目标：通过啦啦舞的精准发力，培养学生的工匠精神