

十堰职业技术学院（集团）学校

2024 级舞蹈表演专业人才培养方案

一、专业名称（专业代码）

舞蹈表演（750202）

二、入学要求

初中毕业或具有同等学力。

三、修业年限

中职学历教育修业年限为 3 年，可根据学生灵活学习需求合理、弹性安排学习时间。

四、职业面向

序号	对应岗位	职业资格证书举例	专业（技能）方向
1	舞蹈演员	演员	舞蹈表演
2	舞蹈教师（幼、编导）	教师	
3	电影电视演员	电影电视演员	
4	戏剧演员	舞蹈演员	

五、培养目标与培养规格

（一）培养目标

本专业坚持立德树人，面向文化艺术行业，培养从事中国舞表演、芭蕾舞表演、国际标准舞表演等工作德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技能型人才。

（二）培养规格

本专业毕业生应具有以下职业素养、专业知识和技能。

一、职业素养

- 1、具有良好的职业道德，能自觉遵守行业法规、规范和企业规章制度。
- 2、热爱生活，热爱舞蹈事业，树立毕生从艺的职业理想。

- 3、具有刻苦学习、顽强训练、团队协作的精神。
- 4、养成善于观察、勤于思索、乐于探索、勇于创新的习惯和品质。
- 5、了解地域和民族风情，具有较好的人文素养。
- 6、具有一定的计算机操作能力。
- 7、树立正确的文艺观和审美观，自觉坚持为人民服务、为社会主义服务。

二、专业知识和技能

- 1、掌握舞蹈表演艺术的基本特点和基础理论。
- 2、具备身体控制、跳转翻等各项舞蹈基本技能。
- 3、具备运用肢体表现舞蹈语汇，呈现艺术作品的表演能力。
- 4、具备初步的艺术审美和舞蹈鉴赏能力。
- 5、具备初步的舞蹈辅导和参与社会文化活动的的能力。
- 6、具备初步的舞蹈编排能力。

六、公共基础课课程设置及要求

（一）公共基础课程

公共必修课：语文、数学、外语（英语）、地理、历史、思想政治、心理健康与生命安全、体育与健康。

序号	课程名称	主要教学内容和任务	参考学时
1	语文	依据《普通高中学校语文课程标准》开设，并注重在职业模块的教学内容中体现专业特色。	72
2	数学	依据《普通高中学校数学课程标准》开设，并注重在职业模块的教学内容中体现专业特色。	72
3	英语	依据《普通高中学校英语课程标准》开设，并注重在职业模块的教学内容中体现专业特色。	72
4	思想政治	依据《普通高中学校思想政治课程标准》开设，并注重在职业模块的教学内容中体现专业特色。	36
5	历史	依据《普通高中学校历史课程标准》开设，并注重在职业模块的教学内容中体现专业特色。	36
6	地理	依据《普通高中学校历史课程标准》开设，并注重在职业模块的教学内容中体现专业特色。	36
7	体育与健康	依据《普通高中学校体育与健康课程标准》开设，并注重在职业模块的教学内容中体现专业特色。	36
8	心理健康与生命安全	依据《普通高中学校心理健康课程标准》开设，并与专业实际和行业发展紧密结合。	18

（二）专业（技能）课程设置及要求

专业核心课：基训、剧目排练、乐理基础与音乐欣赏

专业技能课：中国民族民间舞、毯技

专业选修课：舞蹈编导、中外舞蹈简史、化妆基础

序号	课程名称	主要教学内容和要求	参考学时
1	中国舞表演方向 (中国古典舞基训)	具有较全面扎实的舞蹈基础技能、技巧以及与此相联系的中国舞蹈风韵、韵律、音乐感和艺术表现力	180
2	剧目排练	掌握舞蹈表演元素、表演小品、经典舞蹈剧目、舞剧片段等，具备理解作品和表演作品的基本能力	72
3	乐理基础与 音乐欣赏	掌握音乐基本理论知识并能融入舞蹈专业的学习；能赏析具有代表性的音乐和舞蹈等音乐作品	36
4	中国民族民间舞	训练藏族、云南花灯、东北秧歌、蒙古族、维吾尔族等民族民间舞蹈；初步掌握中国各民族民间舞蹈的风格、韵律及特点	72
5	毯技	全方面提高速度、灵敏度、力度、柔韧性、幅度及协调性和控制能力等方面的身体素质；掌握正确的毯子功基本技术技巧	72

七、教学进程总体安排

每学年为 52 周，其中教学时间 40 周（含复习考试），累计假期 12 周，每个学期按照 18 周、周学时为 34 学时安排，三年总学时数为 3000—3300。课程开设顺序和周学时安排，学校可根据实际情况调整。

公共基础课学时约占总学时的 1/3，根据行业人才培养的实际需要在规定的范围内适当调整，但必须保证学生修完必修的内容和学时。

专业技能课学时约占总学时的 2/3，在确保学生实习总量的前提下，课根据实际需要集中或分阶段安排实习时间。选修课学时数占总学时比例的 3 %。

公共基础课教学安排建议

课程名称	学时	学期					
		1	2	3	4	5	6
思想政治	36	2	2	2	2	2	2
心理健康与生命安全	18	1	1				
地理	36	2	2	2	2	2	2

语文	72	4	4	4	4	4	4
数学	72	4	4	4	4	4	4
英语	72	4	4	4	4	4	4
历史	36	2	2	2	2	2	2
体育与健康	36	2	2	2	2		

专业（技能）课教学安排建议

课程类别		课程名称	学期						
			学时	1	2	3	4	5	6
专业技能课	专业核心课	舞蹈基训	180	10	10	10	10	10	
		剧目	72		4	4	4	4	
		中国民族民间舞	72		4	4	4	4	
		毯技	72	4	4	4	4	4	
		乐理基础与音乐欣赏	36	2				2	

说明：

（1）不含军训、社会实践、入学教育、毕业教育及选修课程教学安排

八、 实施保障

（一）师资队伍

根据教育部颁布的《中等职业学校教师专业标准》和《中等职业学校设置标准》的有关规定，进行教师队伍建设，合理配置教师资源。专业教师学历职称结构应合理，至少应配备具有相关专业中级以上专业技术职务的专任教师 1~2 人；建立“双师型”专业教师团队，其中“双师型”教师应不低于 30%；应有业务水平较高的专业带头人，并聘请行业企业（文艺院团）的专业骨干和艺术家担任兼职教师。

专任专业教师应为舞蹈表演及相关专业本科及以上学历，具有中等职业学校教师资格证书，具备中级及以上专业技术职务所要求的业务能力，取得舞蹈类中级及以上职业（专业）资格证书，具有良好的师德和终身学习能力。

（二）教学设施

序号	实训室名称	主要设施设备	
		名称	数量
	舞蹈基训排练场 (基本面积: 250 m ² ~300 m ²)	骨架空木地板	铺满排练场内地面

1	层高：1M	练功把杆	排练场三面墙
		形体境	立满整面墙，镜高不低于 2.1M
		钢琴	1 架
		多媒体（影响、投影仪）	各 1 套
		专用地胶	铺满排练场内地面
序号	实训室名称	主要设施设备	
		名称	数量
2	毯子技能排练场 （基本面积：200 m ² ~300 m ² ） 层高：1M	骨架空木地板	铺满排练场内地面
		专用地胶	铺满排练场内地面
		毯技专用垫子	20 张
		海绵垫 （20M×40M×1.5M）	2 张
序号	实训室名称	主要设施设备	
		名称	数量
3	实验剧场 （综合排练场） 表演区域面积 600 m ² 以上	阶梯座位	300 座以上
		舞台杉木地板	铺面舞台台面
		舞台专用地胶	铺面舞台表演区台面
		钢琴	1 架
		移动把杆	按需确定
		舞台音响设备	1 套
		舞台灯光设备	1 套
		多媒体教学设备	1 套

校外实训基地主要设施是公共剧院、文艺院团或企业事业单位剧场（会堂）、文化广场等，演出舞台设施设备要求用校内实验剧场。

（三）教学资源

名称	类型	出版社	著作
《古典芭蕾教学法》	书	高等教育出版社	李春华
《中国戏曲毯子功教程》	书	中国戏曲出版社	陆建荣 王佩孚
《中国民间民族舞初级教程》	书	上海音乐出版社	贾安林 钟 宁
《中国民族民间舞教学组合编排法》	书	高等教育出版社	周 萍 黄奕华
《中国古典舞（中专卷）》	书	文化艺术出版社	北京舞蹈学院附属 中等舞蹈学校
《舞蹈编导学》	书	高等教育出版社	金 秋
《舞蹈心理学》	书	高等教育出版社	平 心
《中国舞蹈史及作品鉴赏》	书	高等教育出版社	冯双白 矛 慧
《中国古典舞基本功训练教程》	书	高等教育出版社	王 伟

《舞蹈》	刊		《舞蹈》杂志社
CCTV 电视舞蹈比赛	视频	中国文联音像出版社	
全国桃李杯舞蹈比赛	视频	中国文联音像出版社	
全国舞蹈比赛	视频	中国文联音像出版社	
全国青少年舞蹈比赛	视频	中国文联音像出版社	
荷花杯舞蹈比赛	视频	中国文联音像出版社	

（四）教学方法

根据学生入学时文化课基础差异的实际情况，公共基础课应在加强基础知识教学的前提下，提高学生文化素养，即为学生的专业学习服务，又为学生的继续学习和终身发展打好基础。要从学生实际出发，结合专业特点，努力进行教学改革，从以教师为中心转变为以学生为主体，努力调动学生的学习积极性，提高公共基础课教学的有效性，促进学生综合素质的提高和职业能力的形成。

推行工（演）学结合，努力实现教学内容与职业标准、教学过程与生产过程的对接。要在加强专业基础教学的同时，强化对职业岗位技能的训练，根据舞蹈表演专业特点，加强教师的专业示范和个别指导，通过理论实践一体化的教学模式，促进学生专业知识和技能的同步增长，确保专业教学既满足职业岗位的需求，又为学生未来的职业发展打下坚实基础。

（五）教学评价

根据本专业培养目标和人才规格要求，建立科学合理的教学评价标准，制定适应舞蹈表演专业特点的评价办法，实行评价主体、评价方式、评价过程的多元化；专业技能课的教学评价实行校内外评价相结合，由舞蹈专业院团艺术家与学校专业教师共同评价；公共基础课实行教师评价、学生互评与自我评价相结合，过程性评价与结果性评价相结合。不仅要关注学生对知识的理解和技能的掌握，更要关注学生运用知识以及在实践中解决实际问题的能力水平，重视学生职业素质的形象。

学生所修课程均应考核。考核分为考试和考查。公共基础课、专业技能课一

一般为考试课程；选修课为考试或考查课程。文化课、专业知识课应推行教考分离，统一命题和试卷；专业技能课可实行统一考试，集体评分。英语课、计算机应用基础课可采取学校与社会考核相结合的办法，课程结业，组织学生参加社会认可的等级考核，取得相应的等级合格证书。

（六）质量管理

在总结传统经验的基础上，加强专业教学的科学化、规范化、制度化管理。根据舞蹈专业和学生特点，加强专业教学的安全保障措施，建立教学过程管理的有效机制，确保课堂技能训练的合理密度和强度，努力提高课堂教学的质量。要研究制定工（演）学结合、顶岗实习更加切实有效的管理办法，从实际出发，改进舞蹈表演专业教学的评价机制，促进教学质量的全面提高。

九、毕业要求

毕业要求是学生通过规定年限的学习，须修满的专业人才培养方案所规定的学时学分，完成规定的教学活动，毕业时应达到的素质、知识和能力等方面要求。毕业要求应能支撑培养目标的有效达成

十、附录

课程	学年	学期	教学目标与要求	内容摘要
基训	一	1	重点解决基础软开度问题，要求学生做动作具有规范概念和正确的方法。 一、着重解决腰、腿的软开度和肩、髋的大幅度训练。 二、培养学生掌握舞蹈的站立形态及双脚重心、单脚重心做动作的正确方法。 三、能够正确认知并运用古典舞手位、脚位及方位。 四、：要求学生会数节拍，音乐与动作基本吻合。	一、中间训练： 1、勾绷脚 2、环动 3、吸伸腿 二、把上训练： 1 一位擦地、2 蹲、3 五位擦地、4 环动、5 小踢腿、6 单腿蹲、7 腰、8 小弹腿、9 控制、10 大踢腿、11 踢后腿。 一、身韵训练 1、提沉 2、圆场
		2	教学任务与目标 加强基础软开度的训练，增强动作中开、绷、直意识。 一、重点关注解决中间、把上组合	一、中间训练： 1、头与躯干 2、风火轮 3、卧鱼盘手。 二、把上训练：

			<p>部分动作的规范与重心。</p> <p>二、进行身韵最基础的训练，应以静式和局部练习为主，强调规格严谨、招式干净、动作松弛，最后组成简单的训练性的小组合。</p> <p>三、圆场着重要求稳，不贪快。</p> <p>四、第一二学期相结合由浅至深的去学习领悟。</p>	<p>1 一位擦地、2 蹲、3 五位擦地、4 环动、5 小踢腿、6 单腿蹲、7 腰、8 小弹腿、9 控制、10 大踢腿、11 踢后腿。</p> <p>三、把下训练：</p> <p>1 踢腿（行进踢前腿、行进踢旁腿、踢后腿）2 单腿蹲、3 控制、4 转（小转、平转）5 踏步翻身、5 小跳（单一小跳、跳落后腿、变位小跳、擦地小跳、射燕小跳）6 中跳（单一中跳、变位跳组合、劈腿跳）7 大跳（凌空跃）</p> <p>四、身韵：</p> <p>1 脆亮相、2 双晃手、3 盘腕、圆场。</p>
	二	1	<p>仍以基础练习为主，同时加强本年级跳、转、翻技巧所需的柔韧与力量的训练，使学生明白所学动作的正确方法。</p> <p>一、腰、腿、肩、髋软开度和舞蹈的站立形态应基本解决。</p> <p>二、重视训练主力腿，胯的稳定性以及舞姿的准确性。</p> <p>三、强调单一技巧的规范、方法准确。</p> <p>四、已学过的手位及步位采用小组的形式进行训练，应重视眼睛的训练及运用。圆场在一年级基础上稳重求快。</p> <p>五、音乐方面：要求学生听音乐做动作。</p>	<p>一、中间训练：</p> <p>1、头与躯干。</p> <p>二、把上训练：</p> <p>1 一位擦地、2 蹲、3 五位擦地、4 环动、5 小踢腿、6 弹腿、7 单腿蹲、8 腰、9 小弹腿、10 控制、11 大踢腿、11 踢紫金冠</p> <p>三、把下训练：</p> <p>1 单腿蹲、2 踢腿（行进踢前腿、行进踢旁腿、踢紫金冠）2 控制、3 转（小转、上步掖转、平转）4 翻身（踏步翻身、翻身组合、点翻身）5 小跳（单一小跳、跳落后腿、掖腿小跳、射燕小跳）6 中跳（单一中跳、变位跳组合、劈腿跳）7 大跳（凌空跃）8 串翻身</p> <p>四、身韵：</p> <p>1 脆亮相、2 双晃手、3 盘腕、圆场。</p>
		2	<p>进入以训练技巧为主的阶段。</p> <p>一、单一技巧的训练应放在重要位置，严格要求方法正确和规范标准。</p> <p>二、为适应技巧训练的需求，进一</p>	<p>一、中间训练：</p> <p>1、头与躯干。</p> <p>二、把上训练：</p> <p>1 一位擦地、2 蹲、3 五位擦地、4 小踢腿、5 弹腿、6</p>

			<p>步加强基本功能力的训练，逐步加快动作速度和重视稳定性及半脚尖能力的练习，并注意舞姿的准确。</p> <p>三、女班处于身体发育阶段，应注意训练方式多样性和全面，特别要加强腰背的训练，相应增加运动量。</p> <p>四、一年级所学身韵内容应在基本能力训练中应用，重视在单一动作和组合中贯穿手、眼、身法、步的要求。</p> <p>五、音乐方面：各类动作练习中能很好地合上音乐，并有很好的节奏感。</p>	<p>单腿蹲、7 腰、8 小弹腿、9 控制、10 大踢腿、11 踢紫金冠。</p> <p>三、把下训练：</p> <p>1 踢腿（踢前腿、踢旁腿、踢紫金冠）2 控制、3 转（小转、上步掖转、平转）4 翻身（翻身组合、点翻身）5 小跳（擦地小跳、掖腿小跳、舞姿小跳组合）6 中跳（单一中跳、变位跳组合、单腿变身跳组合、劈腿跳组合）7 大跳（凌空跃组合、紫金冠组合、摆腿跳组合）8 串翻身。</p>
	三	1	<p>仍以技巧训练为主，应打下较扎实的技巧基础，并且要进入巩固和提高阶段。</p> <p>一、跳跃、旋转、翻身各类技巧达到比较熟练和准确的程度，应根据学生特点条件因材施教。</p> <p>二、基本功要紧密结合技巧训练，同时应加强快速动作的训练。</p> <p>三、给予简单的训练组合练习，在组合中贯穿民族身法、韵律的要求，强调舞姿在技巧与组合中的准确（包括：起、行、止、线的要求）。</p> <p>四、进行训练性的小中型组合训练，强调组合连接的“顺”和“巧”，提高技巧的运用能力。</p> <p>五、学会体现音乐平缓、轻快、柔韧、刚脆的性格和各类技巧训练中音乐节奏的准确。</p> <p>六、进入全面复习阶段，以达到总任务的要求。</p>	<p>一、把上训练：</p> <p>1 一位擦地、2 蹲、3 五位擦地、4 小踢腿、5 弹腿、6 单腿蹲、7 腰、8 小弹腿、9 控制、10 大踢腿。</p> <p>二、把下训练：</p> <p>1 踢腿（踢旁腿、踢紫金冠组合）2 控制、3 转（小转、上步掖转、平转）4 翻身（翻身组合、点翻身）5 小跳（变位小跳、掖腿小跳、射燕小跳组合、舞姿小跳组合）6 中跳（变位跳组合、单腿变身跳组合、劈腿跳组合）7 大跳（凌空跃组合、紫金冠组合、摆腿跳组合）8 串翻身</p> <p>三、复合组合</p>
		2	<p>1、艺术联考</p> <p>2、顶岗实习</p>	

课程	学	学期	教学目标与要求	内容摘要
----	---	----	---------	------

	年			
中国民族民间舞	一	1	无	无
		2	<p>藏族</p> <p>通过对藏族民间舞典型风格动作的学习、分析总结、传授，使学生从形态入手，再进入对神态的初步了解和掌握，加强对民族舞蹈的热爱。</p> <p>一、通过本单元的学习要熟练掌握藏族民间舞的基本动律、体态。</p> <p>二、重点强调下肢膝盖保持松弛状态，兼有柔韧性和弹性。</p> <p>三、强调藏族民间舞的风格性，从风格和动作特质上掌握藏族的韵律和审美特征。</p>	<p>1、基本体态步伐动律训练组合</p> <p>2、颤膝与冈达训练组合</p> <p>3、抬踏步与嘀嗒步训练组合</p> <p>4、悠步与摆步训练组合</p> <p>5、表演性组合</p>
	二	1	<p>云南花灯</p> <p>通过对两个民族的学习，使学生掌握两个民族的动作特点、形态特征和肢体协调能力，并能熟练规范地完成两个民族的组合表演，促进学生艺术审美能力提高的目的。</p> <p>一、云南花灯</p> <p>一、着重解决学生的协调性和松弛性。</p> <p>二、培养学生掌握本民族的风格、特点、动律。</p> <p>三、要求学生听音乐、听节奏。</p> <p>东北秧歌</p> <p>一、通过欣赏、学习东北秧歌使学生了解东北风土人情及舞蹈的风格特点，从而引发学生对东北秧歌乃至民族舞蹈艺术的热爱。</p> <p>二、培养学生的音乐审美能力，使其能够感知音乐与舞蹈的关系，针对不同情绪的音乐做出不同情景的舞蹈动作，培养学生的感知力和表现力。</p> <p>三、重点强调东北秧歌的三大动律元素特点梗、浪、翘。</p> <p>四、训练手腕手绢花的灵活性，手脚的协调能力。</p> <p>五、要求舞蹈中有准确情绪、节奏、音乐、和舞蹈艺术表现力。</p>	<p>云南花灯</p> <p>1、基本体态组合</p> <p>2、小崴组合</p> <p>3、正崴扣山组合</p> <p>4、扇花组合</p> <p>5、反崴组合</p> <p>6、跳颠崴训练组合</p> <p>7、综合训练表演组合</p> <p>东北秧歌</p> <p>1、动律训练组合</p> <p>2、手巾花绕花训练组合</p> <p>3、动律、踢步、手巾花训练组合</p> <p>4、跳踢步训练组合</p> <p>5、片花、双花训练组合</p> <p>6、走场综合训练组合</p> <p>7 综合表演组合</p>
		2	蒙古族	1、体态与脚位、手位训

	三		<p>通过对蒙古族舞蹈的学习，使学生掌握蒙古族舞蹈女性所特有的“稳重、端庄、含蓄、柔中带刚”的风格特点，同时也要了解蒙古族所特有的“粗犷、豪放、彪悍、矫健”的显著特征。准确的把握蒙古族舞蹈的体态韵律、节奏特点及肢体协调运用的能力。</p> <p>一、熟悉并掌握蒙古族的基本体态和动作韵律。</p> <p>二、熟悉并掌握动作与呼吸的紧密结合。</p> <p>三、了解蒙古族舞蹈的背景文化，蒙古族舞蹈的风格特点和音乐节奏特点。</p> <p>四、掌握提胯、立腰、拔背、敞胸的女子基本体态。</p> <p>五、熟知在蒙古族舞蹈里，情感、形态、气息、发力中体现一种“圆形、圆线、圆韵”的东方思维审美观念。</p>	<p>练组合</p> <p>2、肩与步伐训练组合</p> <p>3、硬腕训练组合</p> <p>4、划圆动律训练组合</p> <p>5、柔臂训练组合</p> <p>6、弹拨手训练组合</p> <p>7、胸背综合训练组合</p> <p>8、马步综合训练组合</p>
		1	<p>维吾尔族</p> <p>通过维族舞的学习，使学生初步了解维族舞蹈的基本风格、体态、造型、动作韵律等特点。扩大丰富学生的眼界及知识，广泛积累舞蹈素材，以便不断提高舞蹈鉴赏，舞蹈表演的能力。</p> <p>一、了解掌握维族舞蹈特有的舞姿与舞蹈韵律感。</p> <p>二、强调协调性，手、眼、脚的配合准确到位，音乐气口准确把握和诠释。</p> <p>三、强调维族训练中眼、头、肩、腰、臂、肘、腕、膝部直到脚部动作的充分应用。</p> <p>三、通过维族舞的学习全面提高学生的艺术修养和艺术表现力。</p>	<p>1、基本体态动律训练组合</p> <p>2、摇身点颤动律训练组合</p> <p>3、三步一抬、进退步训练组合</p> <p>4、蹉步、横垫步训练组合</p> <p>5、综合风格性表演组合</p>
		2	<p>1、艺术联考</p> <p>2、顶岗实习</p>	

课程	学年	学期	教学目标与要求	内容摘要
毯技	一	1	辅助改善学生自身条件着重强化软开度训练 1、提高学生身体素质，培养坚强意志 2、逐步解决学生身体各部位的韧带拉长，增加弹性与运动幅度 3、培养学生肌肉组织的快速反应能力，协调能力和控制能力	一、地面训练 1、压腿 2、压、耗胯 2、后胯 4、胸腰练习 二、把上练习 1、正、侧、反拉肩 2、胸、侧腰练习 3、腿部韧性练习 三、步伐练习 四、能力练习
		2	结合一学期练习，逐步提高学生审美观念强调“开、绷、直”，使学生基本具备舞蹈技巧所要求与动作规范性 1、进一步加强软开度练习增加运动幅度 2、增加“快、慢、顿、伸”运动节奏练习，进一步提高快速反应能力，协调能力和控制能力 3、技巧练习的规范	一、软度训练 1、竖叉 2、横叉 3 下腰 4、但要 5、甩腰、控腰 二、技巧训练 1、绞柱 2、前后抢脸 3、直鼎 4、塌腰鼎 5、侧手翻 6、倒立控叉 7 案头（男）8、站扑虎（男） 9、扫堂腿 三、能力训练
	二	1	技巧训练阶段 1、单一技巧的训练应放在重要位置，严格要求方法正确和规范标准。 2、为适应技巧训练的需求，进一步加强基本功能力的训练，逐步加快动作速度和重视稳定性加强控制力、爆发力训练	1、搬、控（前、旁、后）腿 2、趋步侧手翻 3 虎跳 4、蹁子（男）5 双腿前桥 6 单腿前桥 7 双腿后桥 8 单腿后桥 9 原地出场提（男）10 原地小翻身（男）11 趋步单腿前桥 12、旋子（男）13 蹦子（男）14 飞脚（男） 能力训练
		2	仍以技巧训练为主，打下较扎实的技巧基础 一、各类技巧达到比较熟练和准确的程度，。 二、基本功要紧紧密结合技巧训练，同时应加强快速动作的训练	1、搬、控（前、旁、后）腿 2、趋步侧手翻 3、趋步蹁子（男）4、单一原地侧空 5 云里加官 6 云桥 7 原地前桥 8 原地后桥 9 旋子（男）10 蹦子（男）11 飞脚（男） 2、能力训练

	三	1	1、进入巩固和提高阶段，根据学生特点条件因材施教 2、单一技巧的串连。	1、搬、控（前、旁、后）腿探海 2、串连侧空（直线、斜线、圆圈）3 旋子（圆圈）4 蹦子（圆圈）5 飞脚挂侧空、旋子等 6 侧手翻前桥 7 侧手翻后桥
		2	1、艺术联考 2、顶岗实习	

课程	学年	学期	教学目标与要求	内容摘要
剧目排练与作品赏析	一	1		
		2	通过对各类舞蹈剧目的学习来掌握舞蹈表演元素、表演小品、经典舞蹈剧目、舞剧片段等，具备理解作品和表演作品的基本能力	1、藏舞剧目 2、古典舞剧目
	二	1	培养学生的音乐审美能力，使其能够感知音乐与舞蹈的关系，针对不同情绪的音乐做出不同情景的舞蹈动作，培养学生的感知力和表现力。	1、秧歌风格剧目 2、经典舞蹈剧目
		2	扩大丰富学生的眼界及知识，广泛积累舞蹈素材，以便不断提高舞蹈鉴赏，舞蹈表演的能力	1、蒙族剧目 2、经典舞剧片段
		1	结合所学挑选适合并能熟练掌握的风格剧目来进一步提高自身表演能力。	1、个人剧目 2、作品赏析
		2	1、艺术联考 2、顶岗实习	

课程	学年	学期	教学目标与要求	内容摘要
乐理基础与音乐欣赏	一	1	1. 学习基本的音符及休止符的写法和时值 2. 学习拍号的几种类型 3. 学习常见的节奏型及组合	
		2		
	二	1		
		2		
	三	1	1. 四小节以内的单拍子，各种常见节奏型及组合的训练 2. 题型训练	
		2	1、艺术联考 2、顶岗实习	

根据教育部《中等职业学校专业目录》（教职成[2010]4号），舞蹈表演专业包含有中国舞表演、芭蕾舞表演、国际标准舞表演、现代舞表演、歌舞表演五个专业（技能）方向。本方案适用于中等职业学校中国舞表演专业方向。