**《舞蹈与健康》公共选修课课程介绍**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 舞蹈与健康 | | 总学分 1.5  总学时 24 其中: | | | 理论 | |  | |  |
| 实验 | |  | |
| 开课院部 | 团委 | 教研室 | 文化艺术教育中心 | 教学  对象 | 本科生（80人） | | | | | |
| 教材名称 | 智慧树平台  网络混合课程 | 主编 | 1. 袁芳  2.兰天文  3. 唐怡 | 年　版 |  | | 出版社名称/自编 | |  | |

**一、课程简介（课程的背景、教学目的、主要内容等，不少于600字，）：**

（一）课程背景

1.根据《教育部关于加快建设高水平本科教育 全面提高人才培养能力的意见》，高等教育需要坚持服务需求，提升学生综合素质，发展素质教育，深入推进体育、美育教学改革，促进学生身心健康，提高学生审美和人文素养。2．当下，生活节奏加快，社会压力巨大，现代大学生忽视了身体健康及内在心理的成长,很多学生缺乏良好的生活习惯以及对他人的沟通和理解，因抑郁而损害自身和他人的现象日益增多，学生群里心理健康问题的解决与治疗迫在眉睫。3．舞蹈不只是一门艺术。它兼具艺术性与实用性，实践性舞蹈训练不仅能塑造形体和陶冶情操，还能舒缓情绪、缓解学习压力。《舞蹈与健康》的课程有利于身心整合，对学生独立人格的形成以及幸福感、自信心的确立能起到积极的作用。

（二）教学目的

1.了解舞蹈艺术的基础，在中西方舞蹈文化中发现美，在自身练习中感受美。

2.利用舞蹈修身重塑，在舞动中得到心灵洗涤，激扬生命。

3.在舞蹈与心理课程的交融中，感受自我、认识他人，既塑形美体、增强自信，又疗愈心灵、增强内在力量，提升个人在社会及团体中的成长价值。

（三）主要内容

本门课程通过介绍什么是舞蹈？舞蹈与健康有什么联系？说明舞蹈，不仅是生命存在的最基本方式，更是情感表现的最高境界。舞蹈与健康发生联系，古代有其宗教的根源。而在现代，舞蹈正式进入医疗领域则完全与科学进步有关。舞蹈具有舒筋活血、促进新陈代谢的作用，它当然会成为最方便而通用的健身方法。然而除了健身功能，舞蹈还拥有交际功能、娱乐功能、认识功能、教育功能。

**二、讲授提纲（每一章节的名称）**

第一章 曼舞修身——肢体语言的光与影

主要介绍开始舞蹈前的准备工作以及舞蹈过程中和舞蹈结束后的注意事项。并通过芭蕾、古典舞、瑜伽、爵士、拉丁风格各异的舞蹈形式，通过介绍每个舞种的发展、艺术特点和练习方式等，并教授实际应用练习。

第二章 古典舞身韵——呼吸提沉、手势与眼神组合

本章节主要通过对古典舞提沉、横拧、旁提、三节、晃手等动作以及组合的学习，进一步的提升气息、腰部与上肢的风格性与韵律性的掌握。

第三章 生活日常5分钟——塑型于“无形”

通过介绍轻器械练习，重点介绍绳、圈、球和纱巾的性能、基本技术和练习方法。运用轻器械的长度、重量、性能和形态等特点进行摆动、绕环、转动、滚动、拍击、抛接等动作，使器械运动与身体动作融为一体，将器械成为手臂的延伸，加大动作幅度和运动强度，增强动作的节奏和美感。

第四章 古典舞组合——手眼身法组合

对古典舞手眼身法组合进行正面与背面的完整示范，使学生从整体上直观地了解我们接下来所要学习的内容。在这个舞蹈中，主要动作在于昆舞手眼技法与古典舞基本步伐、基本舞姿地配合，同时加上古典舞身韵元素结合而成，使舞蹈更具神韵和古典意蕴。

第五章 美颈养成术，这边”颈“色独好

主要介绍颈部课堂，为“拯救尴尬”而来。我们在日常伏案学习的时候、或者在图书馆看书的时候，甚至随时随地，都可以将我们的颈部动作运用起来。夹压颈部、捏拉颈部肥肉、压切侧颈部、低头、仰头伸展颈部、椅背顶压后脑勺、头肩颈运动，这些动作基本不需要任何道具，可以说是为同学们量身打造的“行走中的健身房“，走到哪练到哪，十分便捷和实用。

第六章 拯救下巴，重塑小V脸

无论是从健康还是颜值角度考虑，我们都有必要关注下巴这个部位，并通过按摩术，让它变得越来越美丽，越来越健康。在运动健身中瘦不下来的大脸蛋，将会在我们的课程中，为你完美解决。

第七章 校园丽人，长知识、更涨姿势

在每一次的坐、立、蹲、行中，我们不正确的姿态让我们的骨骼、关节和肌肉，一次次地偏离了它原本的位置，原始的轨道。学会正确的日常姿势，不仅时刻让你看上去挺拔清爽，而且可以随时让身体自行恢复和休息；拥有良好的体态还可以让你在学校的学习生活中获得自信，得到老师和同学们的赞许。

第八章 舞动心灵，潜意识的身体秘语

通过介绍“舞蹈治疗”的起源，舞蹈治疗的定义。通过拉班动作分析和芭田妮芙动作体系以及本真动作和镜像动作以及传导体训练使大家充分感受和体会舞蹈治疗的概念和意义。

**三、考核方式或评分标准（笔试、论文、实际操作考察等）：**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **成绩类别** | **考核方式** | **考核要求** | **评价权重（%）** | **支撑课程目标** |
| 1 | 过程性考核  （平时成绩） | 考 勤 | 根据学校规定，凡三次考勤抽查不到者，取消本学期成绩评定的资格 | 20 | 子目标1、子目标2 |
| 课堂表现 | 态度端正、积极主动、认真学习课堂内容 | 20 | 子目标1、子目标2子目标3 |
| 章节测试 | 按时完成线上课后章节测试，及时提交作业 | 10 | 子目标1、子目标2、子目标3 |
| 2. | 期末成绩 | 线上考试 | 规定时间内完成线上测试内容 | 50 | 子目标1、子目标2、子目标3 |

注：此表中内容为该课程的全部考核方式及其相关信息。

**三、任课教师简介（不少于50字）：**

康文静，讲师，毕业于南京艺术学院舞蹈学院，舞蹈学硕士，江苏省舞蹈家协会会员，现任文化艺术教育中心教师，校大学生艺术团红叶舞蹈团指导教师，江苏省艺术特长生招生专家库评委。主授《舞蹈鉴赏》、《舞蹈艺术实践》等公选课程。2020年指导原创舞蹈《也许是要飞》荣获江苏省第六届大学生艺术展演舞蹈比赛一等奖和优秀创作奖；2023年指导原创舞蹈《追光者》荣获江苏省第七届大学生艺术展演舞蹈比赛一等奖和优秀创作奖；曾荣获校级第七届“教学新秀奖”二等奖；江苏省高校微课教学比赛二等奖；发表《藥舞相融 以舞育人——中国药科大学校园舞蹈文化中的育人功能研究》高校美育改革创新优秀案例获由江苏省教育厅举办的第六届大学生艺术展演二等奖。