

河南省中等职业学校
基本功课程标准
(2025 年)(试行)

目 录

一、课程性质与任务	1
(一) 课程性质	1
(二) 课程任务	1
二、课程目标与要求	1
三、课程结构与内容	2
(一) 课程结构	2
(二) 课程内容	2
四、学生考核与评价	4
(一) 评价原则	4
(二) 评价方式	5
(三) 评价结果运用	6
五、课程实施与保障	6
(一) 课程实施	6
(二) 教学条件	7

一、课程性质与任务

（一）课程性质

基本功训练是以人体运动科学为依据，通过系统化训练，夯实学生的身体能力与技术基础，为专业技能与艺术素养的培育奠定坚实基础。基本功课程是中等职业学校音乐与舞蹈类专业的专业基础课程，主要内容包括身体素质训练、地面基本功训练、把杆部分训练、中间部分训练和技术技巧。

（二）课程任务

本课程全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，对接舞蹈行业一线岗位对技能人才的现实需求，使学生掌握音乐与舞蹈类专业必备的基本理论知识和规范动作技能，具备从事舞蹈表演、基础教学辅助、舞台实践执行、艺术活动策划等相关岗位的能力，养成严谨治学、精益求精的艺术态度和坚韧刻苦、规范自律的素质，为后续专业课程学习及未来职业发展奠定坚实基础。

二、课程目标与要求

本课程立足中等职业教育人才培养定位，通过系统的理论学习、实践训练和综合应用，应达到以下目标与要求。

1. 能识别与区分基本功的核心要素与基础动作，了解其基本功能及应用场景。
2. 了解舞蹈领域的发展动态，具备适应行业变化的初步意识。
3. 掌握基本功动作训练的主要环节与要求，能规范完成常规动作训练任务。
4. 能运用镜面模仿、分解练习，把杆辅助训练法，按要求完成动作基础性操作。
5. 会观察、描述与分析专业舞者的基本功示范视频及自身训练动作，理解其内在联系与基本原理。
6. 能识别并处理训练中常见问题，准确描述状况并分析成因。
7. 会查阅基本功相关资料或标准，获取有效信息以支持学习与工作。
8. 具备协作意识，能在团队中有效沟通，配合完成综合性任务。
9. 树立规范意识，能遵守操作要求并正确使用相关资源。
10. 能对完成的工作进行总结反思，具备持续改进的意愿和能力。

三、课程结构与内容

（一）课程结构

本课程由 6 个教学项目构成，包括身体素质训练、地面基本功训练、把杆部分训练、中间部分训练、技术技巧训练、舞蹈损伤与康复。

本课程主要内容及参考学时如下，其中加*号内容为选修。各学校可结合教学实际情况，在保障课程目标达成的前提下，灵活分配各教学内容的学时数。

项目	内容	参考学时
身体素质训练	基本体态规范训练	40
	核心素质提升训练	
地面基本功训练	柔韧性训练	120
	核心力量训练	
	协调性基础训练	
把杆部分训练	把杆基本姿态	160
	腿部控制与柔韧度训练	
	把杆蹲、立、转训练	
中间部分训练	中间基本步态训练	160
	肢体控制与平衡训练	
技术技巧训练	跳跃基础动作	160
	旋转基础动作	
*舞蹈损伤预防与康复	常见舞蹈损伤类型与预防	(40)
	损伤后的简单康复训练方法	
合计		640

（二）课程内容

项目	任务描述	教学内容与要求
身体素质训练	1. 准确认知肢体功能与运动特点，规范完成舞蹈站、坐、行等基本体态。	1. 掌握舞蹈站、坐、行标准姿态，通过反复练习养成良好身体形态。

续表

项目	任务描述	教学内容与要求
身体素质训练	2. 通过常态化标准姿态练习,养成良好身体形态习惯。 3. 掌握基础身体感知与核心控制方法,提升肢体姿态稳定性与动作精准度	2. 能够识别并及时调整不良姿态。 3. 了解肢体基础结构与运动特点,掌握入门级身体感知及控制训练方法。 4. 循序渐进提升柔韧性、核心力量与肢体协调性
地面基本功训练	1. 规范完成压肩、下腰、开髋、压腿、踢腿等柔韧性训练动作,正确发力并保持动作标准。 2. 完整完成核心力量训练动作,规范把控发力节奏与幅度,确保训练效果达标	1. 掌握压肩、下腰、开髋、压腿、踢腿等动作的标准训练方法。 2. 能够循序渐进提升柔韧性与关节活动范围。 3. 掌握平板支撑、仰卧起坐、两头起等核心训练动作的技术要领。 4. 熟练掌握正确的发力方式。 5. 能够增强核心肌群力量并应用于舞蹈动作中。 6. 掌握简单地面组合的动作流程。 7. 会用手脚配合技巧完成协调性练习。 8. 能够通过组合训练提升节奏感与动作记忆能力
把杆技术训练	1. 在把杆辅助下,正确完成基本姿态与重心控制训练,规范执行前踢、旁踢、后踢及搬腿等腿部控制动作。 2. 规范完成深蹲、立起与绕杆旋转的组合动作,完整配合节奏呈现动作连贯性	1. 掌握把杆训练的基本站位、身体姿态与扶杆技巧。 2. 能够规范保持身体重心稳定,为进阶训练奠定基础。 3. 掌握前踢、旁踢、后踢及搬腿动作的标准技术。 4. 熟练掌握动作幅度与控制力的训练方法。 5. 能够提升腿部力量、柔韧性与空中控制能力。 6. 掌握深蹲、半蹲、立起及绕杆旋转动作的发力方式。 7. 理解平衡控制的基本原理与要点。 8. 能够稳定完成下肢力量与旋转结合的技术动作
中间能力训练	1. 正确配合音乐节奏,完整完成基本舞步组合与移动训练,规范展现肢体协调性。 2. 规范完成伸展、划圈、单腿平衡等动作,正确把控身体平衡与姿态美感	1. 了解常见舞步的节奏特点与移动规律。 2. 掌握基本舞步的动作要领。 3. 会用舞步配合音乐完成基础组合。 4. 能够实现动作与节奏的协调统一。 5. 掌握肢体延伸、控制与平衡的核心能力。 6. 规范完成伸展、划圈、单腿及舞姿平衡等动作。 7. 提升动作的稳定性、延伸感与空间控制力。 8. 掌握手臂伸展、划圈及腿部控制等动作技巧

续表

项目	任务描述	教学内容与要求
技术技巧训练	1. 能够完成基础跳跃动作，保持起跳与落地的协调性。 2. 能够完成原地转、行进转等基础旋转动作并保持轴心稳定	1. 了解起跳、空中姿态与落地缓冲的基本原理。 2. 掌握弹跳动作的技术要领。 3. 能够规范完成基础跳跃动作并保持身体协调。 4. 掌握原地转、行进转的准备姿势与发力技巧。 5. 熟练掌握旋转过程中的轴心控制。 6. 能够提升旋转的稳定性与连续性
*舞蹈损伤预防与康复	1. 正确识别常见舞蹈损伤风险，规范实施预防措施。 2. 在指导下完整完成基础康复训练动作	1. 了解肌肉拉伤、关节扭伤等常见损伤的成因。 2. 掌握科学热身与规范训练等预防措施。 3. 会用安全方法规避训练风险。 4. 了解损伤后康复的基本原则。 5. 掌握基础康复训练动作。 6. 能够运用简单技巧进行自我保护与恢复管理

四、学生考核与评价

（一）评价原则

1. 坚持立德树人

把立德树人成效作为评价的根本标准，注重学生理想信念、爱国情怀、品德修养和职业道德的培育，将践行社会主义核心价值观贯穿于评价全过程。

2. 促进全面发展

落实德智体美劳全面发展的评价要求，注重考查学生的人文素养、科学素养、数字素养、职业道德，爱岗敬业的职业精神和精益求精的工匠精神，关注学生创新精神、个性发展与综合职业能力的达成，促进学生健康成长、全面发展。

3. 突出能力导向

体现职业教育类型特色，根据音乐与舞蹈类专业特点，设计体现技能掌握、艺术素养、创新表达、协同发展专业特色，以考核舞台表演能力为重点的评价内容和方式。

4. 注重多元评价

强化过程评价，改进结果评价，探索增值评价，健全综合评价。鼓励社会评价和学校评价相结合，教师评价和学生评价相结合。

5. 推动技术赋能

充分利用数字技术，提高教育评价的科学性、专业性、客观性。

（二）评价方式

1. 过程评价

通过课堂表现、技能练习、实践等环节，重点考查学生在表演技能、合作能力等方面的表现。

2. 结果评价

采用期末展演、技能考核、综合实训等方式，检验学生在综合表演、舞台表现等方面的综合运用能力。

3. 增值评价

重点考查学生在表演技能、职业素养、艺术表达等方面的进步幅度，关注个体发展与提升，探索纳入学生成长档案。

4. 综合评价

不仅关注知识的学习、技能的训练，还要注重职业综合素质和行动能力的培养，促进学生全面发展。

（三）评价结果运用

1. 服务学生发展

通过评价结果帮助学生认识在动作规范、技术掌握、艺术表现等方面的优势与不足，为专业发展、职业规划等提供依据。

2. 改进教学工作

教师根据学生在基本功动作规范、技术达标、组合质量及训练反馈等的评价结果，及时调整动态优化分层策略、训练强度、个性化方案与教学方法，提升教学实效。

3. 完善课程建设

将技能技巧呈现的规范程度、舞台演出完整性的评价结果作为优化教学内容的重要参考。

五、课程实施与保障

（一）课程实施

1. 教学要求

落实立德树人根本任务，根据本课程目标、内容特点和学生认知基础，以学生为中心设计教学活动。有机融入家国情怀、文化自信、职业坚守和团队协作等思政元素。对接舞蹈类职业能力要求，贯彻理实一体化理念，以舞台为载体，通过项目教学、案例教学、情境创设等方式，引导学生在解决问题中掌握舞台表现技法。积极运用现代信息技术，优化课程导入、教学示范、师生互动、教学评价等过程。

2. 教材编写要求

教材编写须遵循表演艺术类专业教学标准和本基本功课程标准，基于基本功训练设计内容，突出舞蹈专业特色的实用性与针对性。结构设计应适配“做、学、教、评”一体化

教学需求，配套开发教学视频、名家示范、在线课程等数字资源。

3. 课程资源开发与利用要求

文本资源方面，开发舞台实训大纲、教材等教学材料。

数字化资源方面，构建涵盖音视频素材、教学课件、数字化教学案例、虚拟仿真软件等在内的资源体系。

（二）教学条件

1. 师资配备要求

主讲教师应持有相应专业的教师资格证书，具备舞蹈表演、舞蹈教育等相关专业背景及教学能力，能够胜任基本功训练的理论与实践教学。

课程负责人应具有中级及以上职称，具有 5 年以上教学或行业实践经验。

兼职教师可聘请来自各级艺术院团、高校或非遗传传承人、具有技能实践经验的人员承担实践教学指导。

教学团队应定期开展教研活动，共同研课备课，提升教学效果。

2. 教学设施要求

专业教室应具备利用信息化手段开展混合式教学的条件。一般配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，具有互联网接入或无线网络环境及网络安全防护措施。安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求，安防标志明显，保持逃生通道畅通无阻。

校内实训场所面积、设备设施、安全、环境、管理等符合教育部有关标准（规定、办法），实训环境与设备设施对接舞蹈类专业真实职业场景或工作情境，实训项目注重工学结合、理实一体，实训指导教师配备合理，实训管理及实施规章制度齐全，确保能够顺利开展基本功训练等实训活动。鼓励在实训中运用大数据、云计算、人工智能、虚拟仿真等前沿信息技术。

校外实训场所应符合《职业学校学生实习管理规定》《职业学校校企合作促进办法》等对实习单位的有关要求，经实地考察后，确定合法经营、管理规范，实习条件完备且符合产业发展实际，符合安全生产法律法规要求，与学校建立稳定合作关系的单位成为实习基地，并签署学校、学生、实习单位三方协议，能提供与学生规模相适应的实习实训岗位，配备指导教师，保障实习实训顺利进行。

编制人员及单位：

姬 宁，河南大学

张延凤，河南女子职业学院

李 莉，南阳文化艺术学校

郑小艳，河南省基础教育课程与教学发展中心

马丹华，河南艺术职业学院