



Sichuan Southwest
Vocational College of Civil Aviation
四川西南航空職業學院

教 案

课程名称： 形 体
讲授班级： 2019 级空乘 12、13、14、15 班
主讲教师： 马 迪
职 称： 助 教
部 门： 民航安全学院

四川西南航空职业学院教务处制

2019 年 9 月

四川西南航空职业学院课程授课任务书

2019 至 2020 学年 上 期

课程名称 _____ 形 _____ 体 _____

课程编号 _____ 900010 _____

课程类别 _____ C 类课程（实践课程） _____

课程学分 _____ 2 分 _____

适用专业 _____ 所有专业 _____

教研室主任签字 _____

二级学院院长签字 _____

教学任务下达日期： 2019 年 9 月

学期授课任务书填写及使用说明

1. 本任务书由任课教师根据教研室下达的教学任务填写相关信息。
2. 课程编号、课程类型、课程属性和课程学分根据不同专业的人才培养方案规定填写。
3. 本任务书用蓝（黑）钢笔或签字笔填写，也可到教务处主页下载模板填写打印，于每学期开学前一周内完成。
4. 本任务书由任课教师填写完毕后，二级学院审核签字后，报教务处审核签字盖章后再下发任课教师。
5. 教师应将该任务书和教案一起装订，随时接受检查。

一、学期授课计划编订依据

课程标准名称、批准单位及时间	《形体》 四川西南航空职业学院教务处 2019.09
本学期主要讲授的内容(授课内容起止章节)	本学期主要讲授的内容是芭蕾舞中的 1、把上蹲立组合 2、把上擦地组合 3、芭蕾手位、脚位综合训练组合
采用教材名称、作者、出版社及版本	《民航服务人员形体训练》 魏全斌主编 2014年10月第一版 北京师范大学出版社出版
主要参考书	《芭蕾形体训练教程》王伟主编 高等教育出版社 2009.5 《芭蕾舞基本功训练钢琴伴奏曲选》杨洪涛主编 高等教育出版社 2004.9 《芭蕾基训钢琴小品》张康明主编 上海音乐学院出版社 2016.4 《古典芭蕾舞基本功训练教程》侯宏澜主编 高等教育出版社 2004.9

教 学 时 数

本 学 期 授 课 计 划 时 数	班 级	本 学 期 教 学 周 数	本 学 期 周 学 时 数	本 学 期 计 划 教 学 时 数	预 计 假 日 缺 课 时 数	本 学 期 实 际 教 学 时 数						
						总 时 数	其 中					机 动 时 数
							讲 授	实 验 实 训	见 习 实 习	练 习 测 验	复 习	
	2019级 空乘 12、 13、14、 15 班	28	2	28	4	28	14	18			2	4
教务处审核意见		年 月 日										

二、学期教学进度表

周次	日期	授课章节及内容提要	周学时	教学形式				
				讲授学时	实验实训	见习学时	实训专周	作业次数
1		柔软度体能、姿态训练 1. 柔软度体能训练 2. 职业站姿、走姿训练	2	1	1			1
2		芭蕾舞的介绍 1. 芭蕾舞的起源 2. 芭蕾舞的特点 3. 芭蕾舞体态训练	2	1	1			1
3		芭蕾舞基训——把上蹲立组合(1) 1. 半蹲的动作要领 2. 全蹲的动作要领 3. 组合(1—4个8拍)的推进	2	1	1			1
4		芭蕾舞基训——把上蹲立组合(2)	2	1	1			1
5		芭蕾舞基训——把上蹲立组合(3)	2	1	1			1
6		芭蕾舞基训——把上蹲立组合(4)	2	1	1			1
7		芭蕾舞基训——把上擦地组合(1)	2	1	1			1
8		芭蕾舞基训——把上擦地组合(2)	2	1	1			1
9		芭蕾舞基训——把上擦地组合(3)	2	1	1			1
10		芭蕾舞基训——把上擦地组合(4)	2	1	1			1
11		芭蕾舞基训——芭蕾手位、脚位综合训练组合(1)	2	1	1			1
12		芭蕾舞基训——芭蕾手位、脚位综合训练组合(2)	2	1	1			1
13		复习	2		2			
14		考试(8人-10人)	2		2			
总学时		28	合计	12	16			12

三、学期实验（实训）进度表

周次	日期	实验实训内容提要	周学时	教学形式	
				实验实训场地（室）	实验实训设备
1		柔软度体能、姿态训练 1. 柔软度体能训练 2. 职业站姿、走姿训练	2	实训楼形体房	扶把、DVD、音响
2		芭蕾舞的介绍 1. 芭蕾舞的起源 2. 芭蕾舞的特点 3. 芭蕾舞体态训练	2	实训楼形体房	扶把、DVD、音响
3		芭蕾舞基训——把上 蹲立组合(1) 4. 半蹲的动作要领 5. 全蹲的动作要领 6. 组合(1—4个8拍) 的推进	2	实训楼形体房	扶把、DVD、音响
4		芭蕾舞基训——把上 蹲立组合(2)	2	实训楼形体房	扶把、DVD、音响
5		芭蕾舞基训——把上 蹲立组合(3)	2	实训楼形体房	扶把、DVD、音响
6		芭蕾舞基训——把上 蹲立组合(4)	2	实训楼形体房	扶把、DVD、音响
7		芭蕾舞基训——把上 擦地组合(1)	2	实训楼形体房	扶把、DVD、音响
8		芭蕾舞基训——把上 擦地组合(2)	2	实训楼形体房	扶把、DVD、音响
9		芭蕾舞基训——把上 擦地组合(3)	2	实训楼形体房	扶把、DVD、音响
10		芭蕾舞基训——把上 擦地组合(4)	2	实训楼形体房	扶把、DVD、音响
11		芭蕾舞基训——芭蕾 手位、脚位综合训练组 合(1)	2	实训楼形体房	扶把、DVD、音响
12		芭蕾舞基训——芭蕾 手位、脚位综合训练组 合(2)	2	实训楼形体房	扶把、DVD、音响
13		复习	2	实训楼形体房	
14		考试(8人-10人)	2	实训楼形体房	扶把、DVD、音响
总学时		28			

第一次课教案

课程名称	形体训练	
课程内容	1 芭蕾舞基训——柔软度体能、姿态训练	
总学分：	2 学分	总学时：28 学时 其中： 本节内容 2 课时
课程类别	必修课 (<input checked="" type="checkbox"/>) 选修课 (<input type="checkbox"/>)	
	公共课 (<input checked="" type="checkbox"/>) 专业课 (<input type="checkbox"/>)	
授课教师	马迪	
授课对象	19 级	
教学目标	<p>知识技能：1、掌握柔软度训练的动作要领及节奏，站姿及走姿的动作要领。</p> <p>2、在技能方面提升肢体舒展度、强化肢体力量、训练符合民航用人标准的表现力，使理论与技能相辅相成在教学中取得更好的成果，同时加强学生坚忍不拔、吃苦耐劳的意志。</p> <p>过程方法：在教学过程中，通过示范、讲解、提问法，分组练习法，个别纠正法，进行压腿、踢腿、耗腿恢复腿部柔韧，进行腹肌、背肌、恢复机体部分体能素质。</p> <p>情感态度：通过训练，培养学生良好的形体自我恢复塑造的能力，同时锻炼学生的身体协调能力及动作与呼吸配合，提升自信心，使学生更快地成为现代绅士。</p>	
学情分析	<p>一、教学内容分析</p> <p>本民航服务人员形体训练是提高学生专项身体素质的手段，是增强学员形体美感的有限途径。它不仅培养学生正确的身体姿态、优美的形体。高雅的气质和鉴赏能力，还可以培养学生的训练兴趣，提升学生的就业竞争力。不仅能很好的塑造学生身形，而且能够很好提升学生的内在气质，让学生内外兼备。</p> <p>二、学生分析</p> <p>入校第一年的学生，他们自身身体形态有一些不足之处，弯腰驼背、高低肩、“O”型腿、“X”型腿等，我们要针对这些，介绍一些相应的训练方法，引导学生自我练习。学生之前没有受过形体训练，肌肉松弛，韧带僵硬，此时我们的训练课必须科学有效，对学生们进行新课程教学初期的机体恢复，以便之后的课程教学学生掌握起来熟练得心应手，学生只要在课堂上认真练习并且持之以恒，打好的基础，就能取得好的训练效果。针对不同体质的同学制定形色各异的训练方法和训练强度，以达到最终训练目标。</p>	

教学重点 重点 难点	<p>教学重点：动作要领及节奏</p> <p>教学难点： 1、动作的规范性。</p> <p>2、基本体态的保持。</p>
教学方法 与 手段	<p>教学方法：讲授 讨论 指导 示教</p> <p>教学手段：采用多媒体配合教学手段</p>

教学环节	课堂教学过程	
	教学内容	师生行为
课前回顾	<p>1、师生问好，清点人数。 <u>1分钟</u></p> <p>2、教师自我介绍。<u>1分钟</u></p> <p>3、课堂要求和纪律 <u>3分钟</u></p>	<p>1、学生整队报告</p> <p>2、教师提出课堂要求</p>
课堂引入	<p>引入本节课学习内容</p> <p>1、柔软度体能训练</p> <p>2、姿态训练</p>	<p>1、教师讲解</p> <p>2、学生听</p>

<p>新课教学</p>	<p>介绍今天学习内容中的重点和难点。</p> <p>1、热身活动（从头到脚，从上到下，从左至右，进行全身热身活动，包括头、颈、肩、臂、胸、腰、胯、腿、脚踝、脚背）。</p> <p>2、柔软度训练——把上压腿训练、把上踢腿训练、地面耗腿训练，动作要求规范、科学。</p>	<p>1、教师讲解示范、学生学习</p> <p>2、学生练习</p> <p>3、教师纠正、指导</p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>压前腿 压前腿</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>动作节奏 4 拍下、4 拍起</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>压旁腿 压旁腿</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>动作节奏 4 拍下、4 拍起</p> </div> </div> <p>3、柔软度训练——肩、胸腰、大腰的训练（开肩）</p>	



4、体能恢复训练——腹肌训练、背肌训练

(30 个一组，共 3 组)



动作节奏 8 拍下、8 拍起



动作节奏 8 拍下、8 拍起

5、姿态训练——站姿训练、走姿训练



头正、颈直、肩沉、胸展、腹收、背拔、臀紧、膝提、
趾抓、面带微笑



自信大方、优雅得体

6、放松训练组合

课堂小结

根据学生课堂纪律、动作完成情况进行小结，再次强调这节课学习的重点、难点。要大家引起重视。

教师总结、学生听

作业设计

预习芭蕾舞的起源、特点。（网上查找资料，下节课提问）

板书设计

课后反思		
------	--	--

第二次课教案

课程名称	形体训练	
课程内容	2 芭蕾舞基训——芭蕾舞的简介	
总学分： 2 学分	总学时：28 学时 其中： 本节内容 2 课时	
课程类别	必修课 (<input checked="" type="checkbox"/>) 选修课 (<input type="checkbox"/>)	
	公共课 (<input checked="" type="checkbox"/>) 专业课 (<input type="checkbox"/>)	
授课教师	马迪	
授课对象	19 级	
教学目标	<p>知识技能：了解芭蕾舞的起源及特点，掌握芭蕾舞体态的动作要求。</p> <p>过程方法：在教学过程中，通过示范、讲解、提问法，分组练习法，个别纠正法，使学生能够较好的掌握芭蕾舞体态的动作要求，为今后的学习打下良好的基础。</p> <p>情感态度：通过训练，提高学生对舞蹈种类的认识，培养学生儒雅的气质，享受舞蹈带来的乐趣。 让学生的腿部肌肉得到加强与锻炼。同时指导力量的延伸与控制。对于自身的走姿，动态形体都会有较大的帮助。</p>	
学情分析	<p>教学内容分析</p> <p>芭蕾舞基训是形体舞蹈训练的基础，可塑造学生的优美体态和高雅气质，提升身体的柔韧性、协调性、灵活性，帮助学生达到塑造优美体态、优雅的气质以及树立良好的审美情趣。而本节课教学内容是介绍芭蕾舞的基本知识，芭蕾舞起源于“意大利”，成长在“法兰西”，盛行于“俄罗斯”。芭蕾舞的特点：开、绷、直、立。而“开、绷、直、立”也正是展示个人形象形体美的核心点，针对空乘班学生无基本功基础的这一特点，芭蕾形体训练的内容设置难度不大，通过把杆上对头、肩、胸、腰、腿、各身体部分的分解训练；及中间部分小跳、旋转、脚位、手位的组合训练；到舞姿成品舞蹈的训练，由易至难、由浅至深来展开，达到纠正学生的身体毛病、练就高雅气质的目的。</p> <p>学生分析</p> <p>一年级的学生，自身的腿部力量，身体的开、绷、直都没有达到芭蕾舞教学的要求。甚至有些学生的腿放在在把杆上无法将腿伸直，在做肢体动作时无法做到力</p>	

	量的延伸。学生在进行面试选拔时，评委是非常严格的，对于形体的要求更是严格。只有不间断练习，才能有挺拔的体态。
教学重点 难点	教学重点：芭蕾舞体态训练。 教学难点： 1、掌握身体的直立、身体的延展性。 2、牢记芭蕾舞的特点：开、绷、直、立。
教学方法 与 手段	教学方法：讲授 讨论 指导 示教 教学手段：采用多媒体配合教学手段

教学环节	课堂教学过程	
	教学内容	师生行为
课前回顾	1、师生问好，清点人数。 <u>1分钟</u> 2、热身运动 3、柔软度+体能训练 4、姿态（站姿、走姿训练）	1、学生整队向老师报告 2、老师领着学生活动 3、教师纠正、指导
课堂引入	1、引入本节课学习内容。 2、提问了解芭蕾舞吗？（起源及特点）	1、教师讲解 2、学生思考回答
新课教学	介绍今天学习内容中的重点和难点。 1、芭蕾舞的起源：起源于“意大利”，成长在“法兰西”，盛行于“俄罗斯”。芭蕾艺术孕育在意大利，诞生在十七世纪后期路易十四的法国宫廷，十八世纪在法国日臻完美，到十九世纪末期，在俄罗斯进入最繁荣的时期。芭蕾在近四百年的长期历史发展过程中，对世界各国影响很大, 流传极广，至今已成为世界各国都努力发展的一种艺术形式了。	1、教师讲解示范学生学习 2、学生分组练习 3、教师纠正、指导



2、芭蕾舞的特点：开、绷、直、立。而“开、绷、直、立”也正是展示个人形象形体美的核心点，针对空乘班学生无基本功基础的这一特点，芭蕾形体训练的内容设置难度不大，通过把杆上对头、肩、胸、腰、腿、各身体部分的分解训练；及中间部分小跳、旋转、脚位、手位的组合训练；到舞姿成品舞蹈的训练，由易至难、由浅至深来展开，达到纠正学生的身体毛病、练就高雅气质的目的。



3、学生分组练习，教师纠正，教师个别指导。

课堂小结

根据学生课堂纪律、动作完成情况进行小结，再次强调这节课学习的重点、难点。要大家引起注意。

教师总结学生听

作业设计	了解芭蕾舞的相关知识及代表作，并观看视频	
板书设计		
课后反思		

舞蹈课程教案

课程名称	形体训练	
课程内容	3 芭蕾舞基训——把上蹲立组合（1）	
总学分：	2 学分	总学时：28 学时 其中： 本节内容 2 课时
课程类别	必修课（ <input checked="" type="checkbox"/> ） 选修课（ <input type="checkbox"/> ）	
	公共课（ <input checked="" type="checkbox"/> ） 专业课（ <input type="checkbox"/> ）	
授课教师	马迪	
授课对象	19 级	
教学目标	<p>知识技能：学习芭蕾蹲立第 1-4 个 8 拍的基本动作，掌握蹲立组合第 1-4 个 8 拍的基本动作</p> <p>要领及要求，能够很好的将动作和神态默契配合。</p> <p>过程方法：在教学过程中，通过示范、讲解、提问法，分组练习法，个别纠正法，使学生能够较好的掌握蹲立组合的基本动作，完成组合第 1-4 个 8 拍的内容。</p> <p>情感态度：通过训练，提高学生对舞蹈种类的认识，培养学生儒雅的气质，享受舞蹈带来的乐趣。同时锻炼学生的身体协调能力及动作与呼吸配合，提升自信心，使学生更快地成为现代绅士。</p>	
学情分析	<p>一、教学内容分析</p> <p>芭蕾舞的基本功训练是形体舞蹈训练的基础，可塑造学生的优美体态和高雅气质，提升身体的柔韧性、协调性、灵活性，帮助学生达到塑造优美体态、优雅的气质以及树立良好的审美情趣。而本节课教授的芭蕾蹲立组合教学，是芭蕾基本功训练中针对学生体态、舞蹈姿态和精气神的训练的一种有效训练的内容之一。他不仅能很好的塑造学生身形，而且能够很好提升学生的内在气质，让学生内外兼备。</p> <p>二、学生分析</p> <p>对于刚大一学生基本没有舞蹈基础。这时学习芭蕾基训不仅能提高学生自信心和</p>	

	身体的协调性，还能提升学生内在的气质和涵养。学生只要在课堂上认真练习并且持之以恒，打好的基础，就能取得好的训练效果。
教学重点 难点	教学重点： 1、第 1-4 个 8 拍基本动作要领及节奏 。 教学难点： 1、掌握身体的直立、身体的延展性， 2、注意手、脚和身体以及眼神的配合， 3、身体基本体态的保持。
教学方法 与 手段	教学方法：讲授 讨论 指导 示教 教学手段：采用多媒体配合教学手段

教学环节	课堂教学过程	
	教学内容	师生行为
课前回顾	1、师生问好，清点人数。 <u>1分钟</u> 2、热身运动，以组合的形式从头、颈、肩、胯、腰、手和脚进行活动 <u>4分钟</u> 3、复习组合动作 <u>10分钟</u>	1、学生整队向老师报告 2、老师带领学生活动 3、老师观察学生跳
课堂引入	1、总结前面所学内容，引入本节课学习内容 2、教师示范本堂课学习内容	1 老师总结 2 老师跳学生观看
新课教学	1、介绍今天学习内容中的重点和难点。 2、讲解第 1、2 个 8 拍：双手扶把一位站姿准备（见图 1），第 1 个 8 拍；一位半蹲（见图 2）4 拍下 4 拍起。第 2 个 8 拍重复。 3、讲解第 3、4 个 8 拍：第 3 个 8 拍；一位全蹲（见图 3）4 拍下 4 拍起。第 4 个 8 拍重复。	1、教师讲解示范学生学习 2、学生分组练习 3、教师现场纠正

4、学生分组练习，教师纠正，教师个别辅导。

5、学生展示，教师讲解。



(图 1)



(图 2)



(图 3)

课堂小结

根据学生课堂纪律、动作完成情况进行小结，再次强调这节课学习的重点、难点。要大家引起注意。

教师总结学生听

作业设计	复习芭蕾蹲立组合第 1-4 个 8 拍动作。	
板书设计		
课后反思		

舞蹈课程教案

课程名称	形体训练	
课程内容	4 芭蕾基训——把上蹲立组合（2）	
总学分： 2 学分	总学时： 28 学时 其中： 本节内容 2 课时	
课程类别	必修课（ <input checked="" type="checkbox"/> ） 选修课（ <input type="checkbox"/> ）	
	公共课（ <input checked="" type="checkbox"/> ） 专业课（ <input type="checkbox"/> ）	
授课教师	马迪	
授课对象	19 级	
教学目标	<p>知识技能：学习芭蕾蹲立第 5-8 个 8 拍的动作，掌握蹲立组合第 5-8 个 8 拍的动作要领及要求，能够很好的将动作和神态默契配合。</p> <p>过程方法：在教学过程中，通过示范、讲解、提问法，分组练习法，个别纠正法，使学生能够较好的掌握蹲立组合的基本动作，完成组合中第 5-8 个 8 拍动作内容。</p> <p>情感态度：通过训练，提高学生对舞蹈种类的认识，培养学生儒雅的气质，享受舞蹈带来的乐趣。同时锻炼学生的身体协调能力及动作与呼吸配合，提升自信心，使学生更快地成为现代绅士。</p>	
学情分析	<p>一、教学内容分析</p> <p>芭蕾舞的基本功训练是形体舞蹈训练的基础，可塑造学生的优美体态和高雅气质，提升身体的柔韧性、协调性、灵活性，帮助学生达到塑造优美体态、优雅的气质以及树立良好的审美情趣。而本节课教授的芭蕾蹲立组合教学，是芭蕾基本功训练中针对学生体态、舞蹈姿态和精气神的训练的一种有效训练的内容之一。他不仅能很好的塑造学生身形，而且能够很好提升学生的内在气质，让学生内外兼备。</p> <p>二、学生分析</p> <p>对于刚大一学生基本没有舞蹈基础。这时学习芭蕾基训不仅能提高学生自信心和</p>	

	身体的协调性，还能提升学生内在的气质和涵养。学生只要在课堂上认真练习并且持之以恒，打好的基础，就能取得好的训练效果。
教学重点 难点	教学重点： 1、第 4-8 个 8 拍基本动作要领及节奏 。 教学难点： 1、掌握身体的直立、身体的延展性。 2、注意手、脚和身体以及眼神的配合。 3、身体基本体态的保持。
教学方法 与 手段	教学方法：讲授 讨论 指导 示教 教学手段：采用多媒体配合教学手段

教学环节	课堂教学过程	
	教学内容	师生行为
课前回顾	1、师生问好，清点人数。 <u>1分钟</u> 2、热身运动，以组合的形式从头、颈、肩、胯、腰、手和脚进行活动 <u>4分钟</u> 3、复习芭蕾蹲立组合第 1-4 个 8 拍动作 <u>5分钟</u>	1、学生整队向老师报告 2、老师领着学生活动 3、老师观察学生跳
课堂引入	1、总结前面所学内容，引入本节课学习内容 2、教师示范本堂课学习内容	1 老师总结 2 老师跳学生观看
新课教学	1、介绍今天学习内容中的重点和难点。 2、讲解第 5 个 8 拍：5、2、3、4 <u>立半脚尖</u> （图 1），5、6、7、8 <u>落半脚尖</u> 。 3、讲解第 6 个 8 拍：6、2、3、4 <u>立半脚尖</u> ，5、6、7、8 <u>落半脚尖</u> 。	1、教师讲解示范学生学习 2、学生分组练习 3、教师现场

- 4、讲解第7个8拍：7、2、3、4立半脚尖，5、6、7、8下胸腰（图2）。
- 5、讲解第8个8拍：8、2、3、4回胸腰，5、6向右转身变成单手扶把（图3）7、8落半脚尖。
- 4、学生分组练习，教师纠正，教师个别辅导。
- 5、学生展示，教师讲解。


纠正



(图1)



(图2)

		
	(图 3)	
课堂小结	根据学生课堂纪律、动作完成情况进行小结，再次强调这节课学习的重点、难点。要大家引起注意。	教师总结学生听
作业设计	复习蹲立组合前面八个八拍的动作、节奏、要领。	
板书设计		
课后反思		

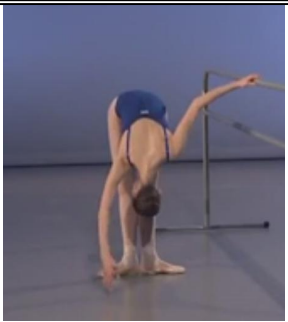

舞蹈课程教案

课程名称	形体训练	
课程内容	5 芭蕾舞基训——把上蹲立组合（3）	
总学分： 2 学分	总学时： 28 学时	其中： 本节内容 2 课时
课程类别	必修课（√） 选修课（ ）	
	公共课（√） 专业课（ ）	
授课教师	马迪	
授课对象	19 级	
教学目标	知识技能：学习芭蕾蹲立第 9-16 个 8 拍的基本动作，掌握蹲立组合第 9-16 个 8 拍的基本动作要领及要求，能够很好的将动作和神态默契配合。	
	过程方法：在教学过程中，通过示范、讲解、提问法，分组练习法，个别纠正法，使学生能够较好的掌握蹲立组合的基本动作，完成组合第 9-16 个 8 拍的内容。	
	情感态度：通过训练，提高学生对舞蹈种类的认识，培养学生儒雅的气质，享受	

	舞蹈带来的乐趣。同时锻炼学生的身体协调能力及动作与呼吸配合，提升自信心，使学生更快地成为现代绅士。
学情分析	<p>一、教学内容分析</p> <p>芭蕾舞的基本功训练是形体舞蹈训练的基础，可塑造学生的优美体态和高雅气质，提升身体的柔韧性、协调性、灵活性，帮助学生达到塑造优美体态、优雅的气质以及树立良好的审美情趣。而本节课教授的芭蕾蹲立组合教学，是芭蕾基本功训练中针对学生体态、舞蹈姿态和精气神的训练的一种有效训练的内容之一。他不仅能很好的塑造学生身形，而且能够很好提升学生的内在气质，让学生内外兼备。</p> <p>二、学生分析</p> <p>对于刚大一学生基本没有舞蹈基础。这时学习芭蕾基训不仅能提高学生自信心和身体的协调性，还能提升学生内在的气质和涵养。学生只要在课堂上认真练习并且持之以恒，打好的基础，就能取得好的训练效果。</p>
教学重点难点	<p>教学重点： 1、第 9-16 个 8 拍基本动作要领及节奏 。</p> <p>教学难点： 1、掌握身体的直立、身体的延展性，</p> <p>2、注意手、脚和身体以及眼神的配合，</p> <p>3、身体基本体态的保持。</p>
教学方法与手段	<p>教学方法：讲授 讨论 指导 示教</p> <p>教学手段：采用多媒体配合教学手段</p>

教学环节	课堂教学过程	
	教学内容	师生行为
课前回顾	<p>1、师生问好，清点人数。 <u>1分钟</u></p> <p>2、热身运动，以组合的形式从头、颈、肩、胯、腰、手和脚进行活动 <u>4分钟</u></p> <p>3、复习组合动作 <u>10分钟</u></p>	<p>1、学生整队向老师报告</p> <p>2、老师带领学生活动</p> <p>3、老师观察学生跳</p>

课堂引入	<p>1、总结前面所学内容，引入本节课学习内容</p> <p>2、教师示范本堂课学习内容</p>	<p>1 老师总结</p> <p>2 老师跳学生观看</p>
新课教学	<p>1、介绍今天学习内容中的重点和难点。</p> <p>2、讲解第 9、10 两个 8 拍：第 9 个 8 拍 1、2、3、4 单手扶把一位半蹲（图 1）；5、6、7、8 回正。第 10 个 8 拍重复一次第 9 个 8 拍。</p> <p>3、讲解第 11、12 两个 8 拍：第 11 个 8 拍 1、2、3、4 单手扶把一位全蹲（图 2）；5、6、7、8 回正。第 12 个 8 拍重复一次第 11 个 8 拍。</p> <p>4、讲解第 13 个 8 拍：1、2、3、4、5、6、7、8 起手到三位同时立半脚尖。</p> <p>5、讲解第 14 个 8 拍：：1、2、3、4、5、6、7、8 三位手回手和脚。</p> <p>6、讲解第 15 个 8 拍：1、2、3、4、5、6、7、8 手和身体向前向下，与双腿重叠（图 3）。</p> <p>7、讲解第 16 个 8 拍：1、2、3、4 身体回正 5、6、7、8 打开七位手脚擦地到二位（图 4）。</p> <p>4、学生分组练习，教师纠正，教师个别辅导。</p> <p>5、学生展示，教师讲解。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p>(图 1)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>(图 2)</p> </div> </div>	<p>1、教师讲解示范学生学习</p> <p>2、学生分组练习</p> <p>3、教师现场纠正</p>

	 (图 3)	 (图 4)	
课堂小结	根据学生课堂纪律、动作完成情况进行小结，再次强调这节课学习的重点、难点。要大家引起注意。	教师总结学生听	
作业设计	复习芭蕾蹲立组合第 1-16 个 8 拍动作。		
板书设计			
课后反思			




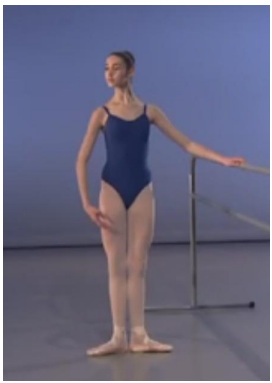
舞蹈课程教案

课程名称	形体训练		
课程内容	6 芭蕾基训——一把上蹲立组合（4）		
总学分：	2 学分	总学时：	28 学时 其中： 本节内容 2 课时
课程类别	必修课（ <input checked="" type="checkbox"/> ） 选修课（ <input type="checkbox"/> ）		
	公共课（ <input checked="" type="checkbox"/> ） 专业课（ <input type="checkbox"/> ）		
授课教师	马迪		
授课对象	19 级		
教学目标	<p>知识技能：学习芭蕾蹲立第 17-24 个 8 拍的动作，掌握蹲立组合第 17-24 个 8 拍的动作要领及要求，能够很好的将动作和神态默契配合。</p> <p>过程方法：在教学过程中，通过示范、讲解、提问法，分组练习法，个别纠正法，使学生能够较好的掌握蹲立组合的基本动作，完成组合中第 17-24 个 8 拍动作内容。</p> <p>情感态度：通过训练，提高学生对舞蹈种类的认识，培养学生儒雅的气质，享受舞蹈带来的乐趣。同时锻炼学生的身体协调能力及动作与呼吸配合，提升自信心，使学生更快地成为现代绅士。</p>		

学情分析	<p>一、教学内容分析</p> <p>芭蕾舞的基本功训练是形体舞蹈训练的基础，可塑造学生的优美体态和高雅气质，提升身体的柔韧性、协调性、灵活性，帮助学生达到塑造优美体态、优雅的气质以及树立良好的审美情趣。而本节课教授的芭蕾蹲立组合教学，是芭蕾基本功训练中针对学生体态、舞蹈姿态和精气神的训练的一种有效训练的内容之一。他不仅能很好的塑造学生身形，而且能够很好提升学生的内在气质，让学生内外兼备。</p> <p>二、学生分析</p> <p>对于刚大一学生基本没有舞蹈基础。这时学习芭蕾基训不仅能提高学生自信心和身体的协调性，还能提升学生内在的气质和涵养。学生只要在课堂上认真练习并且持之以恒，打好的基础，就能取得好的训练效果。</p>
教学重点难点	<p>教学重点： 1、第 17-24 个 8 拍基本动作要领及节奏 。</p> <p>教学难点： 1、掌握身体的直立、身体的延展性。</p> <p>2、注意手、脚和身体以及眼神的配合。</p> <p>3、身体基本体态的保持。</p>
教学方法与手段	<p>教学方法：讲授 讨论 指导 示教</p> <p>教学手段：采用多媒体配合教学手段</p>

教学环节	课堂教学过程	
	教学内容	师生行为
课前回顾	<p>1、师生问好，清点人数。 <u>1分钟</u></p> <p>2、热身运动，以组合的形式从头、颈、肩、胯、腰、手和脚进行活动 <u>4分钟</u></p> <p>3、复习组合动作 <u>5分钟</u></p>	<p>1、学生整队向老师报告</p> <p>2、老师领着学生活动</p> <p>3、老师观察学生跳</p>
课堂引入	<p>1、总结前面所学内容，引入本节课学习内容</p> <p>2、教师示范本堂课学习内容</p>	<p>1 老师总结</p> <p>2 老师跳学生观看</p>

<p>新课教学</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、介绍今天学习内容中的重点和难点。 2、讲解第 17、18 两个 8 拍：1、2、3、4 二位半蹲（图 1），5、6、7、8 回正；第 18 个 8 拍重复一次第 17 个 8 拍。 3、讲解第 19、20 两个 8 拍：1、2、3、4 二位全蹲（图 2），5、6、7、8 回正；第 20 个 8 拍重复一次第 19 个 8 拍。 4、讲解第 21 个 8 拍：1、2、3、4、5、6、7、8 立半脚尖同时手起三位（图 3）。 5、讲解第 22 个 8 拍：1、2、3、4 回手到七位，5、6、7、8 落回半脚尖（图 4）。 6、讲解第 23 个 8 拍：1、2、3、4、5、6、7、8 手起三位下旁腰（图 5）。 7、讲解第 24 个 8 拍：1、2、3、4 回手到三位同时身体回正，5、6、7、8 收回一位手结束（图 6）。 <p>4、学生分组练习，教师纠正，教师个别辅导。</p> <p>5、学生展示，教师讲解。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p>(图 1)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>(图 2)</p> </div> </div>	<ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解示范学生学习 2、学生分组练习 3、教师现场纠正
-------------	---	--

	 (图 3)  (图 4)  (图 5)  (图 6)	
课堂小结	根据学生课堂纪律、动作完成情况进行小结，再次强调这节课学习的重点、难点。要大家引起注意。	教师总结学生听
作业设计	复习蹲立组合（动作、节奏、要领）	
板书设计		
课后反思		

舞蹈课程教案

课程名称	形体训练	
课程内容	7 芭蕾舞基训——把杆擦地组合（1）	
总学分： 2 学分	总学时： 28 学时 其中： 本节内容 2 课时	
课程类别	必修课（ <input checked="" type="checkbox"/> ） 选修课（ <input type="checkbox"/> ）	
	公共课（ <input checked="" type="checkbox"/> ） 专业课（ <input type="checkbox"/> ）	
授课教师	马迪	
授课对象	19 级	

<p>教 学 目 标</p>	<p>知识技能：学习芭蕾擦地第 1-4 个 8 拍的基本动作，掌握擦地组合第 1-4 个 8 拍的基本动作</p> <p>要领及要求，能够很好的将动作和神态默契配合。</p> <p>过程方法：在教学过程中，通过示范、讲解、提问法，分组练习法，个别纠正法，使学生能够较好的掌握擦地组合的基本动作，完成组合第 1-4 个 8 拍的内容。</p> <p>情感态度：通过训练，提高学生对舞蹈种类的认识，培养学生儒雅的气质，享受舞蹈带来的乐趣。同时锻炼学生的身体协调能力及动作与呼吸配合，提升自信心，使学生更快地成为现代绅士。</p>
<p>学 情 分 析</p>	<p>一、教学内容分析</p> <p>芭蕾舞的基本功训练是形体舞蹈训练的基础，可塑造学生的优美体态和高雅气质，提升身体的柔韧性、协调性、灵活性，帮助学生达到塑造优美体态、优雅的气质以及树立良好的审美情趣。而本节课教授的芭蕾擦地组合教学，主要训练脚趾、脚掌、脚弓、脚腕、跟腱等部位的关节、韧带、肌肉等的柔韧性、灵活性和能力，同时锻炼人体的垂直站立、稳定性、后背的控制能等，使腿部的肌肉群得到延伸与外开的锻炼。</p> <p>二、学生分析</p> <p>对于刚上大一的学生而言，基本是没有舞蹈基础的。这时学习芭蕾基训不仅能提高学生自信心和身体的协调性，还能提升学生内在的气质和涵养。学生只要在课堂上认真练习并且持之以恒，打好的基础，就能取得好的训练效果。</p>
<p>教 学 重 点 难 点</p>	<p>教学重点： 1、第 1-4 个 8 拍基本动作要领及节奏 。</p> <p>教学难点：1. 不要“倒脚”：多数学生在擦地练习时，都采用“一位”站立，由于髋关节“不开”或人体重心不合理等原因，主力腿的前脚内翻，统称为“倒脚”现象</p> <p>2. 下肢的“外开性”：没有下肢的“外开性”就不成为古典芭蕾舞艺术。但往往有很多学生都是拧着膝部、踝部使脚站在一位、五位上。</p> <p>3. 紧、松接和：脚尖从点地以后，使以滑动方式返回。次序正好相反，先是趾间关节，再是趾、跗骨间关节，当动力腿回到开始的位置时，最后才脚跟着地。往往我们的学生是直接拿回来。没有经过擦地的步骤。</p>

教学方法与手段	<p>教学方法：讲授 讨论 指导 示教</p> <p>教学手段：采用多媒体配合教学手段</p>
---------	---

教学环节	课堂教学过程	
	教学内容	师生行为
课前回顾	<p>1、师生问好，清点人数。 <u>1分钟</u></p> <p>2、热身运动，以组合的形式从头、颈、肩、胯、腰、手和脚进行活动 <u>4分钟</u></p> <p>3、复习组合动作 <u>10分钟</u></p>	<p>1、学生整队向老师报告</p> <p>2、老师带领学生活动</p> <p>3、老师观察学生跳</p>
课堂引入	<p>1、总结前面所学内容，引入本节课学习内容</p> <p>2、教师示范本堂课学习内容</p>	<p>1 老师总结</p> <p>2 老师跳学生观看</p>
新课教学	<p>1、介绍今天学习内容中的重点和难点。</p> <p>2、讲解第 1、2 个 8 拍：双手扶把一位站姿准备（见图 1），1-4 拍左脚往前擦出，5-8 拍左脚擦回（见图 2）1-4 拍右脚往前擦出，5-8 拍右脚擦回。</p> <p>3、动作顺序为左脚往前擦地两次，右脚往前擦地两次，共计 4 个 8 拍的动作。</p> <p>4、学生分组练习，教师纠正，教师个别辅导。</p> <p>5、学生展示，教师讲解。</p>	<p>1、教师讲解示范学生学习</p> <p>2、学生分组练习</p> <p>3、教师现场纠正</p>



(图 1)



(图 2)


课堂小结	根据学生课堂纪律、动作完成情况进行小结，再次强调这节课学习的重点、难点。要大家引起注意。	教师总结学生听
作业设计	复习芭蕾把杆擦地组合一位左右脚往前擦地动作。	
板书设计		
课后反思		

舞蹈课程教案

课程名称	形体训练	
课程内容	8 芭蕾舞基训——把杆擦地组合（2）	
总学分：	2 学分	总学时：28 学时 其中： 本节内容 2 课时
课程类别	必修课（ <input checked="" type="checkbox"/> ） 选修课（ <input type="checkbox"/> ）	
	公共课（ <input checked="" type="checkbox"/> ） 专业课（ <input type="checkbox"/> ）	
授课教师	马迪	
授课对象	19 级	
教学目标	<p>知识技能：学习芭蕾擦地第 5-8 个 8 拍的基本动作，掌握擦地组合第 5-8 个 8 拍的基本动作</p> <p>要领及要求，能够很好的将动作和神态默契配合。</p> <p>过程方法：在教学过程中，通过示范、讲解、提问法，分组练习法，个别纠正法，使学生能够较好的掌握擦地组合的基本动作，完成组合第 1-4 个 8 拍的内容。</p> <p>情感态度：通过训练，提高学生对舞蹈种类的认识，培养学生儒雅的气质，享受舞蹈带来的乐趣。同时锻炼学生的身体协调能力及动作与呼吸配合，提升自信心，使学生更快地成为现代绅士。</p>	
学情分析	<p>一、教学内容分析</p> <p>芭蕾舞的基本功训练是形体舞蹈训练的基础，可塑造学生的优美体态和高雅气质，提升身体的柔韧性、协调性、灵活性，帮助学生达到塑造优美体态、优雅的气质以及树立良好的审美情趣。而本节课教授的芭蕾擦地组合教学，主要训练脚趾、脚掌、脚弓、脚腕、跟腱等部位的关节、韧带、肌肉等的柔韧性、灵活性和能力，同时锻炼人体的垂直站立、稳定性、后背的控制能等，使腿部的肌肉群得到延伸与外开的锻炼。</p> <p>二、学生分析</p> <p>对于刚上大一的学生而言，基本是没有舞蹈基础的。这时学习芭蕾基训不仅能提高学生自信心和身体的协调性，还能提升学生内在的气质和涵养。学生只要在课堂上认真练习并且持之以恒，打好的基础，就能取得好的训练效果。</p>	

<p>教学重点难点</p>	<p>教学重点： 1、第 5-8 个 8 拍基本动作要领及节奏 。</p> <p>教学难点：1. 不要“倒脚”：多数学生在擦地练习时，都采用“一位”站立，由于髋关节“不开”或人体重心不合理等原因，主力腿的前脚内翻，统称为“倒脚”现象</p> <p>2. 下肢的“外开性”：没有下肢的“外开性”就不成为古典芭蕾舞艺术。但往往有很多学生都是拧着膝部、踝部使脚站在一位、五位上。</p> <p>3. 紧、松接和：脚尖从点地以后，使以滑动方式返回。次序正好相反，先是趾间关节，再是趾、跗骨间关节，当动力腿回到开始的位置时，最后才脚跟着地。往往我们的学生是直接拿回来。没有经过擦地的步骤。</p>
<p>教学方法与手段</p>	<p>教学方法：讲授 讨论 指导 示教</p> <p>教学手段：采用多媒体配合教学手段</p>

教学环节	课堂教学过程	
	教学内容	师生行为
<p>课前回顾</p>	<p>1、师生问好，清点人数。 <u>1分钟</u></p> <p>2、热身运动，以组合的形式从头、颈、肩、胯、腰、手和脚进行活动 <u>4分钟</u></p> <p>3、复习组合动作 <u>10分钟</u></p>	<p>1、学生整队向老师报告</p> <p>2、老师带领学生活动</p> <p>3、老师观察学生跳</p>
<p>课堂引入</p>	<p>1、总结前面所学内容，引入本节课学习内容</p> <p>2、教师示范本堂课学习内容</p>	<p>1 老师总结</p> <p>2 老师跳学生观看</p>
<p>新课教学</p>	<p>1、介绍今天学习内容中的重点和难点。</p> <p>2、讲解第 1-4 个 8 拍：双手扶把一位站姿准备（见图 1），1-4 拍左脚往后擦出，5-8 拍左脚擦回（见图 2）1-4</p>	<p>1、教师讲解示范学生学习</p> <p>2、学生分组练</p>

	<p>拍右脚往后擦出，5-8 拍右脚擦回。</p> <p>3、动作顺序为左脚往后擦地两次，右脚往前后地两次，共计 4 个 8 拍的动作。</p> <p>4、学生分组练习，教师纠正，教师个别辅导。</p> <p>5、学生展示，教师讲解。</p>  <p>(图 1)</p>  <p>(图 2)</p>	<p>习</p> <p>3、教师现场纠正</p>
<p>课堂小结</p>	<p>根据学生课堂纪律、动作完成情况进行小结，再次强调这节课学习的重点、难点。要大家引起注意。</p>	<p>教师总结学生听</p>
<p>作业设计</p>	<p>复习芭蕾把杆擦地组合一位左右脚往后擦地动作。</p>	

板书设计		
课后反思		

舞蹈课程教案

课程名称	形体训练	
课程内容	9 芭蕾舞基训——把杆擦地组合（3）	
总学分： 2 学分	总学时： 28 学时	其中： 本节内容 2 课时
课程类别	必修课（ <input checked="" type="checkbox"/> ） 选修课（ <input type="checkbox"/> ）	
	公共课（ <input checked="" type="checkbox"/> ） 专业课（ <input type="checkbox"/> ）	
授课教师	马迪	
授课对象	19 级	
教学目标	<p>知识技能：学习芭蕾擦地第 9-12 个 8 拍的基本动作，掌握擦地组合第 9-12 个 8 拍的基本动作要领及要求，能够很好的将动作和神态默契配合。</p> <p>过程方法：在教学过程中，通过示范、讲解、提问法，分组练习法，个别纠正法，使学生能够较好的掌握擦地组合的基本动作，完成组合第 9-12 个 8 拍的内容。</p> <p>情感态度：通过训练，提高学生对舞蹈种类的认识，培养学生儒雅的气质，享受舞蹈带来的乐趣。同时锻炼学生的身体协调能力及动作与呼吸配合，提升自信心，使学生更快地成为现代绅士。</p>	
学情分析	<p>一、教学内容分析</p> <p>芭蕾舞的基本功训练是形体舞蹈训练的基础，可塑造学生的优美体态和高雅气质，提升身体的柔韧性、协调性、灵活性，帮助学生达到塑造优美体态、优雅的气质以及树立良好的审美情趣。而本节课教授的芭蕾擦地组合教学，主要训练脚趾、脚掌、脚弓、脚腕、跟腱等部位的关节、韧带、肌肉等的柔韧性、灵活性和能力，同时锻炼人体的垂直站立、稳定性、后背的控制能等，使腿部的肌肉群得到延伸与外开的锻炼。</p> <p>二、学生分析</p> <p>对于刚上大一的学生而言，基本是没有舞蹈基础的。这时学习芭蕾基训不仅能提高学生自信心和身体的协调性，还能提升学生内在的气质和涵养。学生只要在课堂上认真练习并且持之以恒，打好的基础，就能取得好的训练效果。</p>	

<p>教学重点难点</p>	<p>教学重点： 1、第 9-12 个 8 拍基本动作要领及节奏 。</p> <p>教学难点： 1. 不要“倒脚”：多数学生在擦地练习时，都采用“一位”站立，由于髋关节“不开”或人体重心不合理等原因，主力腿的前脚内翻，统称为“倒脚”现象</p> <p>2. 下肢的“外开性”：没有下肢的“外开性”就不成为古典芭蕾舞艺术。但往往有很多学生都是拧着膝部、踝部使脚站在一位、五位上。</p> <p>3. 紧、松接和：脚尖从点地以后，使以滑动方式返回。次序正好相反，先是趾间关节，再是趾、跗骨间关节，当动力腿回到开始的位置时，最后才脚跟着地。往往我们的学生是直接拿回来。没有经过擦地的步骤。</p>
<p>教学方法与手段</p>	<p>教学方法：讲授 讨论 指导 示教</p> <p>教学手段：采用多媒体配合教学手段</p>

教学环节	课堂教学过程	
	教学内容	师生行为
<p>课前回顾</p>	<p>1、师生问好，清点人数。 <u>1分钟</u></p> <p>2、热身运动，以组合的形式从头、颈、肩、胯、腰、手和脚进行活动 <u>4分钟</u></p> <p>3、复习组合动作 <u>10分钟</u></p>	<p>1、学生整队向老师报告</p> <p>2、老师带领学生活动</p> <p>3、老师观察学生跳</p>
<p>课堂引入</p>	<p>1、总结前面所学内容，引入本节课学习内容</p> <p>2、教师示范本堂课学习内容</p>	<p>1 老师总结</p> <p>2 老师跳学生观看</p>

<p>新课教学</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、介绍今天学习内容中的重点和难点。 2、讲解第 1-4 个 8 拍：双手扶把一位站姿准备（见图 1），1-4 拍左脚往左旁擦出，5-8 拍左脚擦回（见图 2）1-4 拍右脚往右旁擦出，5-8 拍右脚擦回。 3、动作顺序为左脚往左旁擦地两次，右脚往前右旁擦地两次，共计 4 个 8 拍的动作。 4、学生分组练习，教师纠正，教师个别辅导。 5、学生展示，教师讲解。 <div data-bbox="408 752 1131 1193" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">（图 1）</p> <div data-bbox="399 1346 1134 1787" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">（图 2）</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解示范学生学习 2、学生分组练习 3、教师现场纠正
<p>课堂小结</p>	<p>根据学生课堂纪律、动作完成情况进行小结，再次强调这节课学习的重点、难点。要大家引起注意。</p>	<p>教师总结学生听</p>

作业设计	复习芭蕾把杆擦地组合一位左右脚往旁擦地动作。	
板书设计		
课后反思		

舞蹈课程教案

课程名称	形体训练	
课程内容	10 芭蕾基训——把杆擦地组合(4)	
总学分:	2 学分	总学时: 28 学时 其中: 本节内容 2 课时
课程类别	必修课(√) 选修课()	
	公共课(√) 专业课()	
授课教师	马迪	
授课对象	19 级	
教学目标	<p>知识技能: 学习芭蕾擦地组合第 13-16 个 8 拍的动作, 掌握擦地组合第 13-16 个 8 拍的动作要领及要求, 能够很好的将动作和神态默契配合。</p> <p>过程方法: 在教学过程中, 通过示范、讲解、提问法, 分组练习法, 个别纠正法, 使学生能够较好的掌握擦地组合的基本动作, 完成组合中第 13-16 个 8 拍动作内容。</p> <p>情感态度: 通过训练, 提高学生对舞蹈种类的认识, 培养学生儒雅的气质, 享受舞蹈带来的乐趣。同时锻炼学生的身体协调能力及动作与呼吸配合, 提升自信心, 使学生更快地成为现代绅士。</p>	
学情分析	<p>一、教学内容分析</p> <p>芭蕾舞的基本功训练是形体舞蹈训练的基础, 可塑造学生的优美体态和高雅气质, 提升身体的柔韧性、协调性、灵活性, 帮助学生达到塑造优美体态、优雅的气质以及树立良好的审美情趣。而本节课教授的芭蕾蹲立组合教学, 是芭蕾基本功训练中针对学生体态、舞蹈姿态和精气神的训练的一种有效训练的内容之一。他不仅能很好的塑造学生身形, 而且能够很好提升学生的内在气质, 让学生内外兼备。</p> <p>二、学生分析</p> <p>对于刚大一学生基本没有舞蹈基础。这时学习芭蕾基训不仅能提高学生自信心和身体的协调性, 还能提升学生内在的气质和涵养。学生只要在课堂上认真练习并</p>	

	且持之以恒，打好的基础，就能取得好的训练效果。
教学重点难点	<p>教学重点： 1、第 13-16 个 8 拍基本动作要领及节奏 。</p> <p>教学难点： 1. 不要“倒脚”：多数学生在擦地练习时，都采用“一位”站立，由于髋关节“不开”或人体重心不合理等原因，主力腿的前脚内翻，统称为“倒脚”现象</p> <p>2. 下肢的“外开性”：没有下肢的“外开性”就不成为古典芭蕾舞艺术。但往往有很多学生都是拧着膝部、踝部使脚站在一位、五位上。</p> <p>3. 紧、松接和：脚尖从点地以后，使以滑动方式返回。次序正好相反，先是趾间关节，再是趾、跗骨间关节，当动力腿回到开始的位置时，最后才脚跟着地。往往我们的学生是直接拿回来。没有经过擦地的步骤。</p>
教学方法与手段	<p>教学方法：讲授 讨论 指导 示教</p> <p>教学手段：采用多媒体配合教学手段</p>

教学环节	课堂教学过程	
	教学内容	师生行为
课前回顾	<p>1、师生问好，清点人数。 <u>1分钟</u></p> <p>2、热身运动，以组合的形式从头、颈、肩、胯、腰、手和脚进行活动 <u>4分钟</u></p> <p>3、复习芭蕾擦地组合第 1-12 个 8 拍动作 <u>10分钟</u></p>	<p>1、学生整队向老师报告</p> <p>2、老师领着学生活动</p> <p>3、老师观察学生跳</p>
课堂引入	<p>1、总结前面所学内容，引入本节课学习内容</p> <p>2、教师示范本堂课学习内容</p>	<p>1 老师总结</p> <p>2 老师跳学生观看</p>
新课教学	<p>1、介绍今天学习内容中的重点和难点。</p> <p>2、讲解第 13 个 8 拍：1-4 拍<u>立半脚尖</u>（图 1），5-8 落半脚尖回到一位体态（图 2）。</p> <p>3、讲解第 14 个 8 拍：1-4 拍往下半蹲（图 3），5-8 拍</p>	<p>1、教师讲解示范学生学习</p> <p>2、学生分组练习</p>

返回一位体态（图4）。

4、讲解第15个8拍：1-4拍立半脚尖（图1），5-8落半脚尖回到一位体态（图2）。

5、讲解第16个8拍：1-4拍往下半蹲（图3），5-8拍返回一位体态（图4）。

6、学生分组练习，教师纠正，教师个别辅导。

7、学生展示，教师讲解。



（图1）



（图2）



（图3）

3、教师现场纠正

		
课堂小结	根据学生课堂纪律、动作完成情况进行小结，再次强调这节课学习的重点、难点。要大家引起注意。	教师总结学生听
作业设计	复习把杆擦地组合前面八个八拍的动作、节奏、要领。	
板书设计		
课后反思		

舞蹈课程教案

课程名称	形体训练	
课程内容	11 芭蕾舞基训——芭蕾舞手位脚位综合训练组合（1）	
总学分： 2 学分	总学时： 28 学时 其中： 本节内容 2 课时	
课程类别	必修课（ <input checked="" type="checkbox"/> ） 选修课（ <input type="checkbox"/> ）	
	公共课（ <input checked="" type="checkbox"/> ） 专业课（ <input type="checkbox"/> ）	
授课教师	马迪	
授课对象	19 级	
教学目标	<p>知识技能：学习芭蕾舞手位脚位组合训练的第 1-4 个 8 拍的基本动作，手位动作与脚位动作的配合，蹲的基本要领及要求。</p> <p>过程方法：在教学过程中，通过示范、讲解、提问法，分组练习法，个别纠正法，使学生能够较好的掌握蹲立组合的基本动作，完成组合第 1-8 个 8 拍的内容。</p> <p>情感态度：通过训练，提高学生对舞蹈种类的认识，培养学生儒雅的气质，享受舞蹈带来的乐趣。同时锻炼学生的身体协调能力及动作与呼吸配合，提升自信心，</p>	

	使学生更快地成为现代绅士。
学情分析	<p>一、教学内容分析</p> <p>芭蕾手位脚位综合组合是训练学生身体协调性，在掌握了基本手位与脚位的基础上，将两者结合并运用，在学生已有的学习基础上，通过老师的引导，让学生自己探究并掌握新的知识。通过组合的学习，巩固基础知识，运用基础知识增强学生身体的肌肉的控制能力，以及协调性，提升学生气质和自信。</p> <p>二、学生分析</p> <p>一年级上学期的同学，虽然是非舞蹈专业学生，但已经学过一段时间的形体教学，具备了一定的舞蹈基础。民行业的面试对于形体的要求是非常严格的，而芭蕾用于提升她们的气质、自信、身体协调性和肌肉的控制。为了让她们提高兴趣性和更好的学习，一定要先让她们清楚知道所学内容对现实工作岗位所需的实用性。</p>
教学重点难点	<p>教学重点： 1、第 1-4 个 8 拍手位脚位的配合。</p> <p>教学难点： 1、掌握身体的直立、手位和脚位的正确性。</p> <p>2、音乐的把控，以及涉及到的擦地的要求。</p> <p>3、身体基本体态的保持。</p>
教学方法与手段	<p>教学方法：讲授 讨论 指导 示教</p> <p>教学手段：采用多媒体配合教学手段</p>

教学环节	课堂教学过程	
	教学内容	师生行为
课前回顾	<p>1、师生问好，清点人数。 <u>1分钟</u></p> <p>2、热身运动，以组合的形式从头、颈、肩、胯、腰、手和脚进行活动 <u>4分钟</u></p> <p>3、站姿练习，手位脚位复习 <u>10分钟</u></p>	<p>1、学生整队向老师报告</p> <p>2、老师带领学生活动</p> <p>3、老师观察学生跳</p>

<p>课堂引入</p>	<p>1、总结前面所学内容，引入本节课学习内容</p> <p>2、教师示范本堂课学习内容</p>	<p>1 老师总结</p> <p>2 老师跳学生观看</p>
<p>新课教学</p>	<p>1、介绍今天学习内容中的重点和难点。</p> <p>2、讲解第 1、2 个 8 拍：一位手到七位手（见图 1），第 1 个 8 拍：五个脚位、前擦地、旁点地。（见图 2-4）</p> <p>3、讲解第 3、4 个 8 拍：第 3 个 8 拍：二位全蹲（见图 5）4 拍下 4 拍起。第 4 个 8 旁点地、七位手（四拍完成），收一位脚、一位手（四拍完成）。</p> <p>4、5-8 个八拍为反面动作，分组讨论。</p> <p>5、学生分组练习，教师纠正，教师个别辅导。</p> <p>6、学生展示，教师讲解。</p> <div data-bbox="475 1093 879 1653" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: right;">（图 1）</p>	<p>1、教师讲解示范学生学习</p> <p>2、学生分组练习</p> <p>3、教师现场纠正</p>



(图 2)



(图 3)



(图 4)

	 <p>(图 5)</p>	
课堂小结	根据学生课堂纪律、动作完成情况进行小结，再次强调这节课学习的重点、难点。要大家引起注意。	教师总结学生听
作业设计	复习组合第 1-8 个 8 拍动作。	
板书设计		
课后反思		

舞蹈课程教案

课程名称	形体训练	
课程内容	12 芭蕾舞基训——芭蕾舞手位脚位综合训练组合（2）	
总学分：	2 学分	总学时：28 学时 其中： 本节内容 2 课时
课程类别	必修课（ <input checked="" type="checkbox"/> ） 选修课（ <input type="checkbox"/> ）	
	公共课（ <input checked="" type="checkbox"/> ） 专业课（ <input type="checkbox"/> ）	
授课教师	马迪	
授课对象	19 级	

<p>教学 目 标</p>	<p>知识技能：学习芭蕾手位脚位综合训练第 9-12 个 8 拍的动作，掌握前点地和后点地通过四位蹲转换的基本要求以及重心转换的要领。</p> <p>过程方法：在教学过程中，通过示范、讲解、提问法，分组练习法，个别纠正法，使学生能够较好的掌握蹲立组合的基本动作，完成组合中第 9-12 个 8 拍动作内容。</p> <p>情感态度：通过训练，提高学生对舞蹈种类的认识，培养学生儒雅的气质，享受舞蹈带来的乐趣。同时锻炼学生的身体协调能力及动作与呼吸配合，提升自信心，使学生更快地成为现代绅士。</p>
<p>学 情 分 析</p>	<p>一、教学内容分析</p> <p>芭蕾手位脚位综合组合是训练学生身体协调性，在掌握了基本手位与脚位的基础上，将两者结合并运用，在学生已有的学习基础上，通过老师的引导，让学生自己探究并掌握新的知识。通过组合的学习，巩固基础知识，运用基础知识增强学生身体的肌肉的控制能力, 以及协调性, 提升学生气质和自信。</p> <p>二、学生分析</p> <p>一年级上学期的同学，虽然是非舞蹈专业学生, 但已经学过一段时间的形体教学，具备了一定的舞蹈基础。民行业的面试对于形体的要求是非常严格的，而芭蕾用于提升她们的气质、自信、身体协调性和肌肉的控制。为了让她们提高兴趣性和更好的学习，一定要先让她们清楚知道所学内容对现实工作岗位所需的实用性。</p>
<p>教学 重 点 难 点</p>	<p>教学重点： 1、第 9-12 个 8 拍基本动作要领及节奏 。</p> <p>教学难点： 1、掌握重心的转换。</p> <p>2、注意手、脚和身体的配合。</p> <p>3、身体基本体态的保持。</p>
<p>教学 方 法 与 手 段</p>	<p>教学方法：讲授 讨论 指导 示教</p> <p>教学手段：采用多媒体配合教学手段</p>

教学环节	课堂教学过程	
	教学内容	师生行为
课前回顾	1、师生问好，清点人数。 <u>1分钟</u> 2、热身运动，以组合的形式从头、颈、肩、胯、腰、手和脚进行活动 <u>4分钟</u> 3、复习芭蕾组合第1-8个8拍动作 <u>10分钟</u>	1、学生整队向老师报告 2、老师领着学生活动 3、老师观察学生跳
课堂引入	1、复习前面所学内容，引入本节课学习内容 2、教师示范本堂课学习内容	1 老师总结 2 老师跳学生观看
新课教学	1、介绍今天学习内容中的重点和难点。 2、讲解第9-12个8拍： 前点地—四位蹲—后点地的动作要求及要领 3、讲解第9-12个8拍：一位手、二位手、七位手、三位手的动作配合。 4、老师带领学生和音乐。 5、学生分组练习，教师纠正，教师个别辅导。 6、学生展示，教师讲解。	1、教师讲解示范学生学习 2、学生分组练习 3、教师现场纠正
课堂小结	根据学生课堂纪律、动作完成情况进行小结，再次强调这节课学习的重点、难点。要大家引起注意。	教师总结学生听
作业设计	12个八拍的动作、节奏、要领。	
板书设计		
课后反思		

舞蹈课程教案

课程名称	形体训练	
课程内容	13 芭蕾舞基训——复习	
总学分：	2 学分	总学时：28 学时 其中： 本节内容 2 课时
课程类别	必修课(√) 选修课()	
	公共课(√) 专业课()	
授课教师	马迪	
授课对象	19 级	
教学目标	<p>知识技能：复习把上蹲立组合；把上擦地组合；芭蕾手位、脚位综合训练组合。</p> <p>过程方法：通过复习，初步检验学生是否掌握 3 个组合的动作要领及节奏，引导学生做好考试前的准备。</p> <p>情感态度：通过训练，培养学生良好的形体自我恢复塑造的能力，同时锻炼学生的身体协调能力及动作与呼吸配合，提升自信心，使学生更快地成为现代绅士淑女。</p>	
学情分析	<p>一、教学内容分析</p> <p>本课程是训练学生身体协调性和肌肉线条舞美拉伸以及肌肉控制能力的，上身的前旁后拉伸可训练上身的肌肉线条舞美,下身动作可以增强腿部肌肉控制能力和腿部线条拉伸，以及脚腕的灵活性。3 个组合是由浅入深活动全身的有训练。在学生已有的学习基础上，通过老师的引导，让学生自己探究并掌握新的知识。通过芭蕾基训组合的学习，增强学生身体的肌肉拉伸和控制能力,以及协调性,提升学生气质和自信。</p> <p>二、学生分析</p> <p>学生经过一学期的形体训练，具备了一定的舞蹈基础。民行业的面试对于形体的要求是非常严格的，而芭蕾基训组合的训练，用于提升她们的气质、自信、身体协调性和肌肉的控制和拉伸。为了让她们提高兴趣性和更好的学习，一定要先让她们清楚知道所学内容对现实工作岗位所需的实用性。学生只要在课堂上认真练习并且持之以恒，打好的基础，就能取得好的训练效果。</p>	
教学重点难点	<p>教学重点：动作要领及节奏</p> <p>教学难点： 1、动作的规范性。</p> <p>基本体态的保持。</p>	

教学方法与手段	<p>教学方法：讲授 讨论 指导 示教</p> <p>教学手段：采用多媒体配合教学手段</p>
---------	---

教学环节	课堂教学过程	
	教学内容	师生行为
课前回顾	1、师生问好，清点人数。 2、热身运动 3、柔软度+体能训练 4、姿态（站姿、走姿训练）	1、学生整队向老师报告 2、老师领着学生活动 3、教师纠正、指导
课堂引入	引入本节课学习内容 1、复习	1、教师讲解 2、学生听
新课教学	复习组合 1、把上蹲立组合 2、把上擦地组合 3、芭蕾手位、脚位综合训练组合	1、学生练习 2、教师纠正、指导
课堂小结	根据学生课堂纪律、动作完成情况进行小结，再次强调这节课学习的重点、难点。要大家引起重视。	教师总结、学生听
作业设计	提前做好考试准备（科代表将同学们分为 10—15 人一组，制作号码牌，打印分组名单）	
板书设计		
课后反思		

舞蹈课程教案

课程名称	形体训练	
课程内容	14 芭蕾舞基训——考试	
总学分：	2 学分	总学时：28 学时 其中： 本节内容 2 课时
课程类别	必修课(√) 选修课()	
	公共课(√) 专业课()	
授课教师	马迪	
授课对象	19 级	
教学目标	<p>知识技能：通过考试检验学生是否掌握 3 个组合的动作要领及节奏。</p> <p>过程方法：通过考试，加强学生心理素质的培养，让学生提前感受面试紧张的氛围。</p> <p>情感态度：通过考试，并严格要求，让学生重视形体课，让其感受自己一学期以来的进步和提升。</p>	
学情分析	<p>一、教学内容分析</p> <p>本课程是训练学生身体协调性和肌肉线条舞美拉伸以及肌肉控制能力的，上身的前旁后拉伸可训练上身的肌肉线条舞美，下身动作可以增强腿部肌肉控制能力和腿部线条拉伸，以及脚腕的灵活性。3 个组合是由浅入深活动全身的有训练。在学生已有的学习基础上，通过老师的引导，让学生自己探究并掌握新的知识。通过芭蕾基训组合的学习，增强学生身体的肌肉拉伸和控制能力，以及协调性，提升学生气质和自信。</p> <p>二、学生分析</p> <p>学生经过一学期的形体训练，具备了一定的舞蹈基础。民行业的面试对于形体的要求是非常严格的，而芭蕾基训组合的训练，用于提升她们的气质、自信、身体协调性和肌肉的控制和拉伸。为了让她们提高兴趣性和更好的学习，一定要先让她们清楚知道所学内容对现实工作岗位所需的实用性。学生只要在课堂上认真练习并且持之以恒，打好的基础，就能取得好的训练效果。</p>	
教学重点难点	<p>教学重点：动作要领及节奏</p> <p>教学难点： 1、动作的规范性。</p> <p>基本体态的保持。</p>	

教学方法与手段	<p>教学方法：讲授 讨论 指导 示教</p> <p>教学手段：采用多媒体配合教学手段</p>
---------	---

教学环节	课堂教学过程	
	教学内容	师生行为
课前回顾	1、师生问好，清点人数。	1、学生整队向老师报告
课堂引入	引入本节课学习内容 1、考试	1、教师讲解 2、学生听
新课教学	<p>考试要求</p> <p>本学期形体期末考试采用的是由任课教师组织本班学生随堂考试。每组 10 至 15 人，考试时间 10 分钟，共计 3 个组合。考试要求所有学生着全套形体服、头发盘起至耳后，不允许有留海，全部按照职业妆的要求化妆，不允许戴任何首饰，佩戴号码牌。</p> <p>考试组合</p> <p>1、把上蹲立组合</p> <p>2、把上擦地组合</p> <p>3、芭蕾手位、脚位综合训练组合</p>	1、学生分组考试 2、教师评分、点评
课堂小结	根据学生考试、动作完成情况进行小结，提出下学期的要求和期待。	教师总结、学生听
作业设计		
板书设计		

课后反思		
------	--	--

2019—2020 学年上期《形体》课程教学实施总结

一、计划安排情况

1. 人才培养方案安排总课时 32 学时，其中理论 14 学时，实验（实习）18 学时，多媒体_____学时。

2. 学期授课计划总课时 32 学时，其中理论 14 学时，实验（实习）18 学时，多媒体_____学时。

二、实际实施情况

1. 实际完成的授课总课时 32 学时，其中理论 14 学时，实验（实习）18 学时，多媒体_____学时。

2. 按实施教学编写的教案 1 份，其中理论_____份，实验（实习）_____份，多媒体课件_____件。

三、教学效果分析

本期能按照教学大纲、教学计划完成形体训练的教学要求，绝大部分学生掌握情况较好，能够按照老师的要求完成作业和训练。有少数同学课后缺乏训练，因此效果不是很明显。

四、教学后记

针对学生普遍存在的问题，在下期将加强训练。做到人人过关，人人达标。

教研室主任签字_____

二级学院院长签字_____

（公章）

年 月 日