

# 形体课教学计划

## 篇1：形体课教学计划

### 一、课程简介

形体训练是融体操、舞蹈、音乐为一体，通过徒手和垫上运动的以“美”为其特征的身体练习。通过合理的、科学的身体练习，达到增加体质、增进健康和提高用肢体语言表达思想感情的力量。形体训练课程的设置，本着循序渐进的原则，使同学能系统的学习和把握形体训练的基础理论和训练方法，让身体充共享受自由、舒缓、伸曲的动作，塑造名贵纤美的形态，提高体育文化素养和审美情趣。

### 二、教学目标及要求

把握形体学科的基本理论和相关学科的基本学问及塑造形体美的一般规律，把握形体训练的基本技术，基本技能和各类动作的基本核心动作，提高身体敏捷性和可塑性，提高鉴别和评价形体美，动作美，气质风度美及表现美的基本力量。

学习本课程要求同学把握形体训练的基本理论学问，提高对不良姿势的矫正力量和对音乐的感知与理解力量；将体验和领悟到的形体学问在实践操作的练习中再现，在已有学问的基础上，循序人体运动规律和形体运动特点合理创编一些简洁的形体组合，使其终身受益。

### 三、教学重点和难点

#### 重点：

- 1、形体运动概述
- 2、形体练习手段与方法
- 3、形体舞蹈组合的创编
- 4、形体矫正的手段与方法

#### 难点：

- 1、是否能精确把握每一个动作的正确姿势
- 2、形体练习与舞蹈艺术结合的训练
- 3、如何理解音乐
- 4、如何合理运用形体练习的方法与手段

#### 四、教学内容

第一章形体认知篇

其次章形体基础篇

第三章形体塑造篇

第四章科学健身篇

第五章体能训练篇

#### 五、考核内容

理论部分：教学大纲理论课内容

实践部分：技术教学，基本姿势组合，把上组合

身体素养：劈叉，行进间前后侧踢腿，小跳，中跳

学习态度：学习态度是否乐观，仔细，端正，技术技能进步表现程度

出勤状况：上课出勤次数

## 篇2：形体课教学计划

### 一、教学目标：

1、激发幼儿对形体训练的兴趣，乐意参加形体训练，提高幼儿协调、柔软、力量等的身体素质。

2、根据幼儿年龄和身心发育特点，通过最基本的形体练习内容和手段，促进幼儿的身心健康，发展，塑造幼儿良好的身体形态及提高基本活动的能力。

3、培养幼儿勇敢、自信、坚持等良好的意志品质和活泼、开朗的性格。

### 二、分层培养目标：

小班：

1、通过多种途径，让幼儿欣赏有关形体方面的碟片，初步感知形体美。

2、激发幼儿参加形体活动的欲望。

3、初步尝试一些简单的形体动作，提高幼儿基本活动能力。

中班：

- 1、喜欢参加形体活动，愿意模仿成人和同伴的动作。
- 2、继续感知形体美，愿意用多种形式表现形体美，提高幼儿动作的协调性、柔韧性。
- 3、培养幼儿勇敢、自信、坚持等良好的意志品质和活泼、开朗的性格。

大班：

- 1、对形体活动有浓厚的兴趣，能积极主动地参加形体活动，有一定的表演技能。
- 2、喜爱体操，乐意收集各种有关信息资料，听到音乐能自主练习。
- 3、尝试根据音乐创编形体动作，培养幼儿自主探索精神及与同伴愉快合作的情感，增强幼儿对艺术的审美能力。

中班教学内容：

一．活动：

- 1、课前热身：有教师带着练习，

二．基本姿态练习：

- 1、方向术语：八个点的方位

- 2、站立姿态：以头、肩、胸、腰、腿、胯、脚几个部分分别训练。

- 3、手型和基本手位：芭蕾舞手型

- 4、脚形和基本脚位：勾、绷脚和一位脚

三．把杆基本练习：

- 1、立：是指站姿的基本位

- 2、蹲：是训练孩子的柔韧性

四．基本姿态组合

- 1、身体素质：柔韧、力量、耐力、协调

2、成型组合：教师自编的形体小组合，培养听音乐跟节奏做动作

#### 五. 放松练习：

1、呼吸：调整气息，慢慢平静下来

2、行礼：准备下课，让孩子培养好的礼貌习惯

#### 学前班教学内容：

##### 一. 活动：

1、课前热身：有教师带着练习，

##### 二. 基本姿态练习：

1、方向术语：八个点的方位练习。

2、站立姿态：以头、肩、胸、腰、腿、胯、脚几个部分分别训练。

3、手型和基本手位：芭蕾舞手型以及芭蕾舞手位

4、脚形和基本脚位：勾、绷脚和一位脚、二位脚以及五位脚

##### 三. 把杆基本练习：

1、立：是指站姿的基本位

2、蹲：是训练孩子的柔韧性，慢蹲慢起

3、小踢：以45%为主，训练有力量的踢腿练习

4、成套动作：教师自编的形体把上小组合，培养听节拍做动作，以直、伸展、拉长线条为主，慢慢加入简单钢琴曲

##### 四. 基本姿态组合

1、身体素质：柔韧、力量、耐力、协调、弹跳。

2、成型组合：教师自编的形体小组合，培养听音乐跟节奏做动作，让形体动作完全融入在音乐中，以美、伸展、拉长线条为主

## 篇3：形体课教学计划

##### 一. 指导思想

本学期以“安康第一”为指导思想，以塑造健美形体，增进身心安康，全面提高学生的素质为目标；以“和谐”为主线，以形体课课堂教学为主，课下学习生活好习惯的养成、监视为辅；以师生互动为扩展的平台，实现课堂教学最优化，到达师生的共同成长和发展。

## 二、教学目标：

### (一) 知识目标

- 1、通过形体课程的学习，使学生了解和掌握芭蕾的基本理论知识和技巧；
- 2、通过形体对各部分肌肉的静力练习，使学生掌握身体不同部位的正确姿势；
- 3、通过接触不同形式的音乐，培养学生的节奏感；
- 4、在正确完成动作的根底上，初步培养学生的表现力。

### (二) 能力目标：

- 1、使学生改变自身的形态习惯，通过规范、科学、严格的训练，训练出良好的体态；
- 2、使学生掌握肌肉的松紧和松弛能力，在训练的整个过程中教会学生听音乐，养成跟着音乐来做动作的良好习惯；
- 3、使学生在做动作的时注意美感、舒展、感觉，韵律，乐感等方面协调。

## 三、主要实施手段和方法：

通过课堂的学习，文艺活动的参加锻炼、日常生活的坚持和监视。

## 四、学生情况分析：

通过上一学期的形体训练，学生都有了初步的提高，能做简单的基本动作，且动作比较灵活，动作也比较协调到位，但她们也存在一定的差异：

- 1、教学活动过程中会出现承受能力的不同，导致学习的速度的快慢不统一。
- 2、节奏感和动作表现能力的差异，有些学生很快就听懂音乐，记住音乐节奏，而有些学生则欲速而不达。
- 3、个别学生柔韧性较好，但大部分学生需要加强，让条件好的学生帮助偷懒的学生更好的掌握舞蹈。

