

学校形体课教学计划

篇1：学校形体课教学计划

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，达到增强体质、增进健康和提高用肢体语言表达思想感情的能力。

形体训练课程的设置，本着循序渐进的原则，使学生能系统的学习和掌握形体训练的基础理论和训练方法，让身体充分享受自由、舒缓、伸曲的动作，塑造高贵纤美的形态，提高体育文化素养和审美情趣。

二、教学目标及要求

掌握形体学科的基本理论和相关学科的基本知识及塑造形体美的一般规律，掌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，提高身体灵活性和可塑性，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能力。

学习本课程要求学生掌握形体训练的基本理论知识，提高对不良姿态的矫正能力和对音乐的感知与理解能力；将体验和领悟到的形体知识在实践操作的练习中再现，在已有知识的基础上，循序人体运动规律和形体运动特点合理创编一些简单的形体组合，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、是否能准确把握每一个动作的正确姿态
- 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

第二章形体基础篇

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，基本姿态组合，把上组合

身体素质：劈叉，行进间前后侧踢腿，小跳，中跳

学习态度：学习态度是否积极，认真，端正，技术技能进步表现程度

出勤情况：上课出勤次数

篇2：学校形体课教学计划

本学期我任教高中二年级音乐舞蹈课程，音乐舞蹈教育，是素质教育重要的一部分，是促进学生体、智、德、美全面发展的重要手段之一。舞蹈教育能促进学生的健康成长，使之更好地掌握肢体语言，有表情、有创造性地使用肢体语言，以表达丰富的内心世界。主要通过练习舞蹈基础和形体训练，学习舞蹈动作，来增强身体协调能力，训练学生的舞蹈感觉以及学生的整体气质。通过观摩一些舞蹈视频，舞蹈现场秀，给他们讲解舞蹈的不同类型及渊源，增加同学们对舞蹈的理解力和鉴赏力，培养他们的个性，提高他们的文化修养和艺术水准。

一、训练目的

1、通过训练，要求学生在学期末掌握一定的舞蹈知识，软度、开度得到一定的训练，在音乐舞蹈中表现美、感受美。

2、使学生对舞蹈表演产生浓厚的兴趣，善于用肢体语言表现自己最美丽的一面。

3、在进行技能技巧训练的同时，激发学生们的创造性思维，增强自信，学会

展现自我。

4、本学期计划排练成品舞蹈以备学校大型活动使用，参加校艺术节各项演出，以及实施学生成长教育的展示活动。

二、教学内容

第一周：课前热身动作详细讲解。

第二周：课前热身、地面前压、旁压腿。

第三周：课前热身、胯的练习、腰部练习（地面起后腰、元宝腰、扳小燕等）。

第四周：肩的开度训练；胸腰和腹肌的训练；后腿和背肌的训练等。

第五周：踢腿和力量的练习、勾绷脚练习、半蹲、全蹲训练、擦地练习等。

第六周：脚位训练、小踢腿训练、后踢腿训练、小跳练习、大跳练习等。

第七周：课前热身活动，秧歌舞蹈组合示范讲解。

第八周：课前热身、芭蕾基训、秧歌基本舞步示范讲解。

第九周：课前热身、秧歌基本舞步示范讲解。

第十周：编排秧歌舞蹈组合，根据所选内容对学生进行排练。

第十一周：编排秧歌舞蹈组合，根据所选内容对学生进行排练。

第十二周：民族舞蹈基本动作教学，舞蹈组合。如：新疆、藏族、傣族等民族舞蹈。

第十三周：芭蕾基训、民族舞蹈基本动作教学。

第十四周：选取喜庆、积极向上的乐曲作为舞蹈编排曲目。

第十五周：芭蕾基训、民族舞蹈的创编及示范教学。

第十六周：舞蹈节目汇报演出。

在教学中对学生要坚持正面教育引导为主，对学生的点滴进步都要及时给予鼓励，增强他们的自信心。对一些学习上有困难的同学，态度更要亲切、耐心，帮助他们克服恐惧心理，多个别辅导，只有这样才能使每个学生在各自的基础上得到不同程度的提高。训练中重

视培养孩子对舞蹈的兴趣，引导孩子热爱舞蹈、热爱音乐。有时，我们会以丰富的表情和不同的动作形象生动地表现某种情绪。音乐是舞蹈的灵魂。在创编过程中，我们只能深入了解上述影响因素，能使我们舞蹈更加有吸引力。我会在舞蹈方面下苦功。努力让学生热爱舞蹈。融入到舞蹈世界去。

篇3：学校形体课教学计划

教学目标：

1、激发幼儿对形体训练的爱好，愿意参与形体训练，提高幼儿协调、松软、能量等的身体素养。

2、依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进展，塑造幼儿良好的身体形态及提高基本活动的技能。

3、培育幼儿勇猛、自信、坚持等良好的意志品质和活泼、开朗的性格。

分层培育目标：

小班：

1、通过多种途径，让幼儿观赏有关形体方面的碟片，初步感知形体美。

2、激发幼儿参与形体活动的欲望。

3、初步尝试一些简约的形体动作，提高幼儿基本活动技能。

中班：

1、喜爱参与形体活动，情愿仿照成人和同伴的动作。

2、继续感知形体美，情愿用多种形式表现形体美，提高幼儿动作的协调性、柔韧性。

3、培育幼儿勇猛、自信、坚持等良好的意志品质和活泼、开朗的性格。

大班：

1、对形体活动有深厚的爱好，能积极主动地参与形体活动，有肯定的表演技能。

2、喜欢体操，愿意收集各种有关信息资料，听到音乐能自主练习。

3、尝试依据音乐创编形体动作，培育幼儿自主探究精神及与同伴开心合作的

情感，加强幼儿对艺术的审美技能。

中班教学内容：

一. 活动：

课前热身：有老师带着练习，

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、身体素养：柔韧、能量、耐力、协调

2、成型组合：老师自编的形体小组合，培育听音乐跟节奏做动作

五. 放松练习：

1、呼吸：调整气息，渐渐镇静下来

2、行礼：预备下课，让孩子培育好的礼貌习惯

篇4：学校形体课教学计划

一. 指导思想

本学期以“健康第一”为指导思想，以塑造健美形体，增进身心健康，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、监督为辅；以师生互动为扩展的平台，实现课堂教学最优化，达到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、在正确完成动作的基础上，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督

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接受能力的不同，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。

篇5：学校形体课教学计划

课程名称：形体课

教学目标：

- 1.提高学生的身体协调性和灵活性，增强身体控制能力；
- 2.培养学生良好的身体姿态和形象，增强个人自信心和气质；
- 3.提高学生对身体健康的认识，促进身心健康发展。

教学内容：

- 1.基本体位训练
- 2.身体平衡能力训练
- 3.身体柔軟度训练
- 4.姿势活动和表演训练
- 5.伸展课程和有氧运动训练

教学方法：

- 1.教师讲授和示范
- 2.组织学生分组训练
- 3.个别辅导和指导

教学评估：

- 1.观察和记录学生的课堂表现
- 2.组织定期测试和考试
- 3.评估学生的课外训练效果

教学资源：

- 1.教师自编教材和教案
- 2.形体练习器材
- 3.形体表演音乐和视频资源

教学安全注意事项：

- 1.学生必须佩戴合适的运动服饰和鞋子

- 2.在课堂上注意避免过度训练和意外伤害
- 3.学生如有身体不适或特殊情况，必须提前告知教师。