



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第一学期)

专业 2025 级

班级 形体舞蹈 2、4 班

课程 形体舞蹈

学时 32

任课教师 郑璇

揭阳职业技术学院公共体育教研室

(第1次课)

教学内容	1、基本手位练习：一位、二位、三位、四位、七位。 2、基本脚位练习：一位、二位、三位、四位、五位 3、基本组合二：压前腿，压旁腿、芭蕾手位		
教学目标	1、动作从简单到复杂、从小到大、循序渐进的完成。 2、训练时全身的肌肉、关节、韧带要得到全面的锻炼，为中间较复杂、较繁难的技巧打下一个坚实的基础。 3、身体保持一定的稳定性，头的位置一定要放好，重要的是完成动作时要听音乐，表现出好的乐感。		
教学重点	1、软开度。2、协调性。		
教学难点	1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。		
课程思政元素	1、欣赏基本框架，形成坚韧不拔的精神品质。 2、培养学生的形体美育教育，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		准备部分 15分钟 一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。 二、专项准备活动 1、前压腿练习（4×8拍） 2、前腿耗腿练习（4×8拍） 3、旁压腿练习（4×8拍） 4、旁腿耗腿练习（2×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
		形体舞蹈 （一）基本功练习 【基本站姿】 脚后跟收紧，加紧腿部内侧肌，腹肌，背肌，	一、基本动作组织教法： 1、先抽查4对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。 2、点评抽查情况，并指出上次课存

基本部分

60分钟

臀大肌。从尾椎到颈椎向上直立，头微微抬起，身体稍稍前倾，两臂自然下垂。

【手位】：四指指并拢，拇指向中指靠拢，食指微微翘起。

一位：双臂自然下垂，保持椭圆型。两手相距一拳

二位：两臂向前抬起，直对下肋。

三位：保持臂型上举，至上颞处。

四位：一手臂成二位，一手臂成三位。

七位：两臂向旁平举，小臂与肘同高。

【脚位】

身体保持直立

一位：两脚完全外开，脚跟彼此成一横线，注意两脚掌平铺地面。

二位：由一位两脚分开，相距一脚距离。尽量收紧腿内部肌肉。

三位：一脚收于另一脚前，脚跟紧贴另一脚的中央。

四位：两脚前后分开，相距一脚距离，重心在两脚中间。

五位：两脚外开前后紧贴，一脚脚后跟与另一脚脚尖对齐。仍然保持外开。

二、学习新的舞蹈动作

(一) 学习把上压前腿

舞步的节奏：1、2、3、4、5、6、7、8。

主力腿外开，脚尖向外打开，动作腿向外打开，身体向前，保持跨的平行。腹肌贴腿，双手抱前腿，下巴磕抬起，注意脚背一定要绷脚拉长腿部肌肉线条。

压前腿训练：每个训练4个8拍为一组，左右腿倒换。

步数	脚位	转度	拍数
1	四拍一压		1-4
2	四拍一压		5-8
3	两拍一压		1-2
4	两拍一压		3-4
5	两拍一压		5-6
6	两拍一压		7-8
7	一拍一压		1-8
8	耗腿		1-8

(二) 学习把上压旁腿：右手扶把，左手于三位，向旁压腿，主力腿外开，动作腿的脚背尽量向外打开。肩膀位于主力腿的前边。旁腰打开时，注意跨的稳定。

步数	脚位	转度	拍数
----	----	----	----

在问题，及提出动作要求，以便纠正动作，提高动作质量。

3、听音乐反复进行练习。注意音乐与动作的配合，提高动作熟练性。

4、组合套路练习。

组织教法：

1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。

2、单个动作进行逐一练习，然后组合动作练习。

3、分组练习，加强指导。

4、纠正动作，总结提高。

5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

易犯错误：

1、准备位是站姿保持在一位脚位，手势保持在一位，初学学生无法保持。2、基本站姿保持同时，下巴要保持上抬30度。

纠正方法：

1、故准备位可调整为五位脚位，手位保持一位。

2、体验下巴上调同时身体肌肉的感受。

组织教法：

1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。

2、单个动作进行逐一练习，然后组合三动作练习。

3、分组练习，加强指导。

4、纠正动作，总结提高。

5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

		<table border="1"> <tr><td>1</td><td>四拍一压</td><td>1-4</td></tr> <tr><td>2</td><td>四拍一压</td><td>5-8</td></tr> <tr><td>3</td><td>两拍一压</td><td>1-2</td></tr> <tr><td>4</td><td>两拍一压</td><td>3-4</td></tr> <tr><td>5</td><td>两拍一压</td><td>5-6</td></tr> <tr><td>6</td><td>两拍一压</td><td>7-8</td></tr> <tr><td>7</td><td>一拍一压</td><td>1-8</td></tr> <tr><td>8</td><td>耗腿</td><td>1-8</td></tr> </table> <p>手位训练： (三) 学习芭蕾舞手位 准备动作：一位手，一位脚。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>步数</th> <th>脚 位</th> <th>转 度</th> <th>拍 数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>一位脚站立, 手一位</td> <td></td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>保持脚位, 手上移到二位</td> <td></td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>保持一位脚, 双手到三位位置</td> <td></td> <td>7-8</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>一位脚站立, 右手打开到四位位。</td> <td>(2)</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>一位脚, 左手打开到五位</td> <td></td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>保持一位脚, 双手到七位位置</td> <td></td> <td>5-8</td> </tr> </tbody> </table> <p>【(3) 1—8】——【(4) 1—4】 反面。</p>	1	四拍一压	1-4	2	四拍一压	5-8	3	两拍一压	1-2	4	两拍一压	3-4	5	两拍一压	5-6	6	两拍一压	7-8	7	一拍一压	1-8	8	耗腿	1-8	步数	脚 位	转 度	拍 数	1	一位脚站立, 手一位		1-4	2	保持脚位, 手上移到二位		5-6	3	保持一位脚, 双手到三位位置		7-8	4	一位脚站立, 右手打开到四位位。	(2)	1-2	5	一位脚, 左手打开到五位		3-4	6	保持一位脚, 双手到七位位置		5-8	<p>易犯错误： 2、准备位是站姿保持在一位脚位，手势保持在一位，初学学生无法保持。2、基本站姿保持同时，下巴要保持上抬 30 度。</p> <p>纠正方法： 1、故准备位可调整为五位脚位，手位保持一位。 2、体验下巴上调同时身体肌肉的感受。</p>
1	四拍一压	1-4																																																					
2	四拍一压	5-8																																																					
3	两拍一压	1-2																																																					
4	两拍一压	3-4																																																					
5	两拍一压	5-6																																																					
6	两拍一压	7-8																																																					
7	一拍一压	1-8																																																					
8	耗腿	1-8																																																					
步数	脚 位	转 度	拍 数																																																				
1	一位脚站立, 手一位		1-4																																																				
2	保持脚位, 手上移到二位		5-6																																																				
3	保持一位脚, 双手到三位位置		7-8																																																				
4	一位脚站立, 右手打开到四位位。	(2)	1-2																																																				
5	一位脚, 左手打开到五位		3-4																																																				
6	保持一位脚, 双手到七位位置		5-8																																																				
结束部分	10分钟	<p>一、素质练习： 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔 30” 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿 90 度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p> <p>三、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！</p>																																																					
参考教材		1、广东省舞蹈协会教材 2、 3、	场地器材： 舞蹈室一间 音响一台																																																				
课后小记																																																							

(第2次课)

教学内容	2、基本手位练习：一位、二位、三位、四位、七位。 2、基本脚位练习：一位、二位、三位、四位、五位 3、基本组合二：压前腿，压旁腿、芭蕾手位		
教学目标	1、动作从简单到复杂、从小到大、循序渐进的完成。 2、训练时全身的肌肉、关节、韧带要得到全面的锻炼，为中间较复杂、较繁难的技巧打下一个坚实的基础。 3、身体保持一定的稳定性，头的位置一定要放好，重要的是完成动作时要听音乐，表现出好的乐感。		
教学重点	1、软开度。2、协调性。		
教学难点	1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。		
课程思政元素	1、欣赏基本框架，形成坚韧不拔的精神品质。 2、培养学生的形体美育教育，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。 二、专项准备活动 1、前压腿练习（4×8拍） 2、前腿耗腿练习（4×8拍） 3、旁压腿练习（4×8拍） 4、旁腿耗腿练习（2×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
		形体舞蹈 （二）基本功练习 【基本站姿】 脚后跟收紧，加紧腿部内侧肌，腹肌，背肌，	一、基本动作组织教法： 1、先抽查4对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。 2、点评抽查情况，并指出上次课存

基本部分

60分钟

臀大肌。从尾椎到颈椎向上直立，头微微抬起，身体稍稍前倾，两臂自然下垂。

【手位】：四指指并拢，拇指向中指靠拢，食指微微翘起。

一位：双臂自然下垂，保持椭圆型。两手相距一拳

二位：两臂向前抬起，直对下肋。

三位：保持臂型上举，至上颚处。

四位：一手臂成二位，一手臂成三位。

七位：两臂向旁平举，小臂与肘同高。

【脚位】

身体保持直立

一位：两脚完全外开，脚跟彼此成一横线，注意两脚掌平铺地面。

二位：由一位两脚分开，相距一脚距离。尽量收紧腿内部肌肉。

三位：一脚收于另一脚前，脚跟紧贴另一脚的中央。

四位：两脚前后分开，相距一脚距离，重心在两脚中间。

五位：两脚外开前后紧贴，一脚脚后跟与另一脚脚尖对齐。仍然保持外开。

二、学习新的舞蹈动作

(一) 学习把上压前腿

舞步的节奏：1、2、3、4、5、6、7、8。

主力腿外开，脚尖向外打开，动作腿向外打开，身体向前，保持跨的平行。腹肌贴腿，双手抱前腿，下巴磕抬起，注意脚背一定要绷脚拉长腿部肌肉线条。

压前腿训练：每个训练4个8拍为一组，左右腿倒换。

步数	脚位	转度	拍数
1	四拍一压		1-4
2	四拍一压		5-8
3	两拍一压		1-2
4	两拍一压		3-4
5	两拍一压		5-6
6	两拍一压		7-8
7	一拍一压		1-8
8	耗腿		1-8

(二) 学习把上压旁腿：右手扶把，左手于三位，向旁压腿，主力腿外开，动作腿的脚背尽量向外打开。肩膀位于主力腿的前边。旁腰打开时，注意跨的稳定。

步数	脚位	转度	拍数
----	----	----	----

在问题，及提出动作要求，以便纠正动作，提高动作质量。

3、听音乐反复进行练习。注意音乐与动作的配合，提高动作熟练性。

4、组合套路练习。

组织教法：

1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。

2、单个动作进行逐一练习，然后组合动作练习。

3、分组练习，加强指导。

4、纠正动作，总结提高。

5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

易犯错误：

3、准备位是站姿保持在一位脚位，手势保持在一位，初学学生无法保持。2、基本站姿保持同时，下巴要保持上抬30度。

纠正方法：

1、故准备位可调整为五位脚位，手位保持一位。

2、体验下巴上调同时身体肌肉的感受。

组织教法：

1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。

2、单个动作进行逐一练习，然后组合三动作练习。

3、分组练习，加强指导。

4、纠正动作，总结提高。

5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

		<table border="0"> <tr><td>1</td><td>四拍一压</td><td>1-4</td></tr> <tr><td>2</td><td>四拍一压</td><td>5-8</td></tr> <tr><td>3</td><td>两拍一压</td><td>1-2</td></tr> <tr><td>4</td><td>两拍一压</td><td>3-4</td></tr> <tr><td>5</td><td>两拍一压</td><td>5-6</td></tr> <tr><td>6</td><td>两拍一压</td><td>7-8</td></tr> <tr><td>7</td><td>一拍一压</td><td>1-8</td></tr> <tr><td>8</td><td>耗腿</td><td>1-8</td></tr> </table> <hr/> <p>手位训练： (三) 学习芭蕾舞手位 准备动作：一位手，一位脚。</p> <table border="0"> <thead> <tr> <th>步数</th> <th>脚 位</th> <th>转 度</th> <th>拍 数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>7</td><td>一位脚站立, 手一位</td><td></td><td>1-4</td></tr> <tr><td>8</td><td>保持脚位, 手上移到二位</td><td></td><td>5-6</td></tr> <tr><td>9</td><td>保持一位脚, 双手到三位位置</td><td></td><td>7-8</td></tr> <tr><td>10</td><td>一位脚站立, 右手打开到四位位。</td><td>(2)</td><td>1-2</td></tr> <tr><td>11</td><td>一位脚, 左手打开到五位</td><td></td><td>3-4</td></tr> <tr><td>12</td><td>保持一位脚, 双手到七位位置</td><td></td><td>5-8</td></tr> </tbody> </table> <p>【(3) 1—8】——【(4) 1—4】 反面。</p> <hr/>	1	四拍一压	1-4	2	四拍一压	5-8	3	两拍一压	1-2	4	两拍一压	3-4	5	两拍一压	5-6	6	两拍一压	7-8	7	一拍一压	1-8	8	耗腿	1-8	步数	脚 位	转 度	拍 数	7	一位脚站立, 手一位		1-4	8	保持脚位, 手上移到二位		5-6	9	保持一位脚, 双手到三位位置		7-8	10	一位脚站立, 右手打开到四位位。	(2)	1-2	11	一位脚, 左手打开到五位		3-4	12	保持一位脚, 双手到七位位置		5-8	<p>易犯错误： 4、准备位是站姿保持在一位脚位，手势保持在一位，初学学生无法保持。2、基本站姿保持同时，下巴要保持上抬 30 度。</p> <p>纠正方法： 1、故准备位可调整为五位脚位，手位保持一位。 2、体验下巴上调同时身体肌肉的感受。</p>
1	四拍一压	1-4																																																					
2	四拍一压	5-8																																																					
3	两拍一压	1-2																																																					
4	两拍一压	3-4																																																					
5	两拍一压	5-6																																																					
6	两拍一压	7-8																																																					
7	一拍一压	1-8																																																					
8	耗腿	1-8																																																					
步数	脚 位	转 度	拍 数																																																				
7	一位脚站立, 手一位		1-4																																																				
8	保持脚位, 手上移到二位		5-6																																																				
9	保持一位脚, 双手到三位位置		7-8																																																				
10	一位脚站立, 右手打开到四位位。	(2)	1-2																																																				
11	一位脚, 左手打开到五位		3-4																																																				
12	保持一位脚, 双手到七位位置		5-8																																																				
结束部分	10分钟	<p>一、素质练习： 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔 30" 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿 90 度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p> <p>三、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！</p>																																																					
参考教材		1、广东省舞蹈协会教材 2、 3、	场地器材： 舞蹈室一间 音响一台																																																				
课后小记																																																							

(第3次课)

教学内容	3、基本手位练习：一位、二位、三位、四位、七位。 2、基本脚位练习：一位、二位、三位、四位、五位 3、基本组合二：压前腿，压旁腿、芭蕾手位		
教学目标	1、动作从简单到复杂、从小到大、循序渐进的完成。 2、训练时全身的肌肉、关节、韧带要得到全面的锻炼，为中间较复杂、较繁难的技巧打下一个坚实的基础。 3、身体保持一定的稳定性，头的位置一定要放好，重要的是完成动作时要听音乐，表现出好的乐感。		
教学重点	1、软开度。2、协调性。		
教学难点	1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。		
课程思政元素	1、欣赏基本框架，形成坚韧不拔的精神品质。 2、培养学生的形体美育教育，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。 二、专项准备活动 1、前压腿练习（4×8拍） 2、前腿耗腿练习（4×8拍） 3、旁压腿练习（4×8拍） 4、旁腿耗腿练习（2×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
		形体舞蹈 （三）基本功练习 【基本站姿】 脚后跟收紧，加紧腿部内侧肌，腹肌，背肌，	一、基本动作组织教法： 1、先抽查4对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。 2、点评抽查情况，并指出上次课存

基本部分

60分钟

臀大肌。从尾椎到颈椎向上直立，头微微抬起，身体稍稍前倾，两臂自然下垂。

【手位】：四指指并拢，拇指向中指靠拢，食指微微翘起。

一位：双臂自然下垂，保持椭圆型。两手相距一拳

二位：两臂向前抬起，直对下肋。

三位：保持臂型上举，至上颚处。

四位：一手臂成二位，一手臂成三位。

七位：两臂向旁平举，小臂与肘同高。

【脚位】

身体保持直立

一位：两脚完全外开，脚跟彼此成一横线，注意两脚掌平铺地面。

二位：由一位两脚分开，相距一脚距离。尽量收紧腿内部肌肉。

三位：一脚收于另一脚前，脚跟紧贴另一脚的中央。

四位：两脚前后分开，相距一脚距离，重心在两脚中间。

五位：两脚外开前后紧贴，一脚脚后跟与另一脚脚尖对齐。仍然保持外开。

二、学习新的舞蹈动作

(一) 学习把上压前腿

舞步的节奏：1、2、3、4、5、6、7、8。

主力腿外开，脚尖向外打开，动作腿向外打开，身体向前，保持跨的平行。腹肌贴腿，双手抱前腿，下巴磕抬起，注意脚背一定要绷脚拉长腿部肌肉线条。

压前腿训练：每个训练4个8拍为一组，左右腿倒换。

步数	脚位	转度	拍数
1	四拍一压		1-4
2	四拍一压		5-8
3	两拍一压		1-2
4	两拍一压		3-4
5	两拍一压		5-6
6	两拍一压		7-8
7	一拍一压		1-8
8	耗腿		1-8

(二) 学习把上压旁腿：右手扶把，左手于三位，向旁压腿，主力腿外开，动作腿的脚背尽量向外打开。肩膀位于主力腿的前边。旁腰打开时，注意跨的稳定。

步数	脚位	转度	拍数
----	----	----	----

在问题，及提出动作要求，以便纠正动作，提高动作质量。

3、听音乐反复进行练习。注意音乐与动作的配合，提高动作熟练性。

4、组合套路练习。

组织教法：

1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。

2、单个动作进行逐一练习，然后组合动作练习。

3、分组练习，加强指导。

4、纠正动作，总结提高。

5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

易犯错误：

5、准备位是站姿保持在一位脚位，手势保持在一位，初学学生无法保持。2、基本站姿保持同时，下巴要保持上抬30度。

纠正方法：

1、故准备位可调整为五位脚位，手位保持一位。

2、体验下巴上调同时身体肌肉的感受。

组织教法：

1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。

2、单个动作进行逐一练习，然后组合三动作练习。

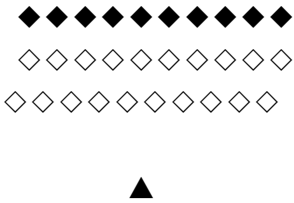
3、分组练习，加强指导。

4、纠正动作，总结提高。

5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

		<table border="1"> <tr><td>1</td><td>四拍一压</td><td>1-4</td></tr> <tr><td>2</td><td>四拍一压</td><td>5-8</td></tr> <tr><td>3</td><td>两拍一压</td><td>1-2</td></tr> <tr><td>4</td><td>两拍一压</td><td>3-4</td></tr> <tr><td>5</td><td>两拍一压</td><td>5-6</td></tr> <tr><td>6</td><td>两拍一压</td><td>7-8</td></tr> <tr><td>7</td><td>一拍一压</td><td>1-8</td></tr> <tr><td>8</td><td>耗腿</td><td>1-8</td></tr> </table> <p>手位训练： (三) 学习芭蕾舞手位 准备动作：一位手，一位脚。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>步数</th> <th>脚 位</th> <th>转 度</th> <th>拍 数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13</td> <td>一位脚站立, 手一位</td> <td></td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>保持脚位, 手上移到二位</td> <td></td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>保持一位脚, 双手到三位位置</td> <td></td> <td>7-8</td> </tr> <tr> <td>16</td> <td>一位脚站立, 右手打开到四位位。</td> <td>(2)</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>17</td> <td>一位脚, 左手打开到五位</td> <td></td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>18</td> <td>保持一位脚, 双手到七位位置</td> <td></td> <td>5-8</td> </tr> </tbody> </table> <p>【(3) 1—8】——【(4) 1—4】 反面。</p>	1	四拍一压	1-4	2	四拍一压	5-8	3	两拍一压	1-2	4	两拍一压	3-4	5	两拍一压	5-6	6	两拍一压	7-8	7	一拍一压	1-8	8	耗腿	1-8	步数	脚 位	转 度	拍 数	13	一位脚站立, 手一位		1-4	14	保持脚位, 手上移到二位		5-6	15	保持一位脚, 双手到三位位置		7-8	16	一位脚站立, 右手打开到四位位。	(2)	1-2	17	一位脚, 左手打开到五位		3-4	18	保持一位脚, 双手到七位位置		5-8	<p>易犯错误： 6、准备位是站姿保持在一位脚位，手势保持在一位，初学学生无法保持。2、基本站姿保持同时，下巴要保持上抬 30 度。</p> <p>纠正方法： 1、故准备位可调整为五位脚位，手位保持一位。 2、体验下巴上调同时身体肌肉的感受。</p>
1	四拍一压	1-4																																																					
2	四拍一压	5-8																																																					
3	两拍一压	1-2																																																					
4	两拍一压	3-4																																																					
5	两拍一压	5-6																																																					
6	两拍一压	7-8																																																					
7	一拍一压	1-8																																																					
8	耗腿	1-8																																																					
步数	脚 位	转 度	拍 数																																																				
13	一位脚站立, 手一位		1-4																																																				
14	保持脚位, 手上移到二位		5-6																																																				
15	保持一位脚, 双手到三位位置		7-8																																																				
16	一位脚站立, 右手打开到四位位。	(2)	1-2																																																				
17	一位脚, 左手打开到五位		3-4																																																				
18	保持一位脚, 双手到七位位置		5-8																																																				
结束部分	10分钟	<p>一、素质练习： 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔 30” 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿 90 度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p> <p>三、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！</p>																																																					
参考教材		1、广东省舞蹈协会教材 2、 3、	场地器材： 舞蹈室一间 音响一台																																																				
课后小记																																																							

(第4次课)

教学内容	4、基本手位练习：一位、二位、三位、四位、七位。 2、基本脚位练习：一位、二位、三位、四位、五位 3、基本组合二：压前腿，压旁腿、芭蕾手位		
教学目标	1、动作从简单到复杂、从小到大、循序渐进的完成。 2、训练时全身的肌肉、关节、韧带要得到全面的锻炼，为中间较复杂、较繁难的技巧打下一个坚实的基础。 3、身体保持一定的稳定性，头的位置一定要放好，重要的是完成动作时要听音乐，表现出好的乐感。		
教学重点	1、软开度。2、协调性。		
教学难点	1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。		
课程思政元素	1、欣赏基本框架，形成坚韧不拔的精神品质。 2、培养学生的形体美育教育，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。 二、专项准备活动 1、前压腿练习（4×8拍） 2、前腿耗腿练习（4×8拍） 3、旁压腿练习（4×8拍） 4、旁腿耗腿练习（2×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
		形体舞蹈 （四）基本功练习 【基本站姿】 脚后跟收紧，加紧腿部内侧肌，腹肌，背肌，	一、基本动作组织教法： 1、先抽查4对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。 2、点评抽查情况，并指出上次课存

基本部分

60分钟

臀大肌。从尾椎到颈椎向上直立，头微微抬起，身体稍稍前倾，两臂自然下垂。

【手位】：四指指并拢，拇指向中指靠拢，食指微微翘起。

一位：双臂自然下垂，保持椭圆型。两手相距一拳

二位：两臂向前抬起，直对下肋。

三位：保持臂型上举，至上颚处。

四位：一手臂成二位，一手臂成三位。

七位：两臂向旁平举，小臂与肘同高。

【脚位】

身体保持直立

一位：两脚完全外开，脚跟彼此成一横线，注意两脚掌平铺地面。

二位：由一位两脚分开，相距一脚距离。尽量收紧腿内部肌肉。

三位：一脚收于另一脚前，脚跟紧贴另一脚的中央。

四位：两脚前后分开，相距一脚距离，重心在两脚中间。

五位：两脚外开前后紧贴，一脚脚后跟与另一脚脚尖对齐。仍然保持外开。

二、学习新的舞蹈动作

(一) 学习把上压前腿

舞步的节奏：1、2、3、4、5、6、7、8。

主力腿外开，脚尖向外打开，动作腿向外打开，身体向前，保持跨的平行。腹肌贴腿，双手抱前腿，下巴磕抬起，注意脚背一定要绷脚拉长腿部肌肉线条。

压前腿训练：每个训练4个8拍为一组，左右腿倒换。

步数	脚位	转度	拍数
1	四拍一压		1-4
2	四拍一压		5-8
3	两拍一压		1-2
4	两拍一压		3-4
5	两拍一压		5-6
6	两拍一压		7-8
7	一拍一压		1-8
8	耗腿		1-8

(二) 学习把上压旁腿：右手扶把，左手于三位，向旁压腿，主力腿外开，动作腿的脚背尽量向外打开。肩膀位于主力腿的前边。旁腰打开时，注意跨的稳定。

步数	脚位	转度	拍数
----	----	----	----

在问题，及提出动作要求，以便纠正动作，提高动作质量。

3、听音乐反复进行练习。注意音乐与动作的配合，提高动作熟练性。

4、组合套路练习。

组织教法：

1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。

2、单个动作进行逐一练习，然后组合动作练习。

3、分组练习，加强指导。

4、纠正动作，总结提高。

5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

易犯错误：

7、准备位是站姿保持在一位脚位，手势保持在一位，初学学生无法保持。2、基本站姿保持同时，下巴要保持上抬30度。

纠正方法：

1、故准备位可调整为五位脚位，手位保持一位。

2、体验下巴上调同时身体肌肉的感受。

组织教法：

1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。

2、单个动作进行逐一练习，然后组合三动作练习。

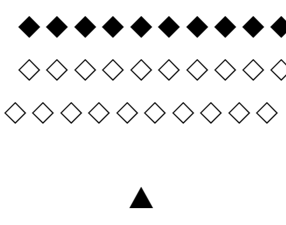
3、分组练习，加强指导。

4、纠正动作，总结提高。

5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

		<p>1 四拍一压 1-4</p> <p>2 四拍一压 5-8</p> <p>3 两拍一压 1-2</p> <p>4 两拍一压 3-4</p> <p>5 两拍一压 5-6</p> <p>6 两拍一压 7-8</p> <p>7 一拍一压 1-8</p> <p>8 耗腿 1-8</p> <hr/> <p>手位训练： (三) 学习芭蕾舞手位 准备动作：一位手，一位脚。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>步数</th> <th>脚 位</th> <th>转 度</th> <th>拍 数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19</td> <td>一位脚站立,手一位</td> <td></td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>20</td> <td>保持脚位, 手上移到二位</td> <td></td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>21</td> <td>保持一位脚, 双手到三位位置</td> <td></td> <td>7-8</td> </tr> <tr> <td>22</td> <td>一位脚站立, 右手打开到四位位。</td> <td>(2)</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>23</td> <td>一位脚,左手打开到五位</td> <td></td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>24</td> <td>保持一位脚,双手到七位位置</td> <td></td> <td>5-8</td> </tr> </tbody> </table> <p>【(3) 1—8】——【(4) 1—4】 反面。</p> <hr/>	步数	脚 位	转 度	拍 数	19	一位脚站立,手一位		1-4	20	保持脚位, 手上移到二位		5-6	21	保持一位脚, 双手到三位位置		7-8	22	一位脚站立, 右手打开到四位位。	(2)	1-2	23	一位脚,左手打开到五位		3-4	24	保持一位脚,双手到七位位置		5-8	<p>易犯错误： 8、准备位是站姿保持在一位脚位，手势保持在一位，初学学生无法保持。2、基本站姿保持同时，下巴要保持上抬 30 度。</p> <p>纠正方法： 1、故准备位可调整为五位脚位，手位保持一位。 2、体验下巴上调同时身体肌肉的感受。</p>
步数	脚 位	转 度	拍 数																												
19	一位脚站立,手一位		1-4																												
20	保持脚位, 手上移到二位		5-6																												
21	保持一位脚, 双手到三位位置		7-8																												
22	一位脚站立, 右手打开到四位位。	(2)	1-2																												
23	一位脚,左手打开到五位		3-4																												
24	保持一位脚,双手到七位位置		5-8																												
结束部分	10分钟	<p>一、素质练习： 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔 30” 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿 90 度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p>二、讲评（3分钟） 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p> <p>三、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！</p>																													
参考教材		<p>1、广东省舞蹈协会教材 2、 3、</p>	<p>场地器材： 舞蹈室一间 音响一台</p>																												
课后小记																															

(第5次课)

教学内容	1、基本手位练习：一位、二位、三位、四位、七位。 2、基本脚位练习： Plie（弯曲）、Demi Plie（半蹲）、Grand Plie（全蹲） 3、基本组合二：半蹲组合，全蹲组合，变位		
教学目标	1、动作从简单到复杂、从小到大、循序渐进的完成。 2、训练时全身的肌肉、关节、韧带要得到全面的锻炼，为中间较复杂、较繁难的技巧打下一个坚实的基础。 3、身体保持一定的稳定性，头的位置一定要放好，重要的是完成动作时要听音乐，表现出好的乐感。		
教学重点	1、软开度。2、协调性。		
教学难点	1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。		
课程思政元素	1、欣赏基本框架，形成坚韧不拔的精神品质。 2、培养学生的形体美育教育，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形： 三列横队集  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、练习。 二、专项准备活动 1、前压腿练习（4×8拍） 2、前腿耗腿练习（4×8拍） 3、旁压腿练习（4×8拍） 4、旁腿耗腿练习（2×8拍） 5、压脚尖练习（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
		形体舞蹈 （五）基本功练习 【基本站姿】 脚后跟收紧，加紧腿部内侧肌，腹肌，背肌，臀大肌。从尾椎到颈椎向上直立，头微微抬起，身	一、基本动作组织教法： 1、先抽查4对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。 2、点评抽查情况，并指出上次课存

基本部分

60分钟

体稍稍前倾，两臂自然下垂。

【手位】：四指指并拢，拇指向中指靠拢，食指微微翘起。一位手位

【脚位】

一位脚位身体保持直立

二、学习新的舞蹈动作

(一) 学习半蹲动作 Plie

舞步的节奏：1、2、3、4、5、6、7、8。

Plie 是一个股关节向外转开、身体重心下沉的活动，不可停在蹲的姿势，下沉时，背部同时相对拉长并提气，

【舞蹈动作】：

膝盖往脚尖的方向尽可能的弯曲，直到脚跟不离地为止，脚掌要很确实的在地板上。一个好的 **Demi Plie** 应有一种弹性、伸缩自如的动作质地。每个训练 4 个 8 拍为一组。

数	脚 位	拍 数
1	四拍一蹲 手一位，脚一位	1-4
2	四拍一蹲 下面同上	5-8
3	两拍一蹲	1-2
4	两拍一蹲	3-4
5	两拍一蹲	5-6
6	两拍一蹲	7-8
7	一拍一蹲	1-8
8	下蹲耗腿	1-8

(二) 学习全蹲动作 Grand Plie:

膝盖完全弯曲到大腿接近水平线的位置，身体保持在正上方，第一、第四、第五这几个位置的 **Grand Plie** 脚跟会被动且自然上升而离地，第二位置 **Grand Plie** 的脚跟不提起且平踩在地面。**Grand Plie** 的目的在于增加和延伸踝关节、膝关节及股关节的柔软度和张力。

数	脚 位	拍 数
1	四拍一蹲 手一位，脚一位	1-4
2	四拍一蹲 下面同上	5-8
3	两拍一蹲	1-2
4	两拍一蹲	3-4
5	两拍一蹲	5-6
6	两拍一蹲	7-8
7	一拍一蹲	1-8
8	下蹲耗腿	1-8

在问题，及提出动作要求，以便纠正动作，提高动作质量。

3、听音乐反复进行练习。注意音乐与动作的配合，提高动作熟练性。

4、组合套路练习。

组织教法：

1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。

2、单个动作进行逐一练习，然后组合动作练习。

3、分组练习，加强指导。

4、纠正动作，总结提高。

5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

易犯错误：

练习的过程中倾或后倒。

纠正方法：

Plie 是踝关节、股关节和膝关节的暖身动作以及 为一切跳跃作准备的动作。

1、保持上身直立，**Plie** 动作时脚背必须垂直向上，

2、脚跟不离地。

组织教法：

1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。

2、单个动作进行逐一练习，然后组合三动作练习。

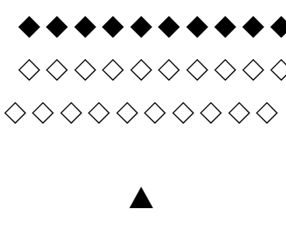
3、分组练习，加强指导。

4、纠正动作，总结提高。

5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

		<p>(三) 学习 PLIE ; 单手扶把, 一位脚。</p> <p>准备动作: 手一位, 脚一位。</p> <table border="1" data-bbox="341 421 975 763"> <thead> <tr> <th>脚 位</th> <th>内 容</th> <th>拍 数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一位</td> <td>demi plie, 手七、一位</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>一位</td> <td>demi plie, 手二、七位</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>一位</td> <td>grand plie, 手七、一、二、七位</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>一位</td> <td>三位前后各一次</td> <td>1-8</td> </tr> <tr> <td>二位</td> <td>grand plie 两次, 手七、一位</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>二位</td> <td>grand plie 两次, 手二、七位</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>二位</td> <td>grand plie, 手七、一、二、七位</td> <td>5-8</td> </tr> </tbody> </table> <p>收回一位, 转身反面。</p> <p>【(3) 1—8】——【(4) 1—8】 反面。</p>	脚 位	内 容	拍 数	一位	demi plie, 手七、一位	1-2	一位	demi plie, 手二、七位	3-4	一位	grand plie, 手七、一、二、七位	5-8	一位	三位前后各一次	1-8	二位	grand plie 两次, 手七、一位	1-2	二位	grand plie 两次, 手二、七位	3-4	二位	grand plie, 手七、一、二、七位	5-8	。
脚 位	内 容	拍 数																									
一位	demi plie, 手七、一位	1-2																									
一位	demi plie, 手二、七位	3-4																									
一位	grand plie, 手七、一、二、七位	5-8																									
一位	三位前后各一次	1-8																									
二位	grand plie 两次, 手七、一位	1-2																									
二位	grand plie 两次, 手二、七位	3-4																									
二位	grand plie, 手七、一、二、七位	5-8																									
结束部分	10分钟	<p>一、素质练习:</p> <p>一位小跳/1分×2组, 每组间隔30"</p> <p>目的: 发展下肢力量。</p> <p>要求: 下蹲到半蹲位置, 再起跳, 空中停留是保持双脚绷直, 双脚并拢。</p> <p>二、讲评(3分钟)</p> <p>1、练习与掌握动作情况;</p> <p>2、纪律情况;</p> <p>三、布置课后作业: 自由复习, 下次课抽查。</p> <p>4、安排还送器材;</p> <p>5、师生再见!</p>																									
参考教材		<p>1、广东省舞蹈协会教材</p> <p>2、</p> <p>3、</p>	<p>场地器材:</p> <p>舞蹈室一间</p> <p>音响一台</p>																								
课后小记																											

(第6次课)

教学内容		1、基本手位练习：一位、二位、三位、四位、七位。 2、基本脚位练习： Plie（弯曲）、Demi Plie（半蹲）、Grand Plie（全蹲） 3、基本组合二：半蹲组合，全蹲组合，变位	
教学目标		1、动作从简单到复杂、从小到大、循序渐进的完成。 2、训练时全身的肌肉、关节、韧带要得到全面的锻炼，为中间较复杂、较繁难的技巧打下一个坚实的基础。 3、身体保持一定的稳定性，头的位置一定要放好，重要的是完成动作时要听音乐，表现出好的乐感。	
教学重点		1、软开度。2、协调性。	
教学难点		1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。	
课程思政元素		1、欣赏基本框架，形成坚韧不拔的精神品质。 2、培养学生的形体美育教育，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形： 三列横队集  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、练习。 二、专项准备活动 1、前压腿练习（4×8拍） 2、前腿耗腿练习（4×8拍） 3、旁压腿练习（4×8拍） 4、旁腿耗腿练习（2×8拍） 5、压脚尖练习（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
		形体舞蹈 （六）基本功练习 【基本站姿】 脚后跟收紧，加紧腿部内侧肌，腹肌，背肌，臀大肌。从尾椎到颈椎向上直立，头微微抬起，身	一、基本动作组织教法： 1、先抽查4对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。 2、点评抽查情况，并指出上次课存

基本部分

60分钟

体稍稍前倾，两臂自然下垂。

【手位】：四指指并拢，拇指向中指靠拢，食指微微翘起。一位手位

【脚位】

一位脚位身体保持直立

二、学习新的舞蹈动作

(一) 学习半蹲动作 Plie

舞步的节奏：1、2、3、4、5、6、7、8。

Plie 是一个股关节向外转开、身体重心下沉的活动，不可停在蹲的姿势，下沉时，背部同时相对拉长并提气，

【舞蹈动作】：

膝盖往脚尖的方向尽可能的弯曲，直到脚跟不离地为止，脚掌要很确实的在地板上。一个好的 **Demi Plie** 应有一种弹性、伸缩自如的动作质地。每个训练 4 个 8 拍为一组。

数	脚 位	拍 数
1	四拍一蹲 手一位，脚一位	1-4
2	四拍一蹲 下面同上	5-8
3	两拍一蹲	1-2
4	两拍一蹲	3-4
5	两拍一蹲	5-6
6	两拍一蹲	7-8
7	一拍一蹲	1-8
8	下蹲耗腿	1-8

(二) 学习全蹲动作 Grand Plie:

膝盖完全弯曲到大腿接近水平线的位置，身体保持在正上方，第一、第四、第五这几个位置的 **Grand Plie** 脚跟会被动且自然上升而离地，第二位置 **Grand Plie** 的脚跟不提且平踩在地面。**Grand Plie** 的目的在於增加和延伸踝关节、膝关节及股关节的柔软度和张力。

数	脚 位	拍 数
1	四拍一蹲 手一位，脚一位	1-4
2	四拍一蹲 下面同上	5-8
3	两拍一蹲	1-2
4	两拍一蹲	3-4
5	两拍一蹲	5-6
6	两拍一蹲	7-8
7	一拍一蹲	1-8
8	下蹲耗腿	1-8

在问题，及提出动作要求，以便纠正动作，提高动作质量。

3、听音乐反复进行练习。注意音乐与动作的配合，提高动作熟练性。

4、组合套路练习。

组织教法：

1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。

2、单个动作进行逐一练习，然后组合动作练习。

3、分组练习，加强指导。

4、纠正动作，总结提高。

5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

易犯错误：

练习的过程中倾或后倒。

纠正方法：

Plie 是踝关节、股关节和膝关节的暖身动作以及 为一切跳跃作准备的动作。

1、保持上身直立，**Plie** 动作时脚背必须垂直向上，

2、脚跟不离地。

组织教法：

1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。

2、单个动作进行逐一练习，然后组合三动作练习。

3、分组练习，加强指导。

4、纠正动作，总结提高。

5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

		<p>(三) 学习 PLIE ; 单手扶把, 一位脚。</p> <p>准备动作: 手一位, 脚一位。</p> <table border="1" data-bbox="341 421 975 763"> <thead> <tr> <th>脚 位</th> <th>内 容</th> <th>拍 数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一位</td> <td>demi plie, 手七、一位</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>一位</td> <td>demi plie, 手二、七位</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>一位</td> <td>grand plie, 手七、一、二、七位</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>一位</td> <td>三位前后各一次</td> <td>1-8</td> </tr> <tr> <td>二位</td> <td>grand plie 两次, 手七、一位</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>二位</td> <td>grand plie 两次, 手二、七位</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>二位</td> <td>grand plie, 手七、一、二、七位</td> <td>5-8</td> </tr> </tbody> </table> <p>收回一位, 转身反面。</p> <p>【(3) 1—8】——【(4) 1—8】 反面。</p>	脚 位	内 容	拍 数	一位	demi plie, 手七、一位	1-2	一位	demi plie, 手二、七位	3-4	一位	grand plie, 手七、一、二、七位	5-8	一位	三位前后各一次	1-8	二位	grand plie 两次, 手七、一位	1-2	二位	grand plie 两次, 手二、七位	3-4	二位	grand plie, 手七、一、二、七位	5-8	。
脚 位	内 容	拍 数																									
一位	demi plie, 手七、一位	1-2																									
一位	demi plie, 手二、七位	3-4																									
一位	grand plie, 手七、一、二、七位	5-8																									
一位	三位前后各一次	1-8																									
二位	grand plie 两次, 手七、一位	1-2																									
二位	grand plie 两次, 手二、七位	3-4																									
二位	grand plie, 手七、一、二、七位	5-8																									
结束部分	10分钟	<p>一、素质练习:</p> <p>一位小跳/1分×2组, 每组间隔30"</p> <p>目的: 发展下肢力量。</p> <p>要求: 下蹲到半蹲位置, 再起跳, 空中停留是保持双脚绷直, 双脚并拢。</p> <p>二、讲评(3分钟)</p> <p>1、练习与掌握动作情况;</p> <p>2、纪律情况;</p> <p>三、布置课后作业: 自由复习, 下次课抽查。</p> <p>4、安排还送器材;</p> <p>5、师生再见!</p>																									
参考教材		<p>1、广东省舞蹈协会教材</p> <p>2、</p> <p>3、</p>	<p>场地器材:</p> <p>舞蹈室一间</p> <p>音响一台</p>																								
课后小记																											

(第7次课)

教学内容		1、基本手位练习：一位、二位、三位、四位、七位。 2、基本脚位练习： Plie（弯曲）、Demi Plie（半蹲）、Grand Plie（全蹲） 3、基本组合二：半蹲组合，全蹲组合，变位	
教学目标		1、动作从简单到复杂、从小到大、循序渐进的完成。 2、训练时全身的肌肉、关节、韧带要得到全面的锻炼，为中间较复杂、较繁难的技巧打下一个坚实的基础。 3、身体保持一定的稳定性，头的位置一定要放好，重要的是完成动作时要听音乐，表现出好的乐感。	
教学重点		1、软开度。2、协调性。	
教学难点		1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。	
课程思政元素		1、欣赏基本框架，形成坚韧不拔的精神品质。 2、培养学生的形体美育教育，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形： 三列横队集  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、练习。 二、专项准备活动 1、前压腿练习（4×8拍） 2、前腿耗腿练习（4×8拍） 3、旁压腿练习（4×8拍） 4、旁腿耗腿练习（2×8拍） 5、压脚尖练习（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
		形体舞蹈 （七）基本功练习 【基本站姿】 脚后跟收紧，加紧腿部内侧肌，腹肌，背肌，臀大肌。从尾椎到颈椎向上直立，头微微抬起，身	一、基本动作组织教法： 1、先抽查4对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。 2、点评抽查情况，并指出上次课存

基本部分

60分钟

体稍稍前倾，两臂自然下垂。

【手位】：四指指并拢，拇指向中指靠拢，食指微微翘起。一位手位

【脚位】

一位脚位身体保持直立

二、学习新的舞蹈动作

(一) 学习半蹲动作 Plie

舞步的节奏：1、2、3、4、5、6、7、8。

Plie 是一个股关节向外转开、身体重心下沉的活动，不可停在蹲的姿势，下沉时，背部同时相对拉长并提气，

【舞蹈动作】：

膝盖往脚尖的方向尽可能的弯曲，直到脚跟不离地为止，脚掌要很确实的在地板上。一个好的 **Demi Plie** 应有一种弹性、伸缩自如的动作质地。每个训练 4 个 8 拍为一组。

数	脚 位	拍 数
1	四拍一蹲 手一位，脚一位	1-4
2	四拍一蹲 下面同上	5-8
3	两拍一蹲	1-2
4	两拍一蹲	3-4
5	两拍一蹲	5-6
6	两拍一蹲	7-8
7	一拍一蹲	1-8
8	下蹲耗腿	1-8

(二) 学习全蹲动作 Grand Plie:

膝盖完全弯曲到大腿接近水平线的位置，身体保持在正上方，第一、第四、第五这几个位置的 **Grand Plie** 脚跟会被动且自然上升而离地，第二位置 **Grand Plie** 的脚跟不提起且平踩在地面。**Grand Plie** 的目的在于增加和延伸踝关节、膝关节及股关节的柔软度和张力。

数	脚 位	拍 数
1	四拍一蹲 手一位，脚一位	1-4
2	四拍一蹲 下面同上	5-8
3	两拍一蹲	1-2
4	两拍一蹲	3-4
5	两拍一蹲	5-6
6	两拍一蹲	7-8
7	一拍一蹲	1-8
8	下蹲耗腿	1-8

在问题，及提出动作要求，以便纠正动作，提高动作质量。

3、听音乐反复进行练习。注意音乐与动作的配合，提高动作熟练性。

4、组合套路练习。

组织教法：

1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。

2、单个动作进行逐一练习，然后组合动作练习。

3、分组练习，加强指导。

4、纠正动作，总结提高。

5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

易犯错误：

练习的过程中倾或后倒。

纠正方法：

Plie 是踝关节、股关节和膝关节的暖身动作以及 为一切跳跃作准备的动作。

1、保持上身直立，**Plie** 动作时脚背必须垂直向上，

2、脚跟不离地。

组织教法：

1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。

2、单个动作进行逐一练习，然后组合三动作练习。

3、分组练习，加强指导。

4、纠正动作，总结提高。

5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

		<p>(三) 学习 PLIE ; 单手扶把, 一位脚。</p> <p>准备动作: 手一位, 脚一位。</p> <table border="1" data-bbox="341 421 975 763"> <thead> <tr> <th>脚 位</th> <th>内 容</th> <th>拍 数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一位</td> <td>demi plie, 手七、一位</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>一位</td> <td>demi plie, 手二、七位</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>一位</td> <td>grand plie, 手七、一、二、七位</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>一位</td> <td>三位前后各一次</td> <td>1-8</td> </tr> <tr> <td>二位</td> <td>grand plie 两次, 手七、一位</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>二位</td> <td>grand plie 两次, 手二、七位</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>二位</td> <td>grand plie, 手七、一、二、七位</td> <td>5-8</td> </tr> </tbody> </table> <p>收回一位, 转身反面。</p> <p>【(3) 1—8】——【(4) 1—8】 反面。</p>	脚 位	内 容	拍 数	一位	demi plie, 手七、一位	1-2	一位	demi plie, 手二、七位	3-4	一位	grand plie, 手七、一、二、七位	5-8	一位	三位前后各一次	1-8	二位	grand plie 两次, 手七、一位	1-2	二位	grand plie 两次, 手二、七位	3-4	二位	grand plie, 手七、一、二、七位	5-8	。
脚 位	内 容	拍 数																									
一位	demi plie, 手七、一位	1-2																									
一位	demi plie, 手二、七位	3-4																									
一位	grand plie, 手七、一、二、七位	5-8																									
一位	三位前后各一次	1-8																									
二位	grand plie 两次, 手七、一位	1-2																									
二位	grand plie 两次, 手二、七位	3-4																									
二位	grand plie, 手七、一、二、七位	5-8																									
结束部分	10分钟	<p>一、素质练习:</p> <p>一位小跳/1分×2组, 每组间隔30"</p> <p>目的: 发展下肢力量。</p> <p>要求: 下蹲到半蹲位置, 再起跳, 空中停留是保持双脚绷直, 双脚并拢。</p> <p>二、讲评(3分钟)</p> <p>1、练习与掌握动作情况;</p> <p>2、纪律情况;</p> <p>三、布置课后作业: 自由复习, 下次课抽查。</p> <p>4、安排还送器材;</p> <p>5、师生再见!</p>																									
参考教材		<p>1、广东省舞蹈协会教材</p> <p>2、</p> <p>3、</p>	<p>场地器材:</p> <p>舞蹈室一间</p> <p>音响一台</p>																								
课后小记																											

(第8次课)

教学内容	1、基本手位练习：一位、二位、三位、四位、七位。 2、基本脚位练习： Plie（弯曲）、Demi Plie（半蹲）、Grand Plie（全蹲） 3、基本组合二：半蹲组合，全蹲组合，变位		
教学目标	1、动作从简单到复杂、从小到大、循序渐进的完成。 2、训练时全身的肌肉、关节、韧带要得到全面的锻炼，为中间较复杂、较繁难的技巧打下一个坚实的基础。 3、身体保持一定的稳定性，头的位置一定要放好，重要的是完成动作时要听音乐，表现出好的乐感。		
教学重点	1、软开度。2、协调性。		
教学难点	1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。		
课程思政元素	1、欣赏基本框架，形成坚韧不拔的精神品质。 2、培养学生的形体美育教育，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形： 三列横队集  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、练习。 二、专项准备活动 1、前压腿练习（4×8拍） 2、前腿耗腿练习（4×8拍） 3、旁压腿练习（4×8拍） 4、旁腿耗腿练习（2×8拍） 5、压脚尖练习（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
		形体舞蹈 （八）基本功练习 【基本站姿】 脚后跟收紧，加紧腿部内侧肌，腹肌，背肌，臀大肌。从尾椎到颈椎向上直立，头微微抬起，身	一、基本动作组织教法： 1、先抽查4对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。 2、点评抽查情况，并指出上次课存

基本部分

60分钟

体稍稍前倾，两臂自然下垂。

【手位】：四指指并拢，拇指向中指靠拢，食指微微翘起。一位手位

【脚位】

一位脚位身体保持直立

二、学习新的舞蹈动作

(一) 学习半蹲动作 Plie

舞步的节奏：1、2、3、4、5、6、7、8。

Plie 是一个股关节向外转开、身体重心下沉的活动，不可停在蹲的姿势，下沉时，背部同时相对拉长并提气，

【舞蹈动作】：

膝盖往脚尖的方向尽可能的弯曲，直到脚跟不离地为止，脚掌要很确实的在地板上。一个好的 **Demi Plie** 应有一种弹性、伸缩自如的动作质地。每个训练 4 个 8 拍为一组。

数	脚 位	拍 数
1	四拍一蹲 手一位，脚一位	1-4
2	四拍一蹲 下面同上	5-8
3	两拍一蹲	1-2
4	两拍一蹲	3-4
5	两拍一蹲	5-6
6	两拍一蹲	7-8
7	一拍一蹲	1-8
8	下蹲耗腿	1-8

(二) 学习全蹲动作 Grand Plie:

膝盖完全弯曲到大腿接近水平线的位置，身体保持在正上方，第一、第四、第五这几个位置的 **Grand Plie** 脚跟会被动且自然上升而离地，第二位置 **Grand Plie** 的脚跟不提起且平踩在地面。**Grand Plie** 的目的在於增加和延伸踝关节、膝关节及股关节的柔软度和张力。

数	脚 位	拍 数
1	四拍一蹲 手一位，脚一位	1-4
2	四拍一蹲 下面同上	5-8
3	两拍一蹲	1-2
4	两拍一蹲	3-4
5	两拍一蹲	5-6
6	两拍一蹲	7-8
7	一拍一蹲	1-8
8	下蹲耗腿	1-8

在问题，及提出动作要求，以便纠正动作，提高动作质量。

3、听音乐反复进行练习。注意音乐与动作的配合，提高动作熟练性。

4、组合套路练习。

组织教法：

1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。

2、单个动作进行逐一练习，然后组合动作练习。

3、分组练习，加强指导。

4、纠正动作，总结提高。

5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

易犯错误：

练习的过程中倾或后倒。

纠正方法：

Plie 是踝关节、股关节和膝关节的暖身动作以及 为一切跳跃作准备的动作。

1、保持上身直立，**Plie** 动作时脚背必须垂直向上，

2、脚跟不离地。

组织教法：

1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。

2、单个动作进行逐一练习，然后组合三动作练习。

3、分组练习，加强指导。

4、纠正动作，总结提高。

5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

		<p>(三) 学习 PLIE ; 单手扶把, 一位脚。</p> <p>准备动作: 手一位, 脚一位。</p> <table border="1" data-bbox="341 421 975 763"> <thead> <tr> <th>脚 位</th> <th>内 容</th> <th>拍 数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一位</td> <td>demi plie, 手七、一位</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>一位</td> <td>demi plie, 手二、七位</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>一位</td> <td>grand plie, 手七、一、二、七位</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>一位</td> <td>三位前后各一次</td> <td>1-8</td> </tr> <tr> <td>二位</td> <td>grand plie 两次, 手七、一位</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>二位</td> <td>grand plie 两次, 手二、七位</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>二位</td> <td>grand plie, 手七、一、二、七位</td> <td>5-8</td> </tr> </tbody> </table> <p>收回一位, 转身反面。</p> <p>【(3) 1—8】——【(4) 1—8】 反面。</p>	脚 位	内 容	拍 数	一位	demi plie, 手七、一位	1-2	一位	demi plie, 手二、七位	3-4	一位	grand plie, 手七、一、二、七位	5-8	一位	三位前后各一次	1-8	二位	grand plie 两次, 手七、一位	1-2	二位	grand plie 两次, 手二、七位	3-4	二位	grand plie, 手七、一、二、七位	5-8	。
脚 位	内 容	拍 数																									
一位	demi plie, 手七、一位	1-2																									
一位	demi plie, 手二、七位	3-4																									
一位	grand plie, 手七、一、二、七位	5-8																									
一位	三位前后各一次	1-8																									
二位	grand plie 两次, 手七、一位	1-2																									
二位	grand plie 两次, 手二、七位	3-4																									
二位	grand plie, 手七、一、二、七位	5-8																									
结束部分	10分钟	<p>一、素质练习:</p> <p>一位小跳/1分×2组, 每组间隔30"</p> <p>目的: 发展下肢力量。</p> <p>要求: 下蹲到半蹲位置, 再起跳, 空中停留是保持双脚绷直, 双脚并拢。</p> <p>二、讲评(3分钟)</p> <p>1、练习与掌握动作情况;</p> <p>2、纪律情况;</p> <p>三、布置课后作业: 自由复习, 下次课抽查。</p> <p>4、安排还送器材;</p> <p>5、师生再见!</p>																									
参考教材		<p>1、广东省舞蹈协会教材</p> <p>2、</p> <p>3、</p>	<p>场地器材:</p> <p>舞蹈室一间</p> <p>音响一台</p>																								
课后小记																											

(第9次课)

教学内容		1、复习手位脚位练习 2、基本练习： 前旁后擦地练习 3、基本组合二：擦地组合	
教学目标		1、动作从简单到复杂、从小到大、循序渐进的完成。 2、训练时全身的肌肉、关节、韧带要得到全面的锻炼，为中间较复杂、较繁难的技巧打下一个坚实的基础。 3、身体保持一定的稳定性，头的位置一定要放好，重要的是完成动作时要听音乐，表现出好的乐感。	
教学重点		1、软开度。2、协调性。	
教学难点		1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。	
课程思政元素		1、欣赏基本框架，形成坚韧不拔的精神品质。 2、培养学生的形体美育教育，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形： 三列横队集  注意： 站队时要快、静、齐。 要求： 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、练习。 二、专项准备活动 1、前压腿练习（4×8拍） 2、前腿耗腿练习（4×8拍） 3、旁压腿练习（4×8拍） 4、旁腿耗腿练习（2×8拍） 5、压脚尖练习（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
		形体舞蹈 （九）基本功练习 【基本站姿】 脚后跟收紧，加紧腿部内侧肌，腹肌，背肌，臀大肌。从尾椎到颈椎向上直立，头微微抬起，身	一、基本动作组织教法： 1、先抽查4对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。 2、点评抽查情况，并指出上次课存

基本部分

60分钟

体稍稍前倾，两臂自然下垂。

【手位】：四指指并拢，拇指向中指靠拢，食指微微翘起。一位手位

【脚位】

一位脚位身体保持直立

二、学习新的舞蹈动作

将活动脚在地板上滑行，往外到一个延伸、拉长的脚尖点地位置，可以向前、旁、后，脚尖不可离地，再用同样的方法擦地板回到本来的位置，可以从第一、第五位置出发。

(一) 学习擦地组合（一）

准备动作：单手扶把，五位脚，手打开七位。

组	脚位	内容	拍数
八拍一组	前	擦地, 收前五位	1-8
四拍一组	前	擦地, 收前五位	1-4
四拍一组	前	擦地, 收前五位	5-8
两拍一组	前	擦地, 收前五位	1-2
两拍一组	前	擦地, 收前五位	3-4
两拍一组	前	擦地, 收前五位	5-6
两拍一组	前	擦地, 收前五位	7-8
一拍一组	前	擦地, 收前五位	1
一拍一组	前	擦地, 收前五位	2
.....			
一拍一组	前	擦地, 收后五位	8

(二) 学习擦地组合（二）

准备动作：单手扶把，五位脚，手打开七位。

脚	位	内容	拍数
八拍一组	旁	擦地, 收前五位	1-8
四拍一组	旁	擦地, 收前五位	1-4
四拍一组	旁	擦地, 收前五位	5-8
两拍一组	旁	擦地, 收前五位	1-2
两拍一组	旁	擦地, 收前五位	3-4
两拍一组	旁	擦地, 收前五位	5-6
两拍一组	旁	擦地, 收前五位	7-8
一拍一组	旁	擦地, 收前五位	1
一拍一组	旁	擦地, 收前五位	2
.....			
一拍一组	旁	擦地, 收后五位	8

在问题，及提出动作要求，以便纠正动作，提高动作质量。

3、听音乐反复进行练习。注意音乐与动作的配合，提高动作熟练性。

4、组合套路练习。

组织教法：

- 1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。
- 2、单个动作进行逐一练习，然后组合动作练习。
- 3、分组练习，加强指导。
- 4、纠正动作，总结提高。
- 5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

易犯错误：

练习的过程中倾或后倒。

纠正方法：

Plie 是踝关节、股关节和膝关节的暖身动作以及为一切跳跃作准备的动作。

- 1、保持上身直立，**Plie** 动作时脚背必须垂直向上，
- 2、脚跟不离地。

组织教法：

- 1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。
- 2、单个动作进行逐一练习，然后组合三动作练习。
- 3、分组练习，加强指导。
- 4、纠正动作，总结提高。
- 5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

易犯错误：

变换脚位是上身倾斜。

		<p>(三) 学习擦地组合(二)</p> <p>准备动作: 单手扶把, 五位脚, 手打开七位。</p> <table border="1" data-bbox="341 427 979 945"> <thead> <tr> <th>脚 位</th> <th>内 容</th> <th>拍 数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>八拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>1-8</td> </tr> <tr> <td>四拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>四拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>7-8</td> </tr> <tr> <td>一拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>一拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>.....</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>一拍一组</td> <td>后擦地, 收一位</td> <td>8</td> </tr> </tbody> </table>	脚 位	内 容	拍 数	八拍一组	后擦地, 收前五位	1-8	四拍一组	后擦地, 收前五位	1-4	四拍一组	后擦地, 收前五位	5-8	两拍一组	后擦地, 收前五位	1-2	两拍一组	后擦地, 收前五位	3-4	两拍一组	后擦地, 收前五位	5-6	两拍一组	后擦地, 收前五位	7-8	一拍一组	后擦地, 收前五位	1	一拍一组	后擦地, 收前五位	2			一拍一组	后擦地, 收一位	8	<p>纠正方法: 保持上身姿势。</p>
脚 位	内 容	拍 数																																					
八拍一组	后擦地, 收前五位	1-8																																					
四拍一组	后擦地, 收前五位	1-4																																					
四拍一组	后擦地, 收前五位	5-8																																					
两拍一组	后擦地, 收前五位	1-2																																					
两拍一组	后擦地, 收前五位	3-4																																					
两拍一组	后擦地, 收前五位	5-6																																					
两拍一组	后擦地, 收前五位	7-8																																					
一拍一组	后擦地, 收前五位	1																																					
一拍一组	后擦地, 收前五位	2																																					
.....																																							
一拍一组	后擦地, 收一位	8																																					
<p>结 束 部 分</p>	<p>10 分 钟</p>	<p>一、素质练习: 一位小跳/1分×2组, 每组间隔30" 目的: 发展下肢力量。 要求: 下蹲到半蹲位置, 再起跳, 空中停留是保持双脚绷直, 双脚并拢。</p> <p>二、讲评(3分钟)</p> <p>1、练习与掌握动作情况; 2、纪律情况;</p> <p>三、布置课后作业: 自由复习, 下次课抽查。</p> <p>4、安排还送器材; 5、师生再见!</p>																																					
<p>参 考 教 材</p>		<p>1、广东省舞蹈协会教材 2、 3、</p>	<p>场地器材: 舞蹈室一间 音响一台</p>																																				
<p>课 后 小 记</p>																																							

(第 10 次课)

教学内容		1、复习手位脚位练习 2、基本练习： 前旁后擦地练习 3、基本组合二：擦地组合	
教学目标		1、动作从简单到复杂、从小到大、循序渐进的完成。 2、训练时全身的肌肉、关节、韧带要得到全面的锻炼，为中间较复杂、较繁难的技巧打下一个坚实的基础。 3、身体保持一定的稳定性，头的位置一定要放好，重要的是完成动作时要听音乐，表现出好的乐感。	
教学重点		1、软开度。2、协调性。	
教学难点		1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。	
课程思政元素		1、欣赏基本框架，形成坚韧不拔的精神品质。 2、培养学生的形体美育教育，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形： 三列横队集  注意： 站队时要快、静、齐。 要求： 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、练习。 二、专项准备活动 1、前压腿练习（4×8拍） 2、前腿耗腿练习（4×8拍） 3、旁压腿练习（4×8拍） 4、旁腿耗腿练习（2×8拍） 5、压脚尖练习（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
		形体舞蹈 （十）基本功练习 【基本站姿】 脚后跟收紧，加紧腿部内侧肌，腹肌，背肌，臀大肌。从尾椎到颈椎向上直立，头微微抬起，身	一、基本动作组织教法： 1、先抽查4对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。 2、点评抽查情况，并指出上次课存

基本部分	60分钟	<p>体稍稍前倾，两臂自然下垂。</p> <p>【手位】：四指指并拢，拇指向中指靠拢，食指微微翘起。一位手位</p> <p>【脚位】 一位脚位身体保持直立</p> <p>三、学习新的舞蹈动作</p> <p>将活动脚在地板上滑行，往外到一个延伸、拉长的脚尖点地位置，可以 向前、旁、后，脚尖不可离地，再用同样的方法擦地板回到本来的位置，可以是从第一、第五位置出发。</p> <p>(一) 学习擦地组合（一）</p> <p>准备动作：单手扶把，五位脚，手打开七位。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">组</th> <th style="text-align: center;">脚位</th> <th style="text-align: center;">内容</th> <th style="text-align: center;">拍数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>八拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>1-8</td></tr> <tr><td>四拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>1-4</td></tr> <tr><td>四拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>5-8</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>1-2</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>3-4</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>5-6</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>7-8</td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>1</td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>2</td></tr> <tr><td>.....</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收后五位</td><td>8</td></tr> </tbody> </table> <p>(二) 学习擦地组合（二）</p> <p>准备动作：单手扶把，五位脚，手打开七位。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">脚位</th> <th style="text-align: center;">内容</th> <th style="text-align: center;">拍数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>八拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>1-8</td></tr> <tr><td>四拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>1-4</td></tr> <tr><td>四拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>5-8</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>1-2</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>3-4</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>5-6</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>7-8</td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>1</td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>2</td></tr> <tr><td>.....</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>旁擦地, 收后五位</td><td>8</td></tr> </tbody> </table>	组	脚位	内容	拍数	八拍一组	前	擦地, 收前五位	1-8	四拍一组	前	擦地, 收前五位	1-4	四拍一组	前	擦地, 收前五位	5-8	两拍一组	前	擦地, 收前五位	1-2	两拍一组	前	擦地, 收前五位	3-4	两拍一组	前	擦地, 收前五位	5-6	两拍一组	前	擦地, 收前五位	7-8	一拍一组	前	擦地, 收前五位	1	一拍一组	前	擦地, 收前五位	2				一拍一组	前	擦地, 收后五位	8	脚位	内容	拍数	八拍一组	旁擦地, 收前五位	1-8	四拍一组	旁擦地, 收前五位	1-4	四拍一组	旁擦地, 收前五位	5-8	两拍一组	旁擦地, 收前五位	1-2	两拍一组	旁擦地, 收前五位	3-4	两拍一组	旁擦地, 收前五位	5-6	两拍一组	旁擦地, 收前五位	7-8	一拍一组	旁擦地, 收前五位	1	一拍一组	旁擦地, 收前五位	2			一拍一组	旁擦地, 收后五位	8	<p>在问题，及提出动作要求，以便纠正动作，提高动作质量。</p> <p>3、听音乐反复进行练习。注意音乐与动作的配合，提高动作熟练性。</p> <p>4、组合套路练习。</p> <p>组织教法：</p> <p>1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。</p> <p>2、单个动作进行逐一练习，然后组合动作练习。</p> <p>3、分组练习，加强指导。</p> <p>4、纠正动作，总结提高。</p> <p>5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。</p> <p>易犯错误： 练习的过程中倾或后倒。</p> <p>纠正方法： Plie 是踝关节、股关节和膝关节的暖身动作以及 为一切跳跃作准备的动作。</p> <p>1、保持上身直立，Plie 动作时脚背必须垂直向上，</p> <p>2、脚跟不离地。</p> <p>组织教法：</p> <p>1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。</p> <p>2、单个动作进行逐一练习，然后组合三动作练习。</p> <p>3、分组练习，加强指导。</p> <p>4、纠正动作，总结提高。</p> <p>5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。</p> <p>易犯错误： 变换脚位是上身倾斜。</p>
		组	脚位	内容	拍数																																																																																		
八拍一组	前	擦地, 收前五位	1-8																																																																																				
四拍一组	前	擦地, 收前五位	1-4																																																																																				
四拍一组	前	擦地, 收前五位	5-8																																																																																				
两拍一组	前	擦地, 收前五位	1-2																																																																																				
两拍一组	前	擦地, 收前五位	3-4																																																																																				
两拍一组	前	擦地, 收前五位	5-6																																																																																				
两拍一组	前	擦地, 收前五位	7-8																																																																																				
一拍一组	前	擦地, 收前五位	1																																																																																				
一拍一组	前	擦地, 收前五位	2																																																																																				
.....																																																																																							
一拍一组	前	擦地, 收后五位	8																																																																																				
脚位	内容	拍数																																																																																					
八拍一组	旁擦地, 收前五位	1-8																																																																																					
四拍一组	旁擦地, 收前五位	1-4																																																																																					
四拍一组	旁擦地, 收前五位	5-8																																																																																					
两拍一组	旁擦地, 收前五位	1-2																																																																																					
两拍一组	旁擦地, 收前五位	3-4																																																																																					
两拍一组	旁擦地, 收前五位	5-6																																																																																					
两拍一组	旁擦地, 收前五位	7-8																																																																																					
一拍一组	旁擦地, 收前五位	1																																																																																					
一拍一组	旁擦地, 收前五位	2																																																																																					
.....																																																																																							
一拍一组	旁擦地, 收后五位	8																																																																																					

		<p>(三) 学习擦地组合(二)</p> <p>准备动作: 单手扶把, 五位脚, 手打开七位。</p> <table border="1" data-bbox="341 427 979 945"> <thead> <tr> <th>脚</th> <th>位 内容</th> <th>拍 数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>八拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>1-8</td> </tr> <tr> <td>四拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>四拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>7-8</td> </tr> <tr> <td>一拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>一拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>.....</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>一拍一组</td> <td>后擦地, 收一位</td> <td>8</td> </tr> </tbody> </table>	脚	位 内容	拍 数	八拍一组	后擦地, 收前五位	1-8	四拍一组	后擦地, 收前五位	1-4	四拍一组	后擦地, 收前五位	5-8	两拍一组	后擦地, 收前五位	1-2	两拍一组	后擦地, 收前五位	3-4	两拍一组	后擦地, 收前五位	5-6	两拍一组	后擦地, 收前五位	7-8	一拍一组	后擦地, 收前五位	1	一拍一组	后擦地, 收前五位	2			一拍一组	后擦地, 收一位	8	<p>纠正方法: 保持上身姿势。</p>
脚	位 内容	拍 数																																					
八拍一组	后擦地, 收前五位	1-8																																					
四拍一组	后擦地, 收前五位	1-4																																					
四拍一组	后擦地, 收前五位	5-8																																					
两拍一组	后擦地, 收前五位	1-2																																					
两拍一组	后擦地, 收前五位	3-4																																					
两拍一组	后擦地, 收前五位	5-6																																					
两拍一组	后擦地, 收前五位	7-8																																					
一拍一组	后擦地, 收前五位	1																																					
一拍一组	后擦地, 收前五位	2																																					
.....																																							
一拍一组	后擦地, 收一位	8																																					
<p>结 束 部 分</p>	<p>10 分 钟</p>	<p>一、素质练习: 一位小跳/1分×2组, 每组间隔30" 目的: 发展下肢力量。 要求: 下蹲到半蹲位置, 再起跳, 空中停留是保持双脚绷直, 双脚并拢。</p> <p>二、讲评(3分钟)</p> <p>1、练习与掌握动作情况; 2、纪律情况;</p> <p>三、布置课后作业: 自由复习, 下次课抽查。</p> <p>4、安排还送器材; 5、师生再见!</p>																																					
<p>参考教材</p>		<p>1、广东省舞蹈协会教材 2、 3、</p>	<p>场地器材: 舞蹈室一间 音响一台</p>																																				
<p>课后小记</p>																																							

(第 11 次课)

教学内容		1、复习手位脚位练习 2、基本练习： 前旁后擦地练习 3、基本组合二： 擦地组合	
教学目标		1、动作从简单到复杂、从小到大、循序渐进的完成。 2、训练时全身的肌肉、关节、韧带要得到全面的锻炼，为中间较复杂、较繁难的技巧打下一个坚实的基础。 3、身体保持一定的稳定性，头的位置一定要放好，重要的是完成动作时要听音乐，表现出好的乐感。	
教学重点		1、软开度。2、协调性。	
教学难点		1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。	
课程思政元素		1、欣赏基本框架，形成坚韧不拔的精神品质。 2、培养学生的形体美育教育，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形： 三列横队集  注意： 站队时要快、静、齐。 要求： 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、练习。 二、专项准备活动 1、前压腿练习（4×8拍） 2、前腿耗腿练习（4×8拍） 3、旁压腿练习（4×8拍） 4、旁腿耗腿练习（2×8拍） 5、压脚尖练习（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
		形体舞蹈 （十一）基本功练习 【基本站姿】 脚后跟收紧，加紧腿部内侧肌，腹肌，背肌，臀大肌。从尾椎到颈椎向上直立，头微微抬起，身	一、基本动作组织教法： 1、先抽查4对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。 2、点评抽查情况，并指出上次课存

基本部分	60分钟	<p>体稍稍前倾，两臂自然下垂。</p> <p>【手位】：四指指并拢，拇指向中指靠拢，食指微微翘起。一位手位</p> <p>【脚位】 一位脚位身体保持直立</p> <p>四、学习新的舞蹈动作</p> <p>将活动脚在地板上滑行，往外到一个延伸、拉长的脚尖点地位置，可以向前、旁、后，脚尖不可离地，再用同样的方法擦地板回到本来的位置，可以从第一、第五位置出发。</p> <p>(一) 学习擦地组合（一）</p> <p>准备动作：单手扶把，五位脚，手打开七位。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">组</th> <th style="text-align: center;">脚位</th> <th style="text-align: center;">内容</th> <th style="text-align: center;">拍数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>八拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>1-8</td></tr> <tr><td>四拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>1-4</td></tr> <tr><td>四拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>5-8</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>1-2</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>3-4</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>5-6</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>7-8</td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>1</td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>2</td></tr> <tr><td>.....</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收后五位</td><td>8</td></tr> </tbody> </table> <p>(二) 学习擦地组合（二）</p> <p>准备动作：单手扶把，五位脚，手打开七位。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">脚位</th> <th style="text-align: center;">内容</th> <th style="text-align: center;">拍数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>八拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>1-8</td></tr> <tr><td>四拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>1-4</td></tr> <tr><td>四拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>5-8</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>1-2</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>3-4</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>5-6</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>7-8</td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>1</td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>2</td></tr> <tr><td>.....</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>旁擦地, 收后五位</td><td>8</td></tr> </tbody> </table>	组	脚位	内容	拍数	八拍一组	前	擦地, 收前五位	1-8	四拍一组	前	擦地, 收前五位	1-4	四拍一组	前	擦地, 收前五位	5-8	两拍一组	前	擦地, 收前五位	1-2	两拍一组	前	擦地, 收前五位	3-4	两拍一组	前	擦地, 收前五位	5-6	两拍一组	前	擦地, 收前五位	7-8	一拍一组	前	擦地, 收前五位	1	一拍一组	前	擦地, 收前五位	2				一拍一组	前	擦地, 收后五位	8	脚位	内容	拍数	八拍一组	旁擦地, 收前五位	1-8	四拍一组	旁擦地, 收前五位	1-4	四拍一组	旁擦地, 收前五位	5-8	两拍一组	旁擦地, 收前五位	1-2	两拍一组	旁擦地, 收前五位	3-4	两拍一组	旁擦地, 收前五位	5-6	两拍一组	旁擦地, 收前五位	7-8	一拍一组	旁擦地, 收前五位	1	一拍一组	旁擦地, 收前五位	2			一拍一组	旁擦地, 收后五位	8	<p>在问题，及提出动作要求，以便纠正动作，提高动作质量。</p> <p>3、听音乐反复进行练习。注意音乐与动作的配合，提高动作熟练性。</p> <p>4、组合套路练习。</p> <p>组织教法：</p> <p>1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。</p> <p>2、单个动作进行逐一练习，然后组合动作练习。</p> <p>3、分组练习，加强指导。</p> <p>4、纠正动作，总结提高。</p> <p>5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。</p> <p>易犯错误： 练习的过程中倾或后倒。</p> <p>纠正方法： Plie 是踝关节、股关节和膝关节的暖身动作以及为一切跳跃作准备的动作。</p> <p>1、保持上身直立，Plie 动作时脚背必须垂直向上，</p> <p>2、脚跟不离地。</p> <p>组织教法：</p> <p>1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。</p> <p>2、单个动作进行逐一练习，然后组合三动作练习。</p> <p>3、分组练习，加强指导。</p> <p>4、纠正动作，总结提高。</p> <p>5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。</p> <p>易犯错误： 变换脚位是上身倾斜。</p>
		组	脚位	内容	拍数																																																																																		
八拍一组	前	擦地, 收前五位	1-8																																																																																				
四拍一组	前	擦地, 收前五位	1-4																																																																																				
四拍一组	前	擦地, 收前五位	5-8																																																																																				
两拍一组	前	擦地, 收前五位	1-2																																																																																				
两拍一组	前	擦地, 收前五位	3-4																																																																																				
两拍一组	前	擦地, 收前五位	5-6																																																																																				
两拍一组	前	擦地, 收前五位	7-8																																																																																				
一拍一组	前	擦地, 收前五位	1																																																																																				
一拍一组	前	擦地, 收前五位	2																																																																																				
.....																																																																																							
一拍一组	前	擦地, 收后五位	8																																																																																				
脚位	内容	拍数																																																																																					
八拍一组	旁擦地, 收前五位	1-8																																																																																					
四拍一组	旁擦地, 收前五位	1-4																																																																																					
四拍一组	旁擦地, 收前五位	5-8																																																																																					
两拍一组	旁擦地, 收前五位	1-2																																																																																					
两拍一组	旁擦地, 收前五位	3-4																																																																																					
两拍一组	旁擦地, 收前五位	5-6																																																																																					
两拍一组	旁擦地, 收前五位	7-8																																																																																					
一拍一组	旁擦地, 收前五位	1																																																																																					
一拍一组	旁擦地, 收前五位	2																																																																																					
.....																																																																																							
一拍一组	旁擦地, 收后五位	8																																																																																					

		<p>(三) 学习擦地组合(二)</p> <p>准备动作: 单手扶把, 五位脚, 手打开七位。</p> <table border="1" data-bbox="341 427 979 943"> <thead> <tr> <th>脚</th> <th>位 内容</th> <th>拍 数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>八拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>1-8</td> </tr> <tr> <td>四拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>四拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>7-8</td> </tr> <tr> <td>一拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>一拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>.....</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>一拍一组</td> <td>后擦地, 收一位</td> <td>8</td> </tr> </tbody> </table>	脚	位 内容	拍 数	八拍一组	后擦地, 收前五位	1-8	四拍一组	后擦地, 收前五位	1-4	四拍一组	后擦地, 收前五位	5-8	两拍一组	后擦地, 收前五位	1-2	两拍一组	后擦地, 收前五位	3-4	两拍一组	后擦地, 收前五位	5-6	两拍一组	后擦地, 收前五位	7-8	一拍一组	后擦地, 收前五位	1	一拍一组	后擦地, 收前五位	2			一拍一组	后擦地, 收一位	8	<p>纠正方法: 保持上身姿势。</p>
脚	位 内容	拍 数																																					
八拍一组	后擦地, 收前五位	1-8																																					
四拍一组	后擦地, 收前五位	1-4																																					
四拍一组	后擦地, 收前五位	5-8																																					
两拍一组	后擦地, 收前五位	1-2																																					
两拍一组	后擦地, 收前五位	3-4																																					
两拍一组	后擦地, 收前五位	5-6																																					
两拍一组	后擦地, 收前五位	7-8																																					
一拍一组	后擦地, 收前五位	1																																					
一拍一组	后擦地, 收前五位	2																																					
.....																																							
一拍一组	后擦地, 收一位	8																																					
<p>结 束 部 分</p>	<p>10 分 钟</p>	<p>一、素质练习: 一位小跳/1分×2组, 每组间隔30" 目的: 发展下肢力量。 要求: 下蹲到半蹲位置, 再起跳, 空中停留是保持双脚绷直, 双脚并拢。</p> <p>二、讲评(3分钟)</p> <p>1、练习与掌握动作情况; 2、纪律情况;</p> <p>三、布置课后作业: 自由复习, 下次课抽查。</p> <p>4、安排还送器材; 5、师生再见!</p>																																					
<p>参考教材</p>		<p>1、广东省舞蹈协会教材 2、 3、</p>	<p>场地器材: 舞蹈室一间 音响一台</p>																																				
<p>课后小记</p>																																							

(第 12 次课)

教学内容		1、复习手位脚位练习 2、基本练习： 前旁后擦地练习 3、基本组合二： 擦地组合	
教学目标		1、动作从简单到复杂、从小到大、循序渐进的完成。 2、训练时全身的肌肉、关节、韧带要得到全面的锻炼，为中间较复杂、较繁难的技巧打下一个坚实的基础。 3、身体保持一定的稳定性，头的位置一定要放好，重要的是完成动作时要听音乐，表现出好的乐感。	
教学重点		1、软开度。2、协调性。	
教学难点		1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。	
课程思政元素		1、欣赏基本框架，形成坚韧不拔的精神品质。 2、培养学生的形体美育教育，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形： 三列横队集  注意： 站队时要快、静、齐。 要求： 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、练习。 二、专项准备活动 1、前压腿练习（4×8拍） 2、前腿耗腿练习（4×8拍） 3、旁压腿练习（4×8拍） 4、旁腿耗腿练习（2×8拍） 5、压脚尖练习（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
		形体舞蹈 （十二）基本功练习 【基本站姿】 脚后跟收紧，加紧腿部内侧肌，腹肌，背肌，臀大肌。从尾椎到颈椎向上直立，头微微抬起，身	一、基本动作组织教法： 1、先抽查4对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。 2、点评抽查情况，并指出上次课存

基本部分	60分钟	<p>体稍稍前倾，两臂自然下垂。</p> <p>【手位】：四指指并拢，拇指向中指靠拢，食指微微翘起。一位手位</p> <p>【脚位】 一位脚位身体保持直立</p> <p>五、学习新的舞蹈动作</p> <p>将活动脚在地板上滑行，往外到一个延伸、拉长的脚尖点地位置，可以 向前、旁、后，脚尖不可离地，再用同样的方法擦地板回到本来的位置，可以是从第一、第五位置出发。</p> <p>(一) 学习擦地组合（一）</p> <p>准备动作：单手扶把，五位脚，手打开七位。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">组</th> <th style="text-align: center;">脚位</th> <th style="text-align: center;">内容</th> <th style="text-align: center;">拍数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>八拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>1-8</td></tr> <tr><td>四拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>1-4</td></tr> <tr><td>四拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>5-8</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>1-2</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>3-4</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>5-6</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>7-8</td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>1</td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收前五位</td><td>2</td></tr> <tr><td>.....</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>前</td><td>擦地, 收后五位</td><td>8</td></tr> </tbody> </table> <p>(二) 学习擦地组合（二）</p> <p>准备动作：单手扶把，五位脚，手打开七位。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">脚位</th> <th style="text-align: center;">内容</th> <th style="text-align: center;">拍数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>八拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>1-8</td></tr> <tr><td>四拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>1-4</td></tr> <tr><td>四拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>5-8</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>1-2</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>3-4</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>5-6</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>7-8</td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>1</td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>旁擦地, 收前五位</td><td>2</td></tr> <tr><td>.....</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>旁擦地, 收后五位</td><td>8</td></tr> </tbody> </table>	组	脚位	内容	拍数	八拍一组	前	擦地, 收前五位	1-8	四拍一组	前	擦地, 收前五位	1-4	四拍一组	前	擦地, 收前五位	5-8	两拍一组	前	擦地, 收前五位	1-2	两拍一组	前	擦地, 收前五位	3-4	两拍一组	前	擦地, 收前五位	5-6	两拍一组	前	擦地, 收前五位	7-8	一拍一组	前	擦地, 收前五位	1	一拍一组	前	擦地, 收前五位	2				一拍一组	前	擦地, 收后五位	8	脚位	内容	拍数	八拍一组	旁擦地, 收前五位	1-8	四拍一组	旁擦地, 收前五位	1-4	四拍一组	旁擦地, 收前五位	5-8	两拍一组	旁擦地, 收前五位	1-2	两拍一组	旁擦地, 收前五位	3-4	两拍一组	旁擦地, 收前五位	5-6	两拍一组	旁擦地, 收前五位	7-8	一拍一组	旁擦地, 收前五位	1	一拍一组	旁擦地, 收前五位	2			一拍一组	旁擦地, 收后五位	8	<p>在问题，及提出动作要求，以便纠正动作，提高动作质量。</p> <p>3、听音乐反复进行练习。注意音乐与动作的配合，提高动作熟练性。</p> <p>4、组合套路练习。</p> <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。 2、单个动作进行逐一练习，然后组合动作练习。 3、分组练习，加强指导。 4、纠正动作，总结提高。 5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。 <p>易犯错误： 练习的过程中倾或后倒。</p> <p>纠正方法： Plie 是踝关节、股关节和膝关节的暖身动作以及 为一切跳跃作准备的动作。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、保持上身直立，Plie 动作时脚背必须垂直向上， 2、脚跟不离地。 <p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。 2、单个动作进行逐一练习，然后组合三动作练习。 3、分组练习，加强指导。 4、纠正动作，总结提高。 5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。 <p>易犯错误： 变换脚位是上身倾斜。</p>
		组	脚位	内容	拍数																																																																																		
八拍一组	前	擦地, 收前五位	1-8																																																																																				
四拍一组	前	擦地, 收前五位	1-4																																																																																				
四拍一组	前	擦地, 收前五位	5-8																																																																																				
两拍一组	前	擦地, 收前五位	1-2																																																																																				
两拍一组	前	擦地, 收前五位	3-4																																																																																				
两拍一组	前	擦地, 收前五位	5-6																																																																																				
两拍一组	前	擦地, 收前五位	7-8																																																																																				
一拍一组	前	擦地, 收前五位	1																																																																																				
一拍一组	前	擦地, 收前五位	2																																																																																				
.....																																																																																							
一拍一组	前	擦地, 收后五位	8																																																																																				
脚位	内容	拍数																																																																																					
八拍一组	旁擦地, 收前五位	1-8																																																																																					
四拍一组	旁擦地, 收前五位	1-4																																																																																					
四拍一组	旁擦地, 收前五位	5-8																																																																																					
两拍一组	旁擦地, 收前五位	1-2																																																																																					
两拍一组	旁擦地, 收前五位	3-4																																																																																					
两拍一组	旁擦地, 收前五位	5-6																																																																																					
两拍一组	旁擦地, 收前五位	7-8																																																																																					
一拍一组	旁擦地, 收前五位	1																																																																																					
一拍一组	旁擦地, 收前五位	2																																																																																					
.....																																																																																							
一拍一组	旁擦地, 收后五位	8																																																																																					

		<p>(三) 学习擦地组合(二)</p> <p>准备动作: 单手扶把, 五位脚, 手打开七位。</p> <table border="1" data-bbox="341 427 979 945"> <thead> <tr> <th>脚 位</th> <th>内 容</th> <th>拍 数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>八拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>1-8</td> </tr> <tr> <td>四拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>四拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>7-8</td> </tr> <tr> <td>一拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>一拍一组</td> <td>后擦地, 收前五位</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>.....</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>一拍一组</td> <td>后擦地, 收一位</td> <td>8</td> </tr> </tbody> </table>	脚 位	内 容	拍 数	八拍一组	后擦地, 收前五位	1-8	四拍一组	后擦地, 收前五位	1-4	四拍一组	后擦地, 收前五位	5-8	两拍一组	后擦地, 收前五位	1-2	两拍一组	后擦地, 收前五位	3-4	两拍一组	后擦地, 收前五位	5-6	两拍一组	后擦地, 收前五位	7-8	一拍一组	后擦地, 收前五位	1	一拍一组	后擦地, 收前五位	2			一拍一组	后擦地, 收一位	8	<p>纠正方法: 保持上身姿势。</p>
脚 位	内 容	拍 数																																					
八拍一组	后擦地, 收前五位	1-8																																					
四拍一组	后擦地, 收前五位	1-4																																					
四拍一组	后擦地, 收前五位	5-8																																					
两拍一组	后擦地, 收前五位	1-2																																					
两拍一组	后擦地, 收前五位	3-4																																					
两拍一组	后擦地, 收前五位	5-6																																					
两拍一组	后擦地, 收前五位	7-8																																					
一拍一组	后擦地, 收前五位	1																																					
一拍一组	后擦地, 收前五位	2																																					
.....																																							
一拍一组	后擦地, 收一位	8																																					
<p>结 束 部 分</p>	<p>10 分 钟</p>	<p>一、素质练习: 一位小跳/1分×2组, 每组间隔30" 目的: 发展下肢力量。 要求: 下蹲到半蹲位置, 再起跳, 空中停留是保持双脚绷直, 双脚并拢。</p> <p>二、讲评(3分钟)</p> <p>1、练习与掌握动作情况; 2、纪律情况;</p> <p>三、布置课后作业: 自由复习, 下次课抽查。</p> <p>4、安排还送器材; 5、师生再见!</p>																																					
<p>参考教材</p>		<p>1、广东省舞蹈协会教材 2、 3、</p>	<p>场地器材: 舞蹈室一间 音响一台</p>																																				
<p>课后小记</p>																																							

(第 13 次课)

教学内容		1、复习擦地练习：擦地组合 2、基本脚位练习：控腿练习 3、基本组合二：擦地控腿组合（一）（二）（三）	
教学目标		1、动作从简单到复杂、从小到大、循序渐进的完成。 2、训练时全身的肌肉、关节、韧带要得到全面的锻炼，为中间较复杂、较繁难的技巧打下一个坚实的基础。3、身体保持一定的稳定性，头的位置一定要放好，重要的是完成动作时要听音乐，表现出好的乐感。	
教学重点		1、软开度。2、协调性。	
教学难点		1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。	
课程思政元素		1、欣赏基本框架，形成坚韧不拔的精神品质。 2、培养学生的形体美育教育，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、练习。 二、专项准备活动 1、前压腿练习（4×8拍） 2、前腿耗腿练习（4×8拍） 3、旁压腿练习（4×8拍） 4、旁腿耗腿练习（2×8拍） 5、压脚尖练习（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
		形体舞蹈 三、基本功练习 【基本站姿】 脚后跟收紧，加紧腿部内侧肌，腹肌，背肌，臀大肌。从尾椎到颈椎向上直立，头微微抬起，身体稍稍前倾，两臂自然下垂。	一、基本动作组织教法： 1、先抽查4对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。 2、点评抽查情况，并指出上次课存在问题，及提出动作要求，以便纠正动作

【手位】：四指指并拢，拇指向中指靠拢，食指微微翘起。一位手位

【脚位】

一位脚位身体保持直立

六、学习新的舞蹈动作

将活动脚在地板上滑行，往外到一个延伸、拉长的脚尖点地位置，可以向前、旁、后，脚尖不可离地，再用同样的方法擦地板回到本来的位置，可以从第一、第五位置出发。

(一) 学习擦地组合（一）

准备动作：单手扶把，五位脚，手打开七位。

组	脚位	内容	拍数
八拍一组		前擦地,点地前控腿收前五位	1-8
四拍一组		前擦地,点地前控腿收前五位	1-4
四拍一组		前擦地,点地前控腿收前五位	5-8
两拍一组		前擦地,点地前控腿收前五位	1-2
两拍一组		前擦地,点地前控腿收前五位	3-4
两拍一组		前擦地,点地前控腿收前五位	5-6
两拍一组		前擦地,点地前控腿收前五位	7-8
一拍一组		前擦地,点地前控腿收前五位	1
一拍一组		前擦地,点地前控腿收前五位	2
.....			
一拍一组		前擦地,点地前控腿收前五位	8

(二) 学习擦地组合（二）

准备动作：单手扶把，五位脚，手打开七位。

脚位	内容	拍数
八拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	1-8
四拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	1-4
四拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	5-8
两拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	1-2
两拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	3-4
两拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	5-6
两拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	7-8
一拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	1
一拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	2
.....		
一拍一组	旁擦地,点地前控腿收后五位	8

作，提高动作质量。

3、听音乐反复进行练习。注意音乐与动作的配合，提高动作熟练性。

4、组合套路练习。

组织教法：

- 1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。
- 2、单个动作进行逐一练习，然后组合动作练习。
- 3、分组练习，加强指导。
- 4、纠正动作，总结提高。
- 5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

易犯错误：

练习的过程中倾或后倒。

纠正方法：

Plie 是踝关节、股关节和膝关节的暖身动作以及为一切跳跃作准备的动作。

- 1、保持上身直立，**Plie** 动作时脚背必须垂直向上，
- 2、脚跟不离地。

组织教法：

- 1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。
- 2、单个动作进行逐一练习，然后组合三动作练习。
- 3、分组练习，加强指导。
- 4、纠正动作，总结提高。
- 5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

易犯错误：

控腿时上身无法保持直立。

纠正方法：

	<p>(三) 学习擦地组合(二)</p> <p>准备动作：单手扶把，五位脚，手打开七位。</p> <table border="1" data-bbox="341 387 979 904"> <thead> <tr> <th>脚 位 内 容</th> <th>拍 数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>八拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>1-8</td> </tr> <tr> <td>四拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>四拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>两拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>两拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>两拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>两拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>7-8</td> </tr> <tr> <td>一拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>一拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>.....</td> <td></td> </tr> <tr> <td>一拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>8</td> </tr> </tbody> </table>	脚 位 内 容	拍 数	八拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位	1-8	四拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位	1-4	四拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位	5-8	两拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位	1-2	两拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位	3-4	两拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位	5-6	两拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位	7-8	一拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位	1	一拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位	2		一拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位	8	<p>控腿角度从 30 度开始往 90 度慢慢提升。</p>
脚 位 内 容	拍 数																									
八拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位	1-8																									
四拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位	1-4																									
四拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位	5-8																									
两拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位	1-2																									
两拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位	3-4																									
两拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位	5-6																									
两拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位	7-8																									
一拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位	1																									
一拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位	2																									
.....																										
一拍一组 后擦地, 点地前控腿收后五位	8																									
<p>结 束 部 分</p>	<p>10 分 钟</p> <p>一、素质练习： 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30” 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p>二、讲评(3分钟)</p> <p>1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p> <p>三、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！</p>																									
<p>参 考 教 材</p>	<p>1、广东省舞蹈协会教材 2、 3、</p>	<p>场 地 器 材： 舞 蹈 室 一 间 音 响 一 台</p>																								
<p>课 后 小 记</p>																										

(第 14 次课)

教学内容		1、复习擦地练习：擦地组合 2、基本脚位练习：控腿练习 3、基本组合二：擦地控腿组合（一）（二）（三）	
教学目标		1、动作从简单到复杂、从小到大、循序渐进的完成。 2、训练时全身的肌肉、关节、韧带要得到全面的锻炼，为中间较复杂、较繁难的技巧打下一个坚实的基础。3、身体保持一定的稳定性，头的位置一定要放好，重要的是完成动作时要听音乐，表现出好的乐感。	
教学重点		1、软开度。2、协调性。	
教学难点		1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。	
课程思政元素		1、欣赏基本框架，形成坚韧不拔的精神品质。 2、培养学生的形体美育教育，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、练习。 二、专项准备活动 1、前压腿练习（4×8拍） 2、前腿耗腿练习（4×8拍） 3、旁压腿练习（4×8拍） 4、旁腿耗腿练习（2×8拍） 5、压脚尖练习（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
		形体舞蹈 三、基本功练习 【基本站姿】 脚后跟收紧，加紧腿部内侧肌，腹肌，背肌，臀大肌。从尾椎到颈椎向上直立，头微微抬起，身体稍稍前倾，两臂自然下垂。	一、基本动作组织教法： 1、先抽查4对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。 2、点评抽查情况，并指出上次课存在问题，及提出动作要求，以便纠正动作

基本部分

60分钟

【手位】：四指指并拢，拇指向中指靠拢，食指微微翘起。一位手位

【脚位】

一位脚位身体保持直立

七、学习新的舞蹈动作

将活动脚在地板上滑行，往外到一个延伸、拉长的脚尖点地位置，可以向前、旁、后，脚尖不可离地，再用同样的方法擦地板回到本来的位置，可以从第一、第五位置出发。

(一) 学习擦地组合(一)

准备动作：单手扶把，五位脚，手打开七位。

组	脚位	内容	拍数
八拍一组	前	擦地,点地前控腿收前五位	1-8
四拍一组	前	擦地,点地前控腿收前五位	1-4
四拍一组	前	擦地,点地前控腿收前五位	5-8
两拍一组	前	擦地,点地前控腿收前五位	1-2
两拍一组	前	擦地,点地前控腿收前五位	3-4
两拍一组	前	擦地,点地前控腿收前五位	5-6
两拍一组	前	擦地,点地前控腿收前五位	7-8
一拍一组	前	擦地,点地前控腿收前五位	1
一拍一组	前	擦地,点地前控腿收前五位	2
.....			
一拍一组	前	擦地,点地前控腿收前五位	8

(二) 学习擦地组合(二)

准备动作：单手扶把，五位脚，手打开七位。

脚位	内容	拍数
八拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	1-8
四拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	1-4
四拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	5-8
两拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	1-2
两拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	3-4
两拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	5-6
两拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	7-8
一拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	1
一拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	2
.....		
一拍一组	旁擦地,点地前控腿收后五位	8

作，提高动作质量。

3、听音乐反复进行练习。注意音乐与动作的配合，提高动作熟练性。

4、组合套路练习。

组织教法：

1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。

2、单个动作进行逐一练习，然后组合动作练习。

3、分组练习，加强指导。

4、纠正动作，总结提高。

5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

易犯错误：

练习的过程中倾或后倒。

纠正方法：

Plie 是踝关节、股关节和膝关节的热身动作以及为一切跳跃作准备的动作。

1、保持上身直立，**Plie** 动作时脚背必须垂直向上，

2、脚跟不离地。

组织教法：

1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。

2、单个动作进行逐一练习，然后组合三动作练习。

3、分组练习，加强指导。

4、纠正动作，总结提高。

5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

易犯错误：

控腿时上身无法保持直立。

纠正方法：

	<p>(三) 学习擦地组合(二)</p> <p>准备动作：单手扶把，五位脚，手打开七位。</p> <table border="1" data-bbox="339 387 978 902"> <thead> <tr> <th>脚 位</th> <th>内 容</th> <th>拍 数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>八拍一组</td> <td>后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>1-8</td> </tr> <tr> <td>四拍一组</td> <td>后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>四拍一组</td> <td>后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>7-8</td> </tr> <tr> <td>一拍一组</td> <td>后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>一拍一组</td> <td>后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>.....</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>一拍一组</td> <td>后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>8</td> </tr> </tbody> </table>	脚 位	内 容	拍 数	八拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	1-8	四拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	1-4	四拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	5-8	两拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	1-2	两拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	3-4	两拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	5-6	两拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	7-8	一拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	1	一拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	2			一拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	8	<p>控腿角度从 30 度开始往 90 度慢慢提升。</p>
脚 位	内 容	拍 数																																				
八拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	1-8																																				
四拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	1-4																																				
四拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	5-8																																				
两拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	1-2																																				
两拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	3-4																																				
两拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	5-6																																				
两拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	7-8																																				
一拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	1																																				
一拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	2																																				
.....																																						
一拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	8																																				
<p>结束部分</p>	<p>10 分钟</p> <p>一、素质练习： 原地高抬腿跑/1 分×2 组，每组间隔 30" 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿 90 度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p>二、讲评(3 分钟)</p> <p>1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p> <p>三、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！</p>																																					
<p>参考教材</p>	<p>1、广东省舞蹈协会教材 2、 3、</p>	<p>场地器材： 舞蹈室一间 音响一台</p>																																				
<p>课后小记</p>																																						

(第 15 次课)

教学内容		1、复习擦地练习：擦地组合 2、基本脚位练习：控腿练习 3、基本组合二：擦地控腿组合（一）（二）（三）	
教学目标		1、动作从简单到复杂、从小到大、循序渐进的完成。 2、训练时全身的肌肉、关节、韧带要得到全面的锻炼，为中间较复杂、较繁难的技巧打下一个坚实的基础。3、身体保持一定的稳定性，头的位置一定要放好，重要的是完成动作时要听音乐，表现出好的乐感。	
教学重点		1、软开度。2、协调性。	
教学难点		1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。	
课程思政元素		1、欣赏基本框架，形成坚韧不拔的精神品质。 2、培养学生的形体美育教育，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形：三列横队集  注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
		一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、练习。 二、专项准备活动 1、前压腿练习（4×8拍） 2、前腿耗腿练习（4×8拍） 3、旁压腿练习（4×8拍） 4、旁腿耗腿练习（2×8拍） 5、压脚尖练习（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
		形体舞蹈 三、基本功练习 【基本站姿】 脚后跟收紧，加紧腿部内侧肌，腹肌，背肌，臀大肌。从尾椎到颈椎向上直立，头微微抬起，身体稍稍前倾，两臂自然下垂。	一、基本动作组织教法： 1、先抽查4对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。 2、点评抽查情况，并指出上次课存在问题，及提出动作要求，以便纠正动作

基本部分

60分钟

【手位】：四指指并拢，拇指向中指靠拢，食指微微翘起。一位手位

【脚位】

一位脚位身体保持直立

八、学习新的舞蹈动作

将活动脚在地板上滑行，往外到一个延伸、拉长的脚尖点地位置，可以向前、旁、后，脚尖不可离地，再用同样的方法擦地板回到本来的位置，可以从第一、第五位置出发。

(一) 学习擦地组合(一)

准备动作：单手扶把，五位脚，手打开七位。

组	脚位	内容	拍数
八拍一组	前	擦地,点地前控腿收前五位	1-8
四拍一组	前	擦地,点地前控腿收前五位	1-4
四拍一组	前	擦地,点地前控腿收前五位	5-8
两拍一组	前	擦地,点地前控腿收前五位	1-2
两拍一组	前	擦地,点地前控腿收前五位	3-4
两拍一组	前	擦地,点地前控腿收前五位	5-6
两拍一组	前	擦地,点地前控腿收前五位	7-8
一拍一组	前	擦地,点地前控腿收前五位	1
一拍一组	前	擦地,点地前控腿收前五位	2
.....			
一拍一组	前	擦地,点地前控腿收前五位	8

(二) 学习擦地组合(二)

准备动作：单手扶把，五位脚，手打开七位。

脚位	内容	拍数
八拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	1-8
四拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	1-4
四拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	5-8
两拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	1-2
两拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	3-4
两拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	5-6
两拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	7-8
一拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	1
一拍一组	旁擦地,点地前控腿收前五位	2
.....		
一拍一组	旁擦地,点地前控腿收后五位	8

作，提高动作质量。

3、听音乐反复进行练习。注意音乐与动作的配合，提高动作熟练性。

4、组合套路练习。

组织教法：

1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。

2、单个动作进行逐一练习，然后组合动作练习。

3、分组练习，加强指导。

4、纠正动作，总结提高。

5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

易犯错误：

练习的过程中倾或后倒。

纠正方法：

Plie 是踝关节、股关节和膝关节的热身动作以及为一切跳跃作准备的动作。

1、保持上身直立，Plie 动作时脚背必须垂直向上，

2、脚跟不离地。

组织教法：

1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。

2、单个动作进行逐一练习，然后组合三动作练习。

3、分组练习，加强指导。

4、纠正动作，总结提高。

5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

易犯错误：

控腿时上身无法保持直立。

纠正方法：

		<p>(三) 学习擦地组合(二)</p> <p>准备动作：单手扶把，五位脚，手打开七位。</p> <table border="1" data-bbox="341 389 979 904"> <thead> <tr> <th>脚 位</th> <th>内 容</th> <th>拍 数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>八拍一组</td> <td>后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>1-8</td> </tr> <tr> <td>四拍一组</td> <td>后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>四拍一组</td> <td>后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>7-8</td> </tr> <tr> <td>一拍一组</td> <td>后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>一拍一组</td> <td>后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>.....</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>一拍一组</td> <td>后擦地, 点地前控腿收后五位</td> <td>8</td> </tr> </tbody> </table>	脚 位	内 容	拍 数	八拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	1-8	四拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	1-4	四拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	5-8	两拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	1-2	两拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	3-4	两拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	5-6	两拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	7-8	一拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	1	一拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	2			一拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	8	<p>控腿角度从 30 度开始往 90 度慢慢提升。</p>
脚 位	内 容	拍 数																																					
八拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	1-8																																					
四拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	1-4																																					
四拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	5-8																																					
两拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	1-2																																					
两拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	3-4																																					
两拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	5-6																																					
两拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	7-8																																					
一拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	1																																					
一拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	2																																					
.....																																							
一拍一组	后擦地, 点地前控腿收后五位	8																																					
<p>结 束 部 分</p>	<p>10 分 钟</p>	<p>一、素质练习： 原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30” 目的：发展下肢力量。 要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p>二、讲评(3分钟)</p> <p>1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p> <p>三、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。</p> <p>4、安排还送器材； 5、师生再见！</p>																																					
<p>参 考 教 材</p>		<p>1、广东省舞蹈协会教材 2、 3、</p>	<p>场地器材： 舞蹈室一间 音响一台</p>																																				
<p>课 后 小 记</p>																																							

(第 16 次课)

教学内容	1、复习基本手位练习：一位、二位、三位、四位、七位。 2、复习基本脚位练习：一位、二位、三位、四位、五位 3、复习组合二：压腿，蹲组合、擦地组合、控腿组合		
教学目标	1、动作从简单到复杂、从小到大、循序渐进的完成。 2、训练时全身的肌肉、关节、韧带要得到全面的锻炼，为中间较复杂、较繁难的技巧打下一个坚实的基础。3、身体保持一定的稳定性，头的位置一定要放好，重要的是完成动作时要听音乐，表现出好的乐感。		
教学重点	1、软开度。2、协调性。		
教学难点	1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。		
课程思政元素	1、欣赏基本框架，形成坚韧不拔的精神品质。 2、培养学生的形体美育教育，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 1、体委集合整队，检查人数，向老师报告； 2、师生问好！ 3、宣布本课学习与任务要求； 4、考勤点名，提出要求：（每课必考勤） 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和皮鞋、拖鞋上课，要求穿宽松一点的运动服装。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	组织队形： 三列横队集  注意： 站队时要快、静、齐。 要求： 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	一、一般性准备活动 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、练习。 二、专项准备活动 1、前压腿练习（4×8拍） 2、前腿耗腿练习（4×8拍） 3、旁压腿练习（4×8拍） 4、旁腿耗腿练习（2×8拍） 5、压脚尖练习（4×8拍）	组织教法： 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上

基本部分

60分钟

形体舞蹈

一、基本功练习

【基本站姿】

脚后跟收紧，加紧腿部内侧肌，腹肌，背肌，臀大肌。从尾椎到颈椎向上直立，头微微抬起，身体稍稍前倾，两臂自然下垂。

【手位】：四指指并拢，拇指向中指靠拢，食指微微翘起。一位手位

【脚位】一位脚位身体保持直立

二、复习 1-16 次课的内容

1、压腿组合（前、旁、后）

步数	脚位	转度	拍数
1	四拍一压		1-4
2	四拍一压		5-8
3	两拍一压		1-2
4	两拍一压		3-4
5	两拍一压		5-6
6	两拍一压		7-8
7	一拍一压		1-8
8	耗腿		1-8

2、Plie 组合（半蹲、全蹲、变位蹲）

数	脚位	拍数
1	四拍一蹲 手一位，脚一位	1-4
2	四拍一蹲 下面同上	5-8
3	两拍一蹲	1-2
4	两拍一蹲	3-4
5	两拍一蹲	5-6
6	两拍一蹲	7-8
7	一拍一蹲	1-8
8	下蹲耗腿	1-8

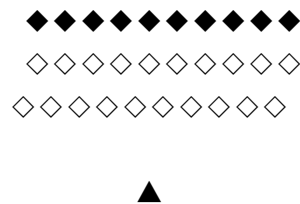
3、擦地组合（前、旁、后）

组	脚位 内容	拍数
八拍一组	擦地, 收前五位	1-8
四拍一组	擦地, 收前五位	1-4
四拍一组	擦地, 收前五位	5-8
两拍一组	擦地, 收前五位	1-2
两拍一组	擦地, 收前五位	3-4
两拍一组	擦地, 收前五位	5-6
两拍一组	擦地, 收前五位	7-8

一、基本动作组织教法:

- 1、先抽查 4 对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。
- 2、点评抽查情况，并指出上次课存在问题，及提出动作要求，以便纠正动作，提高动作质量。
- 3、听音乐反复进行练习。注意音乐与动作的配合，提高动作熟练性。
- 4、组合套路练习。

组织队形：三列横队集



		一拍一组 擦地,收前五位 1 一拍一组 擦地,收前五位 2 一拍一组 擦地,收后五位 8 <hr/> 4、控腿组合(前、旁、后) <table border="1"> <thead> <tr> <th>组</th> <th>脚位</th> <th>内容</th> <th>拍数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>八拍一组</td> <td>前擦地,</td> <td>点地前控腿收前五位</td> <td>1-8</td> </tr> <tr> <td>四拍一组</td> <td>前擦地,</td> <td>点地前控腿收前五位</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>四拍一组</td> <td>前擦地,</td> <td>点地前控腿收前五位</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>前擦地,</td> <td>点地前控腿收前五位</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>前擦地,</td> <td>点地前控腿收前五位</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>前擦地,</td> <td>点地前控腿收前五位</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>两拍一组</td> <td>前擦地,</td> <td>点地前控腿收前五位</td> <td>7-8</td> </tr> <tr> <td>一拍一组</td> <td>前擦地,</td> <td>点地前控腿收前五位</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>一拍一组</td> <td>前擦地,</td> <td>点地前控腿收前五位</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>.....</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>一拍一组</td> <td>前擦地,</td> <td>点地前控腿收前五位</td> <td>8</td> </tr> </tbody> </table> <hr/> 5、抽签考试队形	组	脚位	内容	拍数	八拍一组	前擦地,	点地前控腿收前五位	1-8	四拍一组	前擦地,	点地前控腿收前五位	1-4	四拍一组	前擦地,	点地前控腿收前五位	5-8	两拍一组	前擦地,	点地前控腿收前五位	1-2	两拍一组	前擦地,	点地前控腿收前五位	3-4	两拍一组	前擦地,	点地前控腿收前五位	5-6	两拍一组	前擦地,	点地前控腿收前五位	7-8	一拍一组	前擦地,	点地前控腿收前五位	1	一拍一组	前擦地,	点地前控腿收前五位	2				一拍一组	前擦地,	点地前控腿收前五位	8	
组	脚位	内容	拍数																																																
八拍一组	前擦地,	点地前控腿收前五位	1-8																																																
四拍一组	前擦地,	点地前控腿收前五位	1-4																																																
四拍一组	前擦地,	点地前控腿收前五位	5-8																																																
两拍一组	前擦地,	点地前控腿收前五位	1-2																																																
两拍一组	前擦地,	点地前控腿收前五位	3-4																																																
两拍一组	前擦地,	点地前控腿收前五位	5-6																																																
两拍一组	前擦地,	点地前控腿收前五位	7-8																																																
一拍一组	前擦地,	点地前控腿收前五位	1																																																
一拍一组	前擦地,	点地前控腿收前五位	2																																																
.....																																																			
一拍一组	前擦地,	点地前控腿收前五位	8																																																
结束部分	10分钟	一、素质练习: 原地高抬腿跑/1分×2组,每组间隔30" 目的:发展下肢力量。 要求:蹬地快速,抬腿90度,腰部用力,落地要前脚拳缓冲。 二、讲评(3分钟) 1、练习与掌握动作情况; 2、纪律情况; 三、布置课后作业:自由复习,下次课抽查。 4、安排还送器材; 5、师生再见!																																																	
参考教材		1、广东省舞蹈协会教材 2、 3、	场地器材: 舞蹈室一间 音响一台																																																
课后小记																																																			