



揭阳职业技术学院

# 艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第二学期)

专业 \_\_\_\_\_

班级 2025 级

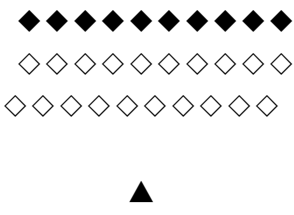
课程 体育二（形体舞蹈）

学时 36

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)

<b>教学内容</b>	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		
<b>教学目标</b>	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。		
<b>教学重点</b>	1、软开度。2、协调性。		
<b>教学难点</b>	1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。		
<b>课程思政元素</b>	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。		
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集</b>    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。
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>	<b>一、一般性准备活动</b> 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。 <b>二、专项准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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

一、基本动作组织教法:

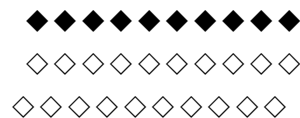
1、先抽查 4 对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。

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



		<table> <tbody> <tr><td>两拍一组</td><td>擦地,收前五位</td><td>1-2</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>擦地,收前五位</td><td>3-4</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>擦地,收前五位</td><td>5-6</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>擦地,收前五位</td><td>7-8</td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>擦地,收前五位</td><td>1</td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>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>擦地,收后五位</td><td>8</td></tr> </tbody> </table> <hr/> <p>4、控腿组合（前、旁、后）</p> <table> <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</td><td>擦地,点地前控腿收前五位</td><td>1-8</td></tr> <tr><td>四拍一组</td><td>前</td><td>擦地,点地前控腿收前五位</td><td>1-4</td></tr> <tr><td>四拍一组</td><td>前</td><td>擦地,点地前控腿收前五位</td><td>5-8</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>前</td><td>擦地,点地前控腿收前五位</td><td>1-2</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>前</td><td>擦地,点地前控腿收前五位</td><td>3-4</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>前</td><td>擦地,点地前控腿收前五位</td><td>5-6</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>前</td><td>擦地,点地前控腿收前五位</td><td>7-8</td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>前</td><td>擦地,点地前控腿收前五位</td><td>1</td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>前</td><td>擦地,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</td><td>擦地,点地前控腿收前五位</td><td>8</td></tr> </tbody> </table> <hr/> <p>5、抽签考试队形</p>	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	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	
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																																																																									
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	<p><b>一、素质练习：</b>  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><b>二、讲评（3分钟）</b>  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！</p>																																																																									
参考教材	1、广东省舞蹈协会教材 2、	场地器材： 舞蹈室一间音响一台																																																																									
课后小记																																																																											

## (第2次课)

<b>教学内容</b>	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		
<b>教学目标</b>	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。		
<b>教学重点</b>	1、软开度。2、协调性。		
<b>教学难点</b>	1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。		
<b>课程思政元素</b>	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。		
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集</b>    <b>注意：</b> 站队时要快、静、齐。 <b>要求：</b> 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>	<b>一、一般性准备活动</b> 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。 <b>二、专项准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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

三、复习 1-16 次课的内容

2、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

4、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

5、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

一、基本动作组织教法:

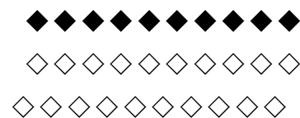
1、先抽查 4 对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。

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。

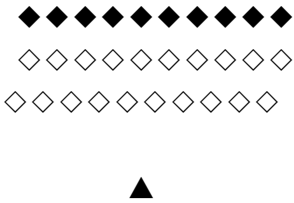
组织队形：三列横队集



。

		<table border="0"> <tr><td>两拍一组</td><td>擦地,收前五位</td><td>1-2</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>擦地,收前五位</td><td>3-4</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>擦地,收前五位</td><td>5-6</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>擦地,收前五位</td><td>7-8</td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>擦地,收前五位</td><td>1</td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>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>擦地,收后五位</td><td>8</td></tr> </table> <hr/> <p>4、控腿组合（前、旁、后）</p> <table border="0"> <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</td><td>擦地,点地前控腿收前五位</td><td>1-8</td></tr> <tr><td>四拍一组</td><td>前</td><td>擦地,点地前控腿收前五位</td><td>1-4</td></tr> <tr><td>四拍一组</td><td>前</td><td>擦地,点地前控腿收前五位</td><td>5-8</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>前</td><td>擦地,点地前控腿收前五位</td><td>1-2</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>前</td><td>擦地,点地前控腿收前五位</td><td>3-4</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>前</td><td>擦地,点地前控腿收前五位</td><td>5-6</td></tr> <tr><td>两拍一组</td><td>前</td><td>擦地,点地前控腿收前五位</td><td>7-8</td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>前</td><td>擦地,点地前控腿收前五位</td><td>1</td></tr> <tr><td>一拍一组</td><td>前</td><td>擦地,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</td><td>擦地,点地前控腿收前五位</td><td>8</td></tr> </tbody> </table> <hr/> <p>5、抽签考试队形</p>	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	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	
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																																																																									
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	<p><b>一、素质练习：</b>  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><b>二、讲评（3分钟）</b>  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！</p>																																																																									
参考教材	1、广东省舞蹈协会教材 2、	场地器材： 舞蹈室一间音响一台																																																																									
课后小记																																																																											

## (第3次课)

<b>教学内容</b>	1、手位练习：掏手。 2、基本中段练习：提 沉 冲 3、基本组合二：掏手组合、提沉组合去		
<b>教学目标</b>	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。		
<b>教学重点</b>	1、软开度。2、协调性。		
<b>教学难点</b>	1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。		
<b>课程思政元素</b>	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。		
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	5分钟	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集</b>    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。
		<b>一、一般性准备活动</b> 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。 <b>二、专项准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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
<b>准备部分</b>	15分钟		
		<b>形体舞蹈</b> <b>一、基本功练习</b> <b>二、学习新的舞蹈动作</b> <hr/>	<b>一、基本动作组织教法：</b> 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

(一) 学习提沉：准备拍：面对一点，右脚在上面的盘坐位准备，双手扶膝，双肩下沉，气息在丹田，眼睛平视前方。

小节	脚位	转度	拍数
1	提气慢吸气上“提”		1-4
2	提气慢吸气上“沉”		5-8
3	动作同【1—2】小节		1-8
4	2拍上“提”		1-2
5	2拍下“沉”		3-4
6	重复【4—5】小节		5-8
7	2拍提气，经过“提”，2拍慢慢地向前“腆”，略仰头。		1-4
8	2拍提气，经过“提”，2拍慢慢地向后“沉”，略低头		5-8
9	提气慢吸气上“提”		1-4
10	提气慢吸气上“沉”		5-8



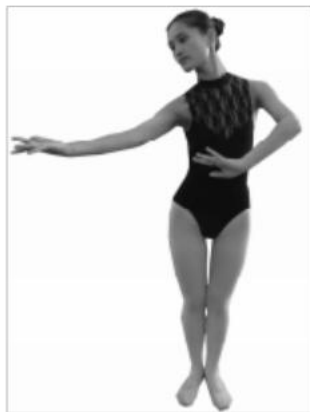
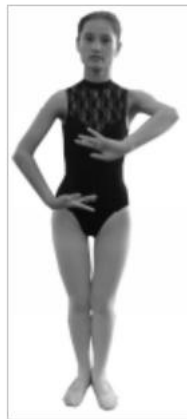
提



沉

(二) 学习掏手

掏手：一手盖掌至胸前，手心朝下，另一手端掌，托，经过穿手向旁外向慢慢拉开，托手保持(见图7、8)。



图

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"> <thead> <tr> <th>小节</th> <th>脚位</th> <th>内容</th> <th>拍数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起，右掏手</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起，左掏手</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起，右掏手</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起，左掏手</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起，右掏手</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起，左掏手</td> <td>7-8</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起，右掏手</td> <td>1-4</td> </tr> </tbody> </table>	小节	脚位	内容	拍数	1	八字位	拧身右起，右掏手	1-4	2	八字位	拧身右起，左掏手	5-8	3	八字位	拧身右起，右掏手	1-2	4	八字位	拧身右起，左掏手	3-4	5	八字位	拧身右起，右掏手	5-6	6	八字位	拧身右起，左掏手	7-8	7	八字位	拧身右起，右掏手	1-4	<p><b>易犯错误：</b></p> <p>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><b>纠正方法：</b></p> <p>1、故准备位可调整为五位脚位，手位保持一位。</p> <p>2、体验下巴上调同时身体肌肉的感受。</p>
小节	脚位	内容	拍数																																
1	八字位	拧身右起，右掏手	1-4																																
2	八字位	拧身右起，左掏手	5-8																																
3	八字位	拧身右起，右掏手	1-2																																
4	八字位	拧身右起，左掏手	3-4																																
5	八字位	拧身右起，右掏手	5-6																																
6	八字位	拧身右起，左掏手	7-8																																
7	八字位	拧身右起，右掏手	1-4																																
结束部分	10分钟	<p><b>一、素质练习：</b></p> <p>原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔30"</p> <p>目的：发展下肢力量。</p> <p>要求：蹬地快速，抬腿90度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p><b>二、讲评（3分钟）</b></p> <p>1、练习与掌握动作情况；</p> <p>2、纪律情况；</p> <p><b>三、布置课后作业：</b>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4次课)

<b>教学内容</b>	2、手位练习：掏手。 2、基本中段练习：提沉冲 3、基本组合二：掏手组合、提沉组合去		
<b>教学目标</b>	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。		
<b>教学重点</b>	1、软开度。2、协调性。		
<b>教学难点</b>	1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。		
<b>课程思政元素</b>	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。		
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	5分钟	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集</b>    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。
		<b>准备部分</b> 15分钟 <b>一、一般性准备活动</b> 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。 <b>二、专项准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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
		<b>形体舞蹈</b> <b>一、基本功练习</b> <b>二、学习新的舞蹈动作</b> <hr/>	<b>一、基本动作组织教法：</b> 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

(一) 学习提沉：准备拍：面对一点，右脚在上面的盘坐位准备，双手扶膝，双肩下沉，气息在丹田，眼睛平视前方。

小节	脚位	转度	拍数
1	提气慢吸气上“提”		1-4
2	提气慢吸气上“沉”		5-8
3	动作同【1—2】小节		1-8
4	2拍上“提”		1-2
5	2拍下“沉”		3-4
6	重复【4—5】小节		5-8
7	2拍提气，经过“提”，2拍慢慢地向前“腆”，略仰头。		1-4
8	2拍提气，经过“提”，2拍慢慢地向后“沉”，略低头		5-8
9	提气慢吸气上“提”		1-4
10	提气慢吸气上“沉”		5-8



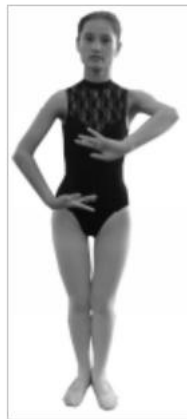
提



沉

(二) 学习掏手

掏手：一手盖掌至胸前，手心朝下，另一手端掌，托，经过穿手向旁外向慢慢拉开，托手保持(见图7、8)。



图

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：**

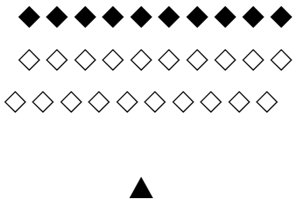
- 1、故准备位可调整为五位脚位，手位保持一位。
- 2、体验下巴上调同时身体肌肉的感受。

**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="1"> <thead> <tr> <th>小节</th> <th>脚位</th> <th>内容</th> <th>拍数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起, 右掏手</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起, 左掏手</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起, 右掏手</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起, 左掏手</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起, 右掏手</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起, 左掏手</td> <td>7-8</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起, 右掏手</td> <td>1-4</td> </tr> </tbody> </table>	小节	脚位	内容	拍数	1	八字位	拧身右起, 右掏手	1-4	2	八字位	拧身右起, 左掏手	5-8	3	八字位	拧身右起, 右掏手	1-2	4	八字位	拧身右起, 左掏手	3-4	5	八字位	拧身右起, 右掏手	5-6	6	八字位	拧身右起, 左掏手	7-8	7	八字位	拧身右起, 右掏手	1-4	<p><b>易犯错误:</b></p> <p>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><b>纠正方法:</b></p> <p>1、故准备位可调整为五位脚位, 手位保持一位。</p> <p>2、体验下巴上调同时身体肌肉的感受。</p>
小节	脚位	内容	拍数																																
1	八字位	拧身右起, 右掏手	1-4																																
2	八字位	拧身右起, 左掏手	5-8																																
3	八字位	拧身右起, 右掏手	1-2																																
4	八字位	拧身右起, 左掏手	3-4																																
5	八字位	拧身右起, 右掏手	5-6																																
6	八字位	拧身右起, 左掏手	7-8																																
7	八字位	拧身右起, 右掏手	1-4																																
结束部分	10分钟	<p><b>一、素质练习:</b></p> <p>原地高抬腿跑/1分×2组, 每组间隔 30"</p> <p>目的: 发展下肢力量。</p> <p>要求: 蹬地快速, 抬腿 90 度, 腰部用力, 落地要前脚拳缓冲。</p> <p><b>二、讲评 (3 分钟)</b></p> <p>1、练习与掌握动作情况;</p> <p>2、纪律情况;</p> <p><b>三、布置课后作业:</b> 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5次课)

<b>教学内容</b>	3、手位练习：掏手。 2、基本中段练习：提沉冲 3、基本组合二：掏手组合、提沉组合去		
<b>教学目标</b>	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。		
<b>教学重点</b>	1、软开度。2、协调性。		
<b>教学难点</b>	1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。		
<b>课程思政元素</b>	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。		
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	5分钟	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集</b>    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。
		<b>准备部分</b> 15分钟 <b>一、一般性准备活动</b> 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。 <b>二、专项准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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
		<b>形体舞蹈</b> <b>一、基本功练习</b> <b>二、学习新的舞蹈动作</b> <hr/>	<b>一、基本动作组织教法：</b> 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

(一) 学习提沉：准备拍：面对一点，右脚在上面的盘坐位准备，双手扶膝，双肩下沉，气息在丹田，眼睛平视前方。

小节	脚位	转度	拍数
1	提气慢吸气上“提”		1-4
2	提气慢吸气上“沉”		5-8
3	动作同【1—2】小节		1-8
4	2拍上“提”		1-2
5	2拍下“沉”		3-4
6	重复【4—5】小节		5-8
7	2拍提气，经过“提”，2拍慢慢地向前“腆”，略仰头。		1-4
8	2拍提气，经过“提”，2拍慢慢地向后“沉”，略低头		5-8
9	提气慢吸气上“提”		1-4
10	提气慢吸气上“沉”		5-8



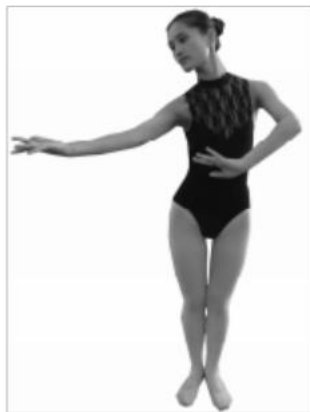
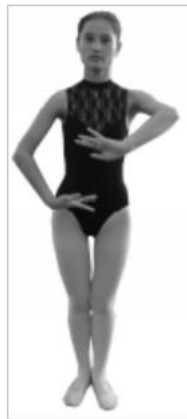
提



沉

(二) 学习掏手

掏手：一手盖掌至胸前，手心朝下，另一手端掌，托，经过穿手向旁外向慢慢拉开，托手保持(见图7、8)。



图

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"> <thead> <tr> <th>小节</th> <th>脚位</th> <th>内容</th> <th>拍数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起, 右掏手</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起, 左掏手</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起, 右掏手</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起, 左掏手</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起, 右掏手</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起, 左掏手</td> <td>7-8</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起, 右掏手</td> <td>1-4</td> </tr> </tbody> </table>	小节	脚位	内容	拍数	1	八字位	拧身右起, 右掏手	1-4	2	八字位	拧身右起, 左掏手	5-8	3	八字位	拧身右起, 右掏手	1-2	4	八字位	拧身右起, 左掏手	3-4	5	八字位	拧身右起, 右掏手	5-6	6	八字位	拧身右起, 左掏手	7-8	7	八字位	拧身右起, 右掏手	1-4	<p><b>易犯错误:</b></p> <p>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><b>纠正方法:</b></p> <p>1、故准备位可调整为五位脚位, 手位保持一位。</p> <p>2、体验下巴上调同时身体肌肉的感受。</p>
小节	脚位	内容	拍数																																
1	八字位	拧身右起, 右掏手	1-4																																
2	八字位	拧身右起, 左掏手	5-8																																
3	八字位	拧身右起, 右掏手	1-2																																
4	八字位	拧身右起, 左掏手	3-4																																
5	八字位	拧身右起, 右掏手	5-6																																
6	八字位	拧身右起, 左掏手	7-8																																
7	八字位	拧身右起, 右掏手	1-4																																
结束部分	10分钟	<p><b>一、素质练习:</b></p> <p>原地高抬腿跑/1分×2组, 每组间隔 30"</p> <p>目的: 发展下肢力量。</p> <p>要求: 蹬地快速, 抬腿 90 度, 腰部用力, 落地要前脚拳缓冲。</p> <p><b>二、讲评 (3 分钟)</b></p> <p>1、练习与掌握动作情况;</p> <p>2、纪律情况;</p> <p><b>三、布置课后作业:</b> 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)

<b>教学内容</b>	4、手位练习：掏手。 2、基本中段练习：提沉冲 3、基本组合二：掏手组合、提沉组合去		
<b>教学目标</b>	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。		
<b>教学重点</b>	1、软开度。2、协调性。		
<b>教学难点</b>	1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。		
<b>课程思政元素</b>	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。		
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集</b>    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。
		<b>一、一般性准备活动</b> 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。 <b>二、专项准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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
		<b>形体舞蹈</b> <b>一、基本功练习</b> <b>二、学习新的舞蹈动作</b> <hr/>	<b>一、基本动作组织教法：</b> 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

(一) 学习提沉：准备拍：面对一点，右脚在上面的盘坐位准备，双手扶膝，双肩下沉，气息在丹田，眼睛平视前方。

小节	脚位	转度	拍数
1	提气慢吸气上“提”		1-4
2	提气慢吸气上“沉”		5-8
3	动作同【1—2】小节		1-8
4	2拍上“提”		1-2
5	2拍下“沉”		3-4
6	重复【4—5】小节		5-8
7	2拍提气，经过“提”，2拍慢慢地向前“腆”，略仰头。		1-4
8	2拍提气，经过“提”，2拍慢慢地向后“沉”，略低头		5-8
9	提气慢吸气上“提”		1-4
10	提气慢吸气上“沉”		5-8



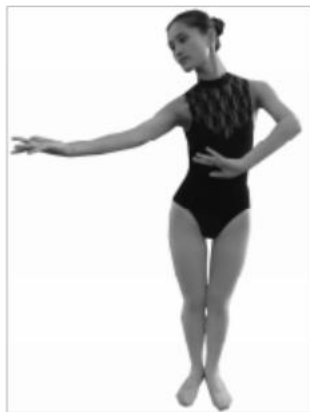
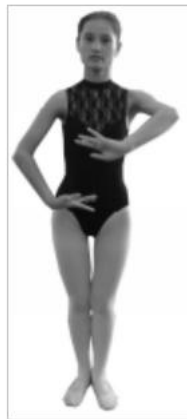
提



沉

(二) 学习掏手

掏手：一手盖掌至胸前，手心朝下，另一手端掌，托，经过穿手向旁外向慢慢拉开，托手保持(见图7、8)。



图

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。

		<table border="1"> <thead> <tr> <th>小节</th> <th>脚位</th> <th>内容</th> <th>拍数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起, 右掏手</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起, 左掏手</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起, 右掏手</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起, 左掏手</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起, 右掏手</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起, 左掏手</td> <td>7-8</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>八字位</td> <td>拧身右起, 右掏手</td> <td>1-4</td> </tr> </tbody> </table>	小节	脚位	内容	拍数	1	八字位	拧身右起, 右掏手	1-4	2	八字位	拧身右起, 左掏手	5-8	3	八字位	拧身右起, 右掏手	1-2	4	八字位	拧身右起, 左掏手	3-4	5	八字位	拧身右起, 右掏手	5-6	6	八字位	拧身右起, 左掏手	7-8	7	八字位	拧身右起, 右掏手	1-4	<p><b>易犯错误:</b> 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><b>纠正方法:</b> 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>
小节	脚位	内容	拍数																																
1	八字位	拧身右起, 右掏手	1-4																																
2	八字位	拧身右起, 左掏手	5-8																																
3	八字位	拧身右起, 右掏手	1-2																																
4	八字位	拧身右起, 左掏手	3-4																																
5	八字位	拧身右起, 右掏手	5-6																																
6	八字位	拧身右起, 左掏手	7-8																																
7	八字位	拧身右起, 右掏手	1-4																																
结束部分	10分钟	<p><b>一、素质练习:</b> 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><b>二、讲评(3分钟)</b> 1、练习与掌握动作情况; 2、纪律情况;</p> <p><b>三、布置课后作业:</b> 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7次课)

<b>教学内容</b>			
<b>教学目标</b>		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。	
<b>教学重点</b>		1、软开度。2、协调性。	
<b>教学难点</b>		1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。	
<b>课程思政元素</b>		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。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集</b>    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。
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>	<b>一、一般性准备活动</b> 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。 <b>二、专项准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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

【基本手形】

(1)掌

兰花掌(女掌):五指挺直,虎口收紧,拇指向中指靠拢(见图1)。

虎口掌(男掌):五指挺直,虎口张开,拇指根向掌心用力(见图2)。



图1



图2

【基本站姿】

丁字位:以右脚为例,右脚跟紧靠左脚脚窝处,夹角90°,两脚尖对斜前方,重心在两脚上(见图3)。

子午相:丁字步或小踏步位,两脚跟相靠,脚尖分开一脚之距对斜前方,上身直立,双肩下沉,重心在两脚上(见图4)。



图3



图4

二、学习摊掌、推掌

一、基本动作组织教法:

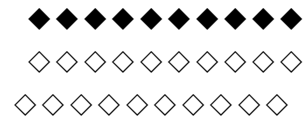
1、先抽查4对同学动作,了解课后复习与掌握动作的情况。

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



。

1、摊掌：手臂由胸前向外翻掌，手腕提起，指尖朝下，掌心向上往外摊开，手指伸展宛如从掌心向指尖



滴水 的感觉 ( 见图 5)。

数	脚 位	内 容	拍 数
1	丁字位	摊掌右起	1-4
2	丁字位	摊掌左起	5-8
3	丁字位	摊掌右起	1-2
4	丁字位	摊掌左起	3-4
5	丁字位	摊掌右起	5-6
6	丁字位	摊掌左起	7-8
7	丁字位	摊掌右起	1-4
8	丁字位	摊掌左起	5-8
9	丁字位	摊掌右起	1-2
10	丁字位	摊掌左起	3-4
11	丁字位	摊掌右起	5-6
12	丁字位	摊掌左起	7-8

2、推掌：兰花指准备，掌心向外，提腕向旁或其他方向推 (见图 6)。

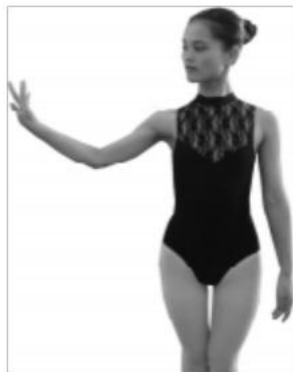


图 6

		<table border="1"> <thead> <tr> <th>数</th> <th>脚 位</th> <th>内 容</th> <th>拍 数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>7-8</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>7-8</td> </tr> </tbody> </table>	数	脚 位	内 容	拍 数	1	丁字位	推掌右起	1-4	2	丁字位	推掌左起	5-8	3	丁字位	推掌右起	1-2	4	丁字位	推掌左起	3-4	5	丁字位	推掌右起	5-6	6	丁字位	推掌左起	7-8	7	丁字位	推掌右起	1-4	8	丁字位	推掌左起	5-8	9	丁字位	推掌右起	1-2	10	丁字位	推掌左起	3-4	11	丁字位	推掌右起	5-6	12	丁字位	推掌左起	7-8	
数	脚 位	内 容	拍 数																																																				
1	丁字位	推掌右起	1-4																																																				
2	丁字位	推掌左起	5-8																																																				
3	丁字位	推掌右起	1-2																																																				
4	丁字位	推掌左起	3-4																																																				
5	丁字位	推掌右起	5-6																																																				
6	丁字位	推掌左起	7-8																																																				
7	丁字位	推掌右起	1-4																																																				
8	丁字位	推掌左起	5-8																																																				
9	丁字位	推掌右起	1-2																																																				
10	丁字位	推掌左起	3-4																																																				
11	丁字位	推掌右起	5-6																																																				
12	丁字位	推掌左起	7-8																																																				
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）</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>																																																					
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8次课)

<b>教学内容</b>			
<b>教学目标</b>		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。	
<b>教学重点</b>		1、软开度。2、协调性。	
<b>教学难点</b>		1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。	
<b>课程思政元素</b>		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。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集</b>    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。
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>	<b>一、一般性准备活动</b> 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。 <b>二、专项准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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

二、基本功练习

【基本手形】

(1)掌

兰花掌(女掌):五指挺直,虎口收紧,拇指向中指靠拢(见图1)。

虎口掌(男掌):五指挺直,虎口张开,拇指根向掌心用力(见图2)。



图1



图2

【基本站姿】

丁字位:以右脚为例,右脚跟紧靠左脚脚窝处,夹角90°,两脚尖对斜前方,重心在两脚上(见图3)。

子午相:丁字步或小踏步位,两脚跟相靠,脚尖分开一脚之距对斜前方,上身直立,双肩下沉,重心在两脚上(见图4)。



图3



图4

二、学习摊掌、推掌

一、基本动作组织教法:

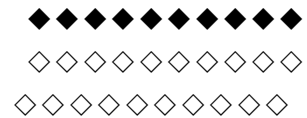
1、先抽查4对同学动作,了解课后复习与掌握动作的情况。

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



。

1、摊掌：手臂由胸前向外翻掌，手腕提起，指尖朝下，掌心向上往外摊开，手指伸展宛如从掌心向指尖



滴水 的感觉 ( 见图 5)。

数	脚 位	内 容	拍 数
1	丁字位	摊掌右起	1-4
2	丁字位	摊掌左起	5-8
3	丁字位	摊掌右起	1-2
4	丁字位	摊掌左起	3-4
5	丁字位	摊掌右起	5-6
6	丁字位	摊掌左起	7-8
7	丁字位	摊掌右起	1-4
8	丁字位	摊掌左起	5-8
9	丁字位	摊掌右起	1-2
10	丁字位	摊掌左起	3-4
11	丁字位	摊掌右起	5-6
12	丁字位	摊掌左起	7-8

2、推掌：兰花指准备，掌心向外，提腕向旁或其他方向推 (见图6)。

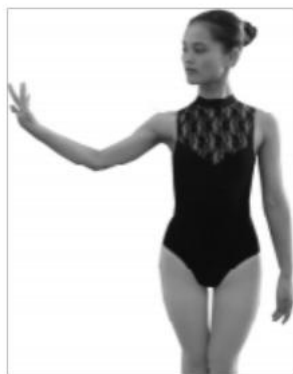


图 6

		<table border="1"> <thead> <tr> <th>数</th> <th>脚 位</th> <th>内 容</th> <th>拍 数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>7-8</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>7-8</td> </tr> </tbody> </table>	数	脚 位	内 容	拍 数	1	丁字位	推掌右起	1-4	2	丁字位	推掌左起	5-8	3	丁字位	推掌右起	1-2	4	丁字位	推掌左起	3-4	5	丁字位	推掌右起	5-6	6	丁字位	推掌左起	7-8	7	丁字位	推掌右起	1-4	8	丁字位	推掌左起	5-8	9	丁字位	推掌右起	1-2	10	丁字位	推掌左起	3-4	11	丁字位	推掌右起	5-6	12	丁字位	推掌左起	7-8	
数	脚 位	内 容	拍 数																																																				
1	丁字位	推掌右起	1-4																																																				
2	丁字位	推掌左起	5-8																																																				
3	丁字位	推掌右起	1-2																																																				
4	丁字位	推掌左起	3-4																																																				
5	丁字位	推掌右起	5-6																																																				
6	丁字位	推掌左起	7-8																																																				
7	丁字位	推掌右起	1-4																																																				
8	丁字位	推掌左起	5-8																																																				
9	丁字位	推掌右起	1-2																																																				
10	丁字位	推掌左起	3-4																																																				
11	丁字位	推掌右起	5-6																																																				
12	丁字位	推掌左起	7-8																																																				
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9次课)

<b>教学内容</b>			
<b>教学目标</b>		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。	
<b>教学重点</b>		1、软开度。2、协调性。	
<b>教学难点</b>		1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。	
<b>课程思政元素</b>		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。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集</b>    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。
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>	<b>一、一般性准备活动</b> 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。 <b>二、专项准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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

三、基本功练习

【基本手形】

(1)掌

兰花掌(女掌):五指挺直,虎口收紧,拇指向中指靠拢(见图1)。

虎口掌(男掌):五指挺直,虎口张开,拇指根向掌心用力(见图2)。



图1



图2

【基本站姿】

丁字位:以右脚为例,右脚跟紧靠左脚脚窝处,夹角90°,两脚尖对斜前方,重心在两脚上(见图3)。

子午相:丁字步或小踏步位,两脚跟相靠,脚尖分开一脚之距对斜前方,上身直立,双肩下沉,重心在两脚上(见图4)。



图3



图4

二、学习摊掌、推掌

一、基本动作组织教法:

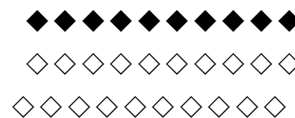
1、先抽查4对同学动作,了解课后复习与掌握动作的情况。

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



。

1、摊掌：手臂由胸前向外翻掌，手腕提起，指尖朝下，掌心向上往外摊开，手指伸展宛如从掌心向指尖



滴水 的感觉 ( 见图 5)。

数	脚 位	内 容	拍 数
1	丁字位	摊掌右起	1-4
2	丁字位	摊掌左起	5-8
3	丁字位	摊掌右起	1-2
4	丁字位	摊掌左起	3-4
5	丁字位	摊掌右起	5-6
6	丁字位	摊掌左起	7-8
7	丁字位	摊掌右起	1-4
8	丁字位	摊掌左起	5-8
9	丁字位	摊掌右起	1-2
10	丁字位	摊掌左起	3-4
11	丁字位	摊掌右起	5-6
12	丁字位	摊掌左起	7-8

2、推掌：兰花指准备，掌心向外，提腕向旁或其他方向推 (见图 6)。

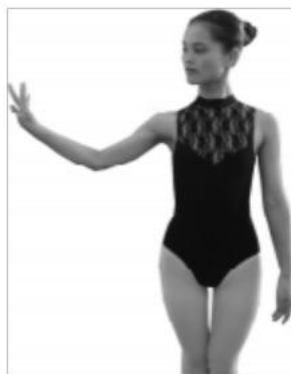


图 6

		<table border="1"> <thead> <tr> <th>数</th> <th>脚 位</th> <th>内 容</th> <th>拍 数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>7-8</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>7-8</td> </tr> </tbody> </table>	数	脚 位	内 容	拍 数	1	丁字位	推掌右起	1-4	2	丁字位	推掌左起	5-8	3	丁字位	推掌右起	1-2	4	丁字位	推掌左起	3-4	5	丁字位	推掌右起	5-6	6	丁字位	推掌左起	7-8	7	丁字位	推掌右起	1-4	8	丁字位	推掌左起	5-8	9	丁字位	推掌右起	1-2	10	丁字位	推掌左起	3-4	11	丁字位	推掌右起	5-6	12	丁字位	推掌左起	7-8	
数	脚 位	内 容	拍 数																																																				
1	丁字位	推掌右起	1-4																																																				
2	丁字位	推掌左起	5-8																																																				
3	丁字位	推掌右起	1-2																																																				
4	丁字位	推掌左起	3-4																																																				
5	丁字位	推掌右起	5-6																																																				
6	丁字位	推掌左起	7-8																																																				
7	丁字位	推掌右起	1-4																																																				
8	丁字位	推掌左起	5-8																																																				
9	丁字位	推掌右起	1-2																																																				
10	丁字位	推掌左起	3-4																																																				
11	丁字位	推掌右起	5-6																																																				
12	丁字位	推掌左起	7-8																																																				
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 10 次课)

<b>教学内容</b>			
<b>教学目标</b>		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。	
<b>教学重点</b>		1、软开度。2、协调性。	
<b>教学难点</b>		1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。	
<b>课程思政元素</b>		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。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集</b>    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。
		<b>一、一般性准备活动</b> 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。 <b>二、专项准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>		

基本部分

60分钟

形体舞蹈

四、基本功练习

【基本手形】

(1)掌

兰花掌(女掌):五指挺直,虎口收紧,拇指向中指靠拢(见图1)。

虎口掌(男掌):五指挺直,虎口张开,拇指根向掌心用力(见图2)。



图1



图2

【基本站姿】

丁字位:以右脚为例,右脚跟紧靠左脚脚窝处,夹角90°,两脚尖对斜前方,重心在两脚上(见图3)。

子午相:丁字步或小踏步位,两脚跟相靠,脚尖分开一脚之距对斜前方,上身直立,双肩下沉,重心在两脚上(见图4)。



图3



图4

二、学习摊掌、推掌

一、基本动作组织教法:

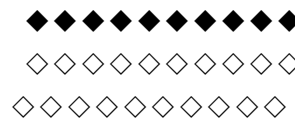
1、先抽查4对同学动作,了解课后复习与掌握动作的情况。

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



。

1、摊掌：手臂由胸前向外翻掌，手腕提起，指尖朝下，掌心向上往外摊开，手指伸展宛如从掌心向指尖



滴水 的感觉 ( 见图 5)。

数	脚 位	内 容	拍 数
1	丁字位	摊掌右起	1-4
2	丁字位	摊掌左起	5-8
3	丁字位	摊掌右起	1-2
4	丁字位	摊掌左起	3-4
5	丁字位	摊掌右起	5-6
6	丁字位	摊掌左起	7-8
7	丁字位	摊掌右起	1-4
8	丁字位	摊掌左起	5-8
9	丁字位	摊掌右起	1-2
10	丁字位	摊掌左起	3-4
11	丁字位	摊掌右起	5-6
12	丁字位	摊掌左起	7-8

2、推掌：兰花指准备，掌心向外，提腕向旁或其他方向推 (见图 6)。

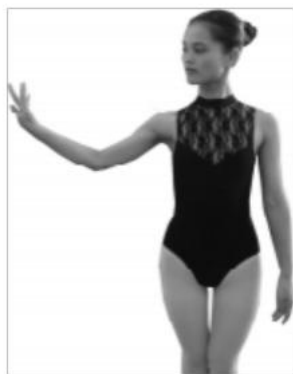


图 6

		<table border="1"> <thead> <tr> <th>数</th> <th>脚 位</th> <th>内 容</th> <th>拍 数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>7-8</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>丁字位</td> <td>推掌右起</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>丁字位</td> <td>推掌左起</td> <td>7-8</td> </tr> </tbody> </table>	数	脚 位	内 容	拍 数	1	丁字位	推掌右起	1-4	2	丁字位	推掌左起	5-8	3	丁字位	推掌右起	1-2	4	丁字位	推掌左起	3-4	5	丁字位	推掌右起	5-6	6	丁字位	推掌左起	7-8	7	丁字位	推掌右起	1-4	8	丁字位	推掌左起	5-8	9	丁字位	推掌右起	1-2	10	丁字位	推掌左起	3-4	11	丁字位	推掌右起	5-6	12	丁字位	推掌左起	7-8	
数	脚 位	内 容	拍 数																																																				
1	丁字位	推掌右起	1-4																																																				
2	丁字位	推掌左起	5-8																																																				
3	丁字位	推掌右起	1-2																																																				
4	丁字位	推掌左起	3-4																																																				
5	丁字位	推掌右起	5-6																																																				
6	丁字位	推掌左起	7-8																																																				
7	丁字位	推掌右起	1-4																																																				
8	丁字位	推掌左起	5-8																																																				
9	丁字位	推掌右起	1-2																																																				
10	丁字位	推掌左起	3-4																																																				
11	丁字位	推掌右起	5-6																																																				
12	丁字位	推掌左起	7-8																																																				
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 11 次课)

<b>教学内容</b>	1、基本手位练习：摊掌 2、中段练习：提冲 3、基本组合：冲靠组合，提冲+摊掌这组合		
<b>教学目标</b>	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。		
<b>教学重点</b>	1、软开度。2、协调性。		
<b>教学难点</b>	1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。		
<b>课程思政元素</b>	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。		
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集</b>    <b>注意：</b> 站队时要快、静、齐。 <b>要求：</b> 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>	<b>一、一般性准备活动</b> 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。 <b>二、专项准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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

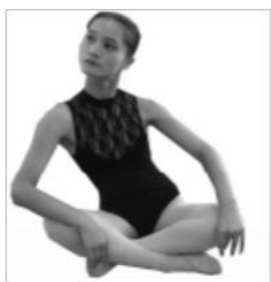
【基本坐姿】：盘腿坐，双背手。

【手位】：摊手

## 【脚位】

一位脚位身体保持直立

## 五、学习新的舞蹈动作



冲

## (一) 学习冲靠组合

准备：前奏8拍，面对1点，双脚盘坐，双背手，双肩下沉，气息在丹田，眼睛平视前方。

小节	内容	拍数
1	上提往2点方向冲出去	1-4
2	定2拍、后2拍身体回正下沉。	5-8
3	上提往6点方向冲出去	1-4
4	定2拍、后2拍身体回正下沉。	5-8
5	往八点方向重复【1—2】小节动作。	1-8
6	往四点方向重复【3—4】小节动作。	1-8
7	上提回准备动作	1-8

## (二) 学习新组合提冲+摊掌：

准备：前奏8拍，面对1点，双脚盘坐，双背手，双肩下沉，气息在丹田，眼睛平视前方。

小节	内容	拍数
1	左手从体前右手从体旁晃手至身体面向2点方向的冲、手停在山膀按掌上。	1-4
2	双手同时提腕晃手至2点方向的摊掌、身体往6点方向做靠。	5-8
3	往8点方向做冲往4点方向做靠，动作要领同【1—2】小节	1-8
4	身体下沉回1点	1-2

## 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

		5 身体上提 3-4 6 身体下沉 5-8 7 重复【1-2】小节动作 1-8 8 重复【3】小节动作 1-8 9 重复【4-6】小节动作 1-8	节奏与音乐配合。
结束部分	10分钟	<b>一、素质练习：</b> 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。 <b>二、讲评（3分钟）</b> 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况； <b>三、布置课后作业：</b> 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			

## (第 12 次课)

<b>教学内容</b>	1、基本手位练习：摊掌 2、中段练习：提冲 3、基本组合：冲靠组合，提冲+摊掌这组合		
<b>教学目标</b>	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。		
<b>教学重点</b>	1、软开度。2、协调性。		
<b>教学难点</b>	1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。		
<b>课程思政元素</b>	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。		
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：</b> 三列横队集  <div style="text-align: center;">  </div> 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。
		<b>一、一般性准备活动</b> 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。 <b>二、专项准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>		

基本部分

60分钟

形体舞蹈

(二) 基本功练习

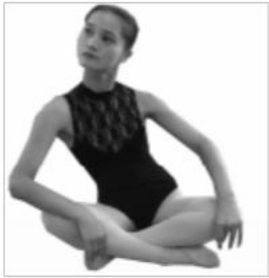
【基本坐姿】：盘腿坐，双背手。

【手位】：摊手

【脚位】

一位脚位身体保持直立

六、学习新的舞蹈动作



(一) 学习冲靠组合

准备：前奏8拍，面对1点，双脚盘坐，双背手，双肩下沉，气息在丹田，眼睛平视前方。

小节	内容	拍数
1	上提往2点方向冲出去	1-4
2	定2拍、后2拍身体回正下沉。	5-8
3	上提往6点方向冲出去	1-4
4	定2拍、后2拍身体回正下沉。	5-8
5	往八点方向重复【1—2】小节动作。	1-8
6	往四点方向重复【3—4】小节动作。	1-8
7	上提回准备动作	1-8

(二) 学习新组合提冲+摊掌：

准备：前奏8拍，面对1点，双脚盘坐，双背手，双肩下沉，气息在丹田，眼睛平视前方。

小节	内容	拍数
1	左手从体前右手从体旁晃手至身体面向2点方向的冲、手停在山膀按掌上。	1-4
2	双手同时提腕晃手至2点方向的摊掌、身体往6点方向做靠。	5-8
3	往8点方向做冲往4点方向做靠，动作要领同【1—2】小节	1-8
4	身体下沉回1点	1-2

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

		5 身体上提 3-4 6 身体下沉 5-8 7 重复【1-2】小节动作 1-8 8 重复【3】小节动作 1-8 9 重复【4-6】小节动作 1-8	节奏与音乐配合。
结束部分	10分钟	<b>一、素质练习：</b> 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。 <b>二、讲评（3分钟）</b> 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况； <b>三、布置课后作业：</b> 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			

## (第 13 次课)

<b>教学内容</b>		1、基本手位练习：摊掌 2、中段练习：提冲 3、基本组合：冲靠组合，提冲+摊掌这组合	
<b>教学目标</b>		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。	
<b>教学重点</b>		1、软开度。2、协调性。	
<b>教学难点</b>		1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。	
<b>课程思政元素</b>		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。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集</b>    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。
		<b>一、一般性准备活动</b> 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。 <b>二、专项准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>		

基本部分

60分钟

形体舞蹈

(三) 基本功练习

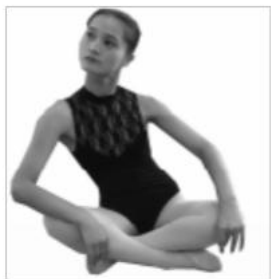
【基本坐姿】：盘腿坐，双背手。

【手位】：摊手

【脚位】

一位脚位身体保持直立

七、学习新的舞蹈动作



(一) 学习冲靠组合

准备：前奏8拍，面对1点，双脚盘坐，双背手，双肩下沉，气息在丹田，眼睛平视前方。

小节	内容	拍数
1	上提往2点方向冲出去	1-4
2	定2拍、后2拍身体回正下沉。	5-8
3	上提往6点方向冲出去	1-4
4	定2拍、后2拍身体回正下沉。	5-8
5	往八点方向重复【1—2】小节动作。	1-8
6	往四点方向重复【3—4】小节动作。	1-8
7	上提回准备动作	1-8

(二) 学习新组合提冲+摊掌：

准备：前奏8拍，面对1点，双脚盘坐，双背手，双肩下沉，气息在丹田，眼睛平视前方。

小节	内容	拍数
1	左手从体前右手从体旁晃手至身体面向2点方向的冲、手停在山膀按掌上。	1-4
2	双手同时提腕晃手至2点方向的摊掌、身体往6点方向做靠。	5-8
3	往8点方向做冲往4点方向做靠，动作要领同【1—2】小节	1-8
4	身体下沉回1点	1-2

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

		5 身体上提 3-4 6 身体下沉 5-8 7 重复【1-2】小节动作 1-8 8 重复【3】小节动作 1-8 9 重复【4-6】小节动作 1-8	节奏与音乐配合。
结束部分	10分钟	<b>一、素质练习：</b> 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。 <b>二、讲评（3分钟）</b> 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况； <b>三、布置课后作业：</b> 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			

## (第 14 次课)

<b>教学内容</b>		1、基本手位练习：摊掌 2、中段练习：提冲 3、基本组合：冲靠组合，提冲+摊掌这组合	
<b>教学目标</b>		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。	
<b>教学重点</b>		1、软开度。2、协调性。	
<b>教学难点</b>		1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。	
<b>课程思政元素</b>		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。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集</b>    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	<b>一、一般性准备活动</b> 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。 <b>二、专项准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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

(四) 基本功练习

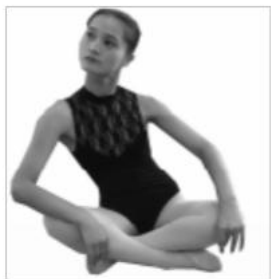
【基本坐姿】：盘腿坐，双背手。

【手位】：摊手

【脚位】

一位脚位身体保持直立

八、学习新的舞蹈动作



冲

(一) 学习冲靠组合

准备：前奏8拍，面对1点，双脚盘坐，双背手，双肩下沉，气息在丹田，眼睛平视前方。

小节	内容	拍数
1	上提往2点方向冲出去	1-4
2	定2拍、后2拍身体回正下沉。	5-8
3	上提往6点方向冲出去	1-4
4	定2拍、后2拍身体回正下沉。	5-8
5	往八点方向重复【1—2】小节动作。	1-8
6	往四点方向重复【3—4】小节动作。	1-8
7	上提回准备动作	1-8

(二) 学习新组合提冲+摊掌：

准备：前奏8拍，面对1点，双脚盘坐，双背手，双肩下沉，气息在丹田，眼睛平视前方。

小节	内容	拍数
1	左手从体前右手从体旁晃手至身体面向2点方向的冲、手停在山膀按掌上。	1-4
2	双手同时提腕晃手至2点方向的摊掌、身体往6点方向做靠。	5-8
3	往8点方向做冲往4点方向做靠，动作要领同【1—2】小节	1-8
4	身体下沉回1点	1-2

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

		5 身体上提 3-4 6 身体下沉 5-8 7 重复【1-2】小节动作 1-8 8 重复【3】小节动作 1-8 9 重复【4-6】小节动作 1-8	节奏与音乐配合。
结束部分	10分钟	<b>一、素质练习：</b> 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。 <b>二、讲评（3分钟）</b> 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况； <b>三、布置课后作业：</b> 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			


## (第 15 次课)

<b>教学内容</b>		1、复习手位脚位练习 3、基本组合二：舞蹈组合两组	
<b>教学目标</b>		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。	
<b>教学重点</b>		1、软开度。2、协调性。	
<b>教学难点</b>		1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。	
<b>课程思政元素</b>		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。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：</b> 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	<b>一、一般性准备活动</b> 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。 <b>二、专项准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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
		<b>形体舞蹈</b> <b>一、学习新的舞蹈动作</b> 准备：双腿正步位对着8点方向站立，双手背手。前	<b>一、基本动作组织教法：</b> 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>奏 8 拍：4 拍不动 4 拍慢慢屈膝身体和眼睛的视线都往下沉。</p> <p><b>(一) 学习舞蹈组合</b></p> <p>准备拍：身对 2 点，右踏步位，双背手右旁提，眼视 8 点下方。</p>	<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>																																											
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">小节</th> <th style="width: 65%;">内容</th> <th style="width: 20%;">拍数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>双腿立一蹲、手做胸前小五花</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>重复【1】小节</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>双分手至左手在上的顺风旗脚做右腿在前的踏步(身体对 1 点)</td> <td>1-8</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>右手在右胯旁盘腕、身体往后旋转至 2 点方向</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>左手从胸前往下按掌至左手在旁的山膀按掌</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>保持动作</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>立半脚尖碎步往左边转回一点，左手在下右手在上做一个完整的云手。(做云手注意带动胸腰的呼吸)</td> <td>1-8</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>双脚立半脚尖，左脚在前、在头顶的斜上方做一个小五花后</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>双手掌心朝上往下打开，身体头顶完全沉下去慢慢屈膝半蹲。</td> <td>5-8</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>(二) 学习舞蹈组合</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">小节</th> <th style="width: 65%;">内容</th> <th style="width: 20%;">拍数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>头由左向右经上看至 8 点下方时左手撩至旁按位</td> <td>1-8</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>移重心至右脚，左脚扣脚同时沉气，左手下位朝里平抹，眼睛跟着左手</td> <td>1-8</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>移重心至左脚成右踏步位，同时提气，左手摊开外盘至背手，眼随左手动作</td> <td>1-8</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>右脚往 3 点方向横迈一步，左脚跟上成踏步位，同时右手胯旁里盘手至旁按位，左腰旁提，眼视 2 点下方</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	小节	内容	拍数	1	双腿立一蹲、手做胸前小五花	1-4	2	重复【1】小节	5-8	3	双分手至左手在上的顺风旗脚做右腿在前的踏步(身体对 1 点)	1-8	4	右手在右胯旁盘腕、身体往后旋转至 2 点方向	1-4	5	左手从胸前往下按掌至左手在旁的山膀按掌	3-4	6	保持动作	5-8	7	立半脚尖碎步往左边转回一点，左手在下右手在上做一个完整的云手。(做云手注意带动胸腰的呼吸)	1-8	8	双脚立半脚尖，左脚在前、在头顶的斜上方做一个小五花后	1-4	9	双手掌心朝上往下打开，身体头顶完全沉下去慢慢屈膝半蹲。	5-8	小节	内容	拍数	1	头由左向右经上看至 8 点下方时左手撩至旁按位	1-8	2	移重心至右脚，左脚扣脚同时沉气，左手下位朝里平抹，眼睛跟着左手	1-8	3	移重心至左脚成右踏步位，同时提气，左手摊开外盘至背手，眼随左手动作	1-8	4	右脚往 3 点方向横迈一步，左脚跟上成踏步位，同时右手胯旁里盘手至旁按位，左腰旁提，眼视 2 点下方
小节	内容	拍数																																												
1	双腿立一蹲、手做胸前小五花	1-4																																												
2	重复【1】小节	5-8																																												
3	双分手至左手在上的顺风旗脚做右腿在前的踏步(身体对 1 点)	1-8																																												
4	右手在右胯旁盘腕、身体往后旋转至 2 点方向	1-4																																												
5	左手从胸前往下按掌至左手在旁的山膀按掌	3-4																																												
6	保持动作	5-8																																												
7	立半脚尖碎步往左边转回一点，左手在下右手在上做一个完整的云手。(做云手注意带动胸腰的呼吸)	1-8																																												
8	双脚立半脚尖，左脚在前、在头顶的斜上方做一个小五花后	1-4																																												
9	双手掌心朝上往下打开，身体头顶完全沉下去慢慢屈膝半蹲。	5-8																																												
小节	内容	拍数																																												
1	头由左向右经上看至 8 点下方时左手撩至旁按位	1-8																																												
2	移重心至右脚，左脚扣脚同时沉气，左手下位朝里平抹，眼睛跟着左手	1-8																																												
3	移重心至左脚成右踏步位，同时提气，左手摊开外盘至背手，眼随左手动作	1-8																																												
4	右脚往 3 点方向横迈一步，左脚跟上成踏步位，同时右手胯旁里盘手至旁按位，左腰旁提，眼视 2 点下方																																													

		<p style="text-align: right;">1-8</p> <p>5 左手从胸前往下按掌至左手在旁的山膀按掌 3-4</p> <p>6 保持动作 5-8</p> <p>7 立半脚尖碎步往左边转回一点，左手在下右手在上做一个完整的云手。(做云手注意带动胸腰的呼吸)</p> <p style="text-align: right;">1-8</p> <p>8 动作同【3—4】小节，最后右手停至旁按位，方向相反</p> <p>9 右脚朝3点方向后退一步，左脚跟上成大掖步，同时双手慢慢从腰间穿出撑至山手位，眼视8点上方</p> <p style="text-align: right;">1-8</p> <hr/> <p>(三) 复习舞蹈组合</p>	<p><b>易犯错误：</b> 变换脚位是上身倾斜。</p> <p><b>纠正方法：</b> 保持上身姿势。</p> <p>。</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl;">结束部分</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl;">10分钟</p>	<p><b>一、素质练习：</b> 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><b>二、讲评（3分钟）</b> 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p> <p><b>三、布置课后作业：</b>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 16 次课)

<b>教学内容</b>	1、复习手位脚位练习 3、基本组合二：舞蹈组合两组		
<b>教学目标</b>	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。		
<b>教学重点</b>	1、软开度。2、协调性。		
<b>教学难点</b>	1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。		
<b>课程思政元素</b>	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。		
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：三列横队集</b>    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。
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>	<b>一、一般性准备活动</b> 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。 <b>二、专项准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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
		<b>形体舞蹈</b> <b>一、学习新的舞蹈动作</b>	<b>一、基本动作组织教法：</b> 1、先抽查 4 对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。

基本部分	60分钟	<p>准备：双腿正步位对着8点方向站立，双手背手。前奏8拍：4拍不动4拍慢慢屈膝身体和眼睛的视线都往下沉。</p> <p><b>(二) 学习舞蹈组合</b></p> <p>准备拍：身对2点，右踏步位，双背手右旁提，眼视8点下方。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">小节</th> <th style="width: 65%;">内容</th> <th style="width: 20%;">拍数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>双腿立一蹲、手做胸前小五花</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>重复【1】小节</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>双分手至左手在上的顺风旗脚做右腿在前的踏步(身体对1点)</td> <td>1-8</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>右手在右胯旁盘腕、身体往后旋转至2点方向</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>左手从胸前往下按掌至左手在旁的山膀按掌</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>保持动作</td> <td>5-8</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>立半脚尖碎步往左边转回一点，左手在下右手在上做一个完整的云手。(做云手注意带动胸腰的呼吸)</td> <td>1-8</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>双脚立半脚尖，左脚在前、在头顶的斜上方做一个小五花后</td> <td>1-4</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>双手掌心朝上往下打开，身体头顶完全沉下去慢慢屈膝半蹲。</td> <td>5-8</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>(二) 学习舞蹈组合</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">小节</th> <th style="width: 65%;">内容</th> <th style="width: 20%;">拍数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>头由左向右经上看至8点下方时左手撩至旁按位</td> <td>1-8</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>移重心至右脚，左脚扣脚同时沉气，左手下位朝里平抹，眼睛跟着左手</td> <td>1-8</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>移重心至左脚成右踏步位，同时提气，左手摊开外盘至背手，眼随左手动作</td> <td>1-8</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>右脚往3点方向横迈一步，左脚跟上成踏步位，同时右手胯旁里盘手至旁按位，左腰旁提，眼视2点</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	小节	内容	拍数	1	双腿立一蹲、手做胸前小五花	1-4	2	重复【1】小节	5-8	3	双分手至左手在上的顺风旗脚做右腿在前的踏步(身体对1点)	1-8	4	右手在右胯旁盘腕、身体往后旋转至2点方向	1-4	5	左手从胸前往下按掌至左手在旁的山膀按掌	3-4	6	保持动作	5-8	7	立半脚尖碎步往左边转回一点，左手在下右手在上做一个完整的云手。(做云手注意带动胸腰的呼吸)	1-8	8	双脚立半脚尖，左脚在前、在头顶的斜上方做一个小五花后	1-4	9	双手掌心朝上往下打开，身体头顶完全沉下去慢慢屈膝半蹲。	5-8	小节	内容	拍数	1	头由左向右经上看至8点下方时左手撩至旁按位	1-8	2	移重心至右脚，左脚扣脚同时沉气，左手下位朝里平抹，眼睛跟着左手	1-8	3	移重心至左脚成右踏步位，同时提气，左手摊开外盘至背手，眼随左手动作	1-8	4	右脚往3点方向横迈一步，左脚跟上成踏步位，同时右手胯旁里盘手至旁按位，左腰旁提，眼视2点		<p>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。</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><b>组织教法：</b></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>
	小节	内容	拍数																																													
1	双腿立一蹲、手做胸前小五花	1-4																																														
2	重复【1】小节	5-8																																														
3	双分手至左手在上的顺风旗脚做右腿在前的踏步(身体对1点)	1-8																																														
4	右手在右胯旁盘腕、身体往后旋转至2点方向	1-4																																														
5	左手从胸前往下按掌至左手在旁的山膀按掌	3-4																																														
6	保持动作	5-8																																														
7	立半脚尖碎步往左边转回一点，左手在下右手在上做一个完整的云手。(做云手注意带动胸腰的呼吸)	1-8																																														
8	双脚立半脚尖，左脚在前、在头顶的斜上方做一个小五花后	1-4																																														
9	双手掌心朝上往下打开，身体头顶完全沉下去慢慢屈膝半蹲。	5-8																																														
小节	内容	拍数																																														
1	头由左向右经上看至8点下方时左手撩至旁按位	1-8																																														
2	移重心至右脚，左脚扣脚同时沉气，左手下位朝里平抹，眼睛跟着左手	1-8																																														
3	移重心至左脚成右踏步位，同时提气，左手摊开外盘至背手，眼随左手动作	1-8																																														
4	右脚往3点方向横迈一步，左脚跟上成踏步位，同时右手胯旁里盘手至旁按位，左腰旁提，眼视2点																																															
		<p>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。</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><b>组织教法：</b></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>下方</p> <p>1-8</p> <p>5 左手从胸前往下按掌至左手在旁的山膀按掌 3-4</p> <p>6 保持动作 5-8</p> <p>7 立半脚尖碎步往左边转回一点，左手在下右手在上做一个完整的云手。(做云手注意带动胸腰的呼吸)</p> <p>1-8</p> <p>8 动作同【3—4】小节，最后右手停至旁按位，方向相反</p> <p>9 右脚朝3点方向后退一步，左脚跟上成大掖步，同时双手慢慢从腰间穿出撑至山手位，眼视8点上方</p> <p>1-8</p> <hr/> <p>(三) 复习舞蹈组合</p>	<p><b>易犯错误：</b> 变换脚位是上身倾斜。</p> <p><b>纠正方法：</b> 保持上身姿势。</p> <p>。</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p><b>一、素质练习：</b> 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><b>二、讲评（3分钟）</b> 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况；</p> <p><b>三、布置课后作业：</b>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>			

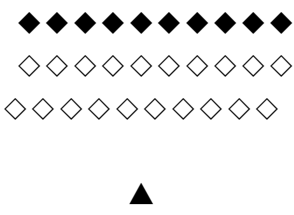
## (第 17 次课)

<b>教学内容</b>	1、复习手位练习：掌、拳、掏掌、摊掌 2、复习脚位练习：丁字位、子午相 3、基本中段练习：提、沉、冲， 4、基本组合：掏手组合，提沉组合，摊掌推掌组合，冲靠组合，提冲+摊掌组合 5、身体素质考查 6、形体舞蹈专项考查		
<b>教学目标</b>	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。		
<b>教学重点</b>	1、软开度。2、协调性。		
<b>教学难点</b>	1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。		
<b>课程思政元素</b>	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。		
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：</b> 三列横队集    <b>注意：</b> 站队时要快、静、齐。 <b>要求：</b> 认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	<b>一、一般性准备活动</b> 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。 <b>二、专项准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>形体舞蹈</p> <p>一、基本功练习</p> <p>二、复习 1-16 次课的内容</p> <p>1、复习手位练习：掌、拳、掏掌、摊掌</p> <p>2、复习脚位练习：丁字位、子午相</p> <p>3、基本中段练习：提、沉、冲，</p> <p>4、基本组合：掏手组合，提沉组合，摊掌推掌组合，冲靠组合，提冲+摊掌组合</p> <p>三、准备考试</p>	<p>一、基本动作组织教法：</p> <p>1、先抽查 4 对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。</p> <p>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。</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>考试队形：三列横队集</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔 30”</p> <p>目的：发展下肢力量。</p> <p>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；</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>	
<p>参考教材</p>		<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>
<p>课后小记</p>			

## (第 18 次课)

<b>教学内容</b>	5、复习手位练习：掌、拳、掏掌、摊掌 6、复习脚位练习：丁字位、子午相 7、基本中段练习：提、沉、冲， 8、基本组合：掏手组合，提沉组合，摊掌推掌组合，冲靠组合，提冲+摊掌组合 5、身体素质考查 6、形体舞蹈专项考查		
<b>教学目标</b>	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。		
<b>教学重点</b>	1、软开度。2、协调性。		
<b>教学难点</b>	1、对肢体的控制。2、对形体舞蹈的理解。		
<b>课程思政元素</b>	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。		
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	<b>课堂常规</b> 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。	<b>组织队形：</b> 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	<b>一、一般性准备活动</b> 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。 <b>二、专项准备活动</b> 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）	<b>组织教法：</b> 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。 <b>要求：</b> 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

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p style="text-align: center;">60分钟</p>	<p>形体舞蹈</p> <p>一、基本功练习</p> <p>二、复习 1-16 次课的内容</p> <p>1、复习手位练习：掌、拳、掏掌、摊掌</p> <p>2、复习脚位练习：丁字位、子午相</p> <p>3、基本中段练习：提、沉、冲，</p> <p>4、基本组合：掏手组合，提沉组合，摊掌推掌组合，冲靠组合，提冲+摊掌组合</p> <p>三、准备考试</p>	<p>一、基本动作组织教法：</p> <p>1、先抽查 4 对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。</p> <p>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。</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>考试队形：三列横队集</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<p style="text-align: center;">10分钟</p>	<p>原地高抬腿跑/1分×2组，每组间隔 30"</p> <p>目的：发展下肢力量。</p> <p>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；</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>	
<p>参考教材</p>		<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>
<p>课后小记</p>			