# 小学形体课教学计划(四篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2024-07-19

*时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。小学...*

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

**小学形体课教学计划篇一**

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

掌握形体学科的基本理论和相关学科的基本知识及塑造形体美的一般规律，掌握形体训练的基本技术，基本技能和各类动作的基本核心动作，提高身体灵活性和可塑性，提高鉴别和评价形体美，动作美，气质风度美及表现美的基本能力。? ?

??学习本课程要求学生掌握形体训练的基本理论知识，提高对不良姿态的矫正能力和对音乐的感知与理解能力；将体验和领悟到的形体知识在实践操作的练习中再现，在已有知识的基础上，循序人体运动规律和形体运动特点合理创编一些简单的形体组合，使其终身受益? 二、学生情况分析：?

通过上学期的学习，教授对象为本校三年级全体学生。三年级学生普遍求知欲强，喜爱形体锻炼，喜欢带有情境的游戏和表演性组合练习。由于学生年龄较小，活泼但自控能力差，其各方面素质还比较弱，单纯的形体训练会显得枯燥，所以结合音乐、创想和游戏比赛方式贯穿整个课堂来激发他们的练习兴趣；高年级尤其是个别男生比较的顽皮，教师应不断加强学生体质训练与体态训练，同时美学角度推化学生的素质成长与德育思想的渗透；重视他们对音乐和舞蹈活动中主动参与，提高学生艺术的表现能力和艺术的创造能力；要以更细心、耐心的心态，手把手带学生去练习，去进步，不断的给于鼓励，有信的熟练动作的节奏和展现自我；促进学生的业余文化生活，营造青少年健康成长的摇篮，达到训练体态的目的。? 三、教材分析：? ????

本课主教材为形体课，三年级每班每周开设一节课。在教学中，通过让学生先模仿尝试、教师提示、学生相互评价等“先学后导”、“演示教学”、“自主学习”、“合作学习”的方法来掌握基本形体练习动作，在游戏中培养了学生集体合作的精神，思想品德教育寓于形体训练之中。课的内容对身体各个局部予以循序渐进的强化训练，以学习柔韧、灵敏、力量的基本动作为主，培养学生养成正确的身体姿态；其次学习形体组合，来培养孩子的协调能力与美感。因材施教，因人而异，课时的安排，动作数量、技巧性含量、运动量的大小等，符合大多数学员的水平，选择切合实际，行之有效的内容和方法，使他们 ? 能接受，经过一定的努力能够达到每次形体训练的基本要求，学用一致。? 四、教学目标：

? ?1、知识目标：培养学生对形体基本动作的认识，提高学生的学习兴趣。?

? 2、能力目标：通过基本功练习提高身体素质以及协调能力。?? 3、情感目标：舞蹈形体课的总目标是面向全体学生，通过形体课程学习，培养学生具有美的仪态、挺拔的身材、高雅的气质，增强学生自信心，满足学生个性情感的需要，使学生主动参与音乐和舞蹈活动，提升学生的审美情趣，使学生得到全面、协调发展。?

4、质量目标：提高学生综合素质，形成良好的人文素养，同时陶冶学生思想情感、道德情操，规范美化学生的身体形态。?? 五、教学措施：?

1、为能使学生上好形体课一定要做好充分的准备工作，注意安全。?

2、从实际出发，抓好教材关键，帮助学生减缓压力，使训练具有系统性、渐进性，达到瓜熟蒂落、水到渠成的效果。?

3、培养学生对形体训练的爱好，形成持久的训练习惯。? 4、通过各种各样的教学形式引导学生学会舞蹈形体的基础动作以及简单套路和科学训练的方法。?

5、增强学生科学锻炼身体的知识意识，提高身体机能、改善不良姿态，重视增进学生身体、心理和社会适应能力整体的健康水平。? 6、培养学生集体主义精神和审美意识，真正学会与人和睦相处 六、?教学重点和难点

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

难点：1是否能准确把握每一个动作的正确姿态?2?形体练习与舞蹈艺术结合的训练?3?如何理解音乐?4?如何合理运用形体练习的方法与手段? 七、教学内容??

第一章??形体认知篇? 第二章??形体基础篇? ? 第三章??形体塑造篇? ? 第四章??科学健身篇?? 第五章??体能训练篇? 八、考核内容? ?

理论部分：教学大纲理论课内容? ?

实践部分：技术教学，基本姿态组合，把上组合??身体素质：劈叉，行进间前后侧踢腿，小跳，中跳? ?

学习态度：学习态度是否积极，认真，端正，技术技能进步表现程度? ?

出勤情况：上课出勤次数

**小学形体课教学计划篇二**

形体课教学计划

教学目标：

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

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

3、培养幼儿勇敢、自信、坚持等良好的意志品质和活泼、开朗的性格。

分层培养目标：

小班：

1、通过多种途径，让幼儿欣赏有关形体方面的碟片，初步感知形体美。

2、激发幼儿参加形体活动的欲望。

3、初步尝试一些简单的形体动作，提高幼儿基本活动能力。 中班：

1、喜欢参加形体活动，愿意模仿成人和同伴的动作。

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

3、培养幼儿勇敢、自信、坚持等良好的意志品质和活泼、开朗的性格。

大班：

1、对形体活动有浓厚的兴趣，能积极主动地参加形体活动，有一定的表演技能。

2、喜爱体操，乐意收集各种有关信息资料，听到音乐能自主练习。

3、尝试根据音乐创编形体动作，培养幼儿自主探索精神及与同伴愉快合作的情感，增强幼儿对艺术的审美能力。

中班教学内容：

一．活动：

1课前热身：有教师带着练习，二．基本姿态练习： 1方向术语：八个点的方位

2站立姿态：以头、肩、胸、腰、腿、胯、脚几个部分分别训练。

3手型和基本手位：芭蕾舞手型 4脚形和基本脚位：勾、绷脚和一位脚 三．把杆基本练习： 1立：是指站姿的基本位 2蹲：是训练孩子的柔韧度 四．基本姿态组合1身体素质：柔韧、力量、耐力、协调

2成型组合：教师自编的形体小组合，培养听音乐跟节奏做动作 五．放松练习：

1呼吸：调整气息，慢慢平静下来

2行礼：准备下课，让孩子培养好的礼貌习惯

学前班教学内容：

一．活动：

1课前热身：有教师带着练习，二．基本姿态练习：

1方向术语：八个点的方位练习。

2站立姿态：以头、肩、胸、腰、腿、胯、脚几个部分分别训练。

3手型和基本手位：芭蕾舞手型以及芭蕾舞手位

4脚形和基本脚位：勾、绷脚和一位脚、二位脚以及五位脚 三．把杆基本练习： 1立：是指站姿的基本位

2蹲：是训练孩子的柔韧度，慢蹲慢起 3小踢：以45%为主，训练有力量的踢腿练习

4成套动作：教师自编的形体把上小组合，培养听节拍做动作，以直、伸展、拉长线条为主，慢慢加入简单钢琴曲 四．基本姿态组合1身体素质：柔韧、力量、耐力、协调、弹跳。

2成型组合：教师自编的形体小组合，培养听音乐跟节奏做动作，让形体动作完全融入在音乐中，以美、伸展、拉长线条为主 五．放松练习：

1呼吸：调整气息，慢慢平静下来

2行礼：准备下课，让孩子培养好的礼貌习惯

**小学形体课教学计划篇三**

北航二班形体教学计划一 课程简介

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

二 教学目标及要求

掌握形体学科的基本理论和相关学科的基本知识及塑造形体美的一般规律，掌握形体训练的基本技术，基本技能和各类动作的基本核心动作，提高身体灵活性和可塑性，提高鉴别和评价形体美，动作美，气质风度美及表现美的基本能力。

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

三 教学重点和难点

重点：

1 形体运动概述 2 形体练习手段与方法 3 形体舞蹈组合的创编

4 形体矫正的手段与方法

难点：

1 是否能准确把握每一个动作的正确姿态 2 形体练习与舞蹈艺术结合的训练 3 如何理解音乐

4 如何合理运用形体练习的方法与手段四 教学内容

第一章

形体认知篇 第二章

形体基础篇 第三章

形体塑造篇 第四章

科学健身篇 第五章

体能训练篇5 考核内容

理论部分：教学大纲理论课内容

实践部分：技术教学，基本姿态组合，把上组合 身体素质：劈叉，行进间前后侧踢腿，小跳，中跳 学习态度：学习态度是否积极，认真，端正，技术技能进步表现程度

出勤情况：上课出勤次数

钟允

**小学形体课教学计划篇四**

篇一：形体课教学计划

北航二班形体教学计划

一 课程简介

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

二 教学目标及要求

掌握形体学科的基本理论和相关学科的基本知识及塑造形体美的一般规律，掌握形体训练的基本技术，基本技能和各类动作的基本核心动作，提高身体灵活性和可塑性，提高鉴别和评价形体美，动作美，气质风度美及表现美的基本能力。

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

三 教学重点和难点

重点：

1 形体运动概述 2 形体练习手段与方法

3 形体舞蹈组合的创编

4 形体矫正的手段与方法

难点：

1 是否能准确把握每一个动作的正确姿态

2 形体练习与舞蹈艺术结合的训练

3 如何理解音乐 4 如何合理运用形体练习的方法与手段

四 教学内容

第一章 形体认知篇

第二章 形体基础篇

第三章 形体塑造篇

第四章 科学健身篇

第五章 体能训练篇

五 考核内容

理论部分：教学大纲理论课内容

实践部分：技术教学，基本姿态组合，把上组合行进间前后侧踢腿，小跳，中跳

度是否积极，认真，端正，技术技能进步表现程度

勤次数

钟允 2024年9月篇二：2024—2024学年度第二学期 形体训练教学计划

（国际）双语学校

计划

年度第二学期）

一”为指导思想，以塑造健美形体，增进身心健康，全面

目标；以“和谐”为主线，以形体课课堂教学为主，课下学习

监督为辅；以师生互动为扩展的平台，实现课堂教学最优化，长和发展。

1学习，使学生了解和掌握芭蕾的基本理论知识和技巧；

2分肌肉的静力练习, 使学生掌握身体不同部位的正确姿

3式的音乐，培养学生的节奏感；

身体素质：劈叉，学习态度：学习态出勤情况：上课出天恩《形体训练》教学（2024—2024学姓名：王子强

一、指导思想 本学期以“健康第提高学生的素质为生活好习惯的养成、达到师生的共同成二、教学目标：

（一）知识目标 、通过形体课程的、通过形体对各部势；、通过接触不同形

4、在正确完成动作的基础上，初步培养学生的表现力。

（二）能力目标：

1、使学生改变自身的形态习惯，通过规范、科学、严格的训练，训练出良

好的体态；

2、使学生掌握肌肉的松紧和松弛能力，在训练的整个过程中教会学生听音乐，养成跟着音乐来做动作的良好习惯；

3、使学生在做动作的时注意美感、舒展、感觉，韵律，乐感等方面的协调。

三、

主要实施手段和方法：

通过课堂的学习，文艺活动的参加锻炼、日常生活的坚持和监督

四、学生情况分析：

通过上一学期的形体训练，学生都有了初步的提高，能做简单的基本动作，且动作比较灵活，动作也比较协调到位，但她们也存在一定的差异：1.教学活动

过程中会出现接受能力的不同，导致学习的速度的快慢不统一。2.节奏感和动作

表现能力的差异，有些学生很快就听懂音乐，记住音乐节奏，而有些学生则欲速而不达。3.个别学生柔韧性较好，但大部分学生需要加强，让条件好的学生帮助偷懒的学生更好的掌握舞蹈。

五、教学进度安排表

篇三：形体课教学计划

形体课教学计划

教学目标：

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

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

3、培养幼儿勇敢、自信、坚持等良好的意志品质和活泼、开朗的性格。

分层培养目标：

小班：

1、通过多种途径，让幼儿欣赏有关形体方面的碟片，初步感知形体美。

2、激发幼儿参加形体活动的欲望。

3、初步尝试一些简单的形体动作，提高幼儿基本活动能力。 中班：

1、喜欢参加形体活动，愿意模仿成人和同伴的动作。

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

3、培养幼儿勇敢、自信、坚持等良好的意志品质和活泼、开朗的性格。

大班：

1、对形体活动有浓厚的兴趣，能积极主动地参加形体活动，有一定的表演技能。

2、喜爱体操，乐意收集各种有关信息资料，听到音乐能自主练习。

3、尝试根据音乐创编形体动作，培养幼儿自主探索精神及与同伴愉快合作的情感，增强幼儿对艺术的审美能力。

中班教学内容：

一．活动：

1课前热身：有教师带着练习，二．基本姿态练习： 1方向术语：八个点的方位

2站立姿态：以头、肩、胸、腰、腿、胯、脚几个部分分别训练。3手型和基本手位：芭蕾舞手型

三．把杆基本练习： 1立：是指站姿的基本位

2蹲：是训练孩子的柔韧度

四．基本姿态组合 1身体素质：柔韧、力量、耐力、协调

2成型组合：教师自编的形体小组合，培养听音乐跟节奏做动作

五．放松练习： 1呼吸：调整气息，慢慢平静下来

2行礼：准备下课，让孩子培养好的礼貌习惯

学前班教学内容：

一．活动：

1课前热身：有教师带着练习，二．基本姿态练习： 1方向术语：八个点的方位练习。

2站立姿态：以头、肩、胸、腰、腿、胯、脚几个部分分别训练。3手型和基本手位：芭蕾舞手型以及芭蕾舞手位

4脚形和基本脚位：勾、绷脚和一位脚、二位脚以及五位脚

三．把杆基本练习： 1立：是指站姿的基本位

2蹲：是训练孩子的柔韧度，慢蹲慢起

3小踢：以45%为主，训练有力量的踢腿练习

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

四．基本姿态组合 1身体素质：柔韧、力量、耐力、协调、弹跳。

2成型组合：教师自编的形体小组合，培养听音乐跟节奏做动作，让形体动

作完全融入在音乐中，以美、伸展、拉长线条为主

五．放松练习： 1呼吸：调整气息，慢慢平静下来

2行礼：准备下课，让孩子培养好的礼貌习惯 篇四：形体训练教学计划

《形体训练》教学大纲

开课系：服装艺术设计系

适用专业：服装设计（服装设计与工艺）学时：40学时 学分：2学分

一、课程性质和任务

《形体训练》是服装设计（服装设计与工艺）专业的选修课。通过本课程的学习让学生理解形体与美学的关系，掌握形体训练的技巧与方法，提高身体的协调性。

二、课程教学目标

（一）知识目标

1、通过形体课程的学习，使学生了解和掌握芭蕾的基本理论知识和技巧；

2、通过形体对各部分肌肉的静力练习, 使学生掌握身体不同部位的正确姿势；

3、通过接触不同形式的音乐，培养学生的节奏感；

4、在正确完成动作的基础上，初步培养学生的表现力。

（二）能力目标：

1、使学生改变自身的形态习惯，通过规范、科学、严格的训练，训练出良好的体态；

2的松紧和松弛能力，在训练的整个过程中教会学生听音乐，养成跟

良好习惯；

3的时注意美感、舒展、感觉，韵律，乐感等方面的协调。

1识，培养锻炼学生刻苦、勤奋、团结互助的品质。

学要求

分

（一）理论教学内容

1舞台方位（2）头肩的方向（3）手位（4）脚位

2、教学要求

训练的特点；

训练的规范性和对开、绷、直、立的意识。

习

（一）理论教学内容

1擦地（2）提踵（3）原地滚动步（4）弧线移重心

2、教学要求

（1）了解杆上动作的基本韵律；（2）了解杆上动作的方法和技巧。容

1 上的基本动作，并能配合音乐流畅的完成动作组合。

2的要求

能力，提高自身的气质。

3、使学生掌握肌肉着音乐来做动作的、使学生在做动作

（三）素质目标： 、提高学生参与意

三、教学内容、教第一单元：基训部、教学内容 （1）（1）了解芭蕾基本（2）培养学生基本第二单元：把杆练、教学内容（1）

（二）实训教学内、目的和任务 通过实训，掌握杆、对学生能力培养培养学生身体协调、技能训练内容及

步骤

（1）通过四个方向的擦地练习，掌握擦地的韵律练习；（2）通过提踵的练习，提高身体的平衡能力和控制能力；（3）通过原地滚动步练习，增加脚步的力量；（4）通过弧线移重心练习，提高身体的控制力。

（三）实训指导书和主要参考资料

1、指导书

（1）[吴卫刚.时装模特儿培训教程[m]:中国纺织出版社，2024.2、主要参考资料

第三单元：地面练习

（一）理论教学内容

1、教学内容 （1）头颈部练习（2）肩部练习（3）胸部练习（4）腰部练习（5）腹背部练习（6）胯部练习（7）腿部练习（8）脚踝练习（9）手臂波浪操

2、教学要求

（1）了解各部位动作的基本节奏；（2）要求做动作要配合音乐，有韵律感。

（二）实训教学内容

1、目的和任务

在理论的指导下，通过实训，掌握各个部位的动作，并能独立流畅的完成各种动作。从而做到各种动作的组合练习。

2、对学生能力培养的要求

培养学生自觉调整身体不良姿态的能力，在日常生活的行走中，能始终保持正确站姿，提高自身的气质。

3、技能训练内容及步骤

（1）通过头前屈、头后仰、等的练习，掌握头颈部的韵律练习；（2）通过提肩、转肩、揉肩的练习，掌握肩部的韵律练习；（3）通过胸前屈、胸后屈、胸侧屈等的练习，掌握胸部波浪操；

（4）通过腰前屈、腰后屈、腰侧屈等的练习，掌握腰部的韵律练习；（5）通过屈膝侧仰卧起、仰卧举落起等练习，掌握腹背部的韵律练习；（6）通过提胯、髋波浪等练习，掌握胯部的韵律练习；（7）通过正压腿、侧压腿等练习，掌握腿部的韵律练习；（8）通过勾脚、踝绕环等练习，掌握脚踝的韵律练习；（9）通过向前波浪、向后波浪等练习，掌握手臂波浪操。

（三）实训指导书和主要参考资料

1、指导书

（1）[吴卫刚.时装模特儿培训教程[m]:中国纺织出版社，2024.2、主要参考资料

四、学时分配表

五、单元教学组织设计

1、通过课堂上理论知识的讲授，以及示范、讲解、启发式的教学形式，使学生掌握身体各部位动作的基本韵律，从而提高身体的协调性，增强自身的气质，树立良好的形象，为走向工作岗位打下基础。

2、教学手段概述： ①理论讲授。②示范、讲解。

六、考核方式和标准

1、考核方式

考核方式分为过程考核和综合考核两种。

2、考核标准

七、与相关课程及教学环节的联系

1、与前续课程的联系

《体育课》锻炼学生最基本的体能，培养学生动作的舒展性，为本课程学习打下基础。

八、教材和主要参考资料

1、指导书

（1）[吴卫刚.时装模特儿培训教程[m]:中国纺织出版社，2024.2、主要参考资料

九、课程改革思路

1、课程内容方面的改革 重点培养学生身体的协调能力。

2、授课方式的改革

加强实训部分，培养学生的自主创新能力。篇五：小学形体课教学计划

形体课教学计划与内容

一、学情分析: 一二年级的学生比较小，对他们来说玩就是最好的选择，他们对学习的概念很薄弱，在学习的过程中接受比较缓慢，有的甚至没有兴趣去。对于他们教

师就要耐下性子来，慢慢的教，一遍一遍的重复练习。而相对于三四年级的学生，他们的学习主动性比较强，但同时他们还缺乏韧性，需要教师时时鞭策，上课的纪律要按不同的班级而定，掌握知识的速度快，思维活跃，大部分学生已经养成 了良好的学习习惯，按照老师布置的要求去做，学习方法能按照老师的要求来，逐步熟悉了舞蹈的韵律，学习兴趣也逐渐上升。

这学期将会继续加强学风建设，培养学生良好的行为习惯，加强上课纪律，让学生有个良好的上课气氛。教学内容从浅入深，基本做到让每个学生都能学会

上课所教的动作，让学生从不懂到懂，让他们能感受到上舞蹈课的乐趣。由于教

学涉及全校各个年龄段的学生，根据不同年龄段学生做出选择性教材，选择训练

身体能力与水平，因材施教，进一步掌握形体训练的初步概念，并比较多的进行

舞姿单一动作的讲解和示范。通过单一动作的反复练习、分解形式的练习和局部

基本部位的组合练习，使学生初步掌握舞蹈训练的基本动作，同时锻炼学生身体的重心感觉和身体各部位的协调性。锻炼基本的肌肉能力，培养学生参与形体训

练的基本能力。调动学生参与形体训练的积极性，提高学生参与形体训练的兴趣，增进健康，增强体质，促进学生身心健康和身体的全面发展。发展学生专项素质, 培养学生欣赏美、表现美的能力及吃苦耐劳的精神。进一步掌握形体训练的基础

方法，提高基本动作组合训练的能力和发展学生形体训练的基本才能,为将来适

应社会发展的需要和养成终身锻炼的习惯打下一个坚实的基础。

二、教材分析: 本教材本课主教材为形体与舞蹈,本课程安排共18课次，每班每周开设一节课。

形体训练内容融体操、舞蹈、音乐于一体，通过徒手和垫上运动的以“美”为其

特征的身体练习。通过合理的、科学的身体练习，达到增强体质、增进健康和提

高用肢体语言表达思想感情的能力。形体训练课程的设置,本着循序渐进的原则, 使学生能系统的学习和掌握形体训练的基础理论和训练方法,让身体充分享受自

由、舒缓、伸屈的动作,修塑高贵、纤美的身体形态,提高体育文化素养和审美情

趣。掌握形体训练的基本理论和相关学科的基本知识及塑造形体美的一般规律, 掌握形体训练的基本技术,基本技能和各类动作的基本核心动作,提高身体灵活性

和可塑性,提高鉴别和评价形体美、动作美、气质风度美及表现美的基本能力。

三、本课程教学目标：

1、要求学生掌握形体训练的基本理论知识,提高对不良姿态的矫正能力和对音乐的感知与理解能力。2的形体知识在实践操作的练习中再现。

3础上,遵循人体运动规律和形体运动特点合理创编一些简单的使其终身受益。

1 2方法。

3创编。

4与方法。

1每一个动作的正确姿态。

2艺术结合的训练。

3 4体练习的方法与手段。

一年级教学计划

身，有教师带着练习

教学目标：

1训练的兴趣，乐意参加形体训练，提高幼儿协调、柔软、2、将体验和领悟到、在已有知识的基姿态操和形体组合,四、教学重点： 、形体运动概述。、形体练习手段与、形体舞蹈组合的、形体矫正的手段

五、教学难点： 、是否能准确把握、形体练习与舞蹈、如何理解音乐。、如何合理运用形教学内容:

一．活动：课前热二．基本姿态练习三.把杆练习

四．基本姿态组合、激发幼儿对形体力量等的身体素质。、根据幼儿年龄和身心发育特点，通过最基本的形体练习内容和手段，促进

幼儿的身心健康发展，塑造幼儿良好的身体形态及提高基本活动的能力。

3、培养幼儿勇敢、自信、坚持等良好的意志品质和活泼、开朗的性格 教学课时安排：

第一课时：形体训练的概念特点与作用：健康常识、练习原则及注意事项 第二课时：形体训练的发展情况与训练方法，素质练习：耐力、协调、弹跳 第三课时：基本姿态练习：手形和基本手位，脚形和基本脚位，把杆基本练习：立、蹲

第四课时：基本姿态练习：柔软步、足尖步，把杆练

第五课时：把杆基本练习：压前、旁腿

第六课时：人体美的标准、以及影响形体美的因素;把杆练习(直立训练)第七课时：基本姿态组合练习:学习滚动步、波尔卡质练习

(柔韧、力量)第八课时：基本姿态组合练习:学习柔软步、足尖步,把杆练习(吸撩腿)第九课时：基本姿态组合练习:学习节拍舞步以及跳、蹲、卧、撑基本姿势 第十课时：基本姿态组合练习:学习碎步及成套舞姿训练

第十一课时：成套基本姿态组合练习

第十二课时：复习成套基本姿态组合练习

第十三课时：成套基本步伐组合练习

第十四课时：复习成套基本步伐组合练习

第十五课时：形体与舞蹈

（一）

第十六课时：形体与舞蹈

（二）

第十七课时：复习与巩固

第十八课时：期末考查

备注：

通过此课程的学习使学生的身体各部位的灵活性和协调性得到加强，并进一步的 对已学过的民族舞蹈进行巩固加深，能够有表情的、独立的表演所学舞蹈组合。同时提高学生自身的想象力和创造力。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找