

哈尔滨城市职业学院

教学教案

2021—2022 学年第 二 学期

教师姓名： 盛佳欣

课程名称： 形体训练

授课班级：

哈尔滨城市职业学院制

《形体》课程

教 案

授课题目	形体训练		授课时间长度	__45__分钟
授课类型	实践课	授课对象	_____	
教学 目 标	知识目标	1. 使学生了解和掌握舞蹈形体的基本知识、基本技术和基本技能，全面发展身体素质。 2. 纠正学生不良的体态，规范身体的基本姿态，培养端正的仪表，塑造健美的体型。		
	能力目标	1. 通过教师示范感受形体美、姿态美、音乐美。 2. 通过学生模仿掌握形体训练的基本技术和基本技能。		
	情感目标	1. 培养学生各类综合素质，使学生有丰富的艺术修养，健康的审美能里，优雅的形体气质。 2. 培养学生健康的思想，认真的学习态度，以及团队合作意识。		
教学重点	芭蕾手位、站姿做到舒缓、优美以及动作的规范性和连贯性。			
教学难点	能听懂音乐节奏，在音乐的伴奏下进行练习。			
教学 方 法 分 析	1. 通过教师示范讲解动作让学生进行模仿练习。 2. 强调重点，指导学生体会。 3. 学生练习，加强相互交流，巡回指导，及时表扬。			
	教学方式：讲授 <input type="checkbox"/> 探究 <input type="checkbox"/> 问答 <input type="checkbox"/> 实验 <input type="checkbox"/> 演示 <input checked="" type="checkbox"/> 练习 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>			
教学 手 段 分 析	教师示范本节课所学内容，并分解动作讲解。			
	教学手段：板书 <input type="checkbox"/> 多媒体 <input type="checkbox"/> 模型 <input type="checkbox"/> 实物 <input type="checkbox"/> 标本 <input type="checkbox"/> 挂图 <input type="checkbox"/> 音像 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/>			
教学步骤设计				
步骤时间	主要任务	教师活动	学生活动	目的意图
第一步 (10分钟)	芭蕾手位（七个手臂动作练习）	分段示范讲解动作	学生在教师辅导下进行动作练习	提升学生上课状态，防止受伤。
第二步 (35分钟)	芭蕾手位组合分段讲解	教师示范讲解动作要领（镜面）	学生在教师的带领下进行练习	提高肢体软开度以便良好的进行深化学习。

第三步 (30 分钟)				
第四步 (10 分钟)				
第五步 (分钟)				
内容讲解				
<p>一、动作讲解：</p> <p>1. 芭蕾基本手位（七个手位基本练习）</p> <p>准备位：小八字步站立，身体站直，头正，眼睛平视，双手自然垂直于身两侧。</p> <p>一位手：两手臂稍弯放置身体前侧</p> <p>二位手：两手臂稍弯直至前平举在胸口方向</p> <p>三位手：两手臂稍弯直至上举在额前上方</p> <p>四位手：两手臂稍弯，左手下至前平举</p> <p>五位手：两手臂稍弯，左手打开至侧平举</p> <p>六位手：两手臂稍弯，右手下至前平举</p> <p>七位手：两手臂稍弯，右手打开至侧平举，最后还原成一位手。</p> <p>2. 站姿练习</p> <p>一位：两脚跟靠拢，脚尖向两侧，两脚呈一字型。</p> <p>二位：在一位的基础上，两脚跟分开，相距约一脚</p> <p>二、准备伴奏音乐，跟随音乐将七个手位反复练习。</p> <p>注意：1. 再手位变化的运动中必须遵照手位的路线进行。</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 训练过程中必须以手指为最远点，进行各种圆周运动，不允许肘关节出现收缩而成棱角。</p> <p style="padding-left: 2em;">3. 注意手型的正确性，防止手腕紧张。</p> <p>三、组合动作讲解：</p> <p style="padding-left: 2em;">准备位站好，脚下小八字，一位手，眼睛平视前方，肩膀自然下垂。</p> <p style="padding-left: 2em;">在一位手的基础上抬手臂到小七位手后收回一位手，继续端起来到二位手后打开七位手后身体向下保持膝盖后背直立进行二位手的环抱，起身到三位手进行下胸腰。回到七位手，小八字脚进行移中心变成二位脚。在七位手的基础上右手向上形成三位手，左手向下形成一位手进行拉伸旁腰，回正。</p>				

反面重复进行上訴动作。

1. “胸腰”的动作要领

预备姿势:舞者身体直立,手臂三位手,胸腰动作自头部,先向上方拎上去,好像有人在上面牵者,将颈椎、胸椎一节一节拉开,而后向远、向后方延伸,两肩胛骨向内夹,胸椎向上顶终面部及胸口朝向上方,表现极富表现力的胸腰姿态。

2. 脊柱的运动

脊柱的两个椎体之间连接较稳固,运动范围亦较小,但各个椎骨之间微小的运动综合起来,就使的运动范围扩大很多了。

脊柱的运动产生在关节的突关节面之间的滑动以及椎间盘的被动挤压,椎间盘的存有,大大增大脊椎的运动幅度,脊椎的运动在颈、腰部较为灵活,故损伤也多易见于颈腰部。

3. 芭蕾舞的方位分为空间划分和区域划分两种:

1. 空间划分:以舞者的正面为“1点”,顺时针旋转把平面空间划分为2点、3点、4点、5点、6点、7点、8点。具体来讲,1点是舞者的正前方,在舞台是观众所在位置,在教室是老师授课所在位置;2点是由1点顺时针旋转45°后舞者的右斜前方向;3点是由2点顺时针旋转45°后舞者的右侧方向... 以此类推,直到转回1点方向。

2. 区域划分舞台划分为九个区域。具体讲是先把区域分为三大块;前、中、后,然后再把每一块分为平行的三块即:右前、前、左前;右、中、左;右后、后、左后。

4. 芭蕾舞姿:“阿拉贝斯”的舞姿是以单腿半蹲或直立,而另一腿向后伸出,与支撑腿呈直角,双臂向前伸出,或一臂前伸,另一臂向旁,向后伸出,形成腿和谐一致的姿势,构成从前方手指尖到后腿抬起到90度的脚趾间尽可能伸长的直线。由于它可以造成在飞行中控制c的舞姿和富于变幻的印象,被认为是古典芭蕾舞中最为优美的舞姿之一。

板书设计

教学反思

即使是成功的课堂教学也难免有疏漏失误之处，对教学进行系统的回顾、梳理，并对作深刻的反思、探究和剖析，使之成为今后再教学上吸取教训，更上一层楼。