

《形体训练-芭蕾手位组合》教学实施报告

参赛组别：民航系专业课程组
专业名称：形体训练

一、教学整体设计

（一）内容分析

形体训练是融体操、舞蹈、音乐为一体，通过芭蕾舞姿的学习以“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）学情分析

本学期以“健康第一”为指导思想，以塑造健美形体，增进身心健康，全面提高学生的素质为目标；以“和谐”为主线，以形体课课堂教学为主，课下学习生活好习惯的养成、监督为辅；以师生互动为扩展的平台，实现课堂教学最优化，达到师生的共同成长和发展。

（三）目标分析

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。

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。

（四）教学重难点

1、教学重点：

- （1）芭蕾形体概述
- （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

2、教学难点：

- （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

（五）教学策略和教学方法

1、教学策略：

为了实现教学目标。突破重点化解难点，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。

2、教学方法：

形体课的内容要因材施教，因人而异，课次的安排，动作数量运动量的大小等，应符合大多数练习者的水平，选择切合实际，行之有效的内容和方法，使她们能接受，经过一定的努力能够达到每次课的基本要求，学用一致，因人而异。一般要着重从改变和纠正生活中不符合规范要求的身体姿势和习惯动作入手，针对自己的身体不足部分，有选择的进行身体各部位的肌肉练习，使体形趋于健、力、美动作从易开始，灵活掌握练到实处，以单一练习为主，对身体各个局部予以循序渐进的强化训练，使动作准确，以此作为整体练习的坚实基础，与其同时结合柔韧、灵敏、力量等素质练习，以提高身体机能和基本运动能力，不断扩大练习的深度和广度，坚持高标准、严要求，逐步深入，从实际出发，深入浅出，抓住教材关键，脚踏实地，百练不厌，每个动作都有严格的规范，不可操之过急，防止拔苗助长，反对粗制滥造，使训练具有系统性、渐进性，达到瓜熟蒂落、水到渠成的效果。

(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兴趣，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。

二、教学实施成效

1、教学实施过程：

由于疫情方面原因，采用线上+线下的教学方法，通过课件进行课复习与练习。通过网络平台教学，实现了教师实时连线学生并掌握学生实时动态，相比较于课堂教学，线上教学节省大量的时间可进行充足的练习与复习。

在音乐教学的根底上，以培养学生良好的审美情操为切入点，通过标准的形体训练课，使孩子们外在优雅姿态的训练，同时也通过这种特殊的教学模式传播它们高雅的艺术精髓，培养孩子们内涵修养，使其的精神和形体之美到达统一，有助于提高学习者的良好气质和高雅风度。

2、学习效果：

通过之前的形体训练，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。

三、反思改进

教学评价：

这节课上的比较成功。这节形体课，让同学们第一次懂得了什么是姿态美、形体美、和谐美，也让同学们认识到世界上不仅仅只有舞蹈家应该有气质，我们人人都应该充满一种气质美。看着形体老师们做动作时流露出的那种优雅、自信的气质，给人的那种超凡脱俗的美感，同学们发出阵阵羡慕的欢呼，老师及时把同学们不正确的姿势和形体上的缺点、劣势一一指出，并一一纠正，同学们带着羞涩，带着好奇，迈出塑造优美的体形和端庄的仪态，使其举止幽雅大方，改变同学们的生活方向的第一步。形体基本功训练，不仅仅训练了同学们的仪态，修正了她们的姿势，而且还起到增强体质，增进健康的作用：随着悠扬和谐的音乐，同学们做着腿部、颈部、肩部、手臂、腰腹的练习，渐渐走路、不再含胸驼背，坐着时不再勾着腰，就连说话，同学们也不自觉的降低了声调。另外，我在上课时注重同学们的的合作意识，这种合作学习很成功，使好的同学带动后面的同学，学生帮学生解决了一些同学不能自己解决的问题，培养了这种团队合作的精神。上课时太急于求成，有些环节忽略了这是同学们很少接触形体课，应该循序渐进。今后我会更加努力学习，积极吸取丰富的课改经验，努力丰富自己的教学经验，不断提高教学能力。让我们的教学艺术一天天日臻完美。

四、考核测试评价

理论部分篇：课程教学大纲内容

实践部分：技术教学，基本姿态组合

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，以签到形式