

**课堂教学评优活动-（舞蹈学科教案）**

学科：舞蹈

年级：一年级

授课内容：蒙古族舞蹈

教材分析：

根据一年级教材，从基本站姿坐姿等基本功训练为主。逐步引导学生学会站坐直立等基本要素，潜移默化的引导学生用最基本的动作发展动作，在认识手位脚位及舞台方位的基础上运用肢体完成基本的舞蹈组合。教材中的舞蹈组合是以组合形式代入，以头颈肩背腰等基本为主要编排形式，每个组合都有其独特的特色从而达到训练目的。

学情分析：

面向一年级的学生开展的舞蹈启蒙教育与教学，从最基本的训练开始潜移默化的引导学生从坐姿站姿前压腿旁压腿等逐步训练，因人而异的教学思维，不是每个学生都接触过舞蹈训练，所以舞蹈训练的定义应从启蒙开始入手，让学生养成背直膝直等基本形态加以练习，逐步成为习惯是基础训练的第一阶段。在学生养成基本形态之后可以开展第二阶段的练习在坐姿基础上发展动作进行腿部软开度动作的练习。所有练习必须遵循五至六岁学生的骨骼发育及脑容量的发展等自身条件，在因人而异逐步将学生的情况进行有效的分析编排，与设计出适合学生的教学课程，科学的有效的完成本学期舞蹈启蒙教育。

课程目录：

1.欣赏 国内著名芭蕾舞剧

2.模仿 蒙古族舞蹈

3.知识与技巧 压腿

4.表演与游戏

教学目标：

1、 掌握蒙古族舞蹈的手臂动作。

2、 熟练运用蒙古族舞蹈的基本手位

教学方法:

1、现身示范法

2、单一抽查法

3、集体抽查法

教学重点：

掌握蒙古族舞蹈基本动作。

教学难点：

掌握蒙古族舞蹈基本动作。

教学过程:

一、欣赏

1、欣赏国内著名芭蕾舞剧

《关不住的女儿》

2、欣赏国内著名芭蕾舞剧片段

《红色娘子军》

二、模仿

学习蒙古舞蹈

一、教师完整示范
提问：组合中肩部动作的特点，组合中有几种肩部动作

二、硬肩练习
1、叉腰基本形态与方法
叉腰时腕部放下大拇指稳定坐在胯上，手臂自然。
2、硬肩练习
（1）教师讲解示范：肩部放松、自然、沉肩，因为动作干脆有力，体现了蒙族人的刚毅、稳重。
（2）学生练习：注意不端肩、憋气，硬肩有力，有顿挫感。
3、柔肩练习
（1）教师讲解示范：柔肩时肩部松驰柔韧，动作连绵不断
（2）学生练习：注意把握柔肩端庄、大气、自如的个性特征。
三、分解动作教学
1、原地硬肩
（1）动作要领：保持基本体态，后背直立，放松肩部，硬肩时要有一定力度，强调肩的顿挫感，动作干脆。
（2）带领学生练习：强调沉肩以及肩部的顿挫，注意保持视野开阔。
2、行进硬肩
（1）动作要领：强调硬肩与步伐的协调配合，注意肩与脚不可一顺边。
（2）带领学生练习：注意肩与步伐的节奏配合，进与退时注意重心移动。
3、耸肩与绕肩
（1）动作要领：耸肩重拍在上，两肩统一，动作豪放；绕肩时强调肩的灵活与放松，动作柔和、优美。
（2）带领学生练习：耸肩与踮步节奏应注意统一
4、笑肩：
（1）动作要领：动作幅度不宜太大，速度均匀，肩部灵活、生动。重拍在下，注意与耸肩的区别。
（2）带领学生练习：突出笑肩的性格特征，强调重拍向下。
5、淌步柔肩
（1）动作要领：淌拖步重心下沉，与柔肩协调配合，强调端庄大气。
（2）带领学生练习：注意身体方向，把握体态特征，突出蒙族人的气概。
6、双肩：
（1）动作要领： “一步分两步走”， 动作小而脆，强调肩部弹性。
（2）带领学生练习：强调双肩两步走过程，注意不憋气。
7、交替耸肩
（1）动作要领：踏步慢蹲交替耸肩，注意节奏的配合，强调肩部灵活与生动，注意保持基本体态。
（2）带领学生练习：注意身体不一边倒，肩部放松灵动。
四、动作连贯练习：
按组合顺序将动作连接练习，强调肩部各个动作要领，切记不缩脖子、不憋气。保持挺拔、沉气、仰视的基本体态，动作连贯、流畅，注意把握动作内在的节奏和气势。
五、合音乐练习
将动作与音乐有机地结合起来，引导学生感受蒙族音乐特点，进一步体会蒙族舞蹈风格特点，体现不同肩部动作具有的情绪特点，提高舞蹈表现力。
六、小组练习
学生分组自行安排练习，消化所学知识。提示学生根据各人掌握情有针对性地加强练习或向教师提问，教师穿插其中个别指导。
七、重难点练习：硬肩的顿挫感与柔肩的连绵不断区别；耸肩与笑肩节奏的区别；双肩的弹性与清晰感。
八、完整练习
强调感受和把握肩部不同动作的性格特征，体会蒙古族思想感情和文化内涵，将体态与呼吸贯穿在动作之中，能较好地体蒙族舞蹈刚中带柔和风格特点。

三、基本功

1).教授正压腿

面对一定高度的物体，比如高台、桌椅，双腿并拢站立，抬起左腿将脚跟放在肋木上，脚尖勾起，踝关节屈紧，两手扶在左腿膝盖上。两腿伸直，挺腰，同时一定要收髋，这是许多人没有注意到的地方，上体前屈，向前向下做振压腿的动作，逐渐加大力量，然后换腿做。根据柔韧性程度，可依次用肘部、前额甚至下颌去接触脚尖。

2）教授压腿的五大注意事项

压腿时为了避免拉伤或者跌倒，一定要注意以下5要：

(1).要稳--单腿站立时必须站稳，最好能有个扶手，避免摇晃失重跌倒；

(2).要轻--压腿用力不能过猛，以免对腰腿肌肉骨骼造成损伤；

(3).要缓--压腿的动作宜缓慢；

(4).要短--每次3~5分钟即可；

(5).要松---压腿之后不要马上就结束锻炼，还要做一些踢腿练习来放松调整。

教学用具：电脑

课后反思：