# 一年级形体课教学计划 形体教学计划(优质8篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-04-11

*做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。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。一年级形体课教...*

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。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。

**一年级形体课教学计划篇一**

1一课程简介。

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。

重点：

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。

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。

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。

2一、指导思想。

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。

(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;。

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：

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。

**一年级形体课教学计划篇二**

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。

主要目标：

1、养成教育，对于学生的坐、立、行走的姿势的错误纠正，养成好的习惯。

2、提高身体素质，增强体质，提高学生的节奏感、和身体的协调能力。

3、培养学生良好的艺术感悟能力和身体语言能力，克服特别学生胆小、害羞的毛病，培养学生的表现力和创造力;让其拥有自信、乐观积极向上的生活态度。

4、加强学生的团队意识，互帮互助，只有互相配合好，事情才能事半功倍形体课教学计划形体课教学计划。

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。

教学内容：一年级软度练习：压腿、压肩、压垮。

芭蕾基训：芭蕾的体态站姿、一位擦地。

舞蹈组合：以模仿日常生活和小动物的小舞蹈为主，以音乐游戏为辅。

二至三年软度练习：压腿、压肩、压垮。

芭蕾基训：芭蕾小踢腿、蹲。

舞蹈组合：古典身韵圆场步、民族特色小舞蹈，让学生了解我国的地大物博，各个民族都有其特色。

**一年级形体课教学计划篇三**

本课以“学生发展为本”的教育理念为指导，以改善学生学习方式为突破口，以增强学生健身实效为出发点，探求一种适合学生发展、利于学生综合能力培养的体育教学模式，并在这个过程中培养他们的主体意识和健身能力。转变传统的被动接受式的学习方式，使学习过程成为学生的主体性、能动性提升的过程。让学生在自主学习、探究学习、合作学习的平台上进行尝试与体验、思维与活动、自主与互动，获得参与体育活动的乐趣，从而为更好的达成学习目标服务。

二、相关分析。

1、教材分析。

形体舞蹈是在音乐的伴奏下，以身体练习为基本手段，以自然性和韵律性味基础的体育运动。本课要求掌握的内容主要包括形体的基本姿态，芭蕾手位脚位，躯干动作，基本步伐等相关单个技术动作及组合动作练习。通过分组及创编练习，培养学生探究性学习的习惯，引导学生运用已知去探索未知，从而达到“以学生发展为本”的目的。

本课的授课对象是高中年级的女生合班，对于该年龄阶段的女生来说，学习形体舞蹈的课程，有助于塑造她们的优美的形体，形成优雅的气质和良好的身体姿势，并对促进自信、果敢等良好心理品质的养成也极为有效。

三、

教学目标。

通过对形体训练基础知识和体育舞蹈基本技法的学习，重点掌握手臂、躯干的波浪和绕环动作，以及形体练习方法和体育舞蹈的多种步法，了解基本的编排方法，并尝试组合或创编形体和体育舞蹈，提高创造美和欣赏美的能力。

参加形体训练舞蹈的练习，能有效地提高学生的柔韧、协调合灵敏等身体素质，培养良好的身体姿态，增强美感、节奏感以及表现力，达到健身健美和娱乐的目的。

四、教学进程。

1、学习躯干弯曲、摆动以及腰部绕环的技术动作。

2、学习身体波浪。

3、学习基本步伐（柔软步、足尖步、弹簧步）。

4、学习华尔兹步、复习所学动作、创编步伐组合。

5、创编组合动作。

**一年级形体课教学计划篇四**

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。

重点：

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。

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。

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×、20××年9月。

**一年级形体课教学计划篇五**

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。

三教学重点和难点。

重点：

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。

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\*20xx年9月。

**一年级形体课教学计划篇六**

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。

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：

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。

理论部分：教学大纲理论课内容。

出勤情况：上课出勤次数。

钟允。

**一年级形体课教学计划篇七**

形体训练起源于芭蕾、舞蹈、体操的基本功训练。

2、什么是形体训练？

形体是一项比较优美、高雅的艺术健身的项目，主要通过舒展优美的舞蹈基础练习(以芭蕾为基础)，结合经典、身韵、民间和各个民族的舞蹈进行综合训练，可塑造人们优美的体态，培养高雅的气质，纠正生活中不正确的姿态。可以说它是所有运动项目的基础。

由此可见，形体训练不仅利用芭蕾、舞蹈、体操舒展的动作训练了人体的优雅姿态，而且也传播了它们高雅的艺术精髓，培养了人的内涵修养，有助于提高练习者现代气质和高雅风度。

3、形体训练的基本内容都有哪些？

训练的基本内容包括：

基本站立姿势、手位脚位练习、脚步动作舞蹈组合练习以及把杆垫上一系列基本功练习。主要练习人的基本姿势，即训练正确的立、坐、卧和走、跑及头面部的姿态和表现。基本姿势正确与否，直接影响人各种运动行为的美。主要练习正确的立、坐、卧和走、跑及头面部的姿态和表现。使您的外在表现和内在修养，形体之美与精神之美和谐统一。日常生活中，有很多孩子往往忽视形体美，会经常出现身体不正，弓背含胸，端肩缩脖，腿弯曲等不健康的体态。通过形体训练，从实际出发有针对地练习一段时间，就会练就出一个健美的形体姿态。另外，人的头面部姿态是表达人类丰富情感的重要方式，通过形体训练，对性使它能有正确的姿势与表现，以便充实头面部姿势和神态的美。人的形象美需要其外在表现和内在修养和谐统一，有效的形体训练，不仅利用了芭蕾、舞蹈、体操舒展的动作训练了人体的优雅姿态，而且也传播了它们高雅的艺术精髓，培养了人的内涵修养，使人的精神和形体之美达到统一，有助于提高练习者现代气质和高雅风度。

4、形体训练的作用都有哪些？

形体训练，是外环境对机体的`一种刺激。这种刺激具有连续、协调、速度、力量的特点，使肌体处于一种运动状态。这种状态下中枢神经将随时动员各器官及系统使之协调、配合肌体的.工作。经常参加形体训练，就能使神经活动得到相应的提高。除此之外，形体训练还要求动作要迅速、准确；而迅速、准确的动作又要在大脑的指挥下来完成。脑是中枢神经的高级部位。形体训练时，脑和脊髓及周围神经要建立迅速而准确的应答式反应，而脑又要随时纠正错误动作，储存精细动作的信息。经过经常、反复不断的刺激，提高人的理解能力、思维能力和记忆能力，从而使大脑更加聪明。所以说，经常参加形体训练，可以加强肌体神经系统的功能和大脑的工作能力，使之更加健康和聪明。

在音乐教学的基础上，以培养学生良好的审美情操为切入点，通过规范的形体训练课，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达到统一，有助于提高学习者的良好气质和高雅风度。

我校体育教育教学工作一直走在全区之前，历年以来，体育教育工作在全体体育教师及全校师生的共同努力下，取得了丰硕的教学成果。就当今教育现状进入新时代以后，针对学校教学规模，生源情况的教育现状，校长果断地将“走特色发展”做为学校的教学房展方向，并将体育学科\_形体训练课纳入到我校的校本课程中来。

结合学校的实际情况，我们果断地将艺术教育——形体训练课的教学作为我校教学的切入点，将形体训练课纳入到我校校本课程的教学体系中来，并预先决定在初一年级进行了形体训练课的教学试验。

1、完善艺术教育——校本课程形体训练课各方面的管理制度，并进一步落实。

2、树立大局意识，转变观念，让术教育——校本课程形体训练课的教育教学工作特色更鲜明。

1、共创和谐家园，建设特色校园。

创建优美整洁的教学园环境，营造积极向上的文化氛围，体现学校特色的构思设想，一直以来都是全体艺术教师的共同愿望。

本学期，我们将结合学校的教育教学主导思想、校长新学期的工作部署，结合我校艺术教育的基本特点，艺术教研组全体教师将共同出谋划策，设计体现本学科特点的教育、教学、活动方案，以体现学校校本课程形体训练课特色为宗旨，以体现书香文化为背景，以创建一流教学环境为目标，以坚持教育持续健康发展为主题，本着“环境中的艺术，艺术中的环境”的理念，全面更新，努力构建一个集教育性、艺术性为一体的教学文化环境，真正体现学校的三大特色，体现艺术教育的隐性价值，从而提升学生的精神品位，陶冶情操，培养学生的创新能力，促进学生个性的和谐发展。

2、规范教学常规，提高教学实效。

组织全体艺术教师认真学习艺术课程改革标准，在抓好艺术教育的课堂教学常规，定期开展教研活动，制定切实可行的艺体教研活动计划。平时加强对艺体教师的考核督查和培训指导，细致深入地了解艺术教师的思想和工作情况，充分发挥艺体教研组长的核心作用，努力提高艺体教师的工作积极性。严格按照与学校特色相结合、与学校校本课程——形体训练课的研究课题相结合、与现代教育手段相结合、与新课程标准相结合、与学生实际相结合五个方面的因素来衡量艺术教育的成效。

3、狠抓训练工作，力争创出佳绩。

根据新的学期上级提出的部分要求，我们将重新拟定艺术教育工作的训练计划，全面落实，责任到人，以提高全体学生的艺术素养，培养一批特长学生为宗旨，扎扎实实地开展艺体活动的训练工作。艺体组教师要深入调查、认真选拔优秀的苗子，坚持平时的点滴积累，同时积极组织部分特长学生积极认真地参加各级各类比赛活动，使我校的舞蹈队都能够有的放矢地进行展示，力争在新学期的校本课程教学研讨中创出优异的成绩。

4、开展各类活动，提高学生素质。

活动可以培养人，也可以造就人。我们学校十分重视各类活动的组织开展和最终成效。本学期，我们将组织艺体教师认真制定艺体活动计划，开展各类丰富多彩的有意义的艺体活动，做到活动有目的、有计划、有过程、有纪录、有实效；活动过程有记载、资料有积累。

根据上级要求，结合学校特点，结合新学期各重大节日，我们以校本课程——形体训练课的开展为齐集，开展“艺术节”庆祝活动暨校园文化艺术节等系列艺体活动，使学生能够在活动中养成良好的习惯，受到深刻的教育，全面提高学生的实践能力和艺术素养。

5、积极筹划准备，完成创建工作。

积极组织全体艺术教师配合学校做好校本课程原始资料的创建工作准备，分工合作，团结一致，认真做好资料的积累和整理。同时，在教学方面，力求扎实教学一线，将形做好形体训练课的教材选编与教案的编写上，使其能够充分地为课堂教学服务，成为完成课堂教学的主渠道。并组织两位参与教师积极地做好教材的整合工作。使教材能够行之有效地为教学做好服务工作。

**一年级形体课教学计划篇八**

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。

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。?

理论部分：教学大纲理论课内容??

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。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找