

# 最新舞蹈教案踢腿动作要领(汇总5篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。怎样写教案才更能起到其作用呢?教案应该怎么制定呢?下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文,我们一起来看看吧。

## 舞蹈教案踢腿动作要领篇一

预备节原地踏步(8拍×2)

预备姿势,两脚立正,手臂垂直于体侧,抬头挺胸,眼看前方

口令至原地踏步时,半握拳

1—8拍,左脚开始做8拍踏步。

第一节:伸展运动(4×8)

1:左脚向侧一步,与肩同宽,同时两臂侧平举掌心向下,头左转90°

3:两腿伸直,两臂侧上举,掌心相对,抬头45°

4:保持站立姿势,两臂经体侧掌心向下还原至体侧

5—8拍,与1—4拍动作相同,方向相反

第二节:扩胸运动(4×8)

1:左脚向前一步成弓步,两手握拳经前至侧举,向后扩胸一次,拳眼向上

4: 收左腿还原成站立姿势，两臂经前举拳心相对还原至体侧  
5--8拍，与1--4拍动作相同，方向相反

第三节：踢腿运动（4×8）

第四节：体侧运动（4×8）

1: 左脚向侧一步比肩稍宽，同时左臂侧举，右臂胸前平屈，掌心向下

3: 左脚并与右脚，屈膝半蹲，左臂伸直经体侧摆至上举，掌心向内，右臂经侧还原至体侧

4: 收左腿还原至立正姿势，同时，左臂经侧还原至体侧

5--8拍，与1--4拍动作相同，方向相反

第五节，体转运动（4×8）

1: 左脚向侧一步比肩稍宽，同时，两臂侧举，掌心向下

第六节，全身运动（4×8）

1: 左脚向侧一步比肩稍宽，两臂经侧摆至上举交叉，掌心向前，抬头看手

2: 身体前屈，同时两臂经侧摆至体前交叉，掌心向内，眼看手

第七节：跳跃运动（4×8）

1: 跳成左腿前弓步（前腿全脚掌着地、后腿前脚掌着地），同时两手叉腰，虎口向上

2：跳成并腿站立（稍屈膝）

3—4同1—2拍动作，但出右腿做，第4拍两臂至体侧

第二至第四个八拍同第一个八拍

第八节：整理运动（2×8）

1—4：左脚开始做4拍踏步，第4拍成站立，两臂前后摆动

## 舞蹈教案踢腿动作要领篇二

中广网北京8月8日消息（记者马闯）据中国之声《新闻纵横》报道，今天（8日）是第三个全民健身日。再过一个多小时，国家体育总局将正式发布第九套广播体操。4分钟的广播体操共分为8节：伸展运动、扩胸运动、踢腿运动、体侧运动、体转运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。看到这些词，大家心头一定会涌起青春的回忆。

许多网友也纷纷表达着这份怀念：“还记得你曾经做过的动作吗？还记得站队时，你经常站在谁的后面吗？”今天，在新一套广播体操即将闪亮登场的日子里，让我们一起重温那些往事和回忆。

### 曾掀全民锻炼热潮

第八套广播体操于1997年推出，距今已经14年了。雄壮的音乐、嘹亮的口号、新鲜的空气，在阳光下做一套广播体操，是一代又一代中国人的记忆。

新中国成立后，在开展大规模经济建设的同时，中国的体育事业也得到了前所未有的发展。

早在1951年，新中国就颁布了第一套广播体操，一经推出，

便迅速推广。著名的体操专家毛学信教授曾完整的参加过第一套至第八套广播体操创编工作。

毛学信：当时也就是按照徒手体操，徒手体操比较简单易行，各个关节都能活动到，达到一定的运动量。当时群众感觉特别新鲜，又听着音乐又做着操，积极性特别高，另外外国朋友来到中国一看，十点钟街上没什么人，都在马路两边，楼房的楼顶上凡是能站人的地方，大家都在那做操。

曾担任国家体育总局副局长的张发强说，广播体操掀起全民锻炼的热潮有其历史原因。

张发强：毛主席说发展体育运动，增强人民体质，那么在计划经济条件下，用什么方法把群众组织起来锻炼呢？那就通过学校、机关、部队、厂矿这样一个形式让大家一起来锻炼，最适合推广的、简易的，就是集体的广播操。

## 60载历史9次变换新鲜节奏

1951年，中华全国体育总会筹备委员会和中央广播事业局共同决定在中央人民广播电台和各地人民广播电台举办广播体操节目，并在同年11月24日公布了第一套成人广播体操。第一套广播体操推出两年多之后，在群众的要求下，1954年，国家又颁布了第二套广播体操。第二套广播体操进行了重新的编排和调整，增加了运动量和动作难度。

由于前两套体操大量学习和借鉴前苏联的内容，在1957年推出的第三套广播体操中，融入了很多中国传统武术的动作。在创编中，也请来多位武术大师。这套广播体操中国特色更强，这一特点也在后来的广播体操中得以延续。

文化大革命期间，广播体操运动曾一度中止。1971年，国务院和中央军委发出通知，向全国人民公布了第五套广播体操。

十年后，第六套广播体操正式与公众见面。其动作新颖、舒展，并首次配制了两支富有民族风格的乐曲，可以交替使用，以此来增加人们做操的兴趣。

1990年5月，国家体委又继续推出了第七套广播体操。还特意请来当时最著名的体操运动员李宁做模特。但根据后来的调查，人们普遍反映其动作难度较大，不便于掌握。

1997年，国家体委公布了第八套广播体操，得到了最广泛的普及，并沿用至今。

### 第九套：针对性与科学性更强

随着社会的发展，国人的体育活动正走向多样化、产业化的道路，广播体操逐渐成为一种传统，或是对学生时代的特殊记忆。新一套广播体操的推出，又该如何让更多的人去学习、去锻炼？国家体育总局群体司的贺凤祥处长说，虽然现在集中做操的热情要比以前低，但新操会用多种手段去推广，吸引群众，尤其是90后的年轻人。

贺凤祥：我们今后还要发挥优秀运动员的作用，当然不仅仅是体操行业，各个项目的优秀运动员我们都会把他们动员起来，利用他们的示范作用来做体操。今后是不是可以用网络的形式等传播给大众。

### 本套广播体操的创编者之

一、北京体育大学教授张平说，相对于前几套广播体操，新操的针对性更强。

张平：因为现在的生活节奏很快，锻炼越来越少，身体问题增多，比如腰酸背痛啊，特别明显就是从颈部到腰，比如脖子疼，设计这个动作都是要求背部肌肉主动收缩的，练你的肌肉。

同时，第九套广播体操也经过生理和生化的测试，科学性更强。对于新广播体操的推广工作，张平充满信心。

在科学性上做了些实验，实验表明，它对心肺功能有明显的改善，运动量和消耗能量都是中等，对血脂、免疫球蛋白、血糖、胰岛素都有良性的变化。如果坚持下去锻炼的话，一定有很好的影响。

## 舞蹈教案踢腿动作要领篇三

预备节原地踏步（8拍×2）

第一节伸展运动（8拍×4）第二节扩胸运动（8拍×4）第三节踢腿运动（8拍×4）第四节体侧运动（8拍×4）第五节体转运动（8拍×4）第六节全身运动（8拍×4）第七节跳跃运动（8拍×4）第八节整理运动（8拍×2）深呼吸（8拍×1）

预备节原地踏步（8拍×2）

预备姿势，两脚立正，手臂垂直于体侧，抬头挺胸，眼看前方口令至原地踏步时，半握拳

第一节：伸展运动（4×8）

第一拍，左脚向侧一步，与肩同宽，同时，两臂侧平举，头向左转90°

巧记方式：我有一个大西瓜（左脚向侧一步，与肩同宽，同时，两臂侧平举，头向左转90°），我一口吃掉它（右脚并于左脚，同时半蹲，双臂曲臂于胸前，含胸低头），吃饱了（手臂伸出至侧上举，同时抬头挺胸眼看前上方）。第二节：扩胸运动（4×8）

巧计方法：看，我衣服里的好东西有好多（左脚向前一步同

时手臂经前举扩胸至侧举，握拳，拳心向前）第三节：踢腿运动（4×8）

第四拍，收手收脚，还原成立正姿势五六七八拍，动作同，方向相反

第二拍，下体保持第一拍的姿势，同时上体侧倾45°，左手叉腰，右手摆至上举掌心向内

巧记方法：盘起来（左脚向侧一步比肩稍宽，同时左臂侧平举掌心向下，右臂胸前平屈，掌心向下，下体保持第一拍的姿势，同时上体侧倾45°，左手叉腰，右手摆至上举掌心向内），敬个礼（左腿并与右腿，同时半蹲左臂上举，右臂贴于体侧）。第五节，体转运动（4×8）

五六七八拍，动作同，方向相反

巧记方法：晨练中（左腿向侧迈出，比肩稍宽，同时，两臂侧平举，掌心向下），飞来一只蚊子打死它（下体保持第一拍姿势，身体向左转90°，同时，双手胸前击掌两次），庆祝胜利（上体向右转180°，同时，双臂伸直至侧上举掌心向内）第六节，全身运动（4×8）

第一拍，左脚向左迈出，比肩稍宽，两臂经侧摆至上举交叉掌心向前，抬头看手

第二拍，身体前屈，双臂体前交叉，掌心向内，低头看手

第三拍，收左脚，成半蹲姿势同时双手扶膝，肘关节向外低头，眼看前下方

第四拍，站起，成立正姿势五六七八拍，动作同，方向相反

巧记方法：皇阿玛（左脚向左迈出，比肩稍宽，两臂经侧摆

至上举交叉掌心向前，抬头看手），儿臣小x□身体前屈，双臂体前交叉，掌心向内，低头看手），给您请安了（收左脚，成半蹲姿势同时双手扶膝，肘关节向外低头，眼看前下方）。  
第七节：跳跃运动（4×8）

第一拍，跳成左脚在前的弓步，同时撑手叉腰，肘关节向外，虎口向上

第二拍，跳成立正姿势第三拍，跳成右脚在前的弓步第四拍，跳成立正姿势

五六拍，左脚向侧迈出，比肩稍宽手臂经侧摆起至侧上举，抬头45°眼看前上方

七八拍，左脚收回，同时手臂经体侧还原成立正姿势第二个八拍同第一个八拍动作，但方向相反此节无巧记方法。

## 舞蹈教案踢腿动作要领篇四

1、进退场评分细则：进退场的编排与设计的合理性及完成的一致性，指挥员的口令清晰、声音洪亮、节奏准确；少于30%的人队列队形变化不整齐扣1分，在30%~50%之间扣2分，50%以上扣4分。

2、精神面貌评分细则：精神面貌是指队员自始至终表现出充沛的精神，充满自信，以自身的活力和激情完成动作并感染观众（包括服饰的合适度、色调搭配协调）；30%以下的人欠缺上述精神面貌扣1分，30%~50%之间扣2分，50%以上扣4分。

3、动作完成标准及动作错误评分细则：

（1）准确度：动作技术规范、动作路线清晰、动作方向明确；  
幅度：始终保持正确的身体姿势，大幅度舒展的完成动作；  
力度：动作要轻松二不懈怠，有力度而不僵硬；  
一致性：所

有参赛者以均衡一致的动作准确度、动作幅度、动作力度及精神面貌完成动作。

失去平衡扣5分；漏做一节或部分拍节，扣去漏做节的全部分值；在同一节操中出现附加动作扣1~3分。

4、动作一致性评分细则：动作不齐的人数在10%以下扣1分，10%~30%之间扣2分，30%以上扣3~4分。

5、缺席评分细则：按规定参赛人数要求（每队24人，其中男队员不少于8名），每缺席一名男队员扣2分。

6、总成绩计算：比赛成绩满分为100分，以0.5分为最小单位对错误进行扣分；最后得分的计算方法：去掉最高分和最低分，取其它得分的平均分为最终得分。全部队伍比赛结束后统一宣布分数。

## 舞蹈教案踢腿动作要领篇五

教学目标:通过这种广播体操的学习，对于学生们之间的集体荣誉感形成有很大的帮助，另外这类型的体操对于孩子们的身心健康有很大的帮助，确保大家在健康的环境中得以学习，帮助更多学生在德智体美劳等方面得到全面均衡的发展。

教学准备:将广播体操的音乐带准备好，另外在各个班级当中选取两名领操员进行领队，让体委发挥出实际的功效，在排列集合以及队伍队形的安排方面进行适当的调整。从而帮助大家在做操的训练和应用环节，得到更好地加强。

### 教学过程

1、首先可以让全校领操员在台前进行动作的学习，根据每个动作和环节上的应用，可以确保台下的学生在技术动作的掌握上得到认知和了解。

2、尤其是第一节的伸展运动和预备式的练习，要让各班级的老师在私底下进行监督和指导，对于表现不好或者是动作不标准的学生，进行规范性的研究，以免造成整体队形不一致的危险出现。

3、打开音乐让学生根据音乐的节拍进行练习，此时不怕出错要让学生大胆的跟随着节奏进行训练，每个节拍都需要进行三次以上的音乐播放，才能在节拍和动作指导相互配合，得到更好地表现。

4、针对于每个班级中表现突出的同学，老师可以进行适当的帮忙和指导，对于体操做的动作标准的班级可以进行队列表演，这会激励更多的班级体会到体操学习的重要性。

结束:通过广播体操的训练，可以增强同学们之间的凝聚力和团结心，为日后的集体活动积极参与奠定坚实的基础。