

2023年舞蹈下蹲教案(大全7篇)

高一教案是教师为了更好地指导学生的学习而编写的一种教学计划。这些高三教案范文涵盖了不同学科和教学内容，希望对教师们的教学工作有所帮助。

舞蹈下蹲教案篇一

扶把组合练习

以各关节为主，目的在于预防和减少关节损伤，增强各关节肌肉韧带的弹性和灵活性，促使大脑中枢神经兴奋、克服人体活动上的生理惰性，振奋精神。

通过扶把练习掌握身体各部位规范的单一动作，克服站立时的腰部无力向下的毛病，增强躯干的力量，增加腿部肌肉的力度、开度及灵活性。

通过动作的单一练习和组合，使学生在学的过程中增加学习的积极性和动作的协调性，是教学达到良好的效果。

1、胸腰练习，教师逐个活动

2、进行腿部前、旁、后的韧带和肌肉练习

手位组合复习，结合舞台方位、呼吸、音乐等练习

1、擦地2、小踢腿3、吸弹撩腿

5——8拍右手扶把，左手打开成七位，站成小八字脚

1——8左脚旁吸腿。

2——8勾脚，脚跟向旁蹬出成45度

3——8左脚碾脚面

4——4左脚成旁吸腿

5——8左脚放至右脚旁还原

反复共做二次，再转身换成相反的方向。

1、学习华尔兹前、旁、后的运动

2、复习动作

3、结合音乐整体练习

总结本堂课的优劣之处，向学生提出希望。

舞蹈下蹲教案篇二

舞蹈基本体位：正步位、叉腰位、托掌位、山膀位、按掌位。

正步位：双手放在身后左右髋关节处。手指朝斜下方。

叉腰位：双手叉在身前左右髋关节处。手指朝斜下方。

托掌位：手臂向上。手掌成掌状！手心向斜前方。

山膀位：型为兰花指，两臂与身伸成90度，小臂内腕成弧形。

按掌位：手型成兰花指，手的位置与胃想平行，手心向下形成半圆状。 舞蹈基本体位

4-5岁舞蹈教案：《脚的基本步伐》

幼儿园舞蹈课程4-5岁

脚的基本步伐:小八字步、大八字步、丁字步、弓箭步

小八字步:两脚靠紧。脚尖向两侧45度斜前方,重心在两脚上。(见上图)

大八字步:在小八字步的基础上,两脚之间距离为一步半。(见下图)

丁字步□u—脚脚跟靠在另一脚脚心处.形成丁字形,脚尖斜前方。(见下图)

弓箭步:前腿成90度,前脚向前方,后腿伸直承担重心。(见下图)

脚的基本步伐

舞蹈下蹲教案篇三

一、通过演唱这首歌曲,让学生感受弱起节奏的特点,提醒学生注意前奏与演唱时的第一句一定要衔接的准确。

二、通过表演,感受歌曲的舞蹈性,并能够用编创适当的动作配合节拍表演。培养动作的协调性。鼓励合作表演。

三、通过跟唱、模仿歌曲,顺带学习附点音符。(能正确演唱或演奏即可)

学习歌曲

弱起节奏附点音符

电脑光盘 电子琴 打击乐器 教学过程

一、随音乐律动

二、师生问好

学习新课

1、教师演奏歌曲旋律，学生随音乐自由创编动作。

2、教师用不同的速度、不同的乐器音色来演奏这首乐曲。要求学生用不同的动作表现出每一遍之间不同的情绪。（表演后提问、并请学生回答）

1、教师用打击乐器为歌曲伴奏，请学生模仿（注意与前奏的衔接）

2、请学生用不同于教师的身体部位来演奏这段节奏。

3、欣赏歌曲。要求学生记住歌曲的名字。学生在随音乐律动的过程中可以放松自己，将自己完全的融入到音乐当中来。

熟悉歌曲的旋律，为下面将要进行的歌曲教学做铺垫。

通过模仿，提高学生对节奏的记忆能力

提高学生的肢体协调能力。

对每一次聆听都应该提出具体明确的要求。

集体舞表演

3、教师板书课题，并且介绍歌曲风格（生动有趣，游戏性强）以及歌曲名称的含义。

4、再次聆听歌曲。记住前四小节说的歌词是什么。欣赏后，教师要提问。并且会要求学生反复的配合肢体语言说出这些

歌词。

5、 请学生随范唱轻声学唱歌曲（教师注意学生在演唱时出现的问题，采用灵活的方法加以纠正）

难点：弱起节奏

附点音符

a) 教师为学生示范基本动作

b) 学生模仿教师的动作。

c) 以小组为单位进行练习。

d) 以小组为单位进行表演，学生之间相互评价。

总结本课内容，提出希望

经过几次聆听之后，学生对于歌曲已经基本上掌握了。这就使得接下来的演唱对于学生来讲变的比较容易。

学生在学习了教师的动作的基础上，加上自己的部分动作，就可以形成一个比较完整的.舞蹈了。之后再把小组内其他的同学的动作都组织起来，一个小型的集体舞就形成了。

板书设计 假如幸福的话拍拍手吧

附点节奏 歌曲曲谱及歌词

舞蹈下蹲教案篇四

1。通过舞蹈资料的查阅，让同学初步掌握有关舞蹈的基本知识。（初步了解）

2. 通过对音画舞的欣赏，了解舞蹈来源于生活，并能够结合自身的感受运用到课堂实践中。（接受）

初步学会赏析舞蹈作品

一，导入

教师用自身的肢体语言激发学习兴趣，创设学习氛围。

（配音乐和画面，师作dj带领同学舞起迪斯科。）

二，舞蹈欣赏

a□舞蹈片段《酥油飘香》，欣赏后提问：

姑娘们在干什么？

哪个民族的舞蹈？你怎么知道？（有同学回答：从服装上可以看出是藏族的）

（打酥油，生随音乐画面动作模仿，引语：舞蹈来源于生活。）

b□欣赏和讨论

出示各民族服装

师：既然舞蹈和服装有关系，接下来我们看看还有什么于舞蹈有关系。

舞蹈——（有关系） 动作、服装、灯光、音乐、队形、道具

三。创编

1，欣赏三个有关水的片段《小溪》《江河》《大海》，让同

学为它们取名字。

问：为什么这样取，从哪里看出来的？

• • • 生回答时进行模仿和体会。如：没有明显的节奏，动作很快等。

师：除了动作和队形，你还从哪里看出来小溪、江河、大海的特征？

引导同学从舞蹈元素进行分析。

队形——漩涡

大浪——引出道具沙巾，同学使用沙巾进行模仿波光粼粼的水面、流水、大浪

2. 试一试，模仿“海宁潮”

同学八人一组进行讨论，个别组上台扮演，师生一起评价。

3. 展现：海宁潮，合成作品

4. 小结

四，生在欢快的音乐中舞出教室。

舞蹈下蹲教案篇五

1、尝试用夸张的舞蹈动作大胆表现木偶人的动作特点。

2、感受乐曲的结构，能根据音乐信号及时交换舞伴。

3、在合作表演的'过程中，感受与同伴合作、交流的快乐。

1、《钟表店》音乐节选

2、红、蓝帽子每种12顶。

3、玩过木偶人游戏，感知木偶的动作特点。

一、幼儿律动进场

二、游戏“我们都是木头人”引出课题。

1、我们都是木头人，不许讲话不许动。小朋友，这是什么游戏？

2、木头人是怎么走路的呢？

三、分段创编舞蹈“木偶人的舞会”。

（一）幼儿完整欣赏音乐一遍，感受aba的旋律结构。

（二）音乐盒打开，木偶人出现

幼儿跟着音乐大胆创编a段舞蹈动作，要求表现木偶人机械、僵硬的动作特征。

（三）两两结伴，舞会开始（创编b段舞蹈）

1、按帽子颜色结伴，创编动作，表现同伴间的友好。

2、学习听音乐信号交换舞伴。

学习转圈180度并向后转，交换舞伴。引导幼儿发现每次转圈后都会有新的舞伴。

（四）舞会结束，木偶人回家（音乐回到a段）

创编音乐结尾处的造型动作。

四、幼儿完整舞蹈2遍。

（一）大胆表现木偶人的动作特征，并在每次听到铃声后能及时、准确地交换舞伴。

（二）体验同伴合作、交流的快乐。

舞蹈下蹲教案篇六

1、培养学生对形象的`观察力、记忆力和表现力，简单认识各种舞蹈。

2、用自己喜欢的表现方式表现舞蹈者的姿态。

3、激发学生热爱生活、热爱艺术的情怀。

1、感受舞蹈的快乐，并将快乐的舞蹈用绘画形式表现出来。

2、用自己喜欢的方式表现舞蹈者的姿态。

一、欣赏感受

1、师：同学们你们在电视上一定都看过很多唱歌、跳舞的节目吧！你们喜欢看吗？你们都认识哪些舞蹈呢？能不能给我们学几个动作？（生表演）

师：今天，老师给大家带来了一些朋友，想不想知道他们给我们带来了什么节目？

生：想！

师：好我们一起来欣赏他们《快乐的舞蹈》！

（出示课题）

2、播放舞蹈节目视频。

二、引导回忆

生：好！

2、小组交流，组内模仿表演舞蹈动作。

3、师：老师刚才发现很多同学都表演的不错，哪组先来给我们学学刚才的舞蹈动作？

（师生共同表演舞蹈）

三、综合体验

1、师：同学们，现在你们想不想一起跳？

生：想！

师：好！那我们就来玩一个“木头人”的游戏！待会听到音乐声，老师会邀请其中两个组的小朋友和老师一起跳，大家想怎么跳就怎么跳！等音乐一停，你们就摆出最漂亮的动作，其他小组的同学观察他们的动作，然后选择一个同学的动作记下来，用你们的铅笔快速的画下来。

2、播放音乐，师生跳舞。

3、（音乐停止）好！你观察到了谁的动作？你喜欢谁的动作呢，学一学？！

（生模仿自己观察到的动作）

4、展示若干学生的作品，学生点评，教师总结。

师：刚才同学们画的都不错，老师觉得好象缺少了什么，你想知道其他小朋友是怎么画的吗？我们一起来看看。

四、赏析评述

1、展示课本中的学生作业、

师：谁来说一说，画上除了有跳舞的人，还画了什么？和我们的画有什么不同？

生：有舞台！有观众……………

师：同学们都说的很好！我们的画如果少了这些，就少了些快乐，我们也用上这些，让你画的舞蹈也快乐起来！

2、播放音乐，学生继续作画。

五、教师巡视指导，展评交流。

六、教师小结，结束教学。

师：同学们想一想，今天大家学到了什么？

生：我学到了怎样画跳舞的人！

师：今天，大家不仅仅学会了画跳舞的人，以后你们看到漂亮的东西，也可以像今天一样把它记下来，画下来。

舞蹈下蹲教案篇七

1、学跳《火车舞》能较合拍的随着音乐做小跑步和找“车厢”的动作，

2、理解舞蹈跳法，能在规定时间内做“邀请”和“感谢”动作

3、体验“火车头”与“车厢”协调合作的重要，以及朋友越来越多的快乐。

火车图片

一、熟悉《火车舞》乐曲旋律

1、全体幼儿在乐曲伴奏下，小跑步进教室

2、合着音乐一拍一下的拍手。

3、幼儿创编其他身体动作，合着音乐可以做做拍腿，拍肩等。

二、出示火车图，认识火车头和车厢，用动作表示火车行进

小朋友，火车是怎样开的？请一些幼儿模仿。

1、学习火车行进的动作

小朋友，老师也想到了一个火车行进的动作，你们看老师是怎么做的？

2、幼儿随音乐做行进动作

3、今天火车头想邀请车厢跳舞，想想看火车头会怎样邀请车厢呢？（幼儿讨论）

4、练习幼儿想出的邀请动作，老师哼邀请的音乐旋律。

5、车厢怎样表示对火车头的感谢呢？请幼儿用动作表示。老师哼感谢处的乐曲旋律。

6、完整的随乐练习舞蹈中的基本动作，提醒幼儿在规定时间内做邀请和感谢的动作。

1、全体幼儿坐成圆圈，老师先做火车头，用小跑步去找车厢，示范做动作。

2、幼儿学做火车头，去找车厢，火车越来越长，让幼儿体验朋友越来越多的快乐，活动中表扬能听音乐准确做动作的幼儿，使其他幼儿也学会合拍做动作，在连接的时候提醒后面幼儿拉好前面幼儿衣服的下面。

火车到站了，大家快乐的唱起了歌，幼儿倾听歌曲前奏，齐唱一遍。