# 中国舞培训教案模板范文(必备28篇)

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2025-04-01

*中国舞培训教案模板范文1少儿舞蹈模特教学为培养孩子具有优美的体态，并逐渐形成高雅的气质，为加强少儿自身素质培养和艺术潜力的挖掘，在教学中我们采用“融合式教学”，把教学趣味的、规格的、专业的、融合在一起。初学舞蹈时，孩子们因为年龄尚小，往往学...*

**中国舞培训教案模板范文1**

少儿舞蹈模特教学为培养孩子具有优美的体态，并逐渐形成高雅的气质，为加强少儿自身素质培养和艺术潜力的挖掘，在教学中我们采用“融合式教学”，把教学趣味的、规格的、专业的、融合在一起。初学舞蹈时，孩子们因为年龄尚小，往往学了一会就会到厌烦。针对这一问题，老师以“兴趣式教学”为基础，在形式多样、内容丰富的教学前提下，让孩子们易于吸收，不会感到枯燥乏味，我们引导少儿通过想象，创造用肢体动作将模仿的事物表现出来，如：大海的波浪、风中的杨柳、葛种人物、各种动物。。。舞蹈老师不但是传授知识，训练技艺、强健体魄，同时还培养了她们的思想道德品质，全方位的、完整的培养了孩子们健全、完美的品格。家长们一起为少儿的未来着想，鼓励她们有自己的思考方法，独立见解、个性特点、充分发挥其主动性、积极性。

一、少儿舞蹈教学内容：

1、活动训练：（采用活泼轻快的音乐如：健康课、小狗旺旺歌、我爱洗澡、向前冲等）内容：（头部、肩部、胯部、腿部。。。各关节活动开，并配上可爱的舞蹈动作，中间可以加入能力训练如：背肌、腹肌、小飞机等）

2、基本功训练：a、身体各部位的认知与舞姿体态练习。b、身体柔韧性与爆发力及能力的练习。c、技巧训练（跳、转、翻等）根据级别逐渐加深难度。

3、《中国舞分级考试教材》

4、节奏的训练：在欢快的音乐中，使学生懂得快、慢，一拍和半拍的区别，进一步培养学生的节奏感。

5、创造力训练：舞蹈中、音乐里、引导启发孩子们学会用肢体去模仿大自然中的各种动物、人物和现象如：小兔子、小花猫、雨、雪、老人、白雪公主。。。。

6、表现力训练（采用活泼轻快的音乐如：健康课、我爱洗澡、向前冲、红豆歌等）内容：（模仿生活中的喜怒哀乐如：笑――分有大笑、微笑、苦笑等、生气、伤心等）

7、舞蹈组合与剧目：

1、汉、藏、蒙、维族的基本律动组合。

2、演出的成品舞蹈。

8、布置作业：复习今天学过的新知识，让家长回去监督孩子们完成，下课后主动与家长交流在教学中遇到的问题，征求家长意见相互促进孩子的健康。

二、少儿模特教学内容：

1、形体训练地面部分：a、头部灵活练习。b、脚步伸展的训练。c、臀部的训练等。

2、形体训练把杆部分：a、半脚尖练习。b、腿部屈伸练习。

3、臀部训练：模特表演时臀部的摆动对人体的影响是最大的，我们会训练怎样收紧放松臀部肌肉形成摆臀动作。

4、表情的训练：模特表演时表情不能千篇1律，要根据服装进行面部表情的塑造。

5、眼神的训练：眼神是心灵的窗口，是与观众联络感情的最佳方式。出台时、亮相时的眼神都是不同的。

6、猫步的练习：少儿模特的猫步和成人的猫步是不同的，成人的猫步要平稳交叉进行，少儿模特展示的是孩子们的活泼和天真无邪。

**中国舞培训教案模板范文2**

舞蹈教学教案

教学内容：舞蹈的八个方位

舞蹈的手位

绷脚 教学目的：通过教学和训练，使学生了解舞蹈的八个方位，舞蹈的手位，了解和掌握勾绷脚。教学对象：启蒙班3—4岁的儿童

教学重点：

1、舞蹈的6个重要手位：正上位、正下位、斜下位、斜上位、旁平位、旁按手位。

2、灵活的进行勾绷脚的练习，学习勾绷脚的小组合。教学难点：勾绷脚组合教学过程：

1、导入：让小朋友作自我介绍

2、以游戏的方式让小朋友记住舞蹈的8个方位

3、做示范让小朋友了解舞蹈的6个手位，让记得快的小朋友当“小老师”激发小朋友的学习兴趣。

4、学习勾绷脚纠正小朋友容易出错的地方，学习小组合跟小朋友一起合音乐。学完后，请几个“小老师”循环带其他小朋友跳，增加记忆。

10级舞蹈学

1003405027

**中国舞培训教案模板范文3**

20\_年采艺少儿舞蹈团一级班公开课教案

一、开场语：

各位家长大家好！非常感谢大家能在白忙中抽空来这一次的公开课活动，这次的公开课主要是以展示为主，有两部份内容：一部份是软开度展示另一部份舞蹈组合展示。舞蹈是一项需要持之以恒的学习科目，我们既然给孩子选着了舞蹈，那么请大家一定要坚持，让孩子养成一个不轻易放弃的学习习惯。已经给孩子报名考级的家长，请在暑假班期间务必让孩子做到不缺课不迟到，让孩子在考级中考出自己的好成绩。好，首先请大家欣赏孩子们带来的软开度展示。

小朋友们准备好了吗？好，起立，请叉腰。（开音乐孩子做热身活动）

二、展示的内容（“（）”里是老师的在每一个音乐结束后的语言）软开度展示：

1、热身活动（这是热身活动，我们在每一次上课前都会给孩子热热身，让孩子把身体的各部位都活动开来，这样孩子在练功时就不容易拉伤。）

2、手位和站坐姿训练（刚才展示的是舞蹈课中基本手位和站、坐姿训练。有了好的姿态就有了好的基础。）

3、勾绷脚前压腿、旁压腿

4、压胯

5、小飞机

6、把杆耗腰

7、跪立耗腰（在教孩子练功时，我们严格的遵循科学性和规范性，让孩子掌握正确的练功方法，掌握正确的练功方法非常重要，可避免孩子在练功时给身体的发育带来不良因素。接下来是组合展示，在舞蹈组合的教学中，我主要是以培养兴趣为主，有了兴趣的支撑学习的效果就会大大提高。）

舞蹈小组合展示：

1、小雨点

2、小星星洗澡

3、蜗牛

4、拍拍手点点头

5、再见曲

6、走步

7、音乐反应曲一、二（在这个小组合中，我们以游戏的方式向幼儿进行节拍的训练，让幼儿幼儿通过语言、动作、节拍地统一，从而培养幼儿敏锐的节拍感。）

8、扩指

9、前压腿

10、蹦跳步

（好，小朋友今天的表现真棒！我们一起来表扬一下自己吧。“咕嘎嘎咕嘎嘎„„耶耶耶”请双抱坐。）

三、结束语：

家长们，我们今天的课就上到这里了，如果家长有什么意见和建议请课后与我交流，再次谢谢大家！（小朋友，起立，下课！）

**中国舞培训教案模板范文4**

有关语法的词汇：

并列句（compound Sentence）主语（Subject）宾语（Object）谓语（Predicate）表语（Predicative）谓语动词（Predicate Verb）补语（complement）状语（Adverbial）定语（Attribue）

一般现在时（Simple Present Tense）现在完成时（Present Perfect Tense）过去时（Past Tense）

现在进行时（Present Continuous Tense）将来时（Future tense）句型（sentence patterns）

教案模板：

一、写作

Teaching Contents（教学内容）：

Writing a report according to the information Objectives（教学目标）：(1)Knowledge ~(2)Ability~(3)Emotional~ Teaching Key and Difficult Points： Teaching Procedures（教学过程）： ·Step1 Warming up and lead-in(time)·Step2 Pre-writing(time)·Step3 While-writing(time)(1)Drafting起草(2)editing校订修改

·Step4 Post-writing(选两个样例到屏幕 进行讲解)(time)·Step5 Summary and homework(time)

二、听说

Teaching Contents（教学内容）： These paages are about…..Teaching Objectives（教学目标）：(1)Knowledge ~ Students can learn some new words and expreions….(2)Ability~ Students can improve their listening and speaking skills.(3)Emotional~ Teaching Key and Difficult Points：

How to make students improve their listening and speaking Procedures（教学过程）： ·Step1 Pre-listening(time)Ask students some questions.·Step2 While-listening(time)(1)Listen to the tape and fill in the blank.(2)Listen again and finish some questions.·Step4 Post-listening(time)(1)Show the tape scripts on the PPT.(2)Group discuion:Talk about your friends.·Step5 Summary and homework(time)

三、读写

Teaching Contents（教学内容）： A paage about ….Teaching Objectives（教学目标）：(1)Knowledge ~ Students can understand the main ideal and master the skills to describe…(2)Ability~ Students can write their own ideals about…and their ability of reading a paage will be well developed.(3)Emotional~ Students can share their … experience with Key and Difficult Points：

Students can write down their owm methods of… in Procedures（教学过程）： ·Step1 Warming up and lead-in(time) sth about the paage.·Step2 Reading and listening(time)Read and answer some listen to the tape to check the answers.·Step3 Pre-writing(time)Ask stufents to: think—select the useful information—write down ·Step4 While-writing(time)Ask stufents to write down the outline—provide some expreions—give time students to write the paage on paper.·Step5 Post-writing(选两个样例到屏幕 进行讲解)(time)·Step6 Summary and homework(time)Summary:Ask students to retell what they’ve learnt in this : Ask students to write a composition about….四、听力

Teaching Contents（教学内容）： This leon is a dialogue about… Teaching Objectives（教学目标）：(1)Knowledge ~ Students can recognize the new words”…”and understand the meaning of the sentence patterns(句型)”…”.(2)Ability~ Students will improve the skills of listening.(3)Emotional~ Teaching Key and Difficult Points：

Students can use the new words and sentence patterns to ask about… Teaching Procedures（教学过程）： ·Step1 Pre-listening(time)Use PPT to teach new words and explain them.·Step2 While-listening(time)Firstly:Play the tape,then ask 2 students to summarize the main ideal of the again and fill in the and ask students to repeat each sentence in turn.·Step3 Post-listening(time)Role play:The teacher ask students to do a role play in should act out the dialogue clearly and correctly.·Step4 Summary and homework(time)Finish the listening practice on text book after cla.五、阅读

Teaching Contents（教学内容）： It’s a story(paage)that…

Teaching Objectives（教学目标）：(1)Knowledge ~ Students can learn some important new words and expreions such as… Students can understand the paage in detail.(2)Ability~ Students can use some important new words and expreions can find out the main ideal and the specific information of this paage quickly.(3)Emotional~ Teaching Key and Difficult Points：

Students learn to use reading strategies(策略方法)such as skimming and Procedures（教学过程）： ·Step1 Pre-reading(time)Show some relevant pictures and teach some new words.·Step2 While-reading(time)(1)Fast reading and find out the main ideal.(2)Scanning for specific information.(3)Careful reading and judge the following sentences true or false:… ·Step3 Post-reading(time)Ask students to talk about…in groups and choose some to share with the cla.·Step4 Summary and homework(time)Share a paage you read after cla next time.六、语法

Teaching Contents（教学内容）： The usage of…

Teaching Objectives（教学目标）：(1)Knowledge ~ Students will master(考点)and master the sentense structure(例句中句子结构).(2)Ability~ Students can apply the sentence structure to improve speaking ability for communication.(3)Emotional~ Students will improve their awarene of communication through group Key and Difficult Points：

The usage of…and how to use the sentence structure in daily Procedures（教学过程）： ·Step1 Presentation(time)(1)Show an example(写)and ask students to make sentenses and write on the blackboard.(2)Ask students try to transfer it.(3)According to the sentences,invite students to summarize the structure of…(4)Explain the rules to students.·Step2 Practice(time)(1)Ask students to work in pairs using the 语法点 to make dialogues.(2)让同学研究相关语法变型。·Step3 Production(time)Ask students to talk about… using the语法点.Then invite several groups to show their dialogue and give evaluations.·Step4 Summary and homework(time)

**中国舞培训教案模板范文5**

小学音乐教师资格证面试教案模板：《天鹅湖》

[教学目标]

1.通过欣赏舞剧《天鹅湖》的“天鹅”主题，了解作品的作曲家──柴科夫斯基及他的作品风格。

2.了解舞剧音乐与芭蕾舞剧的相关知识，能够辨别和感受乐曲的情绪和风格，并能用舞蹈或课本剧形式来实行创造表现。

[教学重点]

引导学生去感受和体验音乐与舞蹈的完美结合，并了解“天鹅主题”的特点。

[教学用具]

多媒体课件、音响、钢琴等。

[教学过程]

一、情境导入

l.播放二首由《天鹅湖》旋律改编的歌曲：SHE《remember》和神话组合的《Top》，欣赏后教师提问，引导学生实行思考：

①这两首歌曲是否用了同一旋律?

②看看谁能把这段旋律演唱出来?

2.视唱“天鹅”主题旋律。(课件展示)

这首旋律有一个很美的名字，叫作“天鹅”，让我们一起用优美流畅的声音来视唱这段旋律吧。(教师用钢琴伴奏)

二、欣赏教学

1.引导学生明白“天鹅”主题旋律和情绪的变化：

旋律较平稳→旋律自下而上实行

情绪较平稳→情绪激动(暗示公主遭遇不幸)

2.师：公主到底遭遇了什么样的不幸呢?

介绍《天鹅湖》的故事情节。(课件展示)

3.师：下面让我们视听结合一起来感受一下舞剧《天鹅湖》的片段。

让学生带二个问题欣赏：问题一，这段舞剧背景音乐用的什么?(“天鹅”主题)问题二，这段舞剧表现了怎样的故事情节?

4.简介作曲家柴科夫斯基及他的作品风格、芭蕾的起源与发展(意大利──法国──俄 国──世界各地)。

5.简介这段舞剧表现的剧情0暮色降临，为王子成年举行的舞会正在实行，王子忽然发现城堡上空飞过一群哀鸣的天鹅，这引起他强烈的狩猎愿望。

三、芭蕾舞的基本手位和脚位

1.先播放小品《洛桑学艺》中关于芭蕾舞的基本手位和脚位，再播放舞剧《天鹅湖》中天鹅飞翔的动作。

2.教师现场展示芭蕾舞的基本手位和天鹅飞翔的动作让学生模仿。(先无音乐伴奏做两次基本手位和天鹅飞翔的动作，然后全体学生站起来再跟“天鹅”主题和根据“天鹅”主题改编的说唱音乐做两次基本手位和天鹅飞翔的动作。)

四、学生创编表演

规则：

1.每组任选下列一段音乐和一个故事情节来创编。

2.表演形式：舞蹈、课本剧或课本剧加舞蹈等。

3.表演时间不超过2分钟。

4.准备时间5分钟。

音乐(任选下列一段音乐)

1.古典风格的“天鹅”主题。

2.说唱风格的“天鹅”主题。

情节(任选下列一个故事情节)

情节一：幕色降临，城堡上空飞过一群哀鸣的天鹅。

情节二：在湖边，公主向王子倾诉了自己的不幸遭遇。(注：如在编排中合理的加入刚学过的芭蕾基本手位和飞翔动作，加5分。)

3.学生分组表演。

4.师生共同评选出优胜组。

5.让学生欣赏舞剧中演员们所表演的情节一、情节二，并让他们回答这两段舞剧片段所用背景音乐是什么?(“天鹅”主题)

五、师生共同总结舞剧

舞剧：在西方统称芭蕾，是一种以舞蹈为主要表现手段，综合音乐、文学和舞美等艺术形式，表现特定的人物和一定戏剧情节的舞台表演艺术。

六、播放说唱风格的“天鹅”主题

让学生再次重温主题音乐的美妙旋律并离开音乐教室。

[分析与反思]

1.针对中学生的身心特点及新课程标准的要求，整个课题的设计本着“以学生为本”的原则实行构思，教学中的每一环节都紧紧围绕主题，循序渐进地展开，注重环节的衔接自然流畅，主题鲜明。

**中国舞培训教案模板范文6**

>应急管理学习心得体会

一、学校要加强安全管理，从严管理、落实责任，做到防患于未然

学校安全问题已成为当前学校工作的重中之重，全社会共同关心的热点话题，

据调查家长担心孩子受伤害的地方的调查显示：学校占52%，自然占10%，公共场所占36%，家庭2%，这就决定了加强校园安全管理是中小学生安全管理的重中之重的地位。

因此，把安全工作放在学校工作中的首位，成为一项常抓不懈的工作。在每学期开学初，学校日常工作的重点是要通过广播、板报、上好开学初安全教育第一课等宣传教育，使广大师生增强安全意识，经常学习安全知识，逐步提高自护应急的能力。要制定切实可行的安全教育工作计划，建立健全安全工作责任制，定期对校园及校园周边环境进行安全隐患排查，做到及时发现、及时汇报、及时消除隐患。

将安全工作抓实、抓牢，帮助学生及时了解相关的学校安全制度和安全规定，将安全教育纳入教学内容，对学生开展安全教育，培养学生的安全意识，提高学生的自我防护能力。

学生的安全和健康成长涉及到千万个家庭的幸福，安全工作决不能掉以轻心，决不能麻痹松懈，学校安全工作必须重视再重视、尽心再尽心，必须从严管理、落实责任，要进一步形成一把手亲自抓，分管领导集中抓，同时每位教师也要树立人人都是安全员的意识，把安全工作落实到各个工作环节中去。

二、加强家校合作、明确各自责任，让安全教育工作落到实处

现在我们学生大都是独生子女，在家受到家长的宠爱，养成任性且唯我独尊的个性，而我们的家长认为一旦将学生送入学校，学生的安全就成了学校和教师的责任，家长就和学生安全没有什么瓜葛了，而中小学生正处于身心还为成熟的阶段，有时缺乏一些必要的安全知识，出于逞能、好强等心理弱点造成一些安全事故的发生，这些都极有可能给我们学校和家长造成损失。

三、加大宣传，强化安全意识，提高学生的安全自救能力

当前学生的安全，已引起各级政府部门的高度重视，提高学生的安全意识、自我保护意识、保护学生身心健康成长，已成为学校、家庭及社会的当务大事，学校要利用集会时间，对学生进行安全教育，各班级要利用班会活动开展以安全为主题的教育活动，特别要从提高学生的自我保护能力方面入手;同时还要利用板报、标语宣传安全的重要性，增强师生防范意识，营造校园安全环境。

要进一步加强青少年学生的法制教育，有效预防校园周边和校内暴力、伤害事件的发生，预防未成年人犯罪事件的发生，教师要关注学生思想动态、情绪变化，对校园周边发生的及学生中间发生的各种暴力欺负行为要及时发现、及时解决，对心理上出现的问题要给予更多的关爱、积极疏导化解，要重点关注单亲家庭子女、留守子女以及有缺点错误的学生的身心健康成长。

**中国舞培训教案模板范文7**

因为首先，教师是文化的传递者。“师者，所以传道、授业、解惑也”，这是从知识传递的角度来反映教师的重要性。其次，教师是榜样。学高为师，身正为范，学生受教育的过程是人格完善的过程，教师的人格力量是无形的、不可估量的，教师要真正成为学生的引路人。第三，教师是管理者。教师要有较强的组织领导、管理协调能力，才能使教学更有效率，更能促进学生的发展。第四，教师要富有爱心，作为一名教师，对学生的爱应是无私的、平等的，就像父母对待孩子。教师还要善于发现每一个学生的闪光点和发展需要。最后，教师是学生的心理辅导者。因此，教师必须要懂教育学、心理学，应了解不同学生的学习心理特点，选择科学合理的、适合本班学生的学习策略，并在上课过程中多加思考，适时改进教学方法和策略，以艺术的眼光去对待教学，争取精益求精。在新课程改革的背景下，一定要认真地贯穿新的教学理念，以学生发展为本，以新的教学姿态迎接新的挑战，使学生的身心都能得到健康的发展。

高尔基曾经说过：“只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信沉浸在生活中，并实现自己的意志。”这次学习，使我对未来的工作更加充满信心。

作为一名教师，系统的学习一些教育学、教育心理学方面的知识非常有必要。通过这段时间学习和反思，自己有很大收获和体会。

一、了解了教育心理学的基本内容和框架

通过学习，自己对教育心理学的知识体系有了比较清楚地认识，对一些基本概念有所了解，特别是对学习动机、学习策略、问题解决、心理健康教育、学生心理差异等内容有进一步的深入了解。这些有利于自己在教学中根据不同情况，因地制宜，做好教学工作；有利于自己用科学方法指导工作，减少盲目性，提高教育教学效果。

二、更加明白教师和学生心理健康的重要性

教师这个职业有其工作独特性。作为一个教师要有一个健康的心理，稳定的心理素质，坚定的意志品质，良好的教育教学能力，能不断树立威信，不断地努力学习和提高，促进自己成为专家型教师。

教师要善于了解学生，知道他们存在不同的心理差异；会辩证地看待问题，面对学生的差异，采取不同教学方法和手段，引导学生自主学习、进行分层教学，进行个别化教学；能及时了解学生，不断消除学生的心理困惑，培养学生学习的自觉性、主动性、坚持性、独立性和责任感。

三、意识到师生交往和课堂互动的必要性

师生交往是非常重要的人际关系，作为教师要能够和自然地和每个学生交流、谈心，做他们的知心人，相互信任、彼此愿意接近。要能够利用各种方法和手段，建立一个良好的班集体，形成良好的班风学风，有统一的奋斗目标，师生关系融洽，互相爱护、关心和帮助。

教师要真正了解和理解学生，不要有认识上的偏差。给学生适当的期望值得，促进学生全面成长。

要在平时的工作中积累经验，不断探索学生心理发展规律的方法，形成科学的对待学生的态度。

四、明确了自己将来工作中的一些基本要素

1、做好教学工作首先要具备良好的师德和稳定的心理素质。要热爱教学工作，充分认识到教学工作的伟大和重要，对业务进行认真钻研，具有高尚的道德情操和健康稳定的心理，对待学生生活上要关心，学业上要严格要求，要作到“严而不畏，敬而不远”。

2、从以下几个方面提高自己的教学基本功。

（1）认真作好课前的准备工作：

写好教案，在写好教案的同时，每堂课之前还要充分做好上课的准备，预先对内容进行安排，列出提纲。

（2）讲课时要以学生为中心

要给学生以良好的第一印象，有良好的教风，要更加严格遵守教学的各项规章制度，不迟到早退更不能旷课，严格要求自己。注意多和学生进行互动，真正做到以学生为中心。

（3）不断提高教学基本功。

教师仅仅只有一个专业领域方面的造诣是不够的，还应该有系统的专业知识，有较为丰富的相关专业知识。自己要不断提高各种能力，适应教学的要求。

总之，学习了教育心理学，提高了自己分析问题、解决问题的能力，有利有于解决教育教学中的各种心理问题，提高了教育能力和科研能力。自己要不断深入学习下去，将理论和实践有机结合，更好地为教育教学服务。

**中国舞培训教案模板范文8**

一、指导思想：

舞蹈是以经过提炼，组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段，表达人们的思想感情，反映社会生活的一种艺术形式。舞蹈的基本要素是动作的姿态、节奏和表情。舞蹈作为教育的内容和手段，不仅可以培养教育对象具有健美的身体姿态，培养动作的协调性、节奏感，而且可以抒发和表达感情，加强相互交往，美化生活，培养良好的道德品质。

二、教学任务：

1、通过舞蹈基本知识的讲授和教学，使学生初步了解舞蹈基础理论，常用术语，并能在舞蹈学习实践中应用。

2、舞蹈基训部分，即对学员进行基本能力的训练，如：发展学员身体各部分肌肉的能力，训练关节的柔软性，控制身体活动的能力、灵活性和稳定性，以及跳、转、翻等各种技巧。本学期舞蹈基训主要是中国古典的基本手型、脚型、手位、脚位以及手臂的基本姿态。舞蹈课教案

1、舞蹈中的呼吸 教学目的：

1）在基训中运用呼吸，以更好地训练学生软开度。

2）学习舞姿组合《大海啊，故乡》（A）让学生体会呼吸对舞蹈动作的修饰作用。教学重难点：呼吸与动作的协调配合。教学过程：

一、组织教学，导入新课，授新课。

1.舞蹈是以肢体语言塑造艺术形象的一种表现美的艺术。俗话说：“一戳一站一伸手，便知有没有”，所谓“有没有”是指舞蹈有没有艺术性和规范性，今天我们来学习影响舞蹈艺术性和规范性的重要因素——呼吸。舞蹈的呼吸不同于生活中的呼吸，后者平稳均匀，而前者是有弹性，有韵律，有节奏的，有时长，有时短，有时平稳，如何掌握运用呢？是一个坚持不懈的训练过程，现在让我们在压腿组合中初步体会一下在基训中如何运用呼吸。2.把杆组合《压腿》。

预备：45度面对把杆单手扶把，单背手，小八字脚位。

前压腿：动力腿外开，双腿绷直，身体正对，脊柱拉直，肩线与动力腿成90度，前压时以胯为轴心，上体保持平直，向动力腿折叠。用前额触脚背。

旁压腿：在前压腿的基础上，换手扶把，转体180度，身体与两腿成一个水平面。旁压时，以胯为轴心，上体保持平直，向动力腿折叠。用耳触脚背。

《中国古典舞基本功》教案 体会运用呼吸：压、呼气；立、吸气（反复练习、体会）。

作用：身体线条更易拉长，动作具有弹性，避免了僵硬和拉伤肌肉，提高了动作质量，更有利于软开度的练习。

3.呼吸在舞蹈表演中同样起着巨大的作用。它使我们的动作更具有了延伸感、韵律感，更富有艺术表现力，下面学习的舞蹈组合《大海啊，故乡》会让大家学习到舞蹈表演中如何运用呼吸。

1）身体的呼吸（吸气时身体拉长展开，呼气时身体收敛内含）。2）头的呼吸（指头时吸气，低头时呼气，转头时先吸后呼）。

3）手臂的呼吸（手臂波浪时以肩为轴，肘、腕依次向上带动吸气，向下带动呼气，体会手臂连绵不断的延伸感）。

4）造型时的呼气（造型时，身体姿态不动，然后气息流畅自然，不僵硬）。训练步骤：

1.教师完整示范，并且边示范，边讲解呼吸的运用。 2.训练学生：

a.双跪坐，双背手，听音乐，节拍练呼吸，找呼吸时身体的韵律感。b.练习单一的头的呼吸，然后与身体配合。

c.先练习单臂波浪时的呼吸，再练习双臂波浪时的呼吸，呼吸越深，动作越大，情绪越高。d.大呼吸后双晃手造型，体会该动作的延伸感（眺望远方），双绷脚坐地展胸腰

气息流畅。

训练时先把动作揉碎，分解练习，再教单一动作，然后与身体配合，最后配音乐练习组合。

二、小结

今天学习的只是对舞蹈中呼吸的初步了解，在以后的学习中，我们要反复练习，不断深入，直到大家熟练掌握，运用自如。当然这还需要大家的课后练习、巩固。

活动教材：自己准备 舞蹈教案

2、把上擦地组合教学目的：

通过掌握擦地的动作要领，训练脚下的基本功及腿、胯的外开，控制能力及其稳定性。对身体控制力的基本训练以及基本姿态的掌握。

四、教学重难点：

⒈擦地时脚的完满与控制。⒉腿、胯要始终保持外开延伸。

⒊动作过程中注意是身韵律和呼吸问题以及姿态的优美。

五、教学准备：

服装，钢琴伴奏。

六、教学过程：

1、课前活动：把上练习。

2、导入新课，教师示范讲解。

3、教授新内容： ㈠一位擦地

教学提示：a.注意：一位时的站姿和上身的控制。b.注意：姿态的极至伸展。伴奏谱：

准备：双手扶把，一位站立

步骤：⑴ 右脚经前擦至旁，后收回。⑵ 旁擦两次

⑶ 旁擦出，双脚立，右脚落，左脚擦回。⑷ 同上做左脚 ⑸ 同上 做反方向

⑴ 右脚擦出，然后擦至前，再擦至后，收回。⑵右脚擦出，经划弧擦至前，再划一次收回。⑶ 同上，做反向。

⑷右脚 造型，后转做离弓之箭造型。⑸ 手蹲至左脚上，翻身，收回一位。㈡五位擦地 伴奏

教学提示：注意胯的固定与擦地的开度。准备： 单手扶把，五位站立。⑴ 前擦3次

⑵ 后擦3次

⑶旁擦2次，立脚踝出后擦1次 ⑷ 后擦出划2圈 收前五位。

⑸ 双脚立，收大四位，单脚立转一圈。⑹ 同上反转一圈 经收回后做划线造型。同样做反向 ㈢踮脚提胯

教学提示：注意膝盖的夹紧 伴奏：《落叶》

准备：双手扶把，一位站立。预备拍 5—8 双脚立 ⑴ 左右交替慢落 ⑵ 反复

⑶ 左脚立，右脚收至其小腿处，落后五位。⑷ 同上，落前五位。⑸—⑹ 同上，做右脚。

七、分组练习：

指出问题，强调重难点。

八、布置课后练习。

小结：练习气氛很好，要多加鼓励，同时要求不要太高，不要急于求成。活动教材：自己准备

舞蹈教案

3、形体训练---压前、旁腿

教学目的：从整体上训练学生，克服身体的自然状态，获得正确的直立感，发展舞蹈动作的协调性、灵活性、节奏感，训练学生动作时所需的软度、力度、开度。教学重点：压前、旁腿 教具准备：录音机 教学过程：

（一）师生问好

学生依次站在把杆前做准备。慢三音乐伴奏，1-4小节师生 面对面站好，5-8小节：摊手，上步，问好。

（二）

1、师：我们中国有句俗话：坐如钟、站如松、行如风，说明了一个的体态是非常重要的，那么今天，我想问大家一个问题：舞蹈当中的站立有什么要求？ 生：肌肉收紧，膝盖夹紧，立腰、收腹、展肩等

师：（找一名学生作示范讲解）两腿脚跟相靠十个脚趾用力抓地，两腿夹紧，大腿内侧外旋，收腹、收臀，立腰，下巴微抬，眼睛平视前方。

开音乐，学生双手扶把，按照要求训练站立，启发想象力（如：我的眼前出现了一幅美丽的画面，我亭亭玉立，等）

音乐的第一遍，双手扶把，面向把杆，一位脚。

音乐第二遍，一位立半脚尖，保持状态，双手离开把杆，慢慢打开至七位，掌握好重心。（此组合可以训练学生良好的体态，克服自然生活中的毛病）

**中国舞培训教案模板范文9**

20\_教师资格面试教案模板：小学音乐《森林狂想曲》

小学音乐《森林狂想曲》教案

一、教学目标

【情感态度与价值观】在情感熏陶和感染下，丰富大自然当中各种声音的情感体验。

【过程与方法】采用演唱和表演的方式，熟悉三部分的音乐旋律，提高音乐的记忆能力和创新能力。

【知识与技能】能辨别各段旋律的顺序，了解曲式结构。

二、教学重难点

【重点】用不同的情绪演唱三段音乐旋律。

【难点】根据音乐旋律配音效。

三、教学用具：多媒体、电子琴、打击乐器。

四、教学过程

(一)新课导入

播放小动物的叫声(小鸟、蝈蝈、大象等)，由学生猜并模仿各种小动物的动作或声音。

(二)新课教学

1.初次欣赏音乐片段,聆听音乐中的声音

师：从音乐中同学们听到了那些声音?能模仿它的声音吗?

学生自由回答并模仿听到的小动物的叫声(小鸟、蝈蝈、青蛙、流水等很多的声音)。

2.再次欣赏音乐片段。

(1)为音乐配伴奏

拿着乐器的学生跟随音乐敲击乐器，表演一种自然界的声音。

没有乐器的学生跟随音乐做身体律动，表演一种自然界的物体。(2)简单介绍乐曲。

3.完整的欣赏音乐

(1)完整的感受音乐的情绪(轻松、愉快的心情)

(2)熟悉三段音乐主题。

①聆听音乐，分辨三段音乐主题。

②老师弹奏音乐主题A、B、C，学生学唱

老师示范并引导：演唱音乐主题A、B时用轻快、短促、高位置、弹性的声音演唱，注意旋律中的换气记号。演唱音乐主题C时速度稍慢，旋律要清晰，注意弱起和换气记号。

③学生再次跟琴学唱。

④整体演唱三段主题。

(3)学生根据旋律主题A，加入自己喜欢的声音。(加入音效)

(三)巩固提高，了解曲式结构。

1.学生根据图表，聆听音乐，判断音乐的主题旋律

2.学生根据图表讨论分析曲式结构

师：请同学们给你们的小脑袋插上翅膀，以小组为单位讨论：歌曲分为几段呀?(全曲共由三个主题交替构成，是一个多段体结构的乐曲)

3.了解音效(开头、中间、结尾处是很多自然界的声音，我们把它叫做音效)

4.完整的演奏音乐作品

(1)学生分三组分别模仿开头、中间、结尾的三个音效部分，并歌唱音乐主题、为音乐主题部分配伴奏。

(2)师生评价。

(四)课堂小结

今天这节课我们就上到这里，希望同学们以后能够欣赏到更多更美的大自然音乐，再见。

五、板书设计

六、教学反思

**中国舞培训教案模板范文10**

高中舞蹈教学课教案

课题：基本功训练

教学目标：从整体上训练学生，克服身体的自然状态，获得正确的直立感，发展舞蹈动作的协调性、灵活性、节奏感，训练学生动作时所需的软度、力度、开度。

教学重点、难点：要注意教学方法，避免学生在学习过程中拉伤韧带，还要教会学生用正确的方法练习，错误的方法会让训练适得其反。

教具准备：录音机 教学内容：

一、介绍舞蹈基本功的作用：

1、通过练习可达到身体的直立感和稳定性,以及较准确地移动重心的能力。

2、开发智力，表现美。学生掌握把上、把下各种舞蹈动作技巧，这是必要的，但不是唯一的。她们掌握的不应是僵死的形体动作，而应该是渗透充满了情感和想象的舞蹈艺术语汇，也就是不能死学，学死。在基本功训练的基础上，要发展形象思维，自由地、创造性地组合表演动作，直至能较成功地创编舞蹈、舞蹈律动和游戏作品。

二、教学生练习一些舞蹈基本功的训练方法：

1、素质训练：素质训练是对初学舞蹈的学生身体各部位的作用。刚开始学习舞蹈的学生，对舞蹈的接触不同，在理解与接受能力方面也不一样，身体自然条件有很大的差异。素质训练就是为了解决学生身体自然条件的差异，缩短学生身体素质和专业需要的距离。

2、形体训练：形体练习即塑造身体的体态姿势，使身体各部位达到柔韧性、稳定性、协调性和灵活性，使整个动作更具美感。形体练习是构成舞蹈语汇的基本条件，是推向舞蹈艺术的必经之路。

3、技巧训练：学生在有一定的身体素质能力基础上，进行技巧训练。技巧有一定的难度，是技巧性很强且富有表现力的舞蹈动作，教学中，要根据学生的自身的能力、条件、特长来“因材施教”。训练中，以单一项目反复练习为主，力求达到稳、准、动作流畅的标准。

4、舞姿训练：舞姿即身体的基本姿势形态。舞姿讲究“手、眼、身、法”，是配合身体躯干、腿部、手臂、头和眼睛的协调性而完成。

三、把一套完整的训练方法教给学生。

教学方法：示范法，讲述法和手把手的教育法来完成教学。

教学过程：

1，向学生介绍舞蹈基本功的重要性，它是学好舞蹈的基石。2，向学生介绍舞蹈基本功在舞蹈中的作用。

3，示范练习基本功的方法。

4，让学生模仿，我在学生的学习过程中加以指点和纠正。5，让学生互相帮助来完成软开拉伸动作，同时配上抒情的音乐让学生放松紧张的身体。

6，由我带领学生做一些放松运动。

**中国舞培训教案模板范文11**

中国舞舞蹈教案

【篇1：20\_年秋季中国舞教学教案】

20\_年秋季中国舞教学大纲

什么是中国舞？

中国舞=基本功+民族舞+古典舞+芭蕾基训+舞蹈技术技巧 ●

中国舞包括?

形体训练，体能训练（软度、力度、平衡、重心、协调性、速度灵巧性及每一关节、每块肌肉和每条韧带进行的训练）●

中国舞分为？

中国古典舞（分别为四大派别：身韵、敦煌、汉唐、昆舞）和中国56个民族民间舞。

● 学习中国舞有什么好处？

鼓励孩子坚持学习舞蹈，不仅提高个人形象气质，陶冶情操，还是一种文化艺术的传承若干年后，可成为专业特长生，考取好的大学。即便不作为考大学的专业，长大后，也会气质优雅

● 怎样才能学好中国舞？

不要本末倒置，先学好基本功，跳什么舞都可以！

总结：每个年龄段的孩子教学方法都不同，但都是一个循序渐进的过程。所以不同年龄的孩子教学的方式也不同。具体分析如下。3-4岁孩子（初级班）

3、4岁的孩子注意力不持久，教学重心不在于基本功，而在于对孩子的启蒙，让他们对舞蹈产生兴趣。不能强制性灌输教学，否则会适得其反。太小孩子的新鲜感过的也最快，所教舞蹈类别应多样化，但前提为学好上一个舞蹈。

教学点： 1、适当的最简单的舞蹈基本功。

2、主要以活泼欢快的儿童音乐为主，带动孩子想跳的兴趣。 3、舞蹈动作尽量简单简化 5-6岁孩子（中级班）

这个年龄的孩子在经过早期的启蒙后，会更加明确自己喜欢什么对什么感兴趣，所以在此年龄的孩子便可以多打下一些基础。但孩子在学习成品舞的时候仍需要有不同的类别，学习中国舞是很枯燥的，如果长时间用同一种方式教学教同样类型的舞蹈，小孩子是受不住这种枯燥他们会觉得无聊。便还是会失去对舞蹈的兴趣。教学点： 1、纠正身形，锻炼站姿坐姿 2、中国舞基础基本功 3、民族舞与现代儿童舞蹈穿插教学 7岁以上（高级班/表演班）

这时候的孩子基本已经确定了自己学什么，并且年龄大一点更能吃苦也

有更好的记忆力，那么此类的学生便可以逐渐加强舞蹈基本功训练。在提高舞蹈难度的前提下，舞蹈基本功才是最为重要，韧带加强拉伸，软开度训练。只有基本功扎实了才能真正的学好舞蹈。除了基本功还有一些基础的中国舞身形步法训练，让舞姿更标准更优美。教学点： 1、中国舞基本功训练（逐渐加强）2、基础身形步法训练 3、简单技巧 4、成品舞蹈

课堂分配

每一次课是90分钟分为两节课。第一节课以基础为主，第二节课以舞蹈教学为主。根据不同年龄的孩子会相应的调节两节课所教内容的时间。

课堂特色

对于小一点的孩子，用舞蹈游戏的方式让孩子对舞蹈产生兴趣。在课堂上大部分以学生在前做示范，动作不到位再由老师指正或做示范。其目的是为了让孩子能够得到表扬，也让每一个孩子都变得活泼开朗有勇气站在所有人面前表演。

教学目标

我希望在经过第一个月的教学之后，我的学生性格能够大大的改变，身形体态不一定要马上变得非常好，但一定要时时刻刻都保持着身姿挺拔的姿态，也让孩子的家长看见改变。

以下为第一个月教学教案。

中国舞第一周教学教案

一、初级班课1

（教学目的：让孩子对舞蹈先产生兴趣不排斥下一节课）

二、中级班课1

（教学目的：让孩子跟老师更加亲近，并熟悉老师的上课流程）

三、高级班课1

（教学目的：熟悉老师上课流程，学习最基础的知识和基本功，以及观察孩子之前的情况）

四、表演班课1 （教学目的：开始教授民族舞更深层次的内容，以及舞蹈基本功的训练）

【篇2：舞蹈教案模版】

咸阳职业技术学院课时授课计划

教师：（签名）苏晓明 教研室审批：年月日 咸阳职业技术学院授课讲稿

教学过程：

一、组织教学：

本节课我们通过几个简短的小组合练习，使学生明确的了解在初期教授幼儿舞蹈时所必须掌握的训练方法，引导幼儿逐渐识别音乐的节拍，并能按照音乐节奏跳舞，通过练习使幼儿能够把握基本的舞蹈元素动作。

二、复习旧知：

1、《玩娃娃》——压腿练习

2、《点点头拍拍手》——节奏练习 3、《说句悄悄话》——头的练习

三、导入新课：

1、《小雨点组合》——勾绷脚练习

歌词：小小雨点，小小雨点，沙沙沙沙沙；

落在花园里，花儿乐得张嘴巴。

小小雨点，小小雨点，沙沙沙沙沙；

落在田野里，鸟儿乐得笑哈哈。

准备：前双吸腿，双手臂抱住双腿

5—8：双腿伸直，双臂打开手指尖点地

（1）—4：勾绷脚一次

5—8：双手扩指抖手向上抬至头顶落下

（2）—8：重复（1）—8动作

（3）—8：勾绷脚两次

（4）—8：双手扩指抖手向上抬至头顶4拍，落下4拍

（5）—2：右前吸腿 3—4：左前吸腿

5—8：双手抱住双腿

（6）—4：身体贴于双腿，双腿膝盖伸直 5—8：身体立直，双手打开手指尖点地（7）—（8）：重复（5）—（6）动作 结束：5—8：前双吸腿，双手臂抱住双腿 2、《小星星洗澡》——手位练习

歌词：小星星在夜空，每晚跳进小河中，痛痛快快洗个澡，我夸星星讲卫生。

准备：双跪坐，做睡姿

3、《娃娃组合》——胯的练习

歌词：娃娃,娃娃,我是可爱的娃娃。

娃娃,娃娃,我是漂亮的娃娃。

哦,爸爸,thank you,给我快乐的家。

哦,妈妈, thank you,给我温暖的家。

哦,爸爸, thank you,给我安定的家。

哦,妈妈, thank you,给我幸福的家。

娃娃,娃娃,我是活泼的娃娃。

娃娃,娃娃,我是坚强的娃娃。

准备：脚对脚胯打开坐立，双手抓与脚面（1）—8：身体向前爬两次

（2）—8：学娃娃向前爬地

（3）—8：身体向前爬两次

（4）—8：学娃娃向前爬地

（5）—4：双膝关回至双吸腿位，双手抱住双腿 5—8：膝盖再向旁打开

（6）—8：双手压胯两次

（7）—4：双膝关回至双吸腿位，双手抱住双腿 5—8：膝盖再向旁打开

（8）—8：双手压胯两次

（9）—8：双腿打开至横叉

（10）—8：身体向前爬两次

（11）—8：小腿收回起初坐姿

（12）—4：双膝关回至双吸腿位，双手抱住双腿 5—8：膝盖再向旁打开

（13）—8：身体向前爬两次

（14）—8：学娃娃向前爬地

（15）—8：身体向前爬两次

（16）—8：学娃娃向前爬地

（17）—8：双腿打开至横叉（18）—8：身体向前爬一次

（19）—8：双手托住下巴摆头

（20）—8：双手托住下巴摆头

四、课后小结

五、布置作业

课后复习本节课所学的小雨点组合、小星星组合、娃娃组合，在熟练记住动作的同时要求学生能够记住歌曲的歌词，并且将歌词和舞蹈动作以简案的形式记载下来。

【篇3：舞蹈教案】

(\*\*县）(\*\*学校)（\*\*青少年校外中心）（\*\*少年宫）舞 蹈 教 学 设 计

适用班级：中国舞二、三班

设计教师：\*\*\*

教学时间：20\_——20\_学年度 暑期班、秋季班 \*\*\*青少年校外活动中心20\_——20\_学年度

暑期和秋季班中国舞二、三班活动教学计划

教学周次安排表（暑期班、秋季班）

\*\* \*\*）

**中国舞培训教案模板范文12**

人教版小学语文古诗全部

【小学一年级】 静夜思

床前明月光，疑是地上霜。

举头望明月，低头思故乡。春晓（孟浩然）春眠不觉晓,处处闻啼鸟。夜来风雨声,花落知多少。村居 高鼎

草长莺飞二月天，拂堤扬柳醉青烟。

儿童放学归来早，忙趁东风放纸鸢。所见 袁枚

牧童骑黄牛，歌声振林樾。

意欲捕鸣蝉，忽然闭口立。小池 杨万里

泉眼无声惜细流，树阴照水爱晴柔。

小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头。

【小学二年级 】 赠刘景文 苏轼

荷尽已无擎雨盖，菊残犹有傲霜枝。一年好景君须记，最是橙黄橘绿时。山行 杜牧

远上寒山石径斜，白云生处有人家。停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。回乡偶书 贺知章

离别家乡岁月多，近来人事半消磨。唯有门前镜湖水，春风不改旧时波。赠汪伦 李白

李白乘舟将欲行，忽闻岸上踏歌声。桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情。赋得古原草送别 白居易 离离原上草，一岁一枯荣。

野火烧不尽，春风吹又生。远芳侵古道，晴翠接荒城。

又送王孙去，萋萋满别情。宿新市徐公店 杨万里

篱落疏疏一径深，树头花落未成阴。儿童急走追黄蝶，飞入菜花无处寻。望庐山瀑布 李 白

日照香炉生紫烟，遥看瀑布挂前川。

飞流直下三千尺，疑是银河落九天。绝句 杜甫

两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船。【小学三年级 】 夜书所见 叶绍翁

萧萧梧叶送寒声，江上秋风动客情。知有儿童挑促织，夜深篱落一灯明。九月九日忆山东兄弟 王维

独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。望天门山 唐 李白

天门中断楚江开,碧水东流至此回.两岸青山相对出,孤帆一片日边来.饮湖上初晴后雨(北宋）苏 轼 水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇。欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜。咏柳 贺知章

碧玉妆成一树高，万条垂下绿丝绦。不知细叶谁裁出？二月春风似剪刀。春日 朱熹

胜日寻芳泗水滨，无边光景一时新。等闲识得东风面，万紫千红总是春。乞巧 唐·林杰

七夕今宵看碧霄，牵牛织女渡河桥。家家乞巧望秋月，穿尽红丝几万条。嫦娥 李商隐

云母屏风烛影深，长河渐落晓星沉。嫦娥应悔偷灵药，碧海青天夜夜心。【小学四年级】 题西林壁 苏轼

横看成岭侧成峰，远近高低各不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中。游山西村 陆 游

莫笑农家腊酒浑，丰年留客足鸡豚。山重水复疑无路，柳暗花明又一村。箫鼓追随春社近，衣冠简朴古风存。从今若许闲乘月，拄杖无时夜叩门。黄鹤楼送孟浩然之广陵 李 白 故人西辞黄鹤楼, 烟花三月下扬州。孤帆远影碧空尽，唯见长江天际流。送元二使安西 王维

渭城朝雨浥轻尘，客舍青青柳色新。劝君更进一杯酒，西出阳关无故人。独坐敬亭山 李白

众鸟高飞尽，孤云独去闲。

相看两不厌，只有敬亭山。望洞庭 刘禹锡

湖光秋月两相和, 潭面无风镜未磨.遥望洞庭山无翠, 白银盘里一青螺.忆江南 白居易 江南好，风景旧曾谙。

日出江花红胜火，春来江水绿如蓝。能不忆江南？ 乡村四月 翁卷

绿遍山原白满川，子规声里雨如烟。乡村四月闲人少，才了蚕桑又插田。四时田园杂兴 范成大

昼出耘田夜绩麻，村庄儿女各当家。童孙未解供耕织，也傍桑阴学种瓜 渔歌子 张志和

西塞山前白鹭飞，桃花流水鳜鱼肥。青箬笠，绿蓑衣，斜风细雨不须归。【小学五年级】 泊船瓜洲 王安石

京口瓜洲一水间，钟山只隔数重山。春风又绿江南岸，明月何时照我还。秋思 张籍

洛阳城里见秋风，欲作家书意万重。复恐匆匆说不尽，行人临发又开封。长相思 纳兰性德

山一程，水一程，身向榆关那畔行，夜深千帐灯。风一更，雪一更，聒碎乡心梦不成，故园无此声。牧童 吕岩

草铺横野六七里，笛弄晚风三四声。归来饱饭黄昏后，不脱蓑衣卧月明。舟过安仁(宋)扬万里

一叶渔船两小童，收篙停棹坐船中。怪生无雨都张伞，不是遮头是使风。清平乐·村居 辛弃疾 茅檐低小,溪上青青草。醉里吴音相媚好,白发谁家翁媪? 大儿锄豆溪东,中儿正织鸡笼。最喜小儿无赖,溪头卧剥莲蓬。第十二册：

卜算子 咏梅^v^ 1961年12月

风雨送春归，飞雪迎春到。已是悬崖百丈冰，犹有花枝俏。俏也不争春，只把春来报。待到山花烂漫时，她在丛中笑。卜算子 咏梅 宋 陆游

驿外断桥边，寂寞开无主。已是黄昏独自愁，更著风和雨。无意苦争春，一任群芳妒。零落成泥碾作尘，只有香如故。菩萨蛮 大柏地 ^v^1933年夏

赤橙黄绿青蓝紫，谁持彩练当空舞？雨后复斜阳，关山阵阵苍。当年鏖战急，弹洞前村壁。装点此关山，今朝更好看。示儿 宋 陆游

死去元知万事空，但悲不见九州同。王师北定中原日，家祭无忘告乃翁。闻官军收河南河北 唐 杜甫

剑外忽传收蓟北，初闻涕泪满衣裳。却看妻子愁何在，漫卷诗书喜欲狂。白日放歌须纵酒，青春作伴好还乡。即从巴峡穿巫峡，便下襄阳向洛阳。长歌行

青青园中葵，朝露待日晞。阳春布德泽，万物生光辉。常恐秋节至，焜黄华叶衰。百川东到海，何时复西归。少壮不努力，老大徒伤悲。出塞 唐 王昌龄

秦时明月汉时关，万里长征人未还。但使龙城飞将在，不教胡马度阴山。七步诗

三国 曹植 煮豆持作羹,漉豉以为汁，萁在釜下然，豆在釜中泣。本自同根生,相煎何太急? 墨梅 王冕（元末明初）

我家洗砚池边树，朵朵花开淡墨痕。不要人夸好颜色，只留清气满乾坤。竹石 郑燮（清）

咬定青山不放松，立根原在破岩中。千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。石灰吟

于谦（明）

千锤万凿出深山，烈火焚烧若等闲。粉骨碎身浑不怕，要留清白在人间。望洞庭

刘禹锡（唐）

湖光秋月两相和，潭面无风镜未磨。遥望洞庭山水翠，白银盘里一青螺。

愿乘风破万里浪

甘面壁读十年书 与有肝胆人共事

从无字句处读书 虚心竹有低头叶

傲骨梅无仰面花 海纳百川，有容纳大 壁立千仞，无欲则刚

每一食，便念稼穑这艰难。每一衣，则思纺织之辛苦。地力之生物有大数，人力之成物有大限，取之有度，用之有节，则常足；取之无度，用之无节，则常不足。

泊船瓜洲

王安石（宋）

京口瓜洲一水间，钟山只隔数重山。春风又绿江南岸，明月何时照我还。

游子吟

孟郊（唐）慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。

菩萨蛮 书江西造口壁 辛弃疾（宋）

郁孤台下清江水，中间多少行人泪！西北望长安，可怜无数山。青山遮不住，毕竟东流去。江晚正愁余，山深闻鹧鸪。大公无私

承前启后

翻天覆地

弄假成真 舍近求远

化难为易

扬长避短

去粗取精 若明若暗

善始善终

优胜劣汰

弃旧图新

芝麻开花-节节高 丈二的和尚-摸不着头脑 十五个吊桶打水-七上八下 八仙过海-各显神通 姜太公钓鱼-愿者上钩 小葱拌豆腐-清（青）二白 外甥打灯笼-照旧（舅）孔夫子搬家-尽是书（输）

雪里江山美

花间岁月新（红梅报春）四海皆春春不老，九州同乐乐无穷（普天同庆）风流人物数当代

大好春光看今朝

（人杰地灵）稻花钢花科技花万花竞艳 农业牧业工商业百业兴隆（日新月异）

日月潭碧波疑翠台湾骨肉日日思归盼统一

扬子江热浪含情大陆同胞天天翘首望团圆（春回华夏）小学语文二年级上册日积月累

语文园地四

一本正经

二话不说

三心二意

四面八方

五颜六色

六神无主

七嘴八舌

八仙过海

九牛一毛

十全十美

百依百顺

千军万马

小学语文二年级下册日积月累 语文园地一

杨柳绿千里，春风暖万家。黄莺鸣翠柳，紫燕剪春风。

春风放胆来梳柳，夜雨瞒人去润花。春风一拂千山绿，南燕双归万户春。

语文园地二

雷声大作

倾盆大雨

阳光灿烂

随风舞动

芬芳扑鼻

黑白相间

花要叶扶，人要人帮。

赠人玫瑰，手有余香。

帮助别人的人，能得到别人的帮助。

诚心能叫石头落泪，实意能叫枯木发芽。

语文园地三

敕勒歌（北朝民歌）

敕勒川, 阴山下。天似穹庐, 笼盖四野。天苍苍, 野茫茫。风吹草低见牛羊。

语文园地五

节气歌

春雨惊春清谷天，夏满芒夏两暑连。秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。

立春 雨水 惊蛰 春分 清明 谷雨 立夏 小满 芒种 夏至 小暑 大暑 立秋 处暑 白露 秋分 寒露 霜降 立冬 小雪 大雪 冬至 小寒 大寒

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。问渠哪得清如许，为有源头活水来。世事洞明皆学问，人情练达即文章。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金。立春到来阳气转，春风阵阵仍微寒。

语文园地七

同心协力

众志成城

万众一心

战无不胜

人外有人

天外有天

博采众长

多多益善

贪小失大

舍本逐末

轻重倒置

小题大做

勤学好问，好学不倦。

读书百遍，其义自现。

语文园地八

知识是我们飞向天空的翅膀。

思考可以构成一座桥，让我们通向新知识。

天才是百分之一的灵感加上百分之九十九的汗水。

科学的未来，只能属于勤奋而又谦虚的年轻一代。

小学语文三年级上册日积月累 语文园地一

小儿垂钓（唐?胡令能）

蓬头稚子学垂纶, 侧坐莓苔草映身。路人借问遥招手, 怕得鱼惊不应人。语文园地二

聪明在于学习，天才在于积累。(列宁)

世上无难事，只要肯攀登。(^v^)

为中华之崛起而读书。(^v^)

书籍是人类进步的阶梯。(高尔基)

任何成就都是刻苦劳动的结果。(^v^)

语文园地三

天对地，雨对风，大陆对长空。山花对海树，赤日对苍穹。秋月白，晚霞红，水绕对云横。雨中山果落，灯下草虫鸣。语文园地四

正月菠菜才吐绿，二月栽下羊角葱，三月韭菜长得旺，四月竹笋雨后生，五月黄瓜大街卖，六月葫芦弯似弓，七月茄子头朝下，八月辣椒个个红，九月柿子红似火，十月萝卜上秤称，冬月白菜家家有，腊月蒜苗正泛青。语文园地五

十二属相：子鼠、丑牛、寅虎、卯兔、辰龙、巳蛇、午马、未羊、申猴、酉鸡、戌狗、亥猪

上有天堂，下有苏杭。

峨眉天下秀，三峡天下雄。

五岳归来不看山，黄山归来不看岳。

桂林山水甲天下，阳朔山水甲桂林。

语文园地六

明月松间照，清泉石上流。（王维）江碧鸟逾白，山青花欲燃。（杜甫）

千里莺啼绿映红，水村山郭酒旗风。（杜牧）山重水复疑无路，柳暗花明又一村。（陆游）

水南水北重重柳，山后山前处处梅。（王安石）语文园地七

千里之行，始于足下。百尺竿头，更进上步。耳听为虚，眼见为实。人无完人，金无足赤。语文园地八

三字经（节选）

人之初，性本善。性相近，习相远。苟不教，性乃迁。教之道，贵以专。

昔孟母，择邻处。子不学，断机杼。窦燕山，有义方。教五子，名俱扬。

养不教，父之过。教不严，师之惰。子不学，非所宜。幼不学，老何为。

玉不琢，不成器。人不学，不知义。为人子，方少时。亲师友，习礼仪。

风餐露宿 日夜兼程 满载而归 如愿以偿 没精打采 沉默不语

目不转睛 恍然大悟 五洲四海 举世闻名 高楼大厦 应有尽有

小学语文三年级下册日积月累 咏

[唐]贺知章

碧玉妆成一树高，万条垂下绿丝绦。不知细叶谁裁出，二月春风似剪刀。春

[宋]朱熹

胜日寻芳泗水滨，无边光景一时新。等闲识得东风面，万紫千红总是春。

语文园地一：日积月累

一支歌曲

一阵微风

一身羽毛

一眼清泉 一对翅膀

一束金光

一幅画面

一串珍珠 群芳吐艳

姹紫嫣红

落英缤纷

郁郁葱葱 喷薄欲出

旭日东升

夕阳西下

皓月当空 崇山峻岭

悬崖峭壁

层峦叠翠

苍翠欲滴 语文园地二：日积月累

清对浊

廉对贪

功对罪

正对偏

奖对罚 优对劣

善对恶

勤对懒

万壑树参天，千山响杜鹃。

维）漠漠水田飞白鹭，阴阴夏木转黄鹂。

维）雨里鸡鸣一两家，竹溪村路板桥斜。

建）穿花蛱蝶深深见，点水蜻蜓款款飞。

甫）池上碧苔三四点，叶底黄鹂一两声。

语文园地三：日积月累

绳在细处段，冰在薄处裂。

亲身下河知深浅，亲口尝梨知酸甜。莫看江面平如镜，要看水底深万丈。花盆里长不出苍松，鸟笼里飞不出雄鹰。日日行，不怕千万里；常常做，不怕千万事。语文园地四：日积月累

光彩夺目的（春天）

清澈见底的（河水）弯弯曲曲的（游动）

和颜悦色的（说）鲜花开得

（艳丽）

时间过得（飞快）

博览群书

孜孜不倦

勤奋好学

学而不厌

坚持不懈

业精于勤

专心致志

聚精会神

废寝忘食

竭尽全力

锲而不舍

脚踏实地 语文园地五：日积月累

慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。描写月亮的诗句

小时不识月，呼作白玉盘。月来满地水，云起一天山。露从今夜白，月是故乡明。峡深明月夜，江静碧云天。语文园地六：日积月累

日落胭脂红，无雨必有风。夜里星光明，明朝依旧晴。

今夜露水重，明天太阳红。有雨山戴帽，无雨山没腰。

久晴大雾必阴，久雨大雾必晴。语文园地七：日积月累

栩栩如生

翩翩起舞

恋恋不舍

历历在目

面面俱到

头头是道

源源不断

彬彬有礼

息息相关

蒸蒸日上 津津有味

滔滔不绝

依依不舍

斤斤计较

孜孜不倦 海内存知己，天涯若比邻。（王

勃）海上生明月，天涯共此时。（张九龄）久旱逢甘雨，他乡遇故知。（汪

洙）岁寒知松柏，患难见真情。（无名氏）千里送鹅毛，礼轻人意重。（邢俊臣）语文园地八：日积月累

四面八方

七嘴八舌

成千上万

人山人海

惟妙惟肖

零零星星

结结实实

郁郁葱葱

异口同声

大惊小怪

南辕北辙

诚心诚意

八仙过海--各显神通

孙悟空大闹天宫--慌了神

韩信点兵--多多益善

张飞穿针--粗中有细

包公断案--铁面无私

姜太公钓鱼--愿者上钩

外甥打灯笼--照舅（旧）

孔夫子搬家--净是输（书）

小葱拌豆腐--一清（青）二白

上鞋不用锥子--真（针）好

四月的冰河--开动（冻）了

隔着门缝吹喇叭--名（鸣）声在外。

[唐]林杰

七夕今宵看碧霄，牵牛织女渡河桥。家家乞巧望秋月，穿尽红丝几万条。嫦

[唐]李商隐

云母屏风烛影深，长河渐落晓星沉。嫦娥应悔偷灵药，碧海青天夜夜心。

小学语文四年级上册日积月累 语文园地一：日积月累

雾锁山头山锁雾 天连水尾水连天 绿水本无忧 因风皱面 青山原不老 为雪白头 水水山山处处明明秀秀 晴晴雨雨时时好好奇奇 重重叠叠山 曲曲环环路 丁丁冬冬泉 高高下下树 题西林壁

[宋]苏轼

横看成岭侧成峰，远近高低各不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中。游山西村

[宋]陆游

莫笑农家腊酒浑，丰年留客足鸡豚。山重水复疑无路，柳暗花明又一村。

语文园地二：日积月累

正月梅花香又香，二月兰花盆里装，三月桃花连十里，四月蔷薇靠短墙，五月石榴红似火，六月荷花满池塘，七月栀子头上戴，八月单轨满枝黄，九月菊花初开放，十月芙蓉正上妆，十一月水仙供上案，十二月腊梅雪里藏。语文园地三：日积月累

雨中的树林是个童话世界，走进去你就会变成一个小精灵。每棵树都会送给你很多喜悦，你还会发现很多新奇的事情。晶莹的雨珠滚动在叶面上，蜘蛛吐丝给你串一串项链。落花铺成的地毯又软又香，还有青蛙击鼓跳舞为你表演。鸟儿在雨中也愿一展歌喉，听歌的松鼠摇着毛茸茸的尾巴。细雨淋过的浆果酸甜可口，刺猬扎满一身运回了家。连那些小雨点儿都会变魔术，落在地上立刻就变成了蘑菇。语文园地四：日积月累

望子成龙

来龙去脉

群龙无首

龙飞凤舞 如虎添翼

调虎离山

骑虎难下

照猫画虎 天马行空

汗马功劳

马到成功

老马识途 牛刀小试

笨鸟先飞

呆若木鸡

胆小如鼠 语文园地五：日积月累 一径竹阴云满地 半帘花影月笼纱

--北京颐和园月波楼 树红树碧高低影 烟淡烟浓远近秋--四川青城山真武殿 四面荷花三面柳 一城山色半城湖--山东济南大明湖 清风明月本无价近水摇山皆有情--江苏苏州沧浪亭

黄鹤楼送孟浩然之广陵

[唐]李白 故人西辞黄鹤楼，烟花三月下扬州。孤帆远影碧空尽，唯见长江天际流。送元二使安西

[唐]王维

渭城朝雨浥轻尘，客舍青青柳色新。劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人。语文园地六：日积月累 过故人庄

[唐]孟浩然 故人具鸡黍，邀我至田家。绿树村边合，青山郭外斜。开轩面场圃，把酒话桑麻。待到重阳日，还来就菊花。语文园地七：日积月累

有志者事竟成《后汉书》

莫以善小而不为，莫以恶小而为之。

（刘备）业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。

（韩愈）盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。（陶渊明）

语文园地八：日积月累 P158 百依百顺--百衣百顺（服装广告）默默无闻--默默无蚊（蚊香广告）有备无患--有杯无患（磁化杯广告）其乐无穷--骑乐无穷（摩托车广告）

**中国舞培训教案模板范文13**

教资面试语文《对子歌》教案

一、导入新课

同学们，老师现在是古代的诗人噢，你们依然是老师的学生，这回咱们要来点文雅的东西，吟诗作对。你们想学吗?好，那就跟老师先学最基础的：对子歌。

二、讲授新知 (一)对子歌 1.老师诵读。

2.领读对子歌，使学生熟悉诗歌的具体内容。根据具体情况可以多读几遍。3.试着自己读一读，发挥同学间的的团结互助精神。4.给大家时间记一记，然后同桌一组进行对对子。

5.游戏：“我是小李白”勇敢的同学们走到讲台前来，让我们接受挑战，争当我是小李白(每组两名学生到前边对对子，其他同学做裁判，表现得出色的学生给奖励)然后全班进行集体对。

6.找一个简单的新对子，让大家找出相对的词，如春夏对秋冬，云对鱼，上对下等。(二)讲授二类生字 1.领读。

2.自主学习，在文中找到生字的位置，根据对对子歌的了解识字。

三、拓展延伸

(一)同学们，下面我们来看一看各种节日，你们都知道哪些呢? (二)它们的日期又是几月几日?想一想，看谁说得又对又多。

(三)下面让我们看一看书上的课后练习，看看图画上都有什么，你能说出它们的日期吗? (四)在相应的节日里，你想对过节日的人们说些什么吗?

四、巩固新知

这节课我们学习了好多的新知识，下面老师带来了丰收篓，将你们的劳动成果装进来吧(让学生总结这节课的学习内容)!

五、作业设计 (一)读对子歌。

(二)和家长讨论，中国的传统节日都有哪些，它们的名称和日期各是什么?

六、板书设计

对子歌 日对月，雨对风。牛对马，鸟对虫。山石对田土，叶绿对花红。

**中国舞培训教案模板范文14**

一、教学目标 【知识与能力】

能认识并正确书写“矛、盾、般、持”等生字,通读课文并理解“左抵右挡、大显神威”等新词。

【过程与方法】

通过朗读、合作交流等形式，了解坦克的发明过程，理解坦克是怎样把矛的进攻与盾的自卫的优点合二为一的。

【情感态度与价值观】

有感情的朗读课文，学习发明家勤于思考、敢于实践的优秀品质。

二、教学重难点 【教学重难点】

三、教学方法

朗读法、小组讨论法、提问法

四、教学手段

PPT展示矛、盾、坦克的图片

五、教学过程 (一)图片导入

师展示矛与盾的图片，通过提问让学生初步了解矛与盾的优点和作用。通过提问“矛与盾结合之后会有什么样的效果”，引发学生思考。借此导入今天的教学内容。

(二)整体感知

**中国舞培训教案模板范文15**

中国古典舞基本功

一．教学目标

通过系统的，有计划，有步骤的训练，使学生能够掌握中国古典舞的风貌及理解其精髓，掌握和具有中国古典舞规范，扎实的基本技术，技巧的能力。通过把上擦地组合训练脚下的基本功及腿、胯的外开，控制能力及其稳定性。对身体控制力的基本训练以及基本姿态的掌握。让学生可以更好地在舞蹈表演中完成完美的动作和要求。从而使学生的专业素养总体符合社会对舞蹈人才的需求这一目标。

二．教学对象

职业中学舞蹈专业一年级学生（有一到两年的舞蹈训练基础）。

三．教学内容

中国古典舞基本功训练：把上擦地组合四．教学重难点

（一）教学重点：

1.脚背，和腿部的软开度的加强，和腿部力量的加强与控制。

2.擦地时脚的动作完满和控制3.腿，胯要始终保持外开延伸。

（二）教学难点：动作过程中注意身体保持直立，从脚往上肌肉的收紧。

五．教学准备

（一）学生准备：舞蹈基训服

（二）老师准备：钢琴伴奏

六．教学方法

示范法；讲授法；讨论法；练习法

七．教学过程

（一）师生问好

（二）明确新课内容

介绍中国古典舞基本功训练的要求和作用，明确中国古典舞基本功练在今后的舞蹈表演中的作用性和重要性。

（三）教学内容 1．基本素质练习

（1）压脚背练习：音乐节奏3/4拍，学生地面横排插空对齐，脚背绷直跪下，脚腕并拢准备，双手平放膝盖前，音乐响起，胯部抬起，膝盖伸直。做8x8拍。教学要求：脚腕并拢。

（2）压腿练习：音乐节奏2/4拍，地面右脚在前竖叉准备。a 向前压8x8拍，前4x8双手扶地，后4x8双手变三位手。b向后压8x8拍，前4x8拍双手扶地，后4x8拍左手扶地，右手三位手。c变横叉4x8拍，身体往前趴。然后变反面。教学要求：腿要直，脚背绷直，上身直立，不能掀胯，节奏要准确。

（3）踢腿练习：音乐节奏2/4拍。学生依次站在把杆前做准备。前、旁、后，各4x8拍，反面一样。要求：脚背带动，快起慢落。

2．把上擦地组合（1）教师完整示范：钢琴伴奏准备2/4拍。双手扶把，一位站好准备。动作过程：a右脚由脚后跟带动向前擦出，脚尖点地整条腿外开，1x4拍完成前擦动作，然后由脚尖带动擦回一位，1x4拍完成擦回动作。重复两次动作。b右脚脚背带动脚后跟推动擦地到旁脚尖点地，1x4拍完成旁擦动作，由脚后跟带动往回收到一位，脚尖不得离开地面1x4拍收回。重复两次动作，第二次擦回收五位站立。c由脚尖带动，在脚弓的推动下，往后擦出到后，脚尖点地，1x4拍完成动作。重复动作两次。d右脚后擦地脚尖点地，1x4拍擦出，右脚脚尖点地整条腿保持绷直，膝盖不能弯由后环动到旁点地，1x2拍完成，右脚收回一位，1x

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！