**民族舞——藏族舞教学教案**

第一次课  
  
一、 课题类型  
藏族舞蹈基本动作  
二、 课时  
4课时  
三、 教具  
舞蹈音乐播放器

四、 教学目的  
通过对藏族民间舞典型风格动作的学习、分析总结、传授，使学生从形态入手，再进入对神态的初步了解和掌握，加强对民族舞蹈的了解与热爱。  
通过对藏族民间舞踢踏、弦子的学习，要求学生掌握它们的艺术特色。从风格和动感上了解和掌握踢踏、弦子的韵律感和审美特征。  
五、 教学重点及难点  
颤膝（要求膝关节绝对保持一种松弛的运动状态，兼有柔韧性和弹性）  
六、 教学方法  
1、 教师示范讲解动作  
2、 视频展示教学  
七、 教学过程  
（一）复习基本素质训练检查  
1、身体的软开度  
2、身韵练习（呼吸提沉）  
3、直立半脚尖、小跳练习  
    (二)藏族舞蹈的简单介绍  
藏族舞蹈是藏族民族舞蹈的总括名称。藏族舞蹈文化源远流长并与汉族舞蹈文化及周边民族国家的舞蹈文化相互影响，形成了独具特色的中国西藏高原地区的藏族文化。  
较常见的藏族舞蹈有弦子、锅庄、踢踏等。藏族舞蹈的特点有：“颤”、“开”、“顺”、“左”、“绕”是各种不同藏族舞蹈的共同特点，或称为藏族舞蹈的五大元素，从而构成了它区别于其他兄弟民族的舞蹈的美学概念。藏族舞蹈的手势，可归纳为“拉”、“悠”、“甩”、“绕”、“推”、“升”、“扬”七种变化。藏族舞蹈的步伐十分丰富，从脚步动作上可概括为“蹭”、“拖”、“踏”、“蹉”、“点”、“掖”、“踹”、“刨”、“踢”、“吸”、“跨”、“扭”等十二种基本步伐。  
（三）藏族舞蹈上肢动作类  
基本动作的要求及做法  
1、齐眉晃手  
规格及要领：双手下垂，动作时曲腕，屈肘，以腕带动，两手于胸前交替晃动。右手顺时针划圆，左手逆时针划圆。此动作有大、中、小之分。小于腹前和胸前；中晃的高度于齐眉；大于前上方。

2、[基础训练](https://www.baidu.com/s?wd=%E5%9F%BA%E7%A1%80%E8%AE%AD%E7%BB%83&tn=SE_PcZhidaonwhc_ngpagmjz&rsv_dl=gh_pc_zhidao)  
  
　基本素质训练，朝天登训练组合， 呼吸提沉训练组合  
  
　3、复习藏族基本体态动律  
  
　　一、 颤膝、踏地组合（注意点：身体松弛，膝盖放松，脚掌全脚踏地，重心下沉）  
  
　　二、 刚打组合（注意点：左脚上同时地面右脚掌踏地，脚跟不离地，左脚全脚再踏地，左右脚交替踏）  
  
　　三、 后腿步（注意点：踏三下，第四拍颤膝）  
  
 4、新授：基本步法组合  
  
　　一）新授：第一基本步  
  
　　1、 教师示范：第一基本步  
  
　　找出重点：看看根我们上几节课学的有什么不一样的地方？  
  
　　2、 学生找出一样的：身体体态，颤膝、钢打；不一样：手臂姿态，上体姿态  
  
　　3、 学生自己训练学习分几组  
  
　　4、 集体训练  
  
　　5、 跟着节奏音乐练习，找出优秀的学生示范，找出它的优点，不足，交流  
  
　　6、 学生自己找毛病  
  
　　7、 教师检查，分析讲解示范练习  
  
　　8、 跟音乐练习  
  
　　9、 复习后退步，连上第一基本步练习  
  
　　10、 集体练习，注意身体姿态放松  
  
　　二）、新授：七下退踏步  
  
　　1、教师示范：这是什么？  
  
　　2、学生找出根以前学习的“钢打”相同的地方  
  
　　3、教师讲解：把“钢打”的步伐改变一下，运用前后组合成的一段步伐  
  
　　4、重点：一、二两步是往后退，第三步是往前走，第四步颤膝。  
  
　　5、注意七下退踏步的身体协调  
  
　　6、集体练习，找出“小老师”结对子  
  
　　7、分小组练习，教师个别指导  
  
　　8、教师讲解节奏力度，速度  
  
　　9、集体分组表演交流  
  
　　三）、步法组合  
  
　　1、复习弦子，体会脚步沉重感  
  
　　2、教师示范讲解  
  
　　3、颤膝+踏地+后退步+七下退踏步+后退步+弦子  
  
　　4、学生练习，注意节奏速度，脚步声音的轻响  
  
　　5、整体练习、学生分组练习  
  
　　6、交流，个别，集体，分组  
  
　　7、总结