

形体课程介绍

一、项目简介

形体课程融合艺术集体操、芭蕾基训、瑜伽，旨在提升学生身体素质与艺术修养。

艺术集体操结合舞蹈、体操与音乐，培养协调性、柔韧性与表现力，学生在专业指导下屡获赛事佳绩。芭蕾基训通过基础练习强化身体控制与力量，改善体态，塑造优雅气质。瑜伽则以体式、呼吸与冥想实现身心融合，增强柔韧与核心力量，缓解压力。

二、教学内容

形体课程分两学期设置，系统提升学生身体素质与艺术修养。

1、第一学期为艺术集体操与芭蕾基训融合教学：艺术集体操从基础动作组合学起，逐步融入队形编排与音乐配合，强化协调性与团队表现力，同步穿插赛事技巧训练；芭蕾基训侧重把杆练习与地面组合，增强肢体控制与姿态美感，为艺术集体操奠定形体基础。



2、第二学期为瑜伽教学：从呼吸法入门，系统学习基础体式与进阶序列，结合冥想引导，提升柔韧性、核心力量，帮助学生缓解压力、平衡身心。



三、教学目标

1、艺术集体操：通过芭蕾基训强化身体控制力、塑造优雅体态，借助艺术集体操提升协调性与团队配合能力，同时培养节奏感与艺术表现力，为参与赛事及后续进阶学习筑牢基础，促进身心全面发展。

2、瑜伽：通过呼吸法训练提升呼吸控制能力，借助基础与进阶体式增强身体柔韧性、核心力量及平衡感。同时，结合冥想引导学生放松身心、缓解压力，

培养专注力与情绪调控能力，最终实现身体与心灵的和谐统一，助力学生形成健康生活方式。

四、考核内容及方式

1、第一学期：艺术集体操



分组考核。展示指定集体操组合，考核动作规范度、与音乐的契合度、队形变换的流畅性，同时考察团队整体的协调性和表现力。

2、第二学期：瑜伽

个人考核。完成指定体式序列，检查体式的准确性、身体的稳定性及与呼吸的配合程度；展示冥想放松，评估冥想时的专注状态及放松效果。



五、教师简介



邹林凌，女，教授，毕业于成都体育学院。从事体育教育工作 22 年，现任校艺术集体操代表队教练，专项涵盖艺术体操、艺术集体操、瑜伽及形体。作为艺术集体操国家级裁判，专业功底深厚。执教期间，带领学生参加国家级、省级大学生艺术集体操比赛，屡获一等奖。教学中，将裁判视角与训练经验结合，既精研动作细节，又注重团队协作与艺术表现力培养，以扎实的专业素养和丰富的实战经验，助力学生在运动中提升素养与表现力。

