模特教学大纲

课次	教学大纲(课时60分钟)	课程安排		道具	课堂规则
		内容	重点		
1	1.自我介绍	姓名、年龄、兴趣爱好等	让学员大胆自信的表达，同时提醒学生表情保持微笑。		1.注重自己仪容仪表。 2.上课期间保持安静，不要随意说话随意走动 3.老师说话的时候认真听讲，不要打断老师说话 4.喝水、去洗手间要在课前或课间休息时解决完成。 5.爱护教室环境，不能损坏教室物品。
	2.形体训练	热身运动	使身体每个部位得到放松以及加强学生的协调性		
	3.站姿训练	四点一线靠墙站、空站	让学员领悟到核心收紧、重心向上，同时提醒表情。	瑜伽砖	
	4.步伐分解练习	三步练习法	掌握胯部带动大腿、腿部内侧摩擦、重心向前向上推动。	瑜伽砖	

课次	教学大纲(课时60分钟)	课程安排		道具	课堂规则
		内容	重点		
2	1.形体训练	热身运动	使身体每个部位得到放松以及加强学生的协调性		1.注重自己仪容仪表。 2.上课期间保持安静，不要随意说话随意走动 3.老师说话的时候认真听讲，不要打断老师说话 4.喝水、去洗手间要在课前或课间休息时解决完成。 5.爱护教室环境，不能损坏教室物品。
	2.站姿训练	四点一线靠墙站、空站	让学员领悟到核心收紧、重心向上，同时提醒表情。	瑜伽砖	
	3.步伐分解练习	三步练习法	掌握胯部带动大腿、腿部内侧摩擦、重心向前向上推动。	瑜伽砖	
	4.步伐分解练习	两步练习法	掌握胯部带动大腿、腿部内侧摩擦、重心向前向上推动。	瑜伽砖	

课次	教学大纲(课时60分钟)	课程安排		道具	课堂规则
		内容	重点		
3	1.形体训练	热身运动	使身体每个部位得到放松以及加强学生的协调性		1.注重自己仪容仪表。 2.上课期间保持安静，不要随意说话随意走动 3.老师说话的时候认真听讲，不要打断老师说话 4.喝水、去洗手间要在课前或课间休息时解决完成。 5.爱护教室环境，不能损坏教室物品。
	2.站姿训练	四点一线靠墙站、空站	让学员领悟到核心收紧、重心向上，同时提醒表情。	瑜伽砖	
	3、胯部训练	左右提胯练习	感受胯部和腿部的联系	瑜伽砖	
	4.步伐分解练习	两步练习法	掌握胯部带动大腿、腿部内侧摩擦、重心向前向上推动。	瑜伽砖	
	5.摆臂练习	前后摆臂练习	提醒学员注意摆臂幅度及高度		

课	教学大纲(课时60分	课程安排		道具	课堂规则

次	(课时60分钟)	内容	重点	道具	课堂规则
4	1.形体训练	热身运动	使身体每个部位得到放松以及加强学生的协调性		1.注重自己仪容仪表。 2.上课期间保持安静，不要随意说话随意走动 3.老师说话的时候认真听讲，不要打断老师说话 4.喝水、去洗手间要在课前或课间休息时解决完成。 5.爱护教室环境，不能损坏教室物品。
	2.站姿训练	四点一线靠墙站、空站	让学员领悟到核心收紧、重心向上，同时提醒表情。	瑜伽砖	
	3、胯部训练	左右提胯练习	感受胯部和腿部的联系	瑜伽砖	
	4.步伐分解练习	两步练习法	掌握胯部带动大腿、腿部内侧摩擦、重心向前向上推动。	瑜伽砖	
	5.摆臂练习	前后摆臂练习	提醒学员注意摆臂幅度及高度		
	6.定点亮相	丁字步亮相及上步转身	定位的几个细节点、转身时留头		

课次	教学大纲(课时60分钟)	课程安排		道具	课堂规则
		内容	重点		
5	1.形体训练	热身运动	使身体每个部位得到放松以及加强学生的协调性		1.注重自己仪容仪表。 2.上课期间保持安静，不要随意说话随意走动 3.老师说话的时候认真听讲，不要打断老师说话 4.喝水、去洗手间要在课前或课间休息时解决完成。 5.爱护教室环境，不能损坏教室物品。
	2.站姿训练	四点一线靠墙站、空站	让学员领悟到核心收紧、重心向上，同时提醒表情。	瑜伽砖	
	3、胯部训练	左右提胯练习	感受胯部和腿部的联系	瑜伽砖	
	4.步伐分解练习	两步练习法	掌握胯部带动大腿、腿部内侧摩擦、重心向前向上推动。	瑜伽砖	
	5.摆臂练习	前后摆臂练习	提醒学员注意摆臂幅度及高度		
	6.定点亮相	丁字步亮相及侧步转身	定位的几个细节点、转身时留头		
	7.T台结构讲解	找中线、倒直角	让学员了解T台结构，几种动线方式。转角都是倒直角。		

课次	教学大纲(课时60分钟)	课程安排		道具	课堂规则
		内容	重点		
6	1.形体训练	热身运动	使身体每个部位得到放松以及加强学生的协调性		1.注重自己仪容仪表。 2.上课期间保持安静，不要随意说话随意走动 3.老师说话的时候认真听讲，不要打断老师说话 4.喝水、去洗手间要在课前或课间休息时解决完成。 5.爱护教室环境，不能损坏教室物品。
	2.站姿训练	四点一线靠墙站、空站	让学员领悟到核心收紧、重心向上，同时提醒表情。	瑜伽砖	
	3.步伐分解练习	两步练习法	掌握胯部带动大腿、腿部内侧摩擦、重心向前向上推动。	瑜伽砖	
	4.摆臂练习	前后摆臂练习	提醒学员注意摆臂幅度及高度		

	5.定点亮相	平行步亮相及侧步转身	定位的几个细节点、转身时留头		
课次	教学大纲（课时60分钟）	课程安排		道具	课堂规则
		内容	重点		
7	1.形体训练	热身运动	使身体每个部位得到放松以及加强学生的协调性		1.注重自己仪容仪表。 2.上课期间保持安静，不要随意说话随意走动 3.老师说话的时候认真听讲，不要打断老师说话 4.喝水、去洗手间要在课前或课间休息时解决完成。 5.爱护教室环境，不能损坏教室物品。
	2.站姿训练	四点一线靠墙站、空站	让学员领悟到核心收紧、重心向上，同时提醒表情。	瑜伽砖	
	3、胯部训练	左右提胯练习	感受胯部和腿部的联系	瑜伽砖	
	4.步伐分解练习	两步练习法	掌握胯部带动大腿、腿部内侧摩擦、重心向前向上推动。	瑜伽砖	
	5、特定服装展示训练	休闲装展示	着重讲解休闲服饰及造型的展示技巧		
课次	教学大纲（课时60分钟）	课程安排		道具	课堂规则
		内容	重点		
8	1.形体训练	热身运动	使身体每个部位得到放松以及加强学生的协调性		1.注重自己仪容仪表。 2.上课期间保持安静，不要随意说话随意走动 3.老师说话的时候认真听讲，不要打断老师说话 4.喝水、去洗手间要在课前或课间休息时解决完成。 5.爱护教室环境，不能损坏教室物品。
	2.站姿训练	四点一线靠墙站、空站	让学员领悟到核心收紧、重心向上，同时提醒表情。	瑜伽砖	
	3、胯部训练	左右提胯练习	感受胯部和腿部的联系	瑜伽砖	
	4.步伐分解练习	两步练习法	掌握胯部带动大腿、腿部内侧摩擦、重心向前向上推动。	瑜伽砖	
	5、特定服装展示训练	休闲装展示	着重讲解外套穿脱技巧		
课次	教学大纲（课时60分钟）	课程安排		道具	课堂规则
		内容	重点		
9	1.形体训练	热身运动	使身体每个部位得到放松以及加强学生的协调性		1.注重自己仪容仪表。 2.上课期间保持安静，不要随意说话随意走动 3.老师说话的时候认真听讲，不要打断老师说话 4.喝水、去洗手间要在课前或课间休息时解决完成。 5.爱护教室环境，不能损坏教室物品。
	2.站姿训练	四点一线靠墙站、空站	让学员领悟到核心收紧、重心向上，同时提醒表情。	瑜伽砖	
	3、胯部训练	左右提胯练习	感受胯部和腿部的联系	瑜伽砖	
	4.步伐分解练习	两步练习法	掌握胯部带动大腿、腿部内侧摩擦、重心向前向上推动。	瑜伽砖	

	5.道具展示训练	墨镜、包	着重讲解墨镜及各种包的展示技巧		
课次	教学大纲（课时60分钟）	课程安排		道具	课堂规则
		内容	重点		
10	1.形体训练	热身运动	使身体每个部位得到放松以及加强学生的协调性		1.注重自己仪容仪表。 2.上课期间保持安静，不要随意说话随意走动 3.老师说话的时候认真听讲，不要打断老师说话 4.喝水、去洗手间要在课前或课间休息时解决完成。 5.爱护教室环境，不能损坏教室物品。
	2.站姿训练	四点一线靠墙站、空站	让学员领悟到核心收紧、重心向上，同时提醒表情。	瑜伽砖	
	3、胯部训练	左右提胯练习	感受胯部和腿部的联系	瑜伽砖	
	4.步伐分解练习	两步练习法	掌握胯部带动大腿、腿部内侧摩擦、重心向前向上推动。	瑜伽砖	
	5、特定服装展示训练	正装展示	着重讲解正装展示		
	6.多人展示训练	双人及多人的造型练习	双人多人的造型展示		
课次	教学大纲（课时60分钟）	课程安排		道具	课堂规则
		内容	重点		
11	1.形体训练	热身运动	使身体每个部位得到放松以及加强学生的协调性		1.注重自己仪容仪表。 2.上课期间保持安静，不要随意说话随意走动 3.老师说话的时候认真听讲，不要打断老师说话 4.喝水、去洗手间要在课前或课间休息时解决完成。 5.爱护教室环境，不能损坏教室物品。
	2.站姿训练	四点一线靠墙站、空站	让学员领悟到核心收紧、重心向上，同时提醒表情。	瑜伽砖	
	3、胯部训练	左右提胯练习	感受胯部和腿部的联系	瑜伽砖	
	4.步伐分解练习	两步练习法	掌握胯部带动大腿、腿部内侧摩擦、重心向前向上推动。	瑜伽砖	
	5、特定服装展示训练	旗袍展示	着重讲解旗袍展示	折扇	
	6.多人展示训练	双人及多人的造型练习	双人多人的造型展示		
课次	教学大纲（课时60分钟）	课程安排		道具	课堂规则
		内容	重点		
	1.形体训练	热身运动	使身体每个部位得到放松以及加强学生的协调性		1.注重自己仪容仪表。 2.上课期间保持安静，不要随意说话随意走动
	2.站姿训练	四点一线靠墙站、空站	让学员领悟到核心收紧、重心向上，同时提醒表情。	瑜伽砖	

12	3、胯部训练	左右提胯练习	感受胯部和腿部的联系	瑜伽砖	3.老师说话的时候认真听讲，不要打断老师说话 4.喝水、去洗手间要在课前或课间休息时解决完成。 5.爱护教室环境，不能损坏教室物品。
	4.步伐分解练习	两步练习法	掌握胯部带动大腿、腿部内侧摩擦、重心向前向上推动。	瑜伽砖	
	5.个人展示训练	礼服展示练习	讲解礼服的单人造型及运用	礼服	
课次	教学大纲（课时60分钟）	课程安排		道具	课堂规则
		内容	重点		
13	1.形体训练	热身运动	使身体每个部位得到放松以及加强学生的协调性		1.注重自己仪容仪表。 2.上课期间保持安静，不要随意说话随意走动 3.老师说话的时候认真听讲，不要打断老师说话 4.喝水、去洗手间要在课前或课间休息时解决完成。 5.爱护教室环境，不能损坏教室物品。
	2.站姿训练	四点一线靠墙站、空站	让学员领悟到核心收紧、重心向上，同时提醒表情。	瑜伽砖	
	3、胯部训练	左右提胯练习	感受胯部和腿部的联系	瑜伽砖	
	4.步伐分解练习	两步练习法	掌握胯部带动大腿、腿部内侧摩擦、重心向前向上推动。	瑜伽砖	
	5.个人展示训练	礼服展示练习	讲解礼服的单人造型及运用U形转身		
	6.多人展示训练	双人的造型练习	讲解礼服的双人（男女）造型及运用		
课次	教学大纲（课时60分钟）	课程安排		道具	课堂规则
		内容	重点		
14	1.形体训练	热身运动	使身体每个部位得到放松以及加强学生的协调性		1.注重自己仪容仪表。 2.上课期间保持安静，不要随意说话随意走动 3.老师说话的时候认真听讲，不要打断老师说话 4.喝水、去洗手间要在课前或课间休息时解决完成。 5.爱护教室环境，不能损坏教室物品。
	2.站姿训练	四点一线靠墙站、空站	让学员领悟到核心收紧、重心向上，同时提醒表情。	瑜伽砖	
	3、胯部训练	左右提胯练习	感受胯部和腿部的联系	瑜伽砖	
	4.步伐分解练习	两步练习法	掌握胯部带动大腿、腿部内侧摩擦、重心向前向上推动。	瑜伽砖	
	5.汇报演出排练	汇报演出排练			
课次	教学大纲（课时60分钟）	课程安排		道具	课堂规则
		内容	重点		
	1.形体训练	热身运动	使身体每个部位得到放松以及加强学生的协调性		

15	2.站姿训练	四点一线靠墙站、空站	让学员领悟到核心收紧、重心向上，同时提醒表情。	瑜伽砖	1.注重自己仪容仪表。 2.上课期间保持安静，不要随意说话随意走动 3.老师说话的时候认真听讲，不要打断老师说话 4.喝水、去洗手间要在课前或课间休息时解决完成。 5.爱护教室环境，不能损坏教室物品。
	3、胯部训练	左右提胯练习	感受胯部和腿部的联系	瑜伽砖	
	4.步伐分解练习	两步练习法	掌握胯部带动大腿、腿部内侧摩擦、重心向前向上推动。	瑜伽砖	
	5.汇报演出排练	汇报演出排练			