**民族健身舞（傣族）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排：8 学时（每课时1.5小时） |
| **课程介绍**（项目功能及相关要求、注意事项）这套民族健身舞以傣族典型的舞蹈元素为动作素材，把健身作为第一要素，将傣族舞蹈婀娜多姿的特点与健身操的力度自然、流畅、合理地结合在一起。本健身舞共五组动作，十六小节动作，动作灵动优雅、涵盖傣族舞蹈特点，节奏中速，通过身体屈伸体现“三道弯”的各种动作造型，可以将身体最大程度延展，符合中老年人群特点，整套健身舞的艺术性和观赏性较强。 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）傣族健身舞是融合傣族舞蹈的典型舞蹈元素，加入一定的律动节奏，通过身体屈伸体现“三道弯”各种具有雕塑美的舞蹈造型，在提高动作艺术质感的同时，使身体的延展性增强，提高肺活量，同时加强头眼手脚协调，达到既健身又提高动作艺术性的目的。 |
| **教学方法**1. 上课前热身准备，结合热身音乐跟随老师拉韧带、松筋骨。
2. 开始教学，傣族基本的手势、步伐动作分解教学，以大舞姿训练为主。
3. 每小节分解教学，掌握节奏、配合舞步，慢慢细扣每个动作，通过现场示范教学内容，强调关键步骤和注意事项，对学生的动作有序指导和纠错，加强双方互动，提高学生的学习兴趣和效率。
 |