**教案模板案例（技能）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 10 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） 广场舞是舞蹈艺术中最庞大的系统，因多在广场聚集而得名，融自娱性与表演性为一体，以集体舞为主要表演形式，以娱乐身心为主要目的。广场舞是人民群众创造的舞蹈，是专属于人民群众的舞蹈，因为民族的不同，地域的不同，群体的不同所以广场舞的形式也不同。广场舞是近几年流行起来的，所以又叫现代舞，是现代都市人们健身舞，一般广场舞很多都是结合现代流行因素进行编舞，所以和现代生活息息相关。 适合年龄：70岁以下 场地要求：练功房、把杆、镜子、瑜伽垫等 设施要求：自备道具 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）推广广场舞，通过配送平台让学员掌握广场舞的健身功能。1课时： 广场舞具有体育锻炼的价值，心血管和呼吸系统都能得到良好的锻炼，改善心肺功能，加速新陈代谢过程，从而达到增强体质，增进健康等良好的健身效果。2-8课时： 在翩翩起舞的过程中，其注意力必然都集中在欣赏优雅的舞曲音乐，并沿着节奏将内心情感抒发在舞姿上，广场舞能消除紧张的情绪和缓解压力，练习者在优美动听的音乐、美妙的舞姿中，消除疲劳、陶冶心灵，感受到愉快的情绪，从而达到最佳的心理状态。9-10课时： 复习之前学习的广场舞课程，检验教学成果。 |
| **教学方法**对教学内容进行现场演示，一边示范，一边讲解，强调[关键步骤](https://baike.baidu.com/item/%E5%85%B3%E9%94%AE%E6%AD%A5%E9%AA%A4)和注意事项，使学生边做边学，理论与技能并重，较好地实现师生互动，提高学生的学习兴趣和学习效率。 |
| **教学内容**（具体到每课时教学内容）

|  |
| --- |
| 教 学 要 求 和 内 容 |
| 教学要求：通过这门课程，较准确熟练的运用广场舞的风格特点，提高舞蹈动作的表现力。初步培养舞蹈动作、感情体验与表达和谐一致的能力，逐步提高自身舞蹈动作的节奏感、协调性、灵活性、柔韧性和优美感。培养学生对舞蹈的兴趣，提高学生的鉴赏能力。  |
| 课时 | 教 学 内 容 |
| 1 | 热身练习，舞蹈基本功的练习。 |
| 2 | 成套广场舞动作演示，分节练习。 |
| 3 | 复习；1、基本功练习；2、第一段舞蹈动作练习。 |
| 4 | 复习；1、舞蹈基本功配合呼吸；2、学习压前腿、压后腿、压旁腿。 |
| 5 | 复习；成套广场舞第二段练习。 |
| 6 | 复习；1、成套广场舞动作演示；2、成品舞分段学习。 |
| 7 | 复习；1、学习基本功组合配合呼吸；2、成品舞分段学习 |
| 8 | 复习；1、进行基本体能训练；2、成品舞分段学习 |
| 9 | 复习前面课程内容 |
| 10 | 总复习、考核 |

 |
| **其他** |