

《风雨百年》广场舞教学案例

教学课时安排： 4-5 学时（每课时 1 小时）

课程介绍（项目功能及相关要求、注意事项）

《风雨百年》是献给党百年华诞，上海市社会体育广场舞 2021 年规定教学套路，通过红绸舞体现风雨百年，共产党人的坚定信念和继往开来的奋斗精神。红绸舞具备一定的运动量，达到在舞蹈中强身健体。

适合年龄：零基础和初级舞蹈基础

场地要求：地板、有条件最好有镜子的练功房

设施要求：自备道具每位舞者一块红绸

教学目的（预期达到的教学效果）

推广社区体育舞蹈，服务广大企业职工和社区群众，通过配送平台让学员掌握基本动作和初步队形。

教学共分 4-5 课时开展。

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，实现让广大学员达到体育项目共有的锻炼身体、增强体质的目标，同时培养学员们对社会体育舞蹈的喜欢，在舞蹈中抒发对党的热爱，对舞蹈艺术的愉悦体验。

课时

教 学 内 容

1

- 1、舞蹈的准备工作：热身准备工作
- 2、教师自我介绍，让学员了解舞蹈的创编意义激发学员学习热情
- 3、舞蹈拉伸和身韵基础教学
- 4、风雨百年教学教学 20%
- 5、放松训练
- 6、总结并拍录视频提供学员复习

2

- 1、舞蹈热身、拉伸和身韵基础学习
- 2、回顾上节课内容，教学 40%内容

	<ul style="list-style-type: none"> 3、总结拍录视频提供学员复习 4、放松训练
3	<ul style="list-style-type: none"> 1、舞蹈热身、拉伸和身韵基础学习 2、回顾上二节课内容，教学 40%内容 3、总结拍录视频提供学员复习 4、放松训练
4	<ul style="list-style-type: none"> 1、舞蹈热身、拉伸和身韵基础学习 2、扣细节复习教学，加强记忆 3、总结拍录视频提供学员复习 4、放松训练
5	队形编排和复习总结，；学习正压腿、品势站姿
<p>规定教学套路《大上海》等，其他教学《灯火里的中国》、《不忘初心》，《蔷薇蔷薇处处开》，《萱草花》等。</p>	