**排舞教案**

教学课时安排 4 学时（每课时1.5小时）

课程介绍

排舞它融入了拉丁式的舞，舞步多元，风格创新，简单易学。是一种即可个人独享，又可与团体共乐的舞蹈。每首舞曲可由32拍、48拍、64拍等不同的循环节奏所组成。所以每首曲子的舞步也随着特定的循环节奏而重复。

教学目的

通过规范的教学，使学员不但从中学到 优雅的姿势，还可以放松心情，舒缓紧张的情绪。并且轻松达到健身减肥的效果，让生活更加健康美好。

教学方法

1.根据老年学员的特点，从基本功入手，由易到难，突出重点，抓住要领进行教学。

2在讲解示范中先分解动作，后综合训练，较好地实现师生互动，提高学员的学习兴趣和学习效果。

3争取参加一些社区活动演出，通过展示促进教学提高。

教学内容

第1课时：排舞基本姿势，排舞基本步伐入门等。

第2~4课时：排舞教学，基本上1个课时教1只排舞。（视实际情况而定）

其他