教学目标

1.知识目标：通过学习了解，广场舞是一种在宽阔场地上，通过健身操类、舞类等健身方式，在音乐伴奏下，结合徒手或持轻器械等动作开展的具有健身功效与审美情趣的群众性集体运动项目。

当代舞是指广泛吸收而又不拘一格地运用中国传统舞蹈素材和外来艺术素材进行的创作和表演，当代舞的表现方法与风格等方面存在有“多界面、多层面”的丰富体系，当代舞反映的是中国当代火热的社会生活和时代性的精神风貌。

2.能力目标：通过学习，引导学员学会身体躯干动作的收缩放松，沉气含身、舒展；腿部力量的把控，移动重心；掌握旋律、节奏以及方向的变化，能够独立自主的完成动作。

3.情感目标：感受本曲目的沉稳大气、充满感情的体现当代社会时代性精神风貌的舞蹈组合。

教学重难点

重点：引导学员了解并且掌握当代舞中基本体态，沉气、提气、舒展；手臂动作中的晃手、摆臂、盖、伸展、盘绕；腿部动作中的力量把控移动重心。

难点：“精、气、神”的把握。

教学内容

人民就是江山

前奏：4拍

序：32拍

A：32拍

B（1）：40拍

B（2）：44拍

间奏：32拍

结尾：19拍

舞序：序 / A / B（1）/ T / A / B（2）/B（2）/ 结尾

序：32拍

1-2 左脚一点方向上步，同时双臂胸前交叉，两侧打开，左手上举，掌心向上。右手侧平举，掌心向上。

3-4 左传1/8，右脚八点方向上步。

5-6 左转1/4，左脚六点方向上步。

7-8 左转1/4，右脚四点方向上步。

9-10 左转3/8，左脚一点方向上步落重心，同时左手收回，背于身后。右手由侧平至上举翻腕，体前落下。胸前屈臂，掌心向上。低头，微含。

11-14 站姿不变，缓慢抬头，胸部向上舒展打开。右手胸前屈臂，掌心向上。

15-16 移动重心至右脚，右脚为轴，微屈膝右转360度至一点方向。左脚侧旁打开，由后往前扫步，指尖点地。双臂体侧向上举起，手背相对，掌心向外。

17-22 右脚主力腿缓慢直立站起，双手翻掌，左臂前平举，右臂后侧平举，掌心向上，缓慢落于体侧。低头，微含。左脚收回并于右脚旁直立。

A组：32拍

第一组动作：8拍

1-2 站姿不变。双掌叠加于胸前屈臂，掌心向内。往正前上方推出，高于头部，眼随手动。抬头，胸部往上舒展打开。（1）

双掌收回至胸前，低头微含。（2）

3-4-& 左脚屈膝，右脚侧旁打开，脚尖点地，同时双臂由胸前打开，左手上举，右手侧平举，掌心向下，抬头展胸，眼观左手。（3）（4）

右脚后撤至左脚后落重心，双臂同时摆至左侧腰部，右前，左后，向左侧拧身，低头。（&）

5-6 右脚主力腿直立，左脚侧旁，脚尖点地。右臂两点方向斜上举，掌心向上。左手背于身后。（5）

左脚抬起，膝盖两点半方向，吸起勾脚，脚尖指向地面。右臂由上而下，立屈臂收回，肘部指向左大腿方向，同时低头，微含。（6）

7-8 。左脚两点方向落下前点，右腿微屈后坐，双臂摆至左侧腰旁，身体拧向一点方向，眼随。（7）

左脚落重心，右并在左旁，双膝屈，双臂从左侧由下而上往前盖。低头沉气含身。（8）

第二组动作：8拍

1-2 左脚两点方向微屈膝弓步，右脚向后延伸，脚尖点地。同时，左臂胸前平屈，掌心向下，右臂向后侧平举，掌心向下，缓慢抬头，胸部舒展。

3-4 左脚直立站起，左脚为轴1/4左转，右脚开胯勾起，膝盖向外展开，脚尖指向地面，同时左臂上举，掌心向上，右臂侧平举，掌心向下。（3）

右脚八点方向落下，右膝微屈弓步。同时右臂胸前平屈，掌心向下。左臂向后侧平举，掌心向下。（4）

5-6-& 右脚直立站起，右脚为轴1/4右转，同时左脚开胯勾起，膝盖向外展开，脚尖指向地面，同时右臂上举，掌心向上，左臂侧平举，掌心向下。（5）

左脚往四点方向落下，双臂自然收回体侧。（6）

右脚右侧一步落重心，右脚主力腿直立，低头眼随。（&）

7-8 移动重心至左脚，右脚尖点地，同时左臂从右侧由下而上，掌心向上一点方向打开。（7）

左臂延伸自然落于体侧，眼随。（8）

第三组动作：8拍

1-2 移动重心至右脚，左转360度，左脚侧旁打开，向后扫步转至两点半方向，足尖向左擦地划半圆屈膝勾回，同时右臂上举，头上绕转。

3-4 左脚落重心，主力腿站立，右脚尖后点地，同时右臂绕至胸前向上延伸打开，掌心向前，左臂自然下垂，抬头展胸。

5-6 右脚吸起，膝盖向前，脚尖指向地面。同时左臂胸前平屈，握拳，掌心向下，右臂向后摆，握拳，掌心向下，低头，微含。（5）

右脚落向后侧，脚尖点地。同时右臂上举，掌心向上，左臂侧平举，掌心向上。（6）

7-8 移动重心至右脚，左转1/8，屈膝，左脚侧旁打开，脚尖点地，同时双臂体前交叉，左上，右下打开，延伸，抬头展胸。

第四组动作：8拍

1-2 移动重心至左脚弓半屈膝，右脚侧旁，脚尖点地。同时左臂收回，右臂向前盖划圆一周，向右后侧斜上方提起，掌心向下，左手背于身后。（1）

回重心至右脚主力腿直立站起，左脚开胯勾起，膝盖外展，七点方向，抬头展胸。（2）

3-&-4 左脚落重心（3）

右脚并步左转270度至一点方向（&）

左脚左侧一步，主力腿站立，右脚尖点地，同时双臂上举，双晃手绕至右侧下。（4）

5-8 右并左旁直立，两臂由右下至左上，双晃一周半，指向八点方向，左高右低，掌心向上。抬头展胸，眼随。

B（1）组：40拍

第一组动作：8拍

1-2 双脚并步，向后右侧三点方向跳起，左屈膝弓步落下，右脚侧旁脚尖点地，同时右臂划圆一周，左臂自然下垂，低头（1）

右脚落重心，右脚微轴，左并右，右转270度至七点方向，两臂经体前上举，掌心向内，抬头展胸，眼随。（2）

3-4 左脚七点方向前点延伸，右脚微屈膝后坐。同时双臂摆至左侧腰旁，右前左后，向左侧拧身，看五点方向。（3）

左脚落重心，右并左，双屈膝，低头，沉气含身，同时双臂从左侧双晃至体前自然收回。（4）

5-6-& 右转1/4，右脚右旁，左脚侧旁点地，同时左臂胸前屈臂抱右肩（5）

摇摆移动重心至左脚，右脚侧旁点地，同时右臂胸前屈臂抱左肩（6）

右脚后撤步至左脚后（&）

7-&-8-& 左脚交叉至右脚前落重心（7）

左脚微屈膝，右脚侧旁，脚尖点地（&）

站姿不变，双臂向八点方向托掌起，左高右低，掌心向上，抬头展胸，眼随（8）

右脚后侧至左脚后落重心（&）

第二组动作：12拍

1-2 右脚落重心，微屈膝，左脚侧旁，脚尖点地，同时双臂摆至三点方向，右臂侧平举（1）

摇摆移动重心至左脚直立，右脚侧旁，脚尖点地，同时双臂左胸前屈臂，双掌叠加，掌心向内，低头微含，眼随（2）

3-4 摇摆移动重心至右脚主力腿站立，左脚侧旁，脚尖点地，同时右臂往右侧打开，掌心向上，眼随（3）

摇摆移动重心至左脚，右臂收回（4）

5-6-& 右脚一点方向上步，同时左脚由后往前扫步，右转270度至七点方向，同时双臂体前交叉，两侧打开，右臂上举，掌心向下，左臂侧平举，掌心向下（5）

左脚落重心（6）

右脚后退，落重心（&）

7-8 左脚后侧脚尖点地，同时左臂上举，掌心向下，右臂向后侧平举，掌心向下。抬头展胸，眼随（7）

左脚七点方向前点，同时左臂自然下垂，右臂由侧后向体前翻腕落至左侧腰旁，右前左后，向左侧拧身，低头，眼随（8）

9-10 左脚落重心，同时右脚并步，右转1/4至一点方向，双臂八点和两点方向上举，掌心向上，抬头展胸

11-12 站姿不变，双臂由头部上方交叉，经身体两侧打开，掌心向上自然回落

第三组动作：重复第一组动作

第四组动作：重复第二组动作（1-10）双掌叠加，掌心向内，胸前屈臂低头，微含（11-12）

（T）间奏：32拍

第一组动作：8拍

1-2 右脚一点方向上步，双臂自然下垂

3-4 右转1/8，左脚两点方向上步

5-6 3/8右转，五点钟方向右进，左进，左脚主力腿站立

7-8 面向五点方向站立，停两拍

第二组动作：8拍

1-4 缓慢右转1/2，先转动头部，再转动身体，面向一点方向

5-6 右脚一点方向落重心

7-8 左脚并右脚站立

第三组动作：8拍

1-2-& 左脚左旁一步，直腿站立，右脚侧旁，脚尖点地，同时左臂由下而上摆至七点方向斜上，掌心向前。抬头展胸，眼随（1）

移动重心至右脚（2）

右脚为轴右转360度至一点方向（&）

3-4 右脚右旁一步直立，左脚侧旁，脚尖点地，同时左臂三点方向盖手，延伸，眼随

5-&-6 左脚七点方向落重心（5）

右脚并左脚左转360度至一点方向（&）

左脚左旁一步落重心直立，右脚侧旁，脚尖点地，同时双臂从两侧往上举，手背相对，掌心向外（6）

7-8 站姿不变，双臂翻掌，右前平举，左后侧平举，掌心向上，慢落，低头，微含

第四组动作：8拍

1-2 左脚主力腿站立，右脚侧旁踢起脚背一点方向（1）

左脚为轴1/4右转，右脚不落地转至三点方向，转动脚背向上（2）

3-4-& 左脚站姿不变，右腿大腿往胸前方向收回勾脚，同时双臂往前盖，低头沉气含胸（3）

右脚勾起后撤落重心（4）

左转1/4左脚左旁主力腿站立，右脚侧旁，脚尖点地，同时左臂三点方向由下至斜上举，掌心向前，眼随（&）

5-6-& 右脚三点方向落重心（5）

左脚并右脚右转360度至一点方向，同时双臂上举，手背相对，掌心向外（6）

右脚右旁主力腿站立，左脚侧旁，脚尖点地（&）

7-8 站姿不变，左臂前平举，右臂后侧平举，由上而下打开，掌心向上自然收回至体侧，低头，微含

重复A组动作32拍

B（2）组动作：44拍

在重复B（1）组动作40拍后加四拍

1-4 双腿直立，双臂由至下上身体两侧打开，掌心向上自然收回，落于体侧

B（2）组动作：44拍

其中第三组动作八拍后加两拍延伸

结尾动作：19拍

1-8 重复A组动作中，第三组动作8拍

9-12 重复A组动作中，第四组动作1-4拍

13-14 左脚主力腿站立，右脚侧旁，脚尖点地，右臂前平举，左臂后侧平举，向上举起，掌心向上，身体拧向左侧，眼看一点方向

15-16 移动重心至右脚主力腿站立，左脚侧旁，脚尖点地。左臂前平举，右臂后侧平举，由上而下打开，掌心向上，低头眼随

17-19 双臂由左至右风火轮，移动重心至左脚主力腿站立，双臂胸前掏掌，掌心向上，左高右低，八点钟方向托掌起，抬头展胸眼随

Ending