**教案**

|  |
| --- |
| 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）通过舞蹈动作，提高自我身体形态，挺高气质。并在学习中不断超越自我提升自信适合年龄：35岁以下场地要求：有一定活动空间 设施要求：能够上网课的设备 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）在学舞的过程中，体会舞蹈的魅力。塑造良好的身体体态，提升气质。并在一定的运动量中，提高自我的肺活量，强身健体。陶冶情操，释放压力，缓解心情。 |
| **教学方法**对教学内容进行线上展示，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%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%96%B9%E6%B3%95/_blank)和注意事项，使学生即使在线上教学也能够有良好的学习成果。 |
| **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，同时也要培养舞蹈项目的塑造良好的身体形态，提升气质的目标。 |
| 课时 | 教 学 内 容 |
| 1 | 1、音乐节拍梳理；2、站姿；3、谢礼 |
| 2 | 复习跆拳道礼仪；1、音乐节拍、站姿、谢礼；2、学习基础步伐前进、后退、平移 |
| 3 | 复习；1、学习基础步伐前进、后退、平移；2、学习基本步伐，并换步，并结合音乐 |
| 4 | 复习；1、学习步法左转步步伐，并结合音乐 |
| 5 | 复习；学习步法右转步步伐，并结合音乐 |
| 6 | 复习；学习身体延伸，手臂延伸 |
| 7 | 复习；将身体与手臂延伸带入到动作步伐中 |
| 8 | 复习；学习并换步及左转右转的小组合，并结合音乐 |
| 9 | 复习前面课程内容 |
| 10 | 总复习、考核 |

 |
| **其他** |