

## 教案（华尔兹）

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）

华尔兹用 W 表示。也称"慢三步"。摩登舞项目之一。具有优美、柔和的特质，舞曲旋律优美抒情，节奏为 3/4 的中慢板，每分钟 28 到 30 小节左右。每小节三拍为一组舞步，每拍一步，第一拍为重拍，三步一起伏循环，但也有一小节跳两步或四步的特定舞步。通过膝、踝、足底、跟掌趾的动作，结合身体的升降、倾斜、摆动，带动舞步移动，使舞步起伏连绵，舞姿华丽典雅。

适合年龄：65 岁以下

场地要求：空旷场地（木地板最优）、把杆、镜子等（练功房都可以）

设施要求：可自备摩登舞鞋

### 教学目的（预期达到的教学效果）

推广华尔兹舞蹈，让学员掌握华尔兹舞蹈的基础知识和基本动作。

#### 1 课时：

让学员初步了解华尔兹舞蹈基本术语，学会摩登舞基本礼仪和服装穿着以及注意事项；学习华尔兹舞蹈基本架型舞姿。基本步法的练习，并进行基本体能的训练与适应。

#### 2-8 课时：

学习华尔兹 1-6 级舞蹈动作，熟练掌握各个步伐之间的衔接；准确把握各个步伐的节奏，在音乐伴奏下，能够较好的有起伏的完成动作步伐演绎。

#### 9-10 课时：

根据学员实际掌握情况而定，是否推进学习华尔兹 7-8 级舞蹈动作；总复习，并组织学员进行分组展示，检验教学成果。

### 教学方法

对教学内容进行现场演示，男女步分开讲解与演示，注重学生对音乐的把握和理解。使学生自主性的边练习舞蹈动作，边记忆动作节奏。较好地实现师生互动，提高学生的学习兴趣和完成效率。

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，同时培养学员们保持礼仪廉耻、克己忍耐、百折不屈的品格。

课时	教 学 内 容
1	1、华尔兹舞蹈基本术语、摩登舞基本礼仪、服装穿着与注意事项； 2、基本架型、基本舞姿；3、基本步伐练习与体能适应。
2	复习；1-2级华尔兹舞蹈动作。重点讲解 <b>身体的升降</b> 在舞蹈中的运用。
3	复习；3级华尔兹舞蹈动作。重点讲解 <b>身体的方位</b> 在舞蹈中的运用。
4	复习；4级华尔兹舞蹈动作。重点讲解 <b>旋转</b> 在舞蹈中的运用。
5	复习；5级华尔兹舞蹈动作。重点讲解 <b>线条拉伸</b> 在舞蹈中的运用。
6	复习；6级华尔兹舞蹈动作。重点讲解 <b>胯部摆荡</b> 在舞蹈中的运用。
7	复习；7级华尔兹舞蹈动作。重点讲解 <b>脚法控制</b> 在舞蹈中的运用。
8	复习；8级华尔兹舞蹈动作。 <b>综合技术</b> 的掌握以及熟练。
9	复习前面课程内容
10	总复习、考核

其他： 华尔兹舞蹈课程----步伐名称对照表

1级华尔兹：左足并换步、右足并换步

2级华尔兹：左足并换步、右足并换步、基本左转步

3级华尔兹：左足并换步、右足并换步、基本右转步

4级华尔兹：基本左转步、左足并换步、基本右转步、减弱右旋转步

5级华尔兹：左足并换步、基本右转步、右足并换步、拂步、前进并合步

6 级华尔兹：拂步、迂回步 1-3、外侧换步、分式右转步、后退锁步、后退拂步

7 级华尔兹：减弱右旋转、基本左转步 4-6、并退左转接左撇转步、双左旋转、直行追步向右、跑步结束

8 级华尔兹：右旋转步、转锁步、前进并合步、快分式左转步、追步向左、分式右转步、外侧右旋转步接右撇转、前进锁步