**广场舞项目教案（技能）**

|  |  |
| --- | --- |
| 教学课时安排： 6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）  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和审美情趣的群众性集体运动项目。。  适合年龄：18岁至65岁以下  场地要求：室内宽阔的场地（练功房都可以）  设施要求：自备道具 | |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）  推广广场舞项目，通过配送平台让学员掌握广场舞项目的基础知识和基本动作。  1课时：  让学员初步了解广场舞的定义和规则适用范围。  2-8课时：  学习广场舞规定套路的基本动作，掌握动作和健身之间的关系。  9-10课时：  复习、熟悉规定套路的动作，并组织学员分组考核，检验教学成果。 | |
| **教学方法**  对教学内容进行现场演示，一边示范，一边讲解，强调关健动作和注意事项，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跳广场舞可以锻炼身体、愉悦心情的目标，同时培养学员们注重互帮互助的团队精神。 | | | 课时 | 教 学 内 容 | | 1 | 初步了解广场舞的定义和规则适用范围；学习广场舞规定套路基本动作 | | 2 | 复习第1课基本动作，学习第2课基本动作 | | 3 | 复习第1、2课，学习第3课基本动作 | | 4 | 复习第1、2、3课，学习第4课基本动作 | | 5 | 总复习整套动作 | | 6 | 分组考核 | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |
| **其他** |