

广场舞 教案

教学课时安排： 10 学时（每课时 1.5 小时）

课程介绍：

广场舞覆盖的种类非常多，所以必须要先了解学员要求，根据学员的自身基础情况选择合适的舞蹈教学。先易后难。民族健身舞类的要让学员先了解各民族的特点，古典舞要知道动作冲靠含提等要点，形体舞要知道手位和脚位及中腰配合，每个动作要点，容易做错的地方要反复训练。以小作品为主基础训练教学

适合年龄：65 岁以下

场地要求：地板、把杆、镜子等（练功房都可以） 40 平方米以上的场地

设施要求：自备道具

教学目的：

推广广场舞知识，让学员掌握广场舞的基础知识和基本动作。

通过学习一个广场舞小作品，练习正确的呼吸，手位，脚位，重心的转移，合理的利用重心切换，避免反关节动作引起的运动受伤

教学方法：

第一节课：

让学员初步了解舞蹈的基本术语，学会用舞蹈展示自己的美，学习舞蹈正确站立姿势。身韵组合呼吸训练。（学习后可作为每节课前的热身运动）

第二节课～第九节课

用 8 节课教学一个舞蹈小作品

1. 分析音乐的特点，节奏，轻重缓急
2. 以示范为主，学员模仿。
3. 分段教学，遇到难点反复练习
4. 把所学的动作用音乐串起来组合成完整舞蹈

第十节课：

学员分组练习，对教学内容个人展示，老师指出错误的地方修改，进一步强调关键步骤和注意事项，师生互动