

# 复兴的力量

No.

Date

教学课时安排：4 学时（每课时 1.5 小时）

课程介绍：

为推进我国全民健身运动深入开展，活跃和丰富群众业余文体生活，促进文化建设与群众体育协调发展，让更多的人参与到广场舞中来，跟着优美的旋律舞动起来。

适合年龄 18—70 岁

场地要求（宽阔的场地，排练房）

教学目的：（让热爱广场舞的人群身心健康，在音乐的伴奏下结合徒手或轻器械等动作，开开心心跳完每一支舞曲。）

教学方法：（对教学内容进行现场演示，一边演示，一边讲解，强调关键节奏和步伐协调性，使学生边跳边学，理论与技能并重，较好地实现师生互动。）

教学学内容（具体每课时教学内容）

教学要求：通过广场舞项目锻炼身体，增强体质。  
教学内容：

课时 1. 预备姿势：两腿并拢站立，两手放于两侧，抬头挺胸。开始教右边的动作

2. 同上，教左边的动作。

No.

Date

复习此卡

3. 左右一起连接. 4. 总复习.

1. 复习此卡  
 2. 左右一起连接  
 3. 左右一起连接  
 4. 左右一起连接  
 5. 左右一起连接  
 6. 左右一起连接  
 7. 左右一起连接  
 8. 左右一起连接  
 9. 左右一起连接  
 10. 左右一起连接  
 11. 左右一起连接  
 12. 左右一起连接  
 13. 左右一起连接  
 14. 左右一起连接  
 15. 左右一起连接  
 16. 左右一起连接  
 17. 左右一起连接  
 18. 左右一起连接  
 19. 左右一起连接  
 20. 左右一起连接  
 21. 左右一起连接  
 22. 左右一起连接  
 23. 左右一起连接  
 24. 左右一起连接  
 25. 左右一起连接  
 26. 左右一起连接  
 27. 左右一起连接  
 28. 左右一起连接  
 29. 左右一起连接  
 30. 左右一起连接  
 31. 左右一起连接  
 32. 左右一起连接  
 33. 左右一起连接  
 34. 左右一起连接  
 35. 左右一起连接  
 36. 左右一起连接  
 37. 左右一起连接  
 38. 左右一起连接  
 39. 左右一起连接  
 40. 左右一起连接  
 41. 左右一起连接  
 42. 左右一起连接  
 43. 左右一起连接  
 44. 左右一起连接  
 45. 左右一起连接  
 46. 左右一起连接  
 47. 左右一起连接  
 48. 左右一起连接  
 49. 左右一起连接  
 50. 左右一起连接  
 51. 左右一起连接  
 52. 左右一起连接  
 53. 左右一起连接  
 54. 左右一起连接  
 55. 左右一起连接  
 56. 左右一起连接  
 57. 左右一起连接  
 58. 左右一起连接  
 59. 左右一起连接  
 60. 左右一起连接  
 61. 左右一起连接  
 62. 左右一起连接  
 63. 左右一起连接  
 64. 左右一起连接  
 65. 左右一起连接  
 66. 左右一起连接  
 67. 左右一起连接  
 68. 左右一起连接  
 69. 左右一起连接  
 70. 左右一起连接  
 71. 左右一起连接  
 72. 左右一起连接  
 73. 左右一起连接  
 74. 左右一起连接  
 75. 左右一起连接  
 76. 左右一起连接  
 77. 左右一起连接  
 78. 左右一起连接  
 79. 左右一起连接  
 80. 左右一起连接  
 81. 左右一起连接  
 82. 左右一起连接  
 83. 左右一起连接  
 84. 左右一起连接  
 85. 左右一起连接  
 86. 左右一起连接  
 87. 左右一起连接  
 88. 左右一起连接  
 89. 左右一起连接  
 90. 左右一起连接  
 91. 左右一起连接  
 92. 左右一起连接  
 93. 左右一起连接  
 94. 左右一起连接  
 95. 左右一起连接  
 96. 左右一起连接  
 97. 左右一起连接  
 98. 左右一起连接  
 99. 左右一起连接  
 100. 左右一起连接