|  |
| --- |
| 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） 当代广场舞融入现代舞蹈的意识、行为和形式，从而形成具有现代广场舞蹈的风格。21世纪的广场舞，已经被越来越多的不同年龄层次的人肯定，大家都开始关注自己的健康，年轻人和老年人的互动也为广场舞增加了许多的乐趣。适合年龄：18岁-70岁场地要求：地垫（地板也可）、镜子等（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）广场舞具有体育锻炼的价值，经常进行排舞练习，心血管和呼吸系统都能得到良好的锻炼，改善心肺功能，加速新陈代谢过程，促进消化，消除大脑疲劳和精神紧张，从而达到增强体质，增进健康，延缓衰退，提高人体的活动能力等良好的健身效果。 |
| **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[关键步骤](https://baike.baidu.com/item/%E5%85%B3%E9%94%AE%E6%AD%A5%E9%AA%A4)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、广场舞基本动作、姿态、形体；2、广场舞物种认知 |
| 2 | 复习广场舞基本动作；1、学习基本步法：三步、四步；2、学习广场舞舞步：12步、16步、18步、20步、22步、24步 |
| 3 | 复习；学习新舞蹈第一段 |
| 4 | 复习；学习新舞蹈第二段 |
| 5 | 复习；学习新舞蹈第三段 |
| 6 | 复习；学习新舞蹈第四段 |
| 7 | 复习；学习新舞蹈第五段 |
| 8 | 复习；学习新舞蹈第六段 |
| 9 | 复习前面课程内容 |
| 10 | 总复习、考核 |

 |
| **其他** |