

# 以规定套路舞蹈《人民就是江山》为例

一.舞蹈的中心思想：党和人民之间惺惺相惜，共同呼吸共命运，也表达了人民对党的一片深情。

## 二.教学内容设计

1.目标：社区中老年人群

2.目的：以健身为目的，促进参与者的身心愉悦。

3.舞蹈要点：重心转移，动作舒展，要求做出当代舞那种大气，洒脱，有力量感的效果。

4.课时安排：5节课教授动作5节课编排队形共计10课时完成，每课时90分钟

5.整支舞蹈的内容包括：前奏ABB间奏ABBBB结尾。其中前奏部分22拍，A段动作4个8拍，B段动作2个8拍+4拍，间奏部分4个8拍，结尾2个8拍+4拍。

6.人数确定（16-24人），服装设计，队形编排变换不少于5次。

## 三.教学过程

1.采用3课时教完所有内容，2课时抠动作，跳整齐熟练，共计5课时。采用正面和背面示范交替进行教学活动，根据学员的接受程度适当调整教学进度 结合口令，仔细、耐心地分解每个动作的路线和方位。使用专业的术语让学员能更快速、准确地掌握相关动作和要求要领，做好个别指导工作，创造愉悦的课堂氛围，寓教于乐。

2.教授前奏部分，向学员强调转体的方位45°最后左脚上步回到正前方，落右手于胸前再慢慢抬头，之后转身上举在缓慢落下。A段动作强调，在做第2个8拍的转体动作，手要在头顶上画一个圈，第3个8拍的动作要舒展，手走最远路线。B段动作强调，第1个8拍手画立圆和脚下有个右左右的变化；第2个8拍强调左右重心转移。间奏部分强调，第1个8拍开始两步慢的，注意头部方向移动先看向两点方向，走的时候留头，后面两步快的向正后方停留两拍，第2个8拍起再慢慢转身至正前方。第3个8拍注意后脚抬起--转身--吸腿--含胸收回。

3.队形的编排与服装设计。采用5课时完成编排队形，结合动作在队形里完成，整支舞蹈共10课时完成。队形变换设计10次左右，最后帮助学员选定参赛的服装服饰。

附暂定队形：品字，三角，梯形，对穿，十字，满天星，圆形，横排，竖排，斜排等。

## 四.课后服务与总结

1.感谢学员们的信任与支持，并让学员们提出在学习过程中仍然存在的问题帮助一一解决。

2.总结自己在此次教学过程中所遇到的问题和经验，为以后的继续教学打好基础。结束愉快的授课之行。