



揭阳职业技术学院

艺术与体育系  
教案

(2025-2026 学年第一学期)

专业 2025 级

班级 体育舞蹈 2、3、7 班

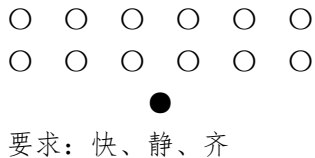
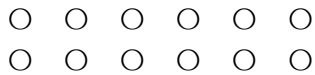
课程 体育一（体育舞蹈）

学时 32

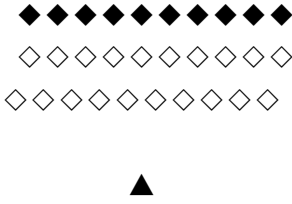
任课教师 陈冰

揭阳职业技术学院公共体育教研室

## 第 1 次课

<b>教材内容</b>	指导学生如何系统进入体育舞蹈学习	<b>场地 器材</b>	舞蹈室一间 音响一台
<b>教学任务</b>	通过让学生认真阅读课程内容简介，了解任课内容与课程目标，了解老师的职称、专业结构，本课程的成果等，激发学生学习体育舞蹈的兴趣，让学生根据自身的特点和兴趣选到自己喜欢的体育课程。		
<b>教学重点</b>	让学生了解体育舞蹈课程内容、课程目标与要求		
<b>课程思政 元素</b>	1. 欣赏我国优秀选手参与国际性体育舞蹈比赛获奖视频以及在我国举行的大型体育舞蹈赛事。 2. 通过体育理论的学习，了解体育的本质与意义，丰富体育历史知识，从而培养学生爱国爱校、团结友善、崇尚荣誉、自我管理的意识		
<b>结构</b>	<b>教学内容</b>	<b>时间</b>	<b>组织与教法</b>
<b>准备部分</b>	1、整队，清点人数。  2、宣布本学期内容。  3、通过体育舞蹈培训，让学生加深对体育舞蹈项目的了解与兴趣。	3'  2'  15'	 <p style="text-align: center;">要求：快、静、齐</p> <p style="text-align: center;">要求：纪律、气势、积极性、反应</p> 
<b>基本部分</b>	1、概括性介绍教学内容：恰恰舞的基本动作与组合，重点步法、姿态、双人配合、路线与方位。  2、教法 (1) 如何让学生更快掌握动作技术 (2) 如何提高学生体质健康水平	30'  30'	要求： 1、动作方法、原理、认真听讲 2、动作规范、注意重心的掌控
<b>结束部分</b>	1、对本节课教学进行小结 2、对学生学习情况进行讲评 针对性布置作业，并告知下节课的学习重点	10'	
<b>课后小计</b>			

## 第 2 次课

<b>教学 内容</b>	1、宣布本学期的教学内容与要求（详见教学大纲与进度）。 2、牛仔舞基本知识简介：舞蹈的起源、风格特点、音乐节奏。 3、牛仔舞的基本动作练习：三连步、四拍步、六拍步、并退摇摆		
<b>教学 目标</b>	1、通过本次课的学习，让学生明确本学期的学习与要求，给学生学习牛仔舞正能量。 2、了解牛仔舞的基本知识；初步掌握牛仔舞的基本动作；发展下肢力量和协调性。		
<b>重点</b>	牛仔舞基本动作：三连步、四拍练习法、六拍练习法、右转步、左转步		
<b>难点</b>	腿部的弹动		
<b>课程思 政元素</b>	1、通过视频探究我国体育舞蹈发展历程，从国外引进到走出国际的一路发展。 2、培养学生的发展意识、对学生进行直接而实际的文化艺术修养和人文素质的教育、从而培养学生爱国爱校、团结友善、崇尚荣誉、自我管理的意识。		
<b>结构</b>	<b>时 间</b>	<b>教 学 内 容</b>	<b>组 织 教 法 与 要 求</b>
<b>开 始 部 分</b>	<b>5 分 钟</b>	<b>课堂常规</b> 1、体干整队，检查人数，向老师报告； 2、师生互相问好！ 3、宣布学习内容与任务要求：（见教学大纲与进度） 4、考勤点名，提出要求：每课必考勤 5、检查着装：强调不能穿牛仔裤和上课，头发要盘旋起来，最好是拉丁舞的服装与鞋子。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	<b>组织队形：三列横队集</b>    注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
<b>准 备 部 分</b>	<b>1 5 分 钟</b>	<b>一、一般性准备活动</b> 1、慢跑 2、柔软性练习 2.1 活动各关节； 2.2 压腿、踢腿、控腿 <b>二、专项准备活动</b> 1、膝关节及踝关节弹性练习。 2、左右摆髋练习。（髋关节上顶的动作练习） 3、两边左右慢踩步。（动作时，有弹性些踩动） 4、后踩步：节奏为 1—2 或 S、S。（每拍髋关节交替移动） 5、摆臂摆动练习。节奏为 S、S、S。	1、慢跑后，听音乐跟老师一起练习。 2、要求： 2.1 充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。 2.2 动作要协调，姿态要优美、节奏要清楚。 3、组织队形：同上

基本部分  
60分钟

### 一、拉丁舞知识简介

拉丁舞起源于非洲和拉丁美洲，具有热情、奔放、浪漫的风格特点。舞蹈动作豪放粗犷，速度多变，手势和脚步内容丰富，充满激情，音乐节奏鲜明强烈，尤为中青年人所喜爱。包括伦巴、恰恰恰、牛仔、桑巴和斗牛舞。

#### (一) 牛仔舞基本知识简介

牛仔舞原是美国西部本世纪20、30年代盛行的牛仔舞蹈，舞步带有踢踏动作。节奏快速兴奋，动作粗犷，带有举持舞伴和甩动的技巧，是表现牧人强健体魄和自由奔放情绪的舞蹈，具有独特的魅力。后经规范进入社交界和表演舞范畴。二次大战期间传入英国，获得迅速推广。

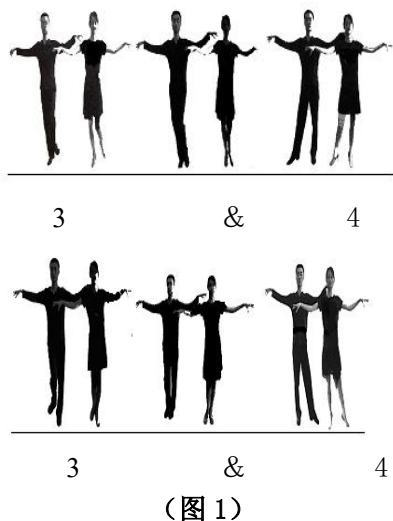
牛仔舞音乐4/4拍，速度每分钟40-46小节，音乐值为：拍子为1 2 3 a 4 3 a 4或慢-慢-快快-慢、快快-慢；舞步为：一、二、三四、五、六七、八

牛仔舞的基本形式为踏步和追步（即并合步）。追步可向左右、前后或原地来跳，有时也可以轻微跑步形式出现。

舞步的风格特点：欢快、热烈、诙谐、风趣

#### (二)、牛仔舞基本动作练习

1、三连步（左右侧追步）（如图1）



(图1)

#### 组织教法:

理论讲授—动作讲解与示范—带领练习法—指导练习法

1、先由教师讲授牛仔舞的基本理论知识，让学生了解牛仔舞的起源、舞步风格特点，音乐节奏变化与要求，以便学生学习与掌握动作。

2、讲解与示范基本动作。重点是三连步、四拍练习法、六拍练习法的动作要求。

3、集体在教师的带领下进行逐个动作练习。

4、听音乐进行练习。注意音乐节奏值的分配，掌握动作节奏。

5、指导性练习，加强个别辅导。

6、总结评议同学们掌握动作的情况。

#### 动作要求:

1、集中精神听讲解，按动作要求认真练习。

2、追步是牛仔舞的基本形式，要求注意腿部的弹动与髋关节的摆动动作，加强练习。

3、动作准确、姿态优美，体现牛仔舞的风格特点。

左右追步是牛仔舞的基本形式，是跳好牛仔舞的基础，也是表现牛仔舞基本风格的舞步。作为一种基本步法男女舞伴可单独进行练习。

男女舞步：闭式舞姿开始，重心右脚。

1--左脚小步向侧，脚趾着地膝部弯曲，部分重心

2--右脚并左脚，双膝微屈，脚跟略提。

3--左脚向侧，重心到位后膝伸直，全脚着地

4--右脚小步向侧，脚趾着地膝部弯曲，部分重心

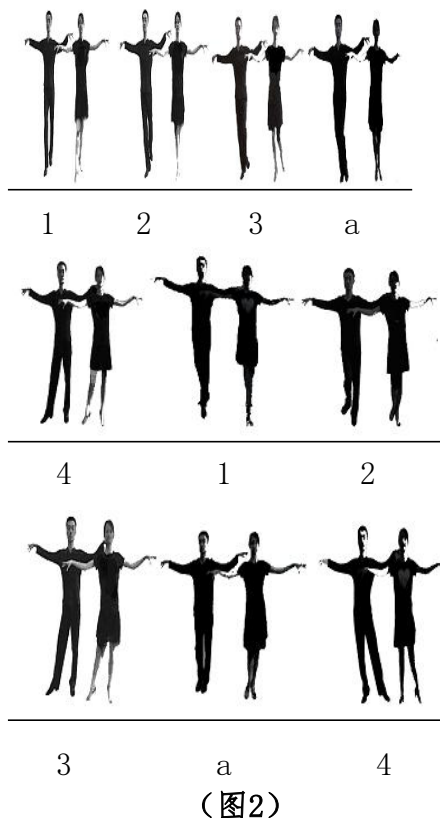
5--6 动作同 3--4 动作，但方向相反。

**动作要点：**

1、动重心，当重心到位后伸直膝关节。臀部的摆动在·a·上为最小，在3拍上很轻，在4拍上才明显，在a上身体稍紧。

2、做追步动作时要和膝部的弹动结合起来，始终保持一定弹性。追步不仅可以向左、右跳，也可以向前、后或原地来跳，有时也可以轻微跑步形式出现。

**(二)、四拍练习法。节奏：1、2、3 a 4**  
男女舞步开始重心在右脚。(动作如图2)



(图2)

**估计易犯错误：**

- 1、重心上下起伏较大，影响动作速度。
- 2、现代跳法要求重心基本在丹田位置，约在肚脐下一寸，跳舞时重心基本没有上下起伏。

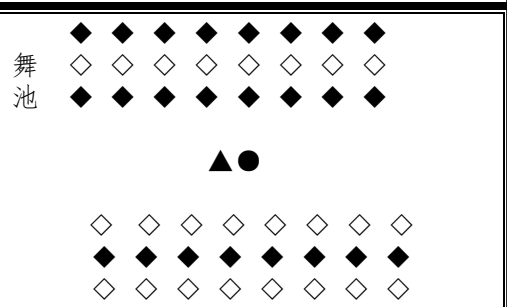
**纠正方法：**

- 1、示范重点动作，强调动作要领。
- 2、逐个练习，掌握单个动作技术。
- 3、加强个别辅导，提高动作技术。

**跳牛仔舞应注意的问题：**

- 1、把握好膝关节和踝关节的弹性
- 2、应尽量保持舞蹈时前脚掌着地，(人们把牛仔舞称之为脚尖上的舞)
- 3、为了适应动作的快速转换，身体重心要保持比伦巴更前一些。
- 4、保持脊柱的垂直拉伸以外，身体的其他部位尽量放松，手臂动作相对随意。

讲解示范队形：



教师：★ 女生：◇ 男生：◆

**动作要领：**

左脚后退，脚跟着地，膝部伸直，为重心。

重心右脚，膝部伸直，全脚着地。

3--5 向左追究步，重心到位后膝伸直，全脚着地。

6—右脚后退，脚跟着地，膝部伸直，为重心

7—重心左脚，膝部伸直，全脚着地

8—10 向右追究步，重心到位后膝伸直，全脚着地。

**(三) 六拍练习。**

节奏：1、2、3 a 4、5 a 6

男女舞步：男士重心右脚，女士重心左脚。

男左脚向后，女右脚向后

男重心回右脚，女重心回左脚

3--5 男向左侧追步，女向右侧追步

6—8 男向右侧追步，女向左侧追步。

(动作如图3)

**二、牛仔舞的基本步法练习**

**1、并退摇摆 (如图3)**

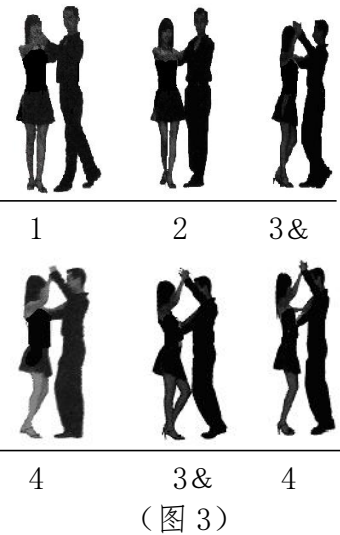
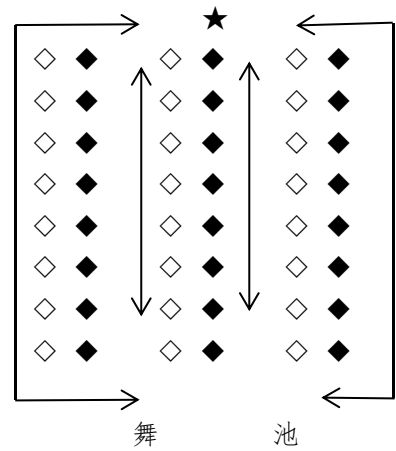
男士：开始、结束于闭式位

步数	脚位	转度	拍数
1	左脚向后退	向左 1/8 转	1
2	重心回右脚	开始向右转 2-5 完成	2
3-5	向左追步	右转 1/8	3 a 4
6-8	向右追赶步		3 a 4

注：在 1 上引导女士转向右侧，2 上引导女士回转女士：

步数	脚位	转度	拍数
1	右脚向后退	向右 1/4 转	1
2	重心回左脚	开始向左转 2-5 完成	2
3-5	向右追步	左转 1/8	3 a 4
6-8	向左追赶步		3 a 4

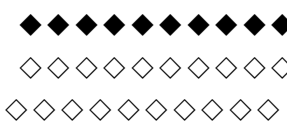
**练习队型：**



(图3)

<b>结束部分</b>	<b>10分钟</b>	<b>一、放松活动（15分钟）</b> 1、介绍校园集体舞---《青春风采》 第一段：方阵队形，共4×8拍 音乐：2/4拍，轻松、欢快、有弹性。 2、观看教学录像。  <b>二、讲评（3分钟）</b> 1、练习情况； 2、纪律情况； 3、课后作业：自由复习 4、安排还送器材； 5、师生再见！	<b>组织教法：</b> 1、老师讲解示范动作。 2、打拍集体跟老师一起作动作。 3、要求团结合作，相互欣赏及交流感情，增强自信心。  <b>要求：</b> 课后认真完成作业，下次课准备抽查。 ▶
<b>参考教材</b>	1、全国体育舞蹈等级考试培训教材 2、张清澍《体育舞蹈》（北京体育大学） 3、学跳摩登舞华尔兹第1-3辑VCD光碟	<b>场地器材：</b> 舞蹈室一间 音响一台	
<b>课后小记</b>			

### （第3次课）

<b>教学内容</b>	1、拉丁舞身体形态与手臂练习 2、基本动作练习：复习改进上次课内容，提高动作熟练性与准确性； 3、基本舞步与组合练习：复习上次课动作；新学左右换位、连步摇绕转步。		
<b>教学目标</b>	通过本次课练习，培养学生的节奏感、协调性，培养优美的身姿，发展腿部力量。		
<b>教学重点</b>	牛仔舞基本动作组合：并退摇摆—右向左换位---左向右换位--连步绕转		
<b>教学难点</b>	连步摇摆步接绕转		
<b>课程思政元素</b>	1、以学习一段小组合的方法，小组为单位进行基础舞蹈竞赛，培养学生正确的竞技意识。 2、培养学生树立正确的竞技意识、对学生进行美育教育、让学生感受到体育舞蹈所包括的人体美、技术美、礼仪美、服饰美和音乐美，从而激发他们的学习兴趣，陶冶他们的情操。		
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 1、体干整队，检查人数，向老师报告； 2、师生互相问好！ 3、宣布本次课内容与任务。（同上） 4、点名，提出要求 5、检查着装：要求每人准备拉丁舞鞋一双，勿必穿拖鞋，头饰整齐大方。	<b>组织队形：</b> 三列横队集  <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">▲</div>

		6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记，学习新动作时可轻微模仿练习。	注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	25分钟	<p><b>一、一般性准备活动</b></p> <p>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。</p> <p>2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。</p> <p><b>二、专项准备活动</b></p> <p>1、原地屈伸膝盖练习。2×8拍</p> <p>2、前后左右弹踢腿练习。4×8拍</p> <p>3、踢踏步、点踏步练习。4×8拍</p> <p>4、勾压脚踝练习。2×8拍</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、听音乐跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、专项辅助练习。</p> <p>（1）老师边讲解边示范动作，</p> <p>（2）听音乐学生模仿练习。</p> <p>（3）动作幅度从小到大，节奏从慢到快，秩序渐进练习。</p> <p>要求：充分做好准备活动，防止伤害事故的发生。</p> <p>3、组织队形：同上</p>
基本部分	60分钟	<p><b>一、牛仔舞</b></p> <p>（一）先复习巩固上次课内容。</p> <p>1、基本动作练习：</p> <p>三拍步 4小节、</p> <p>四拍步 4小节；</p> <p>六拍步 4小节；</p> <p>左右转步 123a4, 3a4×4 小节、</p> <p>前进、后退追步 4小节</p> <p>2、基本动作组合练习</p> <p><b>上次课存在问题：</b></p> <p>（1）没有把握好膝关节和踝关节的弹性动作。</p> <p>（2）舞蹈 3a4 时没有用前脚掌着地，重心控制不好，左右摆髋动作不协调。</p> <p>（3）舞蹈时没有保持脊柱的垂直拉伸，手臂动作不协调，身体过于僵硬。</p> <p>（4）左右换步时，女士转体时机不对（太慢），男士引导不够。</p> <p><b>重点强调：</b>舞蹈时的身体姿势；转体时男士要加强手臂引导，加强双人的配合，提高动作质量。</p> <p><b>二、学习新的舞步</b></p> <p>（一）右向左换位：（如图1）</p> <p>节奏 1、2、3、a、4、3、a、4</p>	<p><b>组织教法：</b></p> <p>1、先抽查基本功动作，了解课后复习与掌握动作的情况。</p> <p>2、点评抽查情况，并指出上次课存在问题，及提出动作要求，以便纠正动作，提高动作质量。</p> <p>3、集体在教师的带领下进行基本功练习，每动作 4 次。</p> <p>4、听音乐反复进行练习。注意音乐与动作的配合，强调腿部弹性。</p> <p>5、指导性练习。重点加强个别辅导，改进动作技术。</p> <p>6、总结提高。</p>

男士：开始于闭式位，结束于开式位。

步数	脚位	转度	拍数
1-5	同并退摇摆步	1上左转1/8后保持	1、2、3 a 4
6-8	向前追步	左转1/8	3 a 4

女士：开始于闭式位，结束于开式位。

步数	脚位	转度	拍数
1-5	同并退摇摆步	1—右转1/4, 2—3左1/4, 5—上开始向右转	1、2 3 a 4
6-8	臂下向左后的追步	5-8完成向右边3/8转	3 a 4

**动作要点：**男士在5上抬高左手，用右手引导女士在左臂下，6—8时完成向右转并结束于结束于开式位。

### (二) 左向右换位：(如图2)

节奏1、2、3、a、4、3、a、4)

男士：开始、结束于开式位

步数	脚位	转度	拍数
1	左脚向后		1
2	重心回右脚	开始右转，2—5 向右1/4转	2
3—5	原地追步		3 a 4
6—8	向前追步(小)		3 a 4

女士动作：开始、结束于开式位

步数	脚位	转度	拍数
1-2	同连步摇摆的	2上开始左转	1、2
3—5	向右追步		3 a 4
6—8	向左后追步	2-6完成向左3/4转	3 a 4

注：当男士右转3/8时，女士2—6左转5/  
(左向右换位动作如图3)

**动作要点：**男士用左手引导女士在左左臂下完成右转，在3-5也可以向左转3/8。

### (三) 连步绕转步(如图3)

是由两个动作组成，连步是由开式到闭式的连步，绕转是在闭式舞姿的基础上原地旋转，相互绕转。

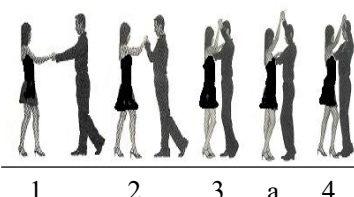
舞步有十步，步伐的节奏为1、2、3 a 4、1、2、3 a 4。



(6) 3 (7) a (8) 4  
(图1)



3a4 3a4  
(图2)



1 2 3 a 4



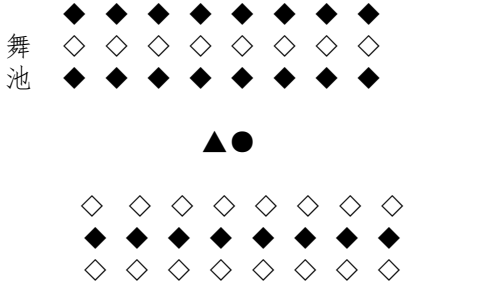

1 2 3 a 4

(图3)

### 易犯错误：

- 1、连步动作结束，两人闭式舞姿不正确，离的太开，影响后面绕转动作。
- 2、绕转时，两人距离太开，难以绕转。
- 3、侧行走步的后四拍快步，不是以脚掌为轴带动身体扭转。
- 4、整个侧行走步动作不圆滑。

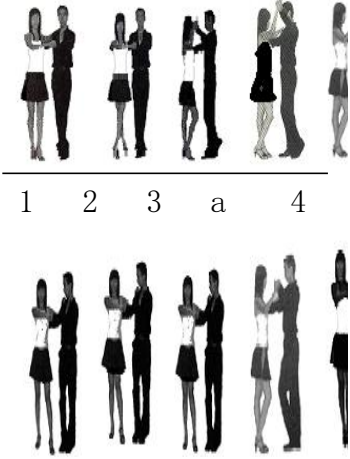
### 纠正方法：

	<p>男士：开始于开式位，结束于闭式位</p> <table border="1" data-bbox="319 257 949 560"> <thead> <tr> <th>步数</th> <th>脚 位</th> <th>转 度</th> <th>拍 数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>左脚向后退</td> <td></td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>重心回右脚</td> <td></td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3-5</td> <td>左脚向左斜前追步</td> <td></td> <td>3 a 4</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>右脚掌交叉踏于左脚后（右转 1/8）</td> <td></td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>左脚横步</td> <td>右转 1/8</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>8-10</td> <td>右侧追步（小步）完成 3/8 转</td> <td></td> <td>3 a 4</td> </tr> </tbody> </table> <p>注：3-5 引导女士向前成闭式位置。</p> <p>女士：开始于开式位，结束于闭式位</p> <table border="1" data-bbox="319 660 949 963"> <thead> <tr> <th>步数</th> <th>脚 位</th> <th>转 度</th> <th>拍 数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>右脚向后退</td> <td></td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>重心回左脚</td> <td></td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3-5</td> <td>右脚向前追步（成闭式位）</td> <td></td> <td>3 a 4</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>左脚向男士右侧前进</td> <td></td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>右脚向男士双脚间前进</td> <td></td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>8-10</td> <td>左脚向左追步</td> <td></td> <td>3 a 4</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>动作要点：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、连步动作，男士必须用左手引导女士向前追步成闭式位。</li> <li>2、绕转步女士第二拍又在男士两脚步之间转，越靠近轴心越好转。</li> </ol> <p><b>组合动作一：</b>并退摇摆—右向左换位—左向右换位连步绕转。</p>	步数	脚 位	转 度	拍 数	1	左脚向后退		1	2	重心回右脚		2	3-5	左脚向左斜前追步		3 a 4	6	右脚掌交叉踏于左脚后（右转 1/8）		1	7	左脚横步	右转 1/8	2	8-10	右侧追步（小步）完成 3/8 转		3 a 4	步数	脚 位	转 度	拍 数	1	右脚向后退		1	2	重心回左脚		2	3-5	右脚向前追步（成闭式位）		3 a 4	6	左脚向男士右侧前进		1	7	右脚向男士双脚间前进		2	8-10	左脚向左追步		3 a 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、示范重点动作，强调动作要领。</li> <li>2、逐个练习，掌握单个动作技术。</li> <li>3、加强个别辅导，提高动作技术。</li> </ol> <p><b>组织教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。</li> <li>2、单个动作（分开男女步）进行逐一练习，然后组合动作练习。</li> <li>3、男女合对练习，加强指导。</li> <li>4、纠正动作，总结提高。</li> <li>5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。</li> </ol> <p>4、侧行走步注意扭转步动作。</p> <p>讲解示范队形：</p> <div data-bbox="986 1008 1492 1310" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>舞池</p>  </div> <p>教师：★ 女生：◇ 男生：◆</p>
步数	脚 位	转 度	拍 数																																																							
1	左脚向后退		1																																																							
2	重心回右脚		2																																																							
3-5	左脚向左斜前追步		3 a 4																																																							
6	右脚掌交叉踏于左脚后（右转 1/8）		1																																																							
7	左脚横步	右转 1/8	2																																																							
8-10	右侧追步（小步）完成 3/8 转		3 a 4																																																							
步数	脚 位	转 度	拍 数																																																							
1	右脚向后退		1																																																							
2	重心回左脚		2																																																							
3-5	右脚向前追步（成闭式位）		3 a 4																																																							
6	左脚向男士右侧前进		1																																																							
7	右脚向男士双脚间前进		2																																																							
8-10	左脚向左追步		3 a 4																																																							
<p>结 束 部 分</p>	<p>10 分 钟</p> <p><b>一、素质练习：</b></p> <p>内容：仰卧起座/分×2组，组间歇 30 秒</p> <p>练习方法：</p> <div data-bbox="414 1601 853 1769" style="text-align: center;">  </div> <p>目的：提高腰腹背肌力量，增加体质，为期中体能测试做好准备。</p>	<p>要求：准备动作是躺在地板上，弯曲膝盖以放松<b>背肌</b>和<b>脊柱</b>，两腿并拢并伸直，然后身体抬起，但<b>臀部</b>不能离地，脚部也不能移动或者抬起，直到身体与底面成 90° 为止，然后重复。现在的仰卧起坐通常要求双手抱头，以起身后额部接触<b>膝盖</b>为准。也存在双臂伸直摆动起身。</p> <p>分成两组，一组同学帮助压腿，另一组同学统一开始，完成后轮换进行。</p>																																																								

	<p>二、放松活动（15分钟）</p> <p>二、讲评（3分钟）</p> <p>1、练习情况；</p> <p>2、纪律情况；</p> <p>3、课后作业：自由复习</p> <p>4、安排还送器材；</p> <p>5、师生再见！</p>	
参考教材	<p>1、全国体育舞蹈等级考试培训教材</p> <p>2、张清澍《体育舞蹈》（北京体育大学）</p> <p>3、学跳摩登舞华尔兹第1-3辑VCD光碟</p>	<p>场地器材：</p> <p>舞蹈室一间</p> <p>音响一台</p>
课后小记		

### （第4次课）

教学内容	<p>1、基本功练习：三拍步、四拍步、六拍步、左右转步、前进后退追步。</p> <p>2、基本步法练习。复习上次课内容，学习侧行走步、带开步。</p> <p>3、基本组合二、并退摇摆、连步绕转、侧行走步、带开步</p>		
教学目标	通过本次课练习，熟练掌握基本动作；改进提高侧行走步带开步和组合套路。		
教学重点	侧行走步带开步和组合套路，		
教学难点	双人配合；音乐与动作的配合		
课程思政元素	<p>1、欣赏芭蕾舞表演视频，并进行形体芭蕾的学习。</p> <p>2、培养学生的形体美育教育，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的形体美育教育，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。</p>		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p><b>课堂常规</b></p> <p>1、体干整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生互相问好！</p> <p>3、宣布本次课内容与任务。（同上）</p> <p>4、点名，提出要求</p> <p>5、检查着装：要求每人准备拉丁舞鞋一双，勿必穿拖鞋，头饰整齐大方。</p> <p>6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记。</p>	<p><b>组织队形：</b>三列横队集</p> <pre> ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇           ▲ </pre> <p>注意：站队时要快、静、齐。</p> <p>要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。</p>
		一、一般性准备活动	组织教法：

<p>准备部分</p>	<p>15分钟</p>	<p>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。 <b>二、专项准备活动</b> 1、原地屈伸膝盖练习（2×8拍） 2、前后左右弹踢腿练习（4×8拍） 3、踢踏步、点踏步练习（4×8拍） 4、勾压脚踝练习（2×8拍） 5、向左向右转体（4×8拍）</p>	<p>1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。 要求： 1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上</p>
<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p><b>二、牛仔舞</b> <b>（一）基本功练习</b> 1、基本动作练习： 三拍步 4 小节、 四拍步 4 小节； 六拍步 4 小节； 左右转步 123a4,3a4×4 小节、 前进、后退追步 4 小节 <b>（二）基本步法与组合练习</b> 重点：连步绕转，左向右换位，加强双人配合  <b>目标：通过练习，有 80 的同学能较好的完成基本步法与组合动作。</b>  <b>二、学习新的基本舞步</b> <b>（一）侧行走步，（如 1）</b> 节拍：123a4、123a4。 节奏：节奏：慢、慢、慢、慢；快、快、快、快 男士舞步：闭式舞姿开始、结束于侧行位 1--左脚向后退，向左转 1/8 2--右脚原地踏步，侧行位 3--5 左脚侧行追步，右转 1/8 成闭式位 6--8 右脚向前追步，左转 1/8 侧行位 9 -- 左脚上前半步，以脚内侧着地，膝内扣，重心于左脚 10 --右脚上前半步，以脚内侧着地，膝内扣，重心于右脚 11--左脚上前半步，以脚内侧着地，膝内扣，重心于左脚 12--右脚上前半步，以脚内侧着地，膝内扣，重心于右脚</p>	<p><b>一、基本动作组织教法：</b> 1、先抽查 4 对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。 2、点评抽查情况，并指出上次课存在问题，及提出动作要求，以便纠正动作，提高动作质量。 3、集体在教师的带领下进行逐个动作练习。 4、听音乐反复进行练习。注意音乐与动作的配合，提高动作熟练性。 5、指导性练习。重点加强个别辅导，改进动作技术。 6、总结提高。</p> <div style="text-align: center;">  <p>1 2 3 a 4</p> <p>3 a 4 1-2 3-4</p> <p>（图 1）</p> </div>

**女士动作：** 闭式舞姿开始、结束于侧行位。

- 1—右脚向后退，向右转 1/8
- 2—左脚原地踏步，侧行位
- 3—5 右脚侧行追步，左转 1/4 成闭式位
- 6—8 左脚向前追步，右转 1/4 侧行位
- 9 — 右脚上前半步，以脚内侧着地，膝内扣，重心于右脚
- 10 — 左脚上前半步，以脚内侧着地，膝内扣，重心于左脚
- 11—右脚上前半步，以脚内侧着地，膝内扣，重心于右脚
- 12—左脚上前半步，以脚内侧着地，膝内扣，重心于右脚

**动作要点：**

1、男伴在做走步时，左手略外推，右手掌根轻施力示意女士舞伴右转。男士在侧行步 2、4 步时脚前掌大拇指处施力于地板；伸髋降脚跟，同侧髋向侧后扭摆，身体不甘落后转，使肩、髋处交叉扭紧状态；

2、女伴走步时，保持右手臂适度的紧张，注意舞伴领带。侧行步，第 1 拍右脚打横，脚前掌外侧用力，伸膝降脚跟，同侧髋向侧后挪摆，身体转成与舞伴相对，使肩髋处交叉扭紧状态。（如图 4）

**（二）带开步 ， 节奏： 3a4, 3a4**

**男士动作：** 由闭式位舞姿开始

步数	脚 位	转 度	拍 数
1	左脚左后方横一步	左转 1/8	
2	右脚向左脚靠拢半步		3 a 4
3	左脚再左横半步		
4	右脚右横一步，同时右手放开女伴左手		
5	左脚向右脚靠拢半步		3 a 4
6	右脚再右横一步	4-6 右转 3/8	

注：1-3 男士左手引导女伴往左侧追步；4-6 抛开步成开式舞姿。

**女伴动作：** 由闭式位舞姿

步数	脚 位	转 度	拍 数
1	右脚左前上一步	左转 1/4	
2	左脚向右脚靠拢半步		
3	右脚再右横一步		
4	左脚左横一步	左转 1/4	
5	右脚向左脚靠拢半步		
6	左脚再左横一步		

**组织教法：**

- 1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。
- 2、单个动作（分开男女步）进行逐一练习，然后组合三动作练习。
- 3、男女合对练习，加强指导。
- 4、纠正动作，总结提高。
- 5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

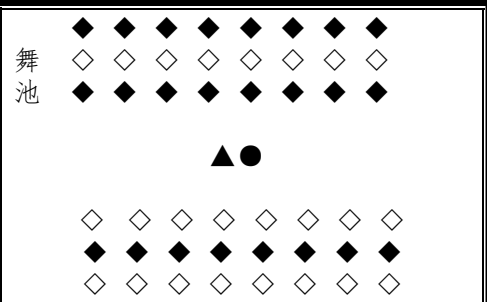
**易犯错误：**

- 1、男士在第 6 步左手外推时有有用的痕迹。
- 2、女士与舞伴相握的右手臂弛无力，不能准确领会舞伴的领带意图。

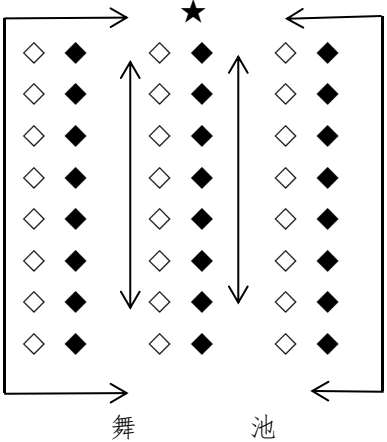
**纠正方法：**

- 1、男士第 6 步左手外推时，右手要辅以配合，掌根轻压舞伴示意好右转。
- 2、女士与舞伴的相握的右手臂不能无力下垂，应保持一定的张力。

**讲解示范队形：**



教师：★ 女生：◇ 男生：◆

	<p><b>动作要点：</b> 男伴在5上放低双手，为左倾。 6至8带开女伴，放开右手</p> <p>小组合：并退摇摆—左向换位—右向左换位—一边中步旋转—走步带开步。</p>	<p>练习队型：</p> 
<p>结束部分</p> <p>10分钟</p>	<p><b>一、素质练习：</b> 20米往返蛙跳×2组，每组间隔30" 目的：发展下肢力量。 要求：从半蹲开始，每次蛙跳膝盖必须蹬直，腰部用力，落地要前脚掌缓冲。</p> <p><b>二、讲评（3分钟）</b> 1、练习与掌握动作情况； 2、纪律情况； 三、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！</p>	<p>组织教法： 1、老师讲解动作要求，防止受伤。 2、集体练习。 3、放松运动。</p>
<p>参考教材</p>	<p>1、全国体育舞蹈等级考试培训教材 2、张清澍《体育舞蹈》（北京体育大学） 3、学跳摩登舞华尔兹第1-3辑VCD光碟</p>	<p>场地器材： 舞蹈室一间 音响一台</p>
<p>课后小记</p>		

### （第5次课）

<p>教学内容</p>	<p>1、基本步法练习：三拍步、四拍步、六拍步、左右转步、前进后退追步。 2、基本步法练习：复习上次课内容，学习美式急转，背后换手、走停步 3、基本组合二：连步绕转、侧行走步带开式、美式急转、背后换手</p>
-------------	--

<b>教学目标</b>		1、通过本次课练习，熟练掌握基本动作。 2、改进提高侧行走步带开步动作技术。 3、初步掌握美式急转、背后换手及组合二。 4、培养学生节奏感和协调性，发展腿部力量。	
<b>教学重点</b>		美式急转和背后换手。	
<b>教学难点</b>		双人配合；音乐与动作的配合	
<b>课程思政元素</b>		1、欣赏基本框架，形成坚韧不拔的精神品质。 2、培养学生的形体美育教育，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	<b>课堂常规</b> 1、体干整队，检查人数，向老师报告； 2、师生互相问好！ 3、宣布本次课内容与任务。（同上） 4、点名，提出要求 5、检查着装：要求每人准备拉丁舞鞋一双，勿必穿拖鞋，头饰整齐大方。 6、安排见习生：要求值日生做好课堂笔记。	<b>组织队形：</b> 三列横队集    注意：站队时要快、静、齐。 要求：认真上课、注意安全，保持良好愉悦的心态。
准备部分	15分钟	<b>一、一般性准备活动</b> 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。 <b>二、专项准备活动</b> 1、原地屈伸膝盖练习（2×8拍） 2、前后左右弹踢腿练习（4×8拍） 3、踢踏步、点踏步练习（4×8拍） 4、勾压脚踝练习（2×8拍） 5、向左向右转体（4×8拍）	<b>组织教法：</b> 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、专项辅助练习。 （1）先单个动作复习，然后组合动作复习。 <b>要求：</b> 1、充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。 2、动作欢快，节奏清楚。 3、组织队形：同上
		<b>三、牛仔舞</b> <b>（一）基本功练习</b> 1、基本动作练习： 三拍步 4 小节、 四拍步 4 小节； 六拍步 4 小节； 左右转步 123a4, 3a4×4 小节、 前进、后退追步 4 小节	<b>一、基本动作组织教法：</b> 1、先抽查 4 对同学动作，了解课后复习与掌握动作的情况。 2、点评抽查情况，并指出上次课存在问题，及提出动作要求，以便纠正动作，提高动作质量。 3、听音乐反复进行练习。注意音乐与动作的配合，提高动作熟练性。 4、组合套路练习。

基本部分

60分钟

(二) 复习组合套路一

动作名称：并退摇摆—右至左换位---左至右换位---连步绕转---侧行走步接走步带开步。

复习重点：侧行走步接走步带开步。

二、学习新的舞步

(一) 学习美式激转

舞步的节奏：1、2、3、a、4、3、a、4。

男士动作：从开式舞姿开始。

步数	脚位	转度	拍数
1	左脚后退		1
2	右脚原地踏步		2
3	左脚进一小步		3
4	右脚向左脚半并步		a
5	左脚前进，右手推女士左手，使女士在后半拍旋转		4
6	右脚小横步		3
7	左脚向右脚半并步		a
8	右脚横步		4

女士动作：

步数	脚位	转度	拍数
1	右脚后退步		1
2	左脚原地踏1步		2
3	右脚前进		3
4	左脚向右脚后退一小步		a
5	右脚前进，脚掌为轴，在后半拍时快速向右转1/2周		4
6	左脚横步继续向右转1/2周		3
7	左脚向右脚半并步		a
8	左脚横步		4

动作重点：在第5拍时，男士右手用力推女士左手，使女士在后半拍旋转360度，女士转体时上体不宣上下起伏。

动作难点：女士的怎样借助男士的推力快速、平稳连贯性的完成转体动作。



组织教法：

- 1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。
- 2、单个动作（分开男女步）进行逐一练习，然后组合三动作练习。
- 3、男女合对练习，加强指导。
- 4、纠正动作，总结提高。
- 5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

易犯错误：

- 1、男士在第2-5步右手臂过于松弛，领带无力，或第5步右手腕向其右侧推送时，用力过于明显。
- 2、女士与舞伴相握的右手臂弛无力，不能准确领会舞伴的领带意图。

纠正方法：

- 1、男士第2-5步右手臂要收紧，稍屈肘领带舞伴向前；第5步右手腕向其右侧推送时，应借助好向前的力时给予轻微的反弹，
- 2、女士的右手臂保持适度张力，并在第5步上与舞伴的推力相抵触。

组织教法：

- 1、讲解示范动作重点。让学生明确动作做法与要求。
- 2、单个动作（分开男女步）进行逐一练习，然后组合三动作练习。
- 3、男女合对练习，加强指导。
- 4、纠正动作，总结提高。
- 5、听音乐个人自由练习，体会动作的节奏与音乐配合。

易犯错误：

3 a 4

(图 1)

**(三) 背后换手动作**

舞步共有八步：步伐的节奏为 1、2、3、a、4、3、a、4。

**男士动作：**

步数	脚位	转度	拍数
1	左脚后退		
2	右脚原地踏步，重心前移		
3	左脚前进，向左转体 1/8 周，右手抬起握女士右手掌		
4	右脚并左脚后		
5	左脚小步前进，将右手放到背后		
6	右脚右横步，左转 1/8 周，左手拉女士右手。		
7	左脚并右脚，向左转 1/8		
8	右脚右横步，转向女士		

**女士动作：**

步数	脚位	转度	拍数
1	右脚后退		
2	左脚原地踏步，重心前移		
3	右脚前进，向右转体 1/8 周，		
4	左脚半并右脚后，向右转 1/8 周		
5	右脚小步退，		
6	左脚左横步，		
7	右脚并左脚，向右转 1/8		
8	左脚后退步		



转向女士



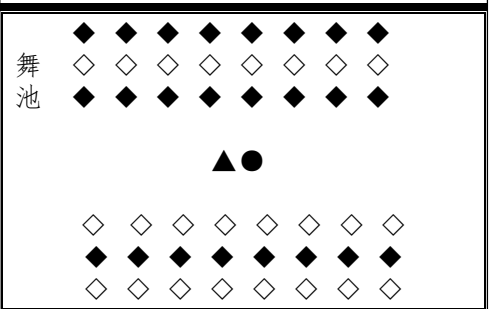
1、男士在第 3、4、5 步右手持握舞伴的手形不对，致使第 6 步在背后换手不顺。

2、女士第 3、4、5 步没有靠近舞伴右侧。

**纠正方法：**

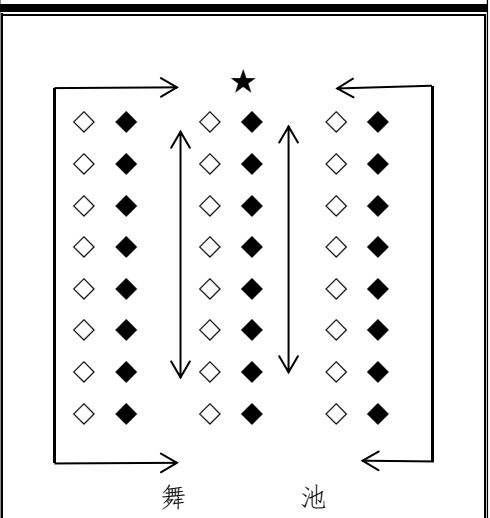
1、男士第 3、4、5 步按动作重点的要求去做，第 6 步在背后换手时左手掌心向上接舞伴右手，右手放开持握。

**讲解示范队形：**



教师：★ 女生：◇ 男生：◆

**练习队型：**



**易犯错误：**

1、第 6 步右脚向前的的方向不对，上

		<p><b>组合套路三：</b>侧行走步带开步—美式急转—背后换手—右向左换位结束。</p> <p><b>(三)走停步（二年级教材）</b></p> <p>男士舞步：开始、结束于开式位</p> <p>1-2 同连步的 1-2 动作</p> <p>3-5 向前追步</p> <p>6—右脚向前</p> <p>7—重心向左脚</p> <p>8-10 向右追究步</p> <p>女士舞步：开始、结束于开式位</p> <p>1-2 同连步 1-2，第 2 步开始左转，2-5 完成左转 1/2</p> <p>3-5 向右追步</p> <p>6—左脚后退</p> <p>7—重心回右脚</p> <p>8-10 向左追步 7-10 完成右转 1/2</p> <p><b>动作要点：</b>3-5 步男士抬起左臂女士左转，5 上放低左臂，结束于右并肩位，7 时引导女士前进，8-10 抬起左臂引导女士右转，10 放低左臂。</p>	<p>体没有回转，造成舞伴之间距离太远，出现手断开。</p> <p>2、女士第 6 步退步法过大。</p> <p>纠正方法：女士要靠近男士身转，第 6 步后退时步子稍小些。</p> <p>舞伴之间在第六步头相看。</p>
<p>结束部分</p>	<p>10 分钟</p>	<p><b>一、素质练习：</b></p> <p>原地高抬腿跑/1 分×2 组，每组间隔 30"</p> <p>目的：发展下肢力量。</p> <p>要求：蹬地快速，抬腿 90 度，腰部用力，落地要前脚拳缓冲。</p> <p><b>二、讲评（3 分钟）</b></p> <p>1、练习与掌握动作情况；</p> <p>2、纪律情况；</p> <p>三、布置课后作业：自由复习，下次课抽查。</p> <p>4、安排还送器材；</p> <p>5、师生再见！</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解动作要求，防止受伤。</p> <p>2、集体练习。</p> <p>3、放松运动。</p>
<p>参考教材</p>		<p>1、全国体育舞蹈等级考试培训教材</p> <p>2、张清澍《体育舞蹈》（北京体育大学）</p> <p>3、学跳摩登舞华尔兹第 1-3 辑 VCD 光碟</p>	<p>场地器材：</p> <p>舞蹈室一间</p> <p>音响一台</p>
<p>课后小记</p>			

## (第6次课)

<b>教学内容</b>		1、基本知识简介：舞蹈起源、舞步风格特点，音乐节奏。 2、基本动作：左右追步、时间步、方步、定点转、前后锁步退、基本方步	
<b>教学目标</b>		通过本次课练习，了解恰恰舞的基本知识，初步掌握基本动作（基本功）；健美形体。	
<b>教学重点</b>		左右追步、前后锁步退，基本方步。	
<b>教学难点</b>		髋部的转摆动作；基本舞步	
<b>课程思政元素</b>		1、展现双人握姿训练，培养团队协作精神。 2、培养学生的形体美育意识，通过基础训练健全学生的体魄，培养学生的坚韧不拔的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
开始部分	5分钟	<b>课堂常规</b> 1、体干整队，检查人数，向老师报告； 2、师生互相问好！ 3、宣布本次课内容与任务。（同上） 4、检查着装和安排见习生： 1) 穿拉丁舞鞋，便于体会与感受动作风格与特点。 2) 要求值日生做好课堂笔记。	<b>组织队形：</b> 三列横队集  ▲ <b>要求：</b> 1、集合整队整齐有序，干净利落； 2、课堂中注意力集中，保持良好愉悦的心态，提高自己的模仿能力。
准备部分	15分钟	<b>一、一般性准备活动</b> 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。 <b>二、专项准备活动（恰恰恰舞）</b> 1、原地的左右摆髋练习 2、前后锁步练习 3、左右追步练习 4、朗得追步练习。 <b>教学重点：</b> 朗得追步	<b>组织教法：</b> 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、跟老师做专项辅助练习。 (1) 先单个动作练习，重点是朗得追步。 (2) 恰恰恰舞基本动作的组合练习。 (3) 听音乐进行练习。强调动作节奏。 <b>动作要求：</b> 充分做好准备活动,防止伤害事故的发生。其次是动作欢快有弹性，节奏清楚
		<b>一、拉丁恰恰恰</b> <b>(一) 基本知识简介</b> 恰恰舞由非洲传入拉美后，在古巴获得很大发展，它是模仿企鹅姿态创编的舞蹈。在动作的编排上一反男子领舞的习惯，男女动作不求统一整齐，且半是男	<b>组织教法：</b> 1、简述恰恰的基本知识，使了解恰恰的起源、舞蹈风格特点、节奏旋律、舞步特征，为学习恰恰奠定理论基础。 2、讲解示范单个动作，重点突出，给学生清晰的动作表象。 3、集体在教师的带领下进行完单个动作

子随后。

1、**风格**：曲调欢快有趣、舞态花俏，舞步利落紧凑，节奏感强。

2、**音乐**：舞曲节拍是4/4拍，音乐速度为每分钟28—32小节，每小节有4拍，每四拍走五步，重拍在第1拍，基本节奏为2, 3, 4, &, 1或S、S、Q、Q、S。

3、**舞步特征**：基本舞步是四拍走五步，即慢步一拍跳一步，快步是半拍跳一步。恰恰恰的是每小节的第二拍上，第一拍只是屈曲动作腿的膝关节。向前迈步时，脚前掌平着向前擦伸，膝部稍弯曲，然后在脚前掌上施加压力，当重心移到动作脚时，放低脚跟，伸直、膝关节，同时同侧髋向后扭摆，另一只脚的膝部和脚则放松；向后退步时脚的动作同向前时一样，只是脚跟落下的时间要稍晚一些。

**(二) 基本动作练习 (基本功)**

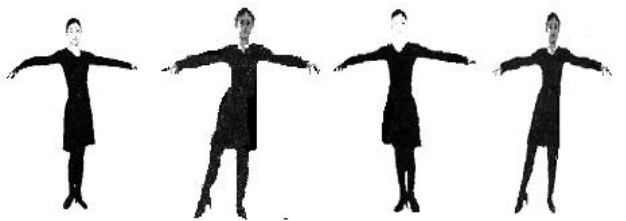
**1、左右进步 (如图1)**

4拍一右(左)腿向侧一步。

&拍一左(右)腿向右(左)腿并合。

1拍一右(左)脚向侧一步。

要点：注意事1拍，髋动作一次到位。



预备                      4                      a                      1

(图1)

**2、时间步 (如图2)**

准备姿势：

2拍一左脚跟落地，变为支撑腿，左髋向后。

3拍一两腿交换做法同2拍。

4拍一左腿向侧一步。

&拍一右脚向左腿并合；

1拍一左脚向侧一步。

练习。按顺序进行。

4、集体听音乐反复组合练习。要求音乐从慢到快，体会动作要点。

5、指导性练习。重点加强个别辅导，改进动作技术。

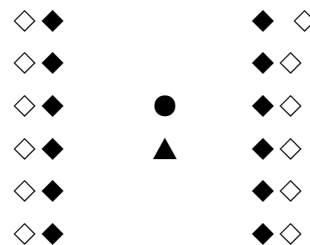
6、总结提高。

**教学重点与难点：**

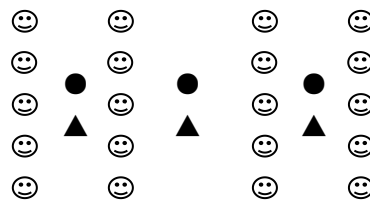
掌握慢步与快步髋部扭摆的动作。即前进或后退的慢步都有髋部扭摆，当重心移到动作脚时，另一脚的关节要放松，快步时髋部的扭摆不明显，每一步迈步重心都必须完全转移。

2、要求：动作要到位准确，男女舞伴动作协调一致。

讲解示范队形：



练习队形：



**3、方步易犯错误：**

第1步左脚向前未移重心或向前顶髋，第3、4、5步脚踝上下弹动。

**动作要点：**在做前两拍时髋部的动作要快，起伏要小，后三步出腿时髋稍滞后。



预备 2 3 4 a 1

(图2)

### 3、方步 (如图3)

**准备姿势：**与伦巴舞的方向相同。

**第一小节：**

2—左脚向前，脚尖外转，右脚膝盖弯曲在左腿膝盖后，重心在两脚之间。

3—还原重心于右腿；

4&1—同时间步的4&1拍。

**第二小节：**

2拍—右脚后退；

3拍—重心还原于左脚。

4&1拍—与第一小节的4&1拍动作相同，方向相反。

**动作要点：**第一小节2拍的动作要一步到位。第二小节的2拍动作髋部要快速落在后腿，而马上还原于前腿。(如图表2)

### 4、轴心转 (如图4)

**准备姿势：**开式站立，重心左脚。

**第一小节：**

2拍—左转90°同时右脚向前一步，后半拍(&)向左转体180°；

3拍—重心前移至左腿。

4拍—向左转体90°同时右脚经左脚向侧一步。

&拍—右腿向右腿并合。

1拍—右腿向右横跨一步同时重心移至右腿，左脚尖点地。

**动作要点：**2拍的后半拍(&)转体时身体一定要收紧。

### 5、前进后退锁步

#### (1) 前进锁步 (如图4)

**准备姿势：**两脚前后开立，左脚在前，重心在左脚。

2拍—右脚向前一步同时重心移至前脚掌；

### 纠正方法：

第1步左脚向前，落地后要施加压力于脚掌，重心移到前脚上时要伸膝降低脚跟，使同侧髋向后扭摆，同时异侧脚和膝要放松；3、4、5步要保持腿部肌肉相对紧张，脚跟降低，重心下沉。



预备 2 3 4 a



1 2 3 4 a 1

(图3)

**4、轴心转易犯错误：**第2步结束时重心未移至左脚，转体使身体摇摆。

**纠正方法：**保持身体正直，第2步左脚不离地，转体结束时左脚掌要施加力于地板。



2 3 4 & 1

(图4)



2 3 4 & 1

(图5)

&拍—左腿跟进，膝盖贴住右腿腘窝。  
 3拍—右脚继续向前一步同时重心移至前脚掌。  
 4拍—左脚向前一步同时重心移至前脚掌。  
 &拍—右脚跟进，膝盖贴住腘窝；  
 1拍—左脚继续向前一步同时重心移至前脚掌。  
 2、后退锁步（如图4-2-5）  
 准备姿势：两脚前后开立，重心在后脚。  
 2拍—右脚向后一步同时重心移至后腿；  
 &拍—左腿向后跟进，左脚腘窝贴住右膝盖；  
 3拍—右脚继续向后一步同时重心移至后腿。  
 4拍—左脚向后一步同时重心移至后腿。  
 &拍—右脚向后跟进，右腿腘窝贴住左膝盖；  
 1拍—左脚继续向后一步同时重心移至后腿。  
**要点：**迈步时注意身体重心跟进。

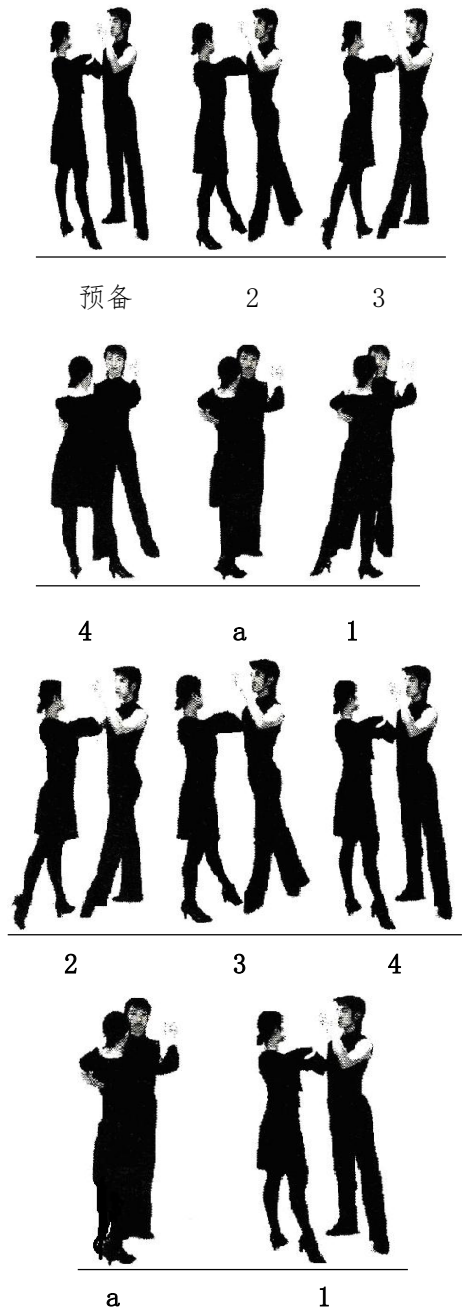
**5、基本方步（如图6）**

节奏：2、3、4、&、1×3

男士动作：闭式舞姿，脚分开，右脚重心，开始与结束位都是面向1点。

步序	脚位	方向	拍数
1	左脚向前	面向1点	2
2	右脚不动，回力	同上	3
3	左脚打横（稍后）		4
4	右脚打横		&
5	左脚打横		1
6	右脚后退		2
7	左脚不动，回力		3
8	右脚打横（稍前）		4
9	左脚打横，靠右近脚		&
10	右脚打横		1

女士动作：请参见男士动作（男士的6-10步就是女士的1-5步，男士的1-5步就是女士的6-10步）。



（图6）

**动作要点：**第3、4步两个“恰恰”的短促，第5步“恰”要有被第4步推出的感觉，且重踏。

结束部分

10分钟

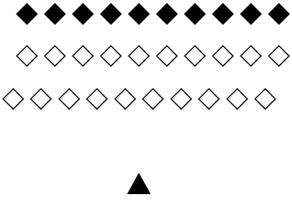
一、素质练习：仰卧起座/分×2组  
 二、讲评（3分钟）  
 1、练习情况；  
 2、纪律情况；




组织教法：

- 1、老师讲解示范动作。
- 2、打拍集体跟老师一起作动作。

	三、布置课后作业：复习本次课内容，准备下次抽查。 4、安排还送器材； 5、师生再见！	3、每组间隔时间为 30 秒 4、放松。
参考教材	1、全国体育舞蹈等级考试培训教材 2、张清澍《体育舞蹈》（北京体育大学） 3、学跳摩登舞华尔兹第 1-3 辑 VCD 光碟	场地器材： 舞蹈室一间 音响一台
课后小记		

### （第 7 次课）

教学内容	1、基本步动作练习：左右追步、时间步、方步、轴心转、前进后退锁步 2、基本步法与组合练习：基本方步、扇形步、曲棍步、三个恰恰恰		
教学目标	通过本次课练习，改进提高基本动元素动作技巧，初步掌握基本步伐和组合的动作；体会动作与旋律的关系；培养学生良好的姿态。		
教学重点	基本步的步法与组合一：基本方步—扇形步—曲棍步—三个恰恰恰		
教学难点	曲棍步双人的配合。		
课程思政元素	1、训练前进步，后退步，培养一心向前，奋进前行协作精神。 2、培养学生的形体美育意识，通过基础训练前进步，后退步，培养学生的奋进前行的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求（动作图）
开始部分	5分钟	<b>课堂常规</b> 1、体干整队，检查人数，向老师报告； 2、师生互相问好！ 3、宣布本次课内容与任务。（同上） 4、检查着装和安排见习生： 1) 近期天气潮湿，女生穿高跟鞋要注意滑倒。 2) 要求值日生做好课堂笔记。	<b>组织队形：</b> 三列横队集  <b>要求：</b> 1、集合整队整齐有序，干净利落； 2、课堂中注意力集中，保持良好愉悦的心态，提高自己的模仿能力。
		<b>一、一般性准备活动</b> 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、转体练习。 <b>二、专项准备活动（10分）</b> 拉丁舞身体的形态练习	<b>组织教法：</b> 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、跟老师做拉丁形体练习。 （1）每个动作进行讲解与示范。

<p style="text-align: center;">准 备 部 分</p>	<p style="text-align: center;">15 分 钟</p> <p>1、上肢练习。4×8拍</p>  <p style="text-align: center;">1 — 4 5 6 7-8</p> <p>2、肩部练习：4×8拍</p>  <p style="text-align: center;">1 3 5 7-8 2-2 3-4 5-6</p> <p>3、胸部练习：4×8拍</p>  <p style="text-align: center;">1 3 5 7 2 4</p>	<p>(2) 听音乐教师领带做练习。</p> <p>(3) 要求每课必练。</p> <p>(4) 要求：准备活动要充分，基本动作要准确，动作与音乐相配合，为学习单元步法和组合套路打好基础，培养良好的身体形态。</p> <p><b>拉丁形体训练目的：</b></p> <p>形体训练是舞蹈中的基础练习，它是通过对身体形态和动作进行一系列基本和专项的练习，使练习者具有健美的形体和富有弹性的肌肉，使运动员无论在生活中还是在舞蹈比赛中都能拥有一个匀称的形体。对于拉丁舞运动员来说，形体反映舞者的精神面貌，反映运动员的艺术造诣，是检验运动员美的意识的主要标志。拉丁舞形体训练包括站立、头与肩的训练，胯、腿和舞姿的训练等。</p>
	<p><b>四、恰恰舞：</b></p> <p>(一) 基本动作练习：10分钟</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、左右追步各4次</li> <li>2、时间步4次</li> <li>3、轴心转4次</li> <li>4、前进后退锁步各4次</li> <li>5、开式方4次。</li> </ol> <p><b>教学要求：</b>在练习中注意身体姿态的要求，力求动作的规范与准确，形态优美，舞步婀娜多姿。</p> <p>(二) 基本步法练习 (50分钟)</p> <p>1、基本方步 复习</p> <p><b>动作要点：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、第3、4步两个“恰恰”要短促，第5步“恰”要有被第4步推出的感觉，且要重踏。</li> <li>2、慢步的每一步前进或后退都有髋部扭摆，</li> </ol>	<p><b>(一) 组织教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、抽查。了解课后复习情况。</li> <li>2、集体在教师的领带下进行逐个动作练习，强调动作重点，改进动作技术。</li> <li>3、慢音乐节奏，集体在老师领带下练习。</li> <li>4、注意步法与音乐的关系，即是第一步踏在舞曲的每小节的第2拍，第5步踏在舞曲下一小节的第1拍。</li> <li>5、指导性练习。重点加强个别辅导，改进动作技术。</li> <li>5、总结提高。</li> </ol> <p><b>(二)、组织教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、集中强调动作的要点，提出练习的要求。</li> <li>2、学生跟老师一起喊拍练习。明确动作的节拍与音乐的节奏。注意节奏与节拍的关系：四拍跳五步，因此步法要快于节奏，</li> </ol>

基本部分

60分钟

当重心移到动作脚时，另一只脚的膝关节要放松，快步时髋部的扭摆不明显，每一步迈步重心都完全转移。

3、讲解音乐节奏，在音乐伴奏男女舞者怎样才能做到步伐的整齐性？首先是单个动作必须要熟练准确；其次是男伴要学会肢体的引导；再次是掌握步法与音乐的关系，即是第一步踏在舞曲的每小节的第2拍，第5步踏在舞曲下一小节的第1拍。

2、扇形步 (Fan) (如图 1)

节奏：2、3、4、&、1×2

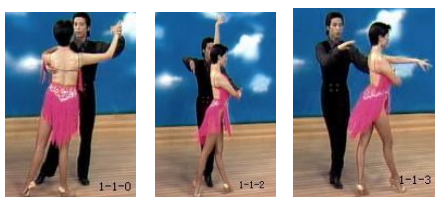
男士动作：闭式舞姿开始，脚分开，重心在右脚。面向1点，结束时面向8点。

步序	脚位	方向/转度	节奏
1-5	同基本步 1-5 步	面向1点	(2、3、4&1)
6	右脚后退	开始左转	2
7	左脚不动，回力	继续左转	3
8	右脚打横（稍前）	面向8点左转 1/8	4
9	左脚打横，靠近右脚		&
10	右脚打横，与舞伴顾扇形位		1

女士动作：闭式舞姿开始，脚分开，重心在左脚。面向1点，结束时向8点。

步序	脚位	方向/转度	节奏
1-5	同基本步 1-5 步	背向1点	(2、3、4&1)
6	左脚前进	开始左转	2
7	右脚打横（稍后）	继续左转	3
8	左脚后退	面向2点左转 3/8	4
9	右脚打横，靠近左脚		&
10	左脚打横，与舞伴顾扇形位		1

**重点提示：**男士第7步左手轻压舞伴做左转动作。  
女士第7步右手臂保持适度的紧张。



在 4a1 并退要快。

3、试听音乐（慢节奏）练习。动作规范，节奏清晰。

4、分组练习，组长负责组织练习，老师加强辅导。

5、总结评议。

扇形步注意事项：

1、男士第6、7步左手放开扶抱，准备向前伸出；第8、9、10步左手臂要向侧摆至平举，腕部要平，虎口微张，掌心向下。扇形步的第1-5步也可做成像左转1/4，然后再接6-10步。

2、第6步左手臂要降至腰间高度，男士左手掌心向上与女士右手心向下相握，右手要轻压舞伴领带她向自己左侧前进；第7步左手领带舞伴左转，右手放松，第8、9、10步右手臂向体侧摆至平举位，腕部要平，虎口微张，掌心向下，扇步的1-5步也可做成向左转1/4拍，然后再接6-10步。

估计易于出现问题：

1、男士在第6步左手未降至腰间高度，第三7步左手臂领带无力。

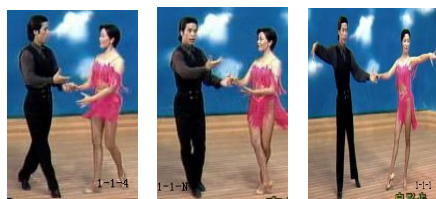
2、女士在第7步过于主动做左转，舞伴之间未打开成扇形位。

纠正方法：

1、男士在第6步右脚后退时，左手保持一定的紧张度，并对舞伴的前进起阻挡作用。

2、女士在第7步在舞伴领带下做转身

预备                      2                      3



4                      a                      1

(图 1)

**3、曲棍步：(如图 2)**

节奏：2、3、4、&、1×2

男士动作：由扇形步后接入，结束于开式舞姿。

步序	脚位	方向/转度	节奏
1	左脚向前	开始左转	2
2	右脚不动，回力	继续右转	3
3	左脚打横，靠近右脚	右转 1/8	4
4	右脚打横，靠近左脚	同上	&
5	左脚打横，靠近右脚		1
6	右脚后退	开始右转	2
7	左脚不动，回去力	续右转	3
8	右脚前进		4
9	左脚向前，在右脚后	同上	&
10	右脚向前，舞伴相对		1

女士动作：由扇步后接入，结束于开式位。

步序	脚位	方向/转度	节奏
1	右脚打横，靠近左脚		2
2	左脚打横，	同上	3
3	右脚向前		4
4	左脚向前，在右脚后		&
5	右脚向前，		1
6	左脚向前	开始左转	2
7	右脚向前	续右左转	3
8	左脚后退	左转 1/2	4
9	右脚后退，在左脚前	同上	&
10	左脚后退，舞伴相对		1

**重点提示：**第 6 步左脚向前落地后，脚前掌要施力于地板使左髋向左后扭摆，并带动右髋向前准备左转。

动作；第 8 步左脚要后退，不能打横。

步法的组合：基本方步---扇形步

**注意事项：**男士第 5 步左手领带舞伴至身体左侧前方时，要稍带一点向左转的弧线；第 8、9、10 步左手臂要逐渐降低至腰部水平。曲棍球步男士也可只在后五步中右转 1/8，如此舞伴就需完成左转 5/8，以便结束在舞伴相对位上，此外它还有其它结束位方法。



预备                      2                      3                      4

#### 4、三个恰恰恰（如图3）

男士动作：开式舞姿，相对位，脚分开，右脚重心，开始与结束位都是面向2点。

步序	脚位	方向	拍数
1	左脚前进	面向2点	2
2	右脚不动，回力	同上	3
3	左脚后退		4
4	右脚后退，在左脚前		&
5	左脚后退		1
6	右脚后退		2
7	左脚后退，在右脚前		&
8	右脚后退		3
9	左脚后退		4
10	右脚后退，在左脚前		&
11	左脚后退		1

女士动作：与男士动作相反

**重点提示：**第3、4步两个“恰恰”的短促，第5步“恰”要有被第4步推出的感觉，且重踏。

**注意事项：**第1步左脚向前，左手要上抬至正常位与舞伴右手掌对掌，并在以后的舞步中要保持左臂适度的紧张，后退时稍稍借舞伴右臂的前推力，但不能因此面改变手臂的位置。所要指出的是手臂活动的形式并非固定，它还有其它的变化形式。如交叉换手，其方法是：第1步男右手与女右手掌对掌，第3步换成左手掌对掌，第6步右手对右手掌；第9步左手对左手掌。前进和后退的三个恰恰恰，其动作相同，但方向相反。

**估计易犯错误：**

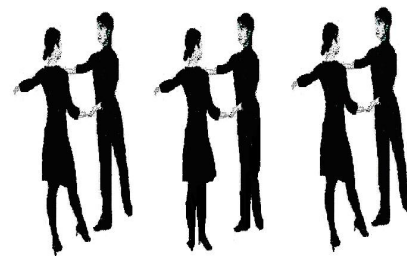
1、三个恰恰：第3-11步做恰恰时脚踝上下弹动。

**纠正方法：**做恰恰恰时要保持腿部肌肉的相对紧张，脚跟降低，重心下沉。

**组合动作一：**基本步—扇形步—曲棍步—三个恰恰—女士轴心转



a 1 2 3



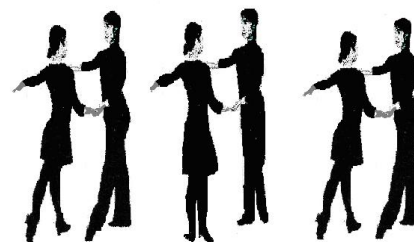
4 a 1

(图2)

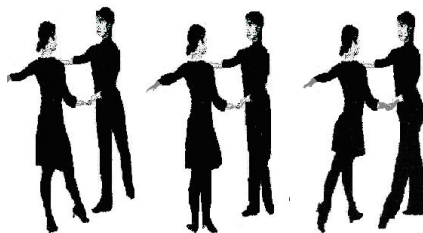
三个恰恰动作图：



2 3 4 a 1



4 a 1





4 a 1

			<p>练习队形:</p>
结束部分	10分钟	<p>一、素质练习：原地小跑步/1分</p> <p>二、讲评（3分钟）</p> <p>1、练习情况；</p> <p>2、纪律情况；</p> <p>三、布置课后作业：复习本次课内容，准备下次抽查。</p> <p>4、安排还送器材；</p> <p>5、师生再见！</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解示范动作。</p> <p>2、打拍集体跟老师一起作动作。</p> <p>3、每组间隔时间为30秒</p> <p>4、放松。</p>
参考教材		<p>1、全国体育舞蹈等级考试培训教材</p> <p>2、张清澍《体育舞蹈》（北京体育大学）</p> <p>3、学跳摩登舞华尔兹第1-3辑VCD光碟</p>	<p>场地器材：</p> <p>舞蹈室一间</p> <p>音响一台</p>
课后小记			

## 第8次课

教学内容	1、复习巩固上次课内容，重点加强男女舞伴配合；多听音乐，理解与掌握音乐节奏。 2、基本舞步与组合：纽约步、臂下左转、手对手动作技术。		
教学目标	通过基本步伐和组合的练习，感受动作与旋律的关系；培养学生基本姿态和动作控制能力。		
教学重点	纽约步、臂下右点转、手对手动作		
教学难点	纽约步、臂下右点转、手对手动作		
课程思政元素	1、训练基本步，培养学生积极思考，勤学苦练精神。 2、培养学生的形体美育意识，通过基础训练，培养学生的积极思考，勤学苦练精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求（动作图）
开	5	课堂常规	

<p>始 部 分</p>	<p>分 钟</p>	<p>1、体干整队，检查人数，向老师报告； 2、师生互相问好！ 3、宣布本次课内容与任务。（同上） 4、检查着装和安排见习生：     1) 近期天气潮湿，女生穿高跟鞋要注意滑倒。     2) 要求值日生做好课堂笔记。</p>	<p><b>组织队形：</b>三列横队集</p> <p style="text-align: center;">◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p><b>要求：</b> 1、集合整队整齐有序，干净利落； 2、课堂中注意力集中，保持良好愉悦的心态，提高自己的模仿能力。</p>
<p>准 备 部 分</p>	<p>1 5 分 钟</p>	<p><b>一、一般性准备活动</b> 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、快速转体。 <b>二、拉丁舞形体练习（10分）</b> 接上次课内容： 4、<b>躯干部向侧延伸练习：4×8拍</b></p> <p style="text-align: center;">   1-2      5-6      2-2      5-6 </p> <p>5、<b>髋部练习：4×8拍</b></p> <p style="text-align: center;">   1      3      5      7      2-4      5-8 </p>	<p><b>组织教法：</b> 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、跟老师做拉丁形体练习。     (1) 先复习上次课动作。     (2) 教师领带做新的动作练习。     (3) 听音乐进行组合动作练习。 3、<b>要求：</b>准备活动要充分，基本动作要准确，动作与音乐相配合，为学习单元步法和组合套路打好基础。</p> <p><b>练习队形</b></p> <hr/> <p style="text-align: center;">  </p>
		<p><b>一、恰恰舞基本舞步练习：</b> (一) 复习改进提高上次课的单元舞步及组合。     组合动作：基本步 3—扇形步 2—曲棍步 2—三个恰恰一定点转</p>	<p><b>组织教法：</b> (一) 单元舞步及组合练习     1、由教师听音乐演练一次成套动作，学生的观注点在于舞步的风格与男女舞伴的相互配合上。</p>

**教学重点**

- 1、加强男女舞伴的配合。
- 2、强调男伴肢体的引导；
- 3、加强动作与音乐的配合，提高动作熟练性。

**教学难点**

- 1、音乐与动作协调配合。
- 2、动作的规范性和舞步风格特点的表现。

**(二) 学习新的舞步****1、纽约步 (New York)**

节奏：2、3、4、&、1×2

男士动作：从闭式舞姿开始

步序	拍数	脚位、方向、转度
1	2	左脚前进一步，右转1/4，与舞伴成左并肩位
2	3	右脚原地踏一步，后半拍准备左转
3	4	左脚横步与舞伴相对，并左转1/4
4	&	右脚并左脚
5	1	左脚横步，准备左转
6	2	右脚右脚前进，并左转1/4
7	3	左脚原地踏一步，后半步准备右转。
8	4	右脚横步同时右转1/4周
9	&	左脚并右脚
10	1	右脚横步

女士动作：从闭式舞姿开始

步序	拍数	脚位、方向、转度
1	2	右脚前进一步，左转1/4，与舞伴成左并肩位
2	3	左脚原地踏一步，后半拍准备右转
3	4	右脚横步与舞伴相对，并右转1/4
4	&	左脚并右脚
5	1	右脚横步，准备右转
6	2	左脚前进，同时向右转1/4
7	3	右脚原地踏一步，后半步准备左转。
8	4	左脚横步同时左转1/4周
9	&	右脚并左脚
10	1	左脚横步

**动作要点：**在1上男士放开右手，用左手引导女士左转，成并肩舞姿，6上放开左手，用右手引导女

2、集体在教师的领带下进行组合动作练习二次，强调动作重点，改进动作技术。

3、集体听音乐反复进行组合动作练习。注意音乐与动作的配合，提高动作演练能力。

4、指导性练习。重点加强个别辅导，改进动作技术。

5、总结提高。

**(二) 新舞步组织教法：**

1、老师逐个动作讲解示范动作，使学生建立初步的动作表象。

2、男女步分开，在老师边示范边讲解的基础上，学生跟着单个动作模仿练习。

3、男女舞伴在老师的领舞下听口令进行单个动作练习。

4、听音乐同时配口令进行单个动作练习。

5、男女舞伴配合练习。加强学生之间磋商交流，以达舞伴间舞步的和谐统一。

6、听音乐进行小组练习。

7、个别辅导，纠正错误。

8、总结评议。

**1、纽约步注意事项：**

纽约步前一舞步型的最后，男士左手掌心向上，女士右手掌向下相握，异侧手放开扶抱。第1步左脚向前时，左手要向前领带舞伴至左并肩位，手臂不要过分前伸，其高度比腰略高，同时右臂向侧摆平举位，其腕部要平，虎口微张，掌心向下；第2步左手准备回收领舞伴至相对位；第3步左脚横至相对位时，左手欲松开，而右手则按左手开始时的方法与女士左手相对；第4、5步左手放松，右手准备领带舞伴至右并肩位；第6-10步同1-5步。

**估计易犯错误：**

士右转，成并肩舞姿。

### 纽约步动作图示



预备

2

3



4

a

1

注明：第二小节动作与第一小动作相同但方向相反。

### 2、臂下右转：（如右图）

从纽步（5）结束开始；共5步，节奏：2、3、4、&、1

男士动作：闭式舞姿开始

步序	拍数	脚位/方向	转度
1	2	右脚后退一步	
2	3	左脚原地踏一步，左手上举带女士右转	
3	4	右脚横步	
4	&	左脚并右脚	
5	1	右脚横步	

子

女士动作：闭式舞姿开始

步序	拍数	脚位/方向	转度
1	2	左脚进右脚前交叉，脚跟离地	
2	3	双脚掌为轴，右转时重心先偏向右脚，原后重心在右脚上。	
3	4	左脚横步，同时右转1周后，与男士相对	
4	&	右脚并左脚	
5	1	左脚横步	

重点提示：第2步双膝放松，左脚内拧，手臂与转身配合。

### 3、手对手（Hand to Hand）

节奏：2、3、4、&、1×2

男士动作要点：从闭式舞姿开始

2、第1步左脚未移重心或手臂经下摆事实向前。

纠正方法：在第1步左脚向前要施加力于脚前掌，使同侧髋部扭摆，同时领带舞伴的手从腰间向前伸出。

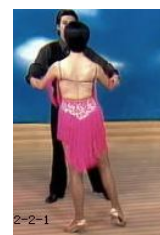
### 2、臂下右转：



2

3

4



a

1

（臂下右转）

### 3、手对手注意事项

手交手前一舞步型的最后，男士右手掌心向上，女士左手掌心向下握，其高等腰，第2、7步回去力时脚前掌要施力于

步序	拍数	脚位、方向、转度
1	2	左脚后退同时左转 1/4 周, 左手向旁打开与女士成右肩并肩位
2	3	右脚原地踏一步, 在后半拍时准备右转。
3	4	左脚横步, 同时右转 1 周, 左手与女士右手相拉或指尖向上, 掌心相贴。
4	&	右脚并左脚
5	1	左脚小横步
6	2	右脚后退, 右转 1/4 周, 左手与女士相拉, 右手向旁打开成左并肩位
7	3	左脚原地踏一步, 后半拍准备左转
8	4	右脚横步, 同时左转 1/4 周, 双手与女士双手相握
9	&	左脚并左脚
10	1	右脚横步, 然后再重复左脚后退。

**重点提示:** 第 1 步左脚后退, 右手向反方向领带舞伴至右并肩位, 同时异侧臂摆至侧平举。

**女士动作:**

步序	拍数	脚位、方向、转度
1	2	右脚后退同时右转 1/4 周, 右手向旁打开与男士成右肩并肩位
2	3	左脚原地踏一步, 在后半拍时准备左转。
3	4	右脚横步, 同时左转 1 周, 右手与男士左手相拉或指尖向下, 掌心相贴。
4	&	左脚并右脚
5	1	右脚小横步
6	2	左脚后退, 同时左转 1/4, 右手与男士相拉, 左手向旁打开成左肩并肩位。
7	3	右脚原地踏一步, 后半拍准备右转
8	4	左脚横步, 同时右转 1/4 周, 双手与男士双手相握
9	&	右脚并左脚
10	1	左脚横步, 然后再重复右脚后退。

**舞步组合:** 臂下右转---手对手 3 次---纽约步 3 次---定点转。

**(4) 定点转:**

地板, 使同侧髋向后扭摆。

**易犯错误:**

第 1 步左(右)脚后退未移重心。应注意后退步时, 脚掌要施力于地板, 降低脚跟, 使重心移至后脚, 同时右(左)膝膝盖放松。



预备      2      3      4



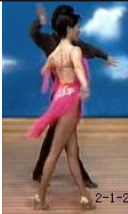




a      1      2      3



4      a      1

**4、定点转动作要点:**

◆男士第 2 双膝放松, 右脚内拧, 手臂与转身配合。

		 2-1-2  2-1-3  2-1-N  2-1-4	 2-1-1			
		2	3	4	a	1
结束部分	10分钟	<p>一、素质练习：五位小跳/1分×2组</p> <p>二、讲评（3分钟）</p> <p>1、练习情况；</p> <p>2、纪律情况；</p> <p>三、布置课后作业：复习本次课内容，准备下次抽查。</p> <p>4、安排还送器材；</p> <p>5、师生再见！</p>				<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解示范动作。</p> <p>2、打拍集体跟老师一起作动作。</p> <p>3、放松运动用深呼吸来调整身体放松。</p> <p>4、认真听点评，以便课后复习与提高。</p>
参考教材		<p>1、全国体育舞蹈等级考试培训教材</p> <p>2、张清澍《体育舞蹈》（北京体育大学）</p> <p>3、学跳摩登舞华尔兹第1-3辑VCD光碟</p>				<p>场地器材：</p> <p>舞蹈室一间</p> <p>音响一台</p>
课后小记						

### （第9次课）

教学内容	<p>1、复习巩固上次课内容，加强男女舞伴动作与音乐的配合；提高动作熟练性。</p> <p>2、学习新舞步与组合：右陀螺转、闭式扭臀步、阿里曼娜（二年级）</p>		
教学目标	通过基本步伐和组合的练习，感受动作与旋律的关系；培养学生正确的舞姿和身体姿态。		
教学重点	右陀螺转、闭式扭臀步、阿里曼娜		
教学难点	音乐与动作节奏的掌握。		
课程思政元素	<p>1、训练基本步，培养学生果敢、勇敢的精神。。</p> <p>2、培养学生的形体美育意识，通过基础训练，培养学生勇敢的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。</p>		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求（动作图）
开始部分	5分钟	<p><b>课堂常规</b></p> <p>1、体干整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生互相问好！</p> <p>3、宣布本次课内容与任务。（同上）</p> <p>4、检查着装和安排见习生：</p> <p>1) 近期天气潮湿，女生穿高跟鞋要注意滑倒。</p>	<p>组织队形：三列横队集</p> <p>☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p> <p>☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p> <p>☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p> <p style="text-align: center;">△</p>

		2) 要求值日生做好课堂笔记。	要求： 1、集合整队整齐有序，干净利落； 2、课堂中注意力集中，保持良好愉悦的心态，提高自己的模仿能力。
准备部分	15分钟	<p>一、一般性准备活动</p> <p>1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。</p> <p>2、压腿、踢腿、控腿、快速转体。</p> <p>二、拉丁舞形态练习（10分）</p> <p>1、复习上次课内容。</p> <p>2、学习新动作。</p> <p>(5) 下肢练习：4×8</p>  	<p>组织教法：</p> <p>1、听音乐跟老师做简单的准备运动。</p> <p>2、跟老师做拉丁形体练习。</p> <p>(1) 先复习上两次课的动作。</p> <p>(2) 听音乐，教师领带做组合练习。</p> <p>3、要求准备活动要充分，基本动作要准确，动作与音乐相配合，为学习单元步法和组合套路打好基础。</p> 
基本部分	60分钟	<p>一、恰恰恰基本动作练习</p> <p>(一) 复习上次课的基本舞步及组合。重点纽约步、手对手、定点转、臂下右转。</p> <p>组合一：基本步—扇形步—曲棍步—前进后退三个恰恰</p> <p>组合二：臂下右（左转）—纽约步3次—手对手3次—定点转。</p> <p><b>教学重点</b></p> <p>1、加强男女舞伴的配合。</p> <p>2、强调男伴肢体的引导；</p> <p>3、加强动作与音乐的配合，提高动作熟练性。</p> <p><b>教学难点</b></p> <p>1、音乐与动作协调配合。</p> <p>2、动作的规范性和舞步风格特点的表现。</p> <p>(二) 学习新舞步（二年级）</p> <p>1、右陀螺转：（如下图）</p>	<p>(一) 基本舞步复习</p> <p>1、由教师听音乐演练一次成套动作，学生的观注点在于舞步的风格与男女舞伴的相互配合上。</p> <p>2、集体在教师的领带下进行组合动作练习，强调动作要点，改进单个舞步技术。</p> <p>3、集体听音乐反复进行组合动作练习。注意音乐与动作的配合，提高动作演练能力。</p> <p>4、指导性练习。重点加强个别辅导，改进动作技术。</p> <p>5、总结提高。</p> <p>(二) 新动作的组织教法</p> <p>1、老师逐个动作讲解示范动作，使学生建立初步的动作表象。</p> <p>2、男女步分开，在老师边示范边讲解的基础上，学生跟着单个动作模仿练习。</p>



预备队 2 3 4-a 1



2 3 4 a 1

男士动作：闭式舞姿开始，脚分开，重心在左脚。

步序	脚位	方向/转度	节奏
1	右脚踏在左脚后 脚尖对脚跟，右脚尖外转	开始右转	2
2	左脚打横，脚尖稍内转	续右转	3
3-14	重复 1-2 步六次	续右转	4、&、1 2、3、4、&、1 2、3、4、&、1
15	右脚打横，靠近左脚	右转 2.5 周	1

女士动作：闭式舞姿开始，脚分开，重心在右脚。  
面向 2 点，结束时背向 6 点。

步序	脚位	方向/转度	节奏
1	右脚踏在左脚后 脚尖对脚跟，右脚尖外转	开始右转	2
2	左脚打横，脚尖稍内转	续右转	3
3-14	重复 1-2 步六次	续右转	4、&、1 2、3、4、&、1 2、3、4、&、1
15	右脚打横，靠近左脚	面向 6 点， 1-15 右转 2 1/2	1

**重点提示：**男士第 2 步左脚迈步前，右脚跟不要落地。  
女士第 2 步右脚迈步前，左脚跟不要落地。

**动作要求：**

1、每一步须绕舞伴进行右转，且肩部与舞伴呈直角。第 1 步右转略小，第 15 步右转稍大。其他事宜请参见男士。

2、整个舞步中不断的向右转，通常在这 15 步中的总转量为 2 又 3/4。

3、男女舞伴在老师的领舞下听口令进行单个动作练习。

4、听音乐同时配口令进行单个动作练习。

5、男女舞伴配合练习。加强学生之间磋商交流，以达舞伴间舞步的和谐统一。

6、个别辅导，纠正错误。

7、总结评议。

**右陀螺转注意事项：**

右陀螺转可以跳一节或二节，其转体的度数和结束时的方位依据下接舞步型而定。由开面舞姿接入时，需先跳基本步的 1-5 步把舞伴带到闭式，且到女士的右脚要对着男士的两脚中间，由三个恰恰中的后退步接入时，男士最后一步左脚应小横后，而女士的右脚则前进在男士两脚中间。

**易犯错误：**

第 1、2 步动作不自然或转体不到位。要求男士在第 1-2 步两腿交叉时，保持上体姿势，两膝稍放松。

组织的步法：右陀螺转——闭式扭臀步

**2、闭式扭臀动作要点：**

◆男士第 6 步左手臂降至腰水平，同时右手掌根轻施力，帮助舞伴向右后方扭髋部。

## 2、闭式扭臀步：(如下图)



预备                      2                      3



4                      a                      1

男士：闭式位舞姿，脚分开，右脚重心。

步序	拍数	脚位、方向、转度
1	2	左脚向前，稍右转
2	3	重心回右脚，开始左转
3-5	4&1	极小的向左追步
6	2	右脚向后，3-5 回到原位
7	3	重心回左脚
8-10	4&1	向右追步

女士动作：闭式舞姿，脚分开，左脚重心。

步序	拍数	脚位、方向、转度
1	2	右脚步向前，右转 1/2
2	3	重心回左脚，开始左转 2-5 左转 1/2
3-5	4&1	向右追步
6	2	左脚向前，右转 3/8
7	3	右脚向后偏右，左转 1/4
8-10	4&1	向后锁步，左转 1/8

## 3、阿里曼娜

节奏：2、3、4、&、1×2

男士动作：由扇形步后接入，开始时面向8点，结束时面向1点。

步序	拍数	脚位	方向	转度
1	2	左脚前进一步，		
2	3	重心回右脚		

◆女士第6步左脚迈步前，右脚前掌先加压于地板，右髋有力地向右后扭摆，带动身体右转，左髋向前。

### ★动作要求

◆男士在1上用左手和右侧手臂引导女士右转，在2-5帮助女士回转，在6上用右手引导女士向前，7时放开右手。

◆女士在1的右转在左脚完成，6的右转在右脚完成，7的左转在左脚完成，7时女士肩部的转度应尽量小。

### ★易犯错误：

◆男士领带时双手有明显的用力痕迹。

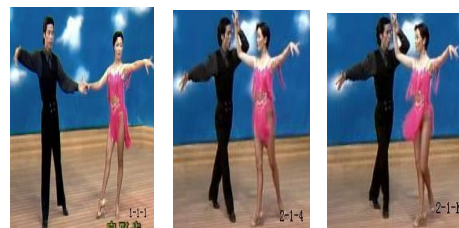
◆女士第5步身体未转到位，第6步迈步之前未做扭髋动作。

### ★纠正方法：

◆要求男士在第6步应保持双手的平稳压力，左手下降时稍外推，同时右手掌根轻示意右转。

◆女士的第5步右脚同与舞伴左脚相对，不要急于做第6步；第6步迈步前，右脚掌一定要加力于地板，使髋有力的向右后扭摆。

## 3、阿里曼娜



预备                      2                      3


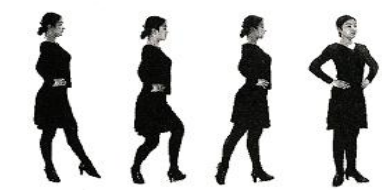




4                      a                      1

	<p>3-5 4&amp;1 向左极小追步 6 2 右脚向后 7 3 重心回左脚 8-10 4&amp;1 向右脚极小追步 <u>子</u></p> <p><b>重点提示:</b> 第6-9步在抬起的左臂下持续领带舞伴右转1圈成闭式位。</p> <p>女士动作: 开始于扇形位</p> <table border="1" data-bbox="323 544 927 846"> <thead> <tr> <th>步序</th> <th>拍数</th> <th>脚位、方向、转度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>右脚靠近左脚</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>3</td> <td>左脚向前</td> </tr> <tr> <td>3-5</td> <td>4&amp;1</td> <td>右脚向前的锁步, 并右转1/8</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>2</td> <td>左脚向前</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>3</td> <td>右脚向前, 6-10完成右转1.1/8</td> </tr> <tr> <td>8-10</td> <td>4&amp;1</td> <td>向前锁步 <u>子</u></td> </tr> </tbody> </table> <p><b>重点提示:</b> 第5步右脚向前, 右髋要有力地向右后扭摆, 并带动左髋向前。</p>	步序	拍数	脚位、方向、转度	1	2	右脚靠近左脚	2	3	左脚向前	3-5	4&1	右脚向前的锁步, 并右转1/8	6	2	左脚向前	7	3	右脚向前, 6-10完成右转1.1/8	8-10	4&1	向前锁步 <u>子</u>	 <p>4                      a                      1</p> <p><b>组合步法:</b> 右陀螺转—闭式扭臀—阿里曼娜—</p>
步序	拍数	脚位、方向、转度																					
1	2	右脚靠近左脚																					
2	3	左脚向前																					
3-5	4&1	右脚向前的锁步, 并右转1/8																					
6	2	左脚向前																					
7	3	右脚向前, 6-10完成右转1.1/8																					
8-10	4&1	向前锁步 <u>子</u>																					
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p> <p>一、仰卧起座/分×2组 二、讲评(3分钟) 1、练习情况; 2、纪律情况; 三、布置课后作业: 复习本次课内容, 准备下次抽查。 4、安排还送器材; 5、师生再见!</p>	<p>组织教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、老师讲解示范动作。</li> <li>2、打拍集体跟老师一起作动作。</li> <li>3、放松运动用深呼吸来调整身体放松。</li> <li>4、认真听点评, 以便课后复习与提高。</li> </ol>																					
<p>参考教材</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、全国体育舞蹈等级考试培训教材</li> <li>2、张清澍《体育舞蹈》(北京体育大学)</li> <li>3、学跳摩登舞华尔兹第1-3辑VCD光碟</li> </ol>	<p>场地器材:</p> <p>舞蹈室一间 音响一台</p>																					
<p>课后小记</p>																							

### (第10次课)

<p>教学内容</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、复习巩固上次课内容, 加强男女舞伴动作与音乐的配合; 提高动作熟练性。</li> <li>2、学习新舞步与组合: 右陀螺转、闭式扭臀步、阿里曼娜</li> </ol>
<p>教学目标</p>	<p>通过基本步伐和组合的练习, 感受动作与旋律的关系; 培养学生正确的舞姿和身体姿态。</p>

<b>教学重点</b>		右陀螺转、闭式扭臀步、阿里曼娜	
<b>教学难点</b>		音乐与动作节奏的掌握。	
<b>课程思政元素</b>		1、训练基本步，培养学生果敢、勇敢的精神。 2、培养学生的形体美育意识，通过基础训练，培养学生勇敢的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求（动作图）</b>
<b>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 1、体干整队，检查人数，向老师报告； 2、师生互相问好！ 3、宣布本次课内容与任务。（同上） 4、检查着装和安排见习生： 1) 近期天气潮湿，女生穿高跟鞋要注意滑倒。 2) 要求值日生做好课堂笔记。	<b>组织队形：</b> 三列横队集  △ <b>要求：</b> 1、集合整队整齐有序，干净利落； 2、课堂中注意力集中，保持良好愉悦的心态，提高自己的模仿能力。
		<b>一、一般性准备活动</b> 1、简单活动各关节；踝、膝、腰、髋关节练习。 2、压腿、踢腿、控腿、快速转体。 <b>二、拉丁舞形态练习（10分）</b> 1、复习上次课内容。 2、学习新动作。 （5）下肢练习：4×8  	<b>组织教法：</b> 1、听音乐跟老师做简单的准备运动。 2、跟老师做拉丁形体练习。 (1) 先复习上两次课的动作。 (2) 听音乐，教师领带做组合练习。 3、要求准备活动要充分，基本动作要准确，动作与音乐相配合，为学习单元步法和组合套路打好基础。 
		<b>一、恰恰恰基本动作练习</b> （一）复习上次课的基本舞步及组合。重点纽约步、手对手、定点转、臂下右转。 组合一：基本步—扇形步—曲棍步—前进后退三	<b>（一）基本舞步复习</b> 1、由教师听音乐演练一次成套动作，学生的观注点在于舞步的风格与男女舞伴的相互配合上。

基本部分

60分钟

个恰恰  
组合二：臂下右（左转）—纽约步3次—手对手3次—定点转。

**教学重点**

- 1、加强男女舞伴的配合。
- 2、强调男伴肢体的引导；
- 3、加强动作与音乐的配合，提高动作熟练性。

**教学难点**

- 1、音乐与动作协调配合。
- 2、动作的规范性和舞步风格特点的表现。

**(二) 学习新舞步 (二年级)**

1、右陀螺转：(如下图)



预备队 2 3 4-a 1



2 3 4 a 1

男士动作：闭式舞姿开始，脚分开，重心在左脚。

步序	脚位	方向/转度	节奏
1	右脚踏在左脚后 脚尖对脚跟，右脚尖外转	开始右转	2
2	左脚打横，脚尖稍内转	续右转	3
3-14	重复 1-2 步六次	续右转	4、&、1 2、3、4、&、1 2、3、4、&、1
15	右脚打横，靠近左脚	右转	2.5周 1

女士动作：闭式舞姿开始，脚分开，重心在右脚。  
面向2点，结束时背向6点。

步序	脚位	方向/转度	节奏
1	右脚踏在左脚后 脚尖对脚跟，右脚尖外转	开始右转	2
2	左脚打横，脚尖稍内转	续右转	3

2、集体在教师的领带下进行组合动作练习，强调动作要点，改进单个舞步技术。

3、集体听音乐反复进行组合动作练习。注意音乐与动作的配合，提高动作演练能力。

4、指导性练习。重点加强个别辅导，改进动作技术。

5、总结提高。

**(二) 新动作的组织教法**

1、老师逐个动作讲解示范动作，使学生建立初步的动作表象。

2、男女步分开，在老师边示范边讲解的基础上，学生跟着单个动作模仿练习。

3、男女舞伴在老师的领舞下听口令进行单个动作练习。

4、听音乐同时配口令进行单个动作练习。

5、男女舞伴配合练习。加强学生之间磋商交流，以达舞伴间舞步的和谐统一。

6、个别辅导，纠正错误。

7、总结评议。

**右陀螺转注意事项:**

右陀螺转可以跳一节或二节，其转体的度数和结束时的方位依据下接舞步型而定。由开面舞姿接入时，需先跳基本步的1-5步把舞伴带到闭式，且到女士的右脚要对着男士的两脚中间，由三个恰恰中的后退步接入时，男士最后一步左脚应小横后，而女士的右脚则前进在男士两脚中间。

**易犯错误:**

第1、2步动作不自然或转体不到位。要求男士在第1-2步两腿交叉时，保持上体姿势，两膝稍放松。

组织的步法：右陀螺转---闭式扭臀步

3-14 重复 1-2 步六次 续右转 4、&、1  
2、3、4、&、1  
2、3、4、&、1

15 右脚打横，靠近左脚 面向 6 点，  
1-15 右转 2 1/2 1

**重点提示：**男士第 2 步左脚迈步前，右脚跟不要落地。  
女士第 2 步右脚迈步前，左脚跟不要落地。

**动作要求：**

1、每一步须绕舞伴进行右转，且肩部与舞伴呈直角。第 1 步右转略小，第 15 步右转稍大。其他事宜请参见男士。

2、整个舞步中不断的向右转，通常在这 15 步中的总转量为 2 又 3/4。

**2、闭式扭臀步：(如下图)**



预备 2 3



4 a 1

男士：闭式位舞姿，脚分开，右脚重心。

步序	拍数	脚位、方向、转度
1	2	左脚向前，稍右转
2	3	重心回右脚，开始左转
3-5	4&1	极小的向左追步
6	2	右脚向后，3-5 回到原位
7	3	重心回左脚
8-10	4&1	向右追步

女士动作：闭式舞姿，脚分开，左脚重心。

步序	拍数	脚位、方向、转度
1	2	右脚步向前，右转 1/2
2	3	重心回左脚，开始左转 2-5 左转 1/2
3-5	4&1	向右追步

**2、闭式扭臀动作要点：**

◆男士第 6 步左手臂降至腰水平，同时右手掌根轻施力，帮助舞伴向右后方扭髋部。

◆女士第 6 步左脚迈步前，右脚前掌先加压于地板，右髋有力地向右后扭摆，带动身体右转，左髋向前。

**★ 动作要求**

◆男士在 1 上用左手和右侧手臂引导女士右转，在 2-5 帮助女士回转，在 6 上用右手引导女士向前，7 时放开右手。

◆女士在 1 的右转在左脚完成，6 的右转在右脚完成，7 的左转在左脚完成，7 时女士肩部的转度应尽量小。

**★易犯错误：**

◆男士领带时双手有明显的用力痕迹。

◆女士第 5 步身体未转到位，第 6 步迈步之前未做扭髋动作。

**★纠正方法：**

◆要求男士在第 6 步应保持双手的平稳压力，左手下降时稍外推，同时右手掌根轻示意右转。

◆女士的第 5 步右脚同与舞伴左脚相对，不要急于做第 6 步；第 6 步迈步前，右脚掌一定要加力于地板，使髋有力的向右后扭摆。

**3、阿里曼娜**

6 2 左脚向前，右转 3/8  
 7 3 右脚向后偏右，左转 1/4  
 8-10 4&1 向后锁步，左转 1/8

### 3、阿里曼娜

节奏：2、3、4、&、1×2

男士动作：由扇形步后接入，开始时面向 8 点，结束时面向 1 点。

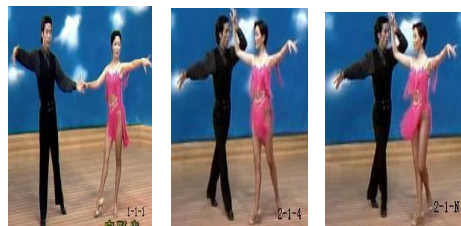
步序	拍数	脚位	方向	转度
1	2	左脚前进一步，		
2	3	重心回右脚		
3-5	4&1	向左极小追步		
6	2	右脚向后		
7	3	重心回左脚		
8-10	4&1	向右脚极小追步		

**重点提示：**第 6-9 步在抬起的左臂下持续领带舞伴右转 1 圈成闭式位。

女士动作：开始于扇形位

步序	拍数	脚位、方向、转度
1	2	右脚靠近左脚
2	3	左脚向前
3-5	4&1	右脚向前的锁步，并右转 1/8
6	2	左脚向前
7	3	右脚向前，6-10 完成右转 1.1/8
8-10	4&1	向前锁步

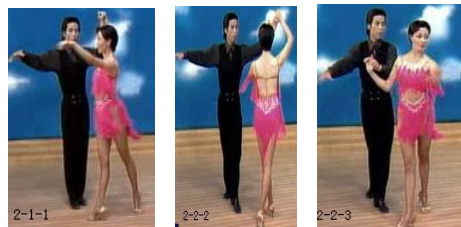
**重点提示：**第 5 步右脚向前，右髋要有力地向右后扭摆，并带动左髋向前。



预备

2

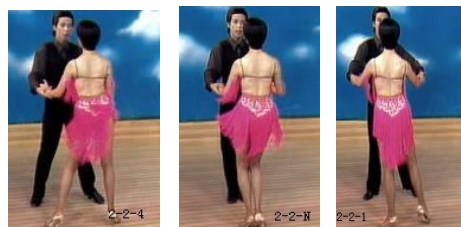
3



4

a

1



4

a

1

组合步法：右陀螺转—闭式扭臀—阿里曼娜—

结束部分

10分钟

一、仰卧起座/分×2组  
 二、讲评（3分钟）  
 1、练习情况；  
 2、纪律情况；  
 三、布置课后作业：复习本次课内容，准备下次抽查。  
 4、安排还送器材；  
 5、师生再见！

组织教法：

- 1、老师讲解示范动作。
- 2、打拍集体跟老师一起作动作。
- 3、放松运动用深呼吸来调整身体放松。
- 4、认真听点评，以便课后复习与提高。



参考教材

- 1、全国体育舞蹈等级考试培训教材
- 2、张清澍《体育舞蹈》（北京体育大学）
- 3、学跳摩登舞华尔兹第 1-3 辑 VCD 光碟

场地器材：  
 舞蹈室一间  
 音响一台

课后小记	
------	--

## (第 11 次课)

<b>教学内容</b>		1、伦巴的基本知识简介：舞蹈的起源、风格特点、节奏旋律，舞步特征。 2、基本元素练习：原地换重心、时间步、库克拉恰、方步 3、基本步法与组合练习：基本方步、扇形步、曲棍步、前进后退步
<b>教学目标</b>		通过本次课学习，使学生了解伦巴舞的基本知识，体会基本动作与步法；培养良好的身体形态和舞姿。
<b>教学重点</b>		基本舞步与组合。
<b>教学难点</b>		伦巴舞跨部动作。
<b>课程思政元素</b>		1、训练伦巴组合，培养学生完善自我，不断改进的精神。 2、培养学生的形体美育意识，通过训练伦巴组合，培养学生完善自我，不断改进的精神品质。通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>
<b>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 1、体干整队，检查人数，向老师报告； 2、师生互相问好！ 3、宣布本次课内容与任务。（同上） 4、检查着装和安排见习生： 1) 要求值日生做好课堂笔记。 2) 近期同学们迟到现象严重，应提醒注意。 3) 加强师德教育，提高学生综合素质。
		<b>组织队形：三列横队集</b>  <b>要求：</b> 1、集合整队整齐有序，干净利落； 2、课堂中注意力集中，保持良好愉悦的心态，提高自己的模仿能力。
<b>准备部分</b>	<b>15分钟</b>	<b>拉丁热身操</b> 1、运动踏步练习 2、踝关节重心交换练习 3、胯部左右摆动 4、髋部绕环练习 5、左右侧行步练习 6、曼波舞步 7、行进间曼波舞 8、肩胸绕环练习
		<b>组织教法：</b> 1、教师逐个动作讲解与示范动作要领 2、配音乐，教师领做。 3、要求准备活动要充分，基本动作要准确，动作与音乐相配合，为提高单元步法和组合套路打好基础。 4、练习队形：同上次课

<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p style="text-align: center;"><b>一、伦巴舞</b></p> <p style="text-align: center;"><b>(一) 介绍伦巴的基本知识</b></p> <p><b>1、概述：</b>起源于古巴，在拉丁舞中是一项具有独特魅力的舞蹈，它的音乐缠绵，舞蹈风格柔媚而抒情，以表达情侣之间的爱情为主题，被称为拉丁舞之魂。</p> <p><b>2、音乐节奏：</b>4/4拍，速度为分钟28—32小节，每小节有4拍，重拍在第1拍。</p> <p><b>3、舞步的特征：</b>臀、胯、膝、足有机配合地运动，特别要注意的是胯部动作不是单一生硬地左右摇摆，而是在脚尖踩下时脚跟着地、膝部伸直，将胯部经旁向后旋转而形成的摆转。</p> <p><b>4、舞步基本形式：</b>4拍走3步。</p> <p><b>5、持握姿势：</b>有闭式位、开式位、扇形位握势</p> <p><b>(1) 闭式舞姿：</b>男、女相对，相距约20厘米，重心可在任意一只脚上。男士的右手放在女士的左肩胛骨上，女士的左臂轻放在男士的右臂上，男士的左臂稍抬起，与眼睛齐平，女士的右手轻放在男士的左手中。(图1)</p> <p><b>(2) 开式舞姿：</b>男女舞伴相对而立，不交手握抱，分离较远或单(双)手相拉，或不拉手。(图2)</p> <p><b>(3) 扇形舞姿：</b>此舞姿在伦巴和恰恰舞中用的最多。女士在男士左侧约一臂距离形成直角站立，女士重心左脚，男士重心右脚，男士左手轻握在女士的右手背上。(图3)</p> <p style="text-align: center;"><b>(二) 伦巴舞基本元素练习</b></p> <p><b>1、原地律动(换重心)(如图4)</b></p> <p>准备姿势：两腿并拢，脚尖微微打开，重心放于右脚，左脚掌着地。</p> <p><b>2拍—</b>左脚脚跟落地同时重心移到左脚，髋向左后转动，右脚掌着地。</p> <p><b>3拍—</b>同2拍动作，但方向相反。</p>	<p style="text-align: center;"><b>一、伦巴舞组织教法</b></p> <p>1、先集中简介伦巴舞的基本知识，让学生从理论的层面上了解伦巴的基本知识。</p> <p>2、老师先进行单个动作正、反面示范与动作要领的讲解，使学生建立初步的动作概念与动作表象。</p> <p>3、在老师边示范边讲解的基础上，学生跟着老师进行单个动作分解模仿练习。</p> <p>4、男女舞伴在老师的领舞下听口令进行单个动作完整练习。</p> <p>5、听音乐同时配口令进行组合动作练习。</p> <p>舞步组合：三个基本步—扇形步—一曲棍步—前进后退的基本步。</p> <p>6、男女舞伴配合自由练习。加强学生之间磋商交流，以达舞伴间舞步的和谐统一。</p> <p>7、个别辅导，纠正错误。</p> <div style="text-align: center;">  <p>图1                      图2                      图3</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>预备                      2                      3                      4-1</p> <p>(图4)</p> </div>

4-1 拍同 2 拍动作。

**要点：**动作时不要有起伏，注意立腰，两肋夹紧。

## 2、时间步（如图 5）

准备姿势：与原地换重心相同。

第一小节：

2、3 拍一与原地换重心相同。

4、1 拍一右腿蹬地，左脚横跨，重心落在左腿上，髋部向左侧后转动。

第二小节动作与第一小节相同，但方向相反。

**要点：**不要有起伏，注意躯干部位的延伸。

## 3、库克拉卡（如图 6）

准备姿势：与原地换重心相同。

第一小节：

2 拍一左脚向左侧横跨一步，重心靠近左脚。

3 拍一重心经左移至右脚。

4 拍一左脚收回和右脚并拢，重心在右脚。

1 拍一重心移至左脚。

第二小节：

2 拍一右脚向右侧横跨一步，重心靠近右脚；

3 拍一重心经右移至左脚；

4 拍一右脚收回和左脚并拢，重心在左脚；

1 拍一重心移至右脚。

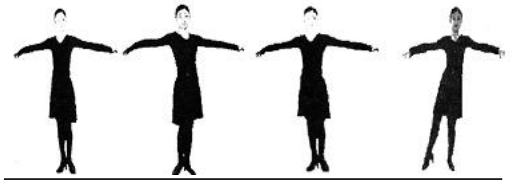
**要点：**除向前的半重心转换，后脚脚跟抬起外，其它三个方向全部是全脚着地，在做重心转换时注意髋部的 8 字转摆。

## （三）伦巴舞单元舞步练习

### 1、基本步（如图 7）

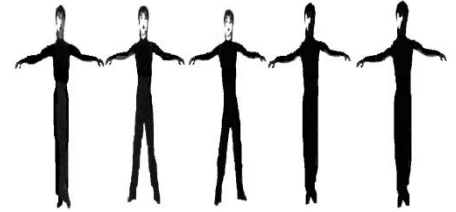
男士动作：闭式位开始，开立、重心放右脚

步序	拍数	脚位	方向	转度
1	2	左脚前进	开始左转，1-3 完	
2	3	重心回右脚	成左转 1/8 或 1/4	
3	4、1	左脚向侧		
4	2	右脚向后	4-6 完成左转 1/8	
5	3	重心回左脚	或 1/4	
6	4、1	右脚向侧		



预备 2 3 4-1

（图 5）



预备 2 3 4 1



2 3 4 1

（图 6）



预备 2 3 4-1

**重点提示:** 在第 3, 6 两个慢步重心的移动和髋部的摆转须充满整个音乐, 非动作腿的髋、膝放松是在第 1 拍的后半部。

**女士动作:** 闭式位开始, 开立, 重心放左脚

步序	拍数	脚位、方向、转度
1	2	右脚向后
2	3	重心回到右脚 开始左转, 1-3 完成
3	4.1	右脚向侧 左转 1/8 或 1/4
4	2	左脚向前
5	3	重心回到右脚 4-6 完成左转 1/8
6	4.1	左脚向侧 或 1/4

**重点提示:** 第 3, 6 步重心的移动和髋部的扭转须缓慢地落下。

组织步法: 基本步左转 1/4——扇形打开步

基本步的另一种跳法是加向左转体, 要领同此, 每三步最多只能转 1/4, 它不能向右转, 但也可做成前三步不转, 后三步转。

## 2、扇形打开步 (如图 8)

男士: 闭式位开始, 重心放右脚

步序	拍数	脚位/方向	转度
1-3		同基本步 1-3	
4	2	右脚后退, 背向 5 点, 开始左转	
5	3	左脚不动, 重心回到左脚, 续左转	
6	4.1	右脚打横与舞伴成扇形, 4-6 左转 1/8	

**重点提示:** 第五步左手轻压舞伴做左转。

**注:** 第 4 步右脚后退时, 右手要轻压舞伴, 领带舞伴向自己左侧前进, 同时左手降至腰间, 男士掌心向上, 女士右手掌心向下相握, 5、6 步不要放松右手向侧摆, 扇形的 1、2、3 步也要做成左转 1/4, 然后再接下 4、5、6 步。

**女士动作:** 闭式舞姿开始, 左脚重心

步序	拍数	脚位则前进, 同时、方向、转度
1-3	2.3.4.1	同基本动作 1-3, 向左转 1/8
4	2	右脚向后
5	3	重心回到左脚
6	4.1	右脚向横侧



2 3 4-1

(图 7)

### 易犯错误

- (1)、男士迈步时随重心脚一次到位。
- (2)、女士后退时重心后坐。

### 纠正方法:

- 1、男士放松动作腿的膝部, 先用脚旁力向前迈步, 然后缓慢地移动重心。
- 2、女士在后退时脚跟不能一次到位, 要随重心后移缓慢地落下。

### 注意事项:

每一步的前进或后退都要带同侧髋扭摆, 当重心移到动作脚时, 同侧髋要向上立, 另一只脚的髋、膝关节要放松, 动作的节奏与韵律必须自然地流过脚、腿和髋部, 不能有任何夸张或突然用力的动作出现。每一步都要运用膝内合、脚内旁力, 回力 (重心回移) 时, 只是少了一个迈步过程, 脚的着地及重心移动都与迈步时相同。



预备 2 3 4-1

(图 8)

### 易犯错误

- (1) 男士在第 4 步左手未降至腰间高度; 第 5 步左手臂载力, 不能带动女士转身。
- (2) 女士在第 5 步主动做左转, 舞伴之间未打开成扇形。

### 纠正方法:

- 1、男士在第 4 步右脚后退时, 左手臂

**重心提示:** 第5步在男士领带下做左转。

**注意事项:** 第6步左脚后退时,右臂不能过松,同时左臂要向侧摆,扇步的1、2、3步也可做成左转1/4,然后再接4、5、6步。

### 3、曲棍球步 (如图10)

节奏: (2、3、4.1)×2

男士动作: 由扇形步后接入。

步序	节奏	脚位	方向/转度
1	2	左脚向前,面向8点,开始右转	
2	3	右脚不动,回力,续右转	
3	4.1	左脚打横,靠近右脚,面向1点,1-3 右转 1/8	
4	2	右脚后退,开始右转	
5	3	左脚不动,回力,继续右转.	
6	4,1	右脚向前,舞伴相对,面向2点,4-6 右转 1/8	

**重点提示:** 第4步左手上举领带女舞伴左转。

女士动作: 由扇形步后接入。

步序	节奏	脚位	方向/转度
1	2	右脚打横,面向2点	
2	3	右脚步向前	
3	4.1	右脚向前	
4	2	左脚向前,开始左转	
5	3	右脚向前打横,续左转	
6	4.1	左脚后退,舞伴相对,背向2点,4-6 左转 1/8	

**重点提示:** 第4步在男士领带下做左转。

### 4、走步

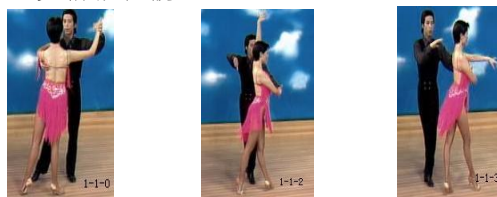
#### (1) 前进步 (如图11)

男士动作: 由基本步1、2、3步后接入,开面舞姿开始。

步序	节奏	脚位	方向/转度
1	2	左脚前进,背向2点	
2	3	右脚前进,同上	
3	4.1	左脚前进	
4	2	右脚前进,	

要下降;第5步左手臂要保持一定的紧张度,并对舞伴的前进起阻挡作用。

2、女士在第步身体未转到位,第6步迈步前做扭髋。



闭式位 2 3 4、1  
(图9)



预备 2 3



4-1 2 3 4-1  
(图10)

#### 易犯错误:

(1) 男士在第2、3步没有引导女伴靠近;第4步左手上举仓促或侧向舞伴。

(2) 女士在第2、3步法太大,造成舞伴之间的距离太远;第4步转体不到位。

#### 纠正方法:

(1) 男士在第1-3步左手既要领带舞伴向自己的右侧前方前进,又要逐渐上举。

(2) 女士在第5步右脚向前找横在持续左转,形成左脚在前、右脚在后姿势。

5 3 左脚前进  
6 4,1 右脚前进

**动作要点：**臀、胯、膝、足有机配合地运动。

**(2) 后退走步 (如图 12)**

步序	节奏	脚位	方向/转度
1	2	右脚后退, 背向 6 点	
2	3	左脚后退, 同上	
3	4.1	右脚后退	
4	2	左脚后退,	
5	3	右脚后退	
6	4.1	左脚后退	

**注意事项：**

前进后退步由开面舞姿开始, 男士左手须与女士右手掌对掌, 异侧臂平举, 它也可由闭式舞姿开始跳, 该舞步型也可分成三步一组来跳, 前进步通常由左脚开始, 后退步由右脚开始, 它既可沿直线跳, 也可向左或向右成小弧线, 无论怎样跳都须做出舞步的基本特征。

**组织步法：**基本步 (1、2、3) ---前进步步---后退走步---开式扭臀步。

**前进步易犯错误：**

- 1、左脚不是大脚指内侧着地, 没有内扣
- 2、胯部后拉程度不够, 导致胯部松弛
- 3、右侧部位不在一条直线上, 不垂直地面身体前倾过大, 重心不稳;
- 4、两脚之间的距离过大, 或者过小, 整体感觉别扭两腿没有伸直, 膝盖下垂, 立体感不强
- 5、胯部动作只是单一僵硬地左右摇摆; 而没经旁向后旋转而形成的摆动动作。

**后退步易犯错误：**

- 1、右胯松弛, 臀部后翘, 右侧位没有在一垂直线上, 要把胯部收紧
- 2、脚背没有绷直

**纠正方法：**做前进后退站桩练习, 强调两个送, 一个是送脚, 一个是送胯。送脚是通过吸收地板的力量, 来达到脚步移动的目的。(送) 挤胯是



2 3 4-1



2 3 4-1

(图 11)



2 3 4-1



2 3 4-1

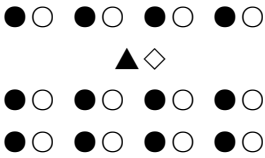
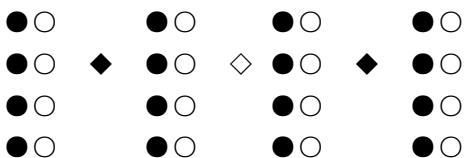
(图 12)

**注意：**男女舞步动作相反。

**组织教法：**

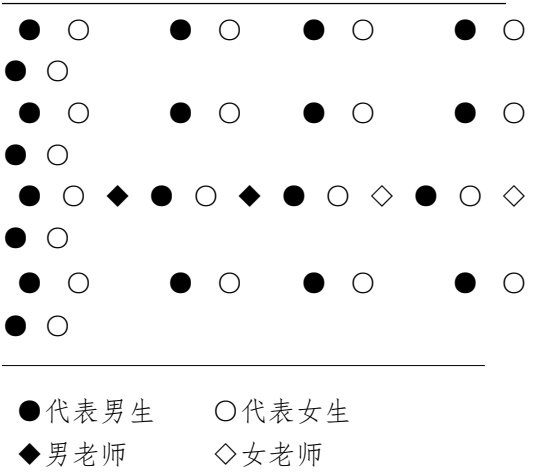
- 1、每个舞步进行讲解示范, 让学生对动作有视觉上了解。
  - 2、每个舞步都分开男女步进行学习。
  - 3、组合步法练习。
  - 4、音乐试听练习。
  - 5、个别辅导, 使基础较差的同学更好的理解与动作。
  - 6、总结改进
- 讲解与示范队形：**



		<p>通过两侧肋骨的挤压拉伸配合，达到胯部在前，旁，后的过渡。</p>	 <p>●代表男生    ○代表女生 ▲代表男老师    ◇代表女老师</p> <p>练习队形:</p>  <p>●代表男生    ○代表女生 ◆男老师    ◇女老师</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、集中做瑜伽放松运动。(7分) 重点下肢放松。</p> <p>二、讲评(3分钟)</p> <p>1、练习情况;</p> <p>2、纪律情况;</p> <p>三、布置课后作业:五四下午放假。</p> <p>要求课后复习本次课内容,准备下次抽查。</p> <p>4、安排还送器材。</p> <p>5、师生再见!</p>	<p>组织教法:</p> <p>1、老师讲解示范动作。</p> <p>2、打拍集体跟老师一起作动作。</p> <p>3、放松运动用深呼吸来调整身体放松。</p> <p>4、认真听点评,以便课后复习与提高。</p> <p>要求:认真听老师点评,课后认真练习。</p> <p style="text-align: center;">▶</p>
<p>参考教材</p>		<p>4、全国体育舞蹈等级考试培训教材</p> <p>5、张清澍《体育舞蹈》(北京体育大学)</p> <p>6、学跳摩登舞华尔兹第1-3辑VCD光碟</p>	<p>场地器材:</p> <p>舞蹈室一间</p> <p>音响一台</p>
<p>课后小记</p>			

### (第12次课)

<p>教学内容</p>	<p>1、伦巴基本形态与元素练习:复习改进上次课动作,提高动作的韵律感与节奏感。</p> <p>2、复习基本舞步法与组合:重点改进扇形步、曲棍步、走步动作技术</p> <p>3、学习新的舞步与组合:阿里曼娜、纽约步、手对手、定点转</p> <p>4、恰恰舞组合套路复习。目的是复习巩固动作套路,学会伦巴舞与恰恰舞动作技术的转移。</p>
-------------	--

<b>教学目标</b>		通过本次课的练习，改进提高上次课所学的动作技术；初步掌握新的舞步与组合动作；培养拉丁舞的舞姿形态和积极向上的精神。	
<b>教学重点</b>		伦巴舞基本步法练习：扇形步、曲棍步、臂下右转、纽约步、手对手、定点转	
<b>教学难点</b>		1、音乐旋律的理解与体验 2、男女舞伴的协调配合；	
<b>课程思政元素</b>		1、训练套路组合前半段，培养学生团结协作的精神。 2、培养学生的形体美育意识，训练套路组合前半段，培养学生完善团结协作的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、的精神气度。	
<b>结构</b>	<b>时间</b>	<b>教学基本内容</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>开始部分</b>	<b>5分钟</b>	<b>课堂常规</b> 1、体干整队，检查人数，向老师报告； 2、师生互相问好！ 3、宣布本次课内容与任务。（同上） 4、检查着装和安排见习生： 1) 要求值日生做好课堂笔记。 2) 由于上一周上理论课和五一假期，也许已学过动作同学们已忘记了，因此要求每一位同学课后都应作好课堂笔记，以便课后复习。 3) 加强师德教育，提高学生综合素质。	<b>组织队形：</b> 三列横队集合  <b>要求：</b> 1、集合整队整齐有序，干净利落； 2、课堂中注意力集中，保持良好愉悦的心态，提高自己的模仿能力。
		<b>准备部分</b> <b>15分钟</b> 一、拉丁热身操 1、运动踏步练习 2、踝关节重心交换练习 3、胯部左右摆动 4、髋部绕环练习 5、左右侧行步练习 6、曼波舞步 7、行进间曼波舞 8、肩胸绕环练习 二、伦巴舞基本动作练习、前进后退、原地	<b>组织教法：</b> 1、教师逐个动作讲解与示范动作要领 2、配音乐，教师领做。 3、要求准备活动要充分，基本动作要准确，动作与音乐相配合，为提高单元步法和组合套路打好基础。 4、练习队形： 
		<b>一、恰恰舞</b>	<b>一、恰恰舞：10分钟</b>

基本部分

60分钟

目的：是巩固提高伦巴舞动作技术，进行伦巴舞和恰恰舞技术动作的相互转移。

重点：如何区分伦巴舞和恰恰舞？

答：舞蹈风格特点、舞步的特征、音乐与动作的节奏、动作的名称很多都相同。

## 二、伦巴舞

### (一) 伦巴舞基本动作复习

- 1、原地律动步（换重心）4次
- 2、时间步4次
- 3、方步4次
- 4、库克拉卡4次
- 5、前进后退走步各4次

以上动作进行组合练习，提高基本动作技术。

### (二) 伦巴舞基本步法练习

- 1、复习上次课的动作，改进动作技术。
  - (1) 基本步
  - (2) 扇形步
  - (3) 曲棍步
  - (4) 前进后退走步

### 教学重点：

- 1、加强男女舞伴的配合。
- 2、强调男伴肢体的引导；
- 3、加强动作与音乐的配合，提高动作熟练性。
- 4、强调动作的规范性和舞步风格特点。

## 三、伦巴舞新步法

### 1、阿里曼娜（如图1）

男士舞步：扇形舞姿开始，重心在右脚；结束于开式舞姿。

- 1—左脚向前，
- 2—右脚重心
- 3—左脚并步
- 4—右脚向后
- 5—左脚重心
- 6—右脚向侧

1、先提问拉丁伦巴和恰恰的区别？加深对两种舞蹈的理解，尤其是舞步和音乐的区别，利于舞蹈技术的相互转移与提高。

2、听音乐进行套路的复习。

3、集中点评，指出存在的问题并提出要求。重点强调动作节奏与音乐的配合，提高舞步的准确性和熟练性，加强难度动作的演示，提高动作质量。

## 二、伦巴舞教学步骤

(1) 抽查伦巴舞所学过的基础动作，目的是了解学生课后的复习与动作情况。

(2) 听音乐老师领带练习。

(3) 学生听音乐自己练习。

要求：音乐从慢节奏到正常节奏。起步音乐在第2拍；舞步节奏是四拍跳5步。

(4) 加强辅导，改进提高动作技术。

(5) 总结评议。



预备

2

3

4-1



2

3

4-1

(图1)

易犯错误：

未把舞伴领带到体前做转体。

女士舞步：扇形舞姿开始，重心在右脚；结束于开式舞姿。

- 1— 右脚向后
- 2— 左脚向前
- 3— 右脚向前，右转 1/8
- 4— 左脚向前，以掌为轴右转
- 5— 右脚向前，3-6 右转 1 同加 1/8。
- 6— 左脚向侧，右转完成。

**动作要点：**整个动作过程中，1-3 时男士左手引导并右转，3 至步引导女舞伴做臂下右转。

### 2、纽约步：(如图 2)

男士舞步：开式舞姿开始，开立，重心在右脚，

- 1— 左脚向前，右转 1/4，并肩舞姿。
- 2— 重心回右脚，保持方向。
- 3— 左脚后退向侧，左转 1/4，开式舞姿
- 4— 右脚向前，左转 1/4，并肩位
- 5— 重心回到左脚，保持方向，并肩位
- 6— 右脚后退向前侧，右转 1/4，开式位。

女士舞步：开式舞姿开始，开立，重心在左脚，

- 1— 左脚向前，左转 1/4，并肩位
- 2— 重心回到左脚，保持方向，并肩位
- 3— 右脚后退向侧，右转 1/4，开式舞姿
- 4— 左脚向前，右转 1/4，并肩位
- 5— 重心回到右脚，保持方向，并肩位
- 6— 左脚后退向侧，左转 1/4，开式舞姿

**动作要点：**

1、男士第 1 步左脚横过右脚向前，左手要随同向前并领带舞伴至左肩位。

### 3、手对手：(如图 3)

男士舞步：开式舞姿，脚开立，重心右脚。

步数    节拍                      脚位                      转度

纠正方法：第 1-5 步左手要把舞伴到体前，并逐步抬起左手臂



预备                      2                      3                      4-1



2                      3                      4-1

(图 2)

**易犯错误：**

第一步手臂经下摆向前，胸部未打开。

纠正方法：

第 1 步领带舞伴的手应从腰间伸出，右臂要摆至平举位，帮助胸部打开。



预备                      2                      3                      4-1



2                      3                      4-1

- 1 2 左脚后退，与舞伴成右并肩位，左转 1/4
- 2 3 右脚不动，回力，开始右转
- 3 4.1 左脚打横，舞伴相对 2-3 右转 1/4
- 4 2 右脚后退，与舞伴相成左并肩位，右转 1/4
- 5 3 左脚不动，回力，开始左转
- 6 4.1 右脚打横，舞伴相对，5-6 左转 1/4

**女士舞步：**开式舞姿，脚开立，重心左脚。

步数	节拍	脚位	转度
1	2	右脚后退，与舞伴成右并肩位，	右转 1/4
2	3	左脚不动，回力，	开始左转
3	4.1	右脚打横，舞伴相对	2-3 左转 1/4
4	2	左脚后退，与舞伴相成左并肩位，	左转 1/4
5	3	右脚不动，回力，	开始右转
6	4.1	左脚打横，舞伴相对，	5-6 右转 1/4

**动作要点：**男士第 1 步左脚后退，右手反方向领带舞伴至右并肩位，同时异侧臂摆至平举位

#### 4、定点转：（如图 4）

**男士舞步：**开式舞姿，开立，重心右脚

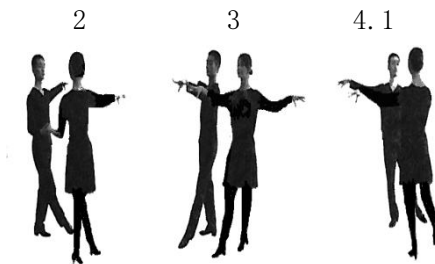
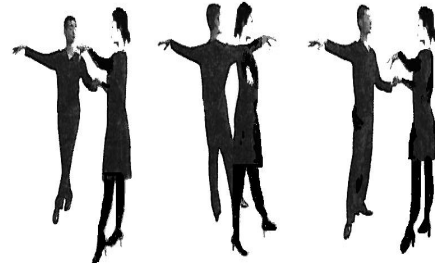
步数	节拍	脚位	转度
1	2	右脚横过左脚向前，	左转 1/4
2	3	双脚原地转，开始时右重心，结束时左脚重心，	1-2 左转 1/2
3	4.1	右脚打横，舞伴相对，	2-3 左转 1/4
4	2	左脚横过右脚向前，	右转 1/4

（图 3）

**易犯错误：**

男士第 1 步左脚后退重心未后移。

**纠正方法：**第 1 步左脚后退，脚掌要施力于地板，降低脚跟，使重心移至左脚，同时放松右膝。



2 3 4.1

（图 4）

**易犯错误：**男士第 2 步结束时重心未移至左脚，转体时身体摆。

**纠正方法：**保持身体正直，第 2 步左脚不离地面，转体结束时，左脚掌施力地板。

#### 3、定点转组织教法：

（1）老师集中讲解示范动作，使学生明确动作概念，形成初步的动作表象。

（2）先复习原地重心移动和扭转，体会臀、胯、膝、足的有机配合动作。

（3）男女分开由教师领带做左右库卡洛恰步练习。

（4）前进的库卡洛恰步接右蛇螺旋转动动作练习。

（5）听音乐配上口令进行男女搭挡练习。

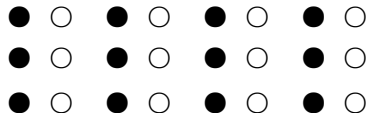

（6）集中分析讲解练习中存在的问题并提出要求。

（7）加强个别辅导，提高动作质量。

	<p>5      3    双脚原地转，开始时左重心，结束时右重心，4-5 右转 1/2</p> <p>6      4.1 左脚打横，舞伴相对，5-6 右转 1/4</p> <hr/> <p>女士舞步：开式舞姿，开立，重心右脚</p> <hr/> <table border="1" data-bbox="319 470 893 896"> <thead> <tr> <th>步数</th> <th>节拍</th> <th>脚位</th> <th>转度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>左脚横过右脚向前，</td> <td>右转 1/4</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>3</td> <td>双脚原地转，开始时左重心，结束时右脚重心，</td> <td>1-2 右转 1/2</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4. 1</td> <td>左脚打横，舞伴相对，</td> <td>2-3 右转 1/4</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>2</td> <td>右脚横过左脚向前，</td> <td>左转 1/4</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>3</td> <td>双脚原地转，开始时右重心，结束时左重心，</td> <td>4-5 左转 1/2</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>4.1</td> <td>右脚打横，舞伴相对，</td> <td>5-6 左转 1/4</td> </tr> </tbody> </table> <hr/> <p><b>动作要点：</b>男士第 2 步双膝放松，右脚内拧，手臂与转身配合。</p>	步数	节拍	脚位	转度	1	2	左脚横过右脚向前，	右转 1/4	2	3	双脚原地转，开始时左重心，结束时右脚重心，	1-2 右转 1/2	3	4. 1	左脚打横，舞伴相对，	2-3 右转 1/4	4	2	右脚横过左脚向前，	左转 1/4	5	3	双脚原地转，开始时右重心，结束时左重心，	4-5 左转 1/2	6	4.1	右脚打横，舞伴相对，	5-6 左转 1/4	<p><b>易犯错误及纠正方法</b></p> <p>(1) 第 1 步左脚完成重心，形成髋部向侧未向后扭摆。</p> <p>(2) 臀、胯、膝、足的有机配合不协调。</p> <p><b>纠正方法：</b></p> <p>伦巴舞蹈非常强调立体感，而这种立体感是通过身体各个部位的协调来体现的。关键在于脚尖，脚背，膝盖，胯部，两肋之间的挤压，肩部的自然下压，手臂的自然打开，手的自然下垂形成整体的美感。</p> <p><b>动作要求：</b></p> <p>(1) 在跳第一步时，一脚踏出的同时对地面施压；另一支脚仍撑部份的体重。</p> <p>(2) 在跳第二步时，整个重心移回给不移位的另一支脚。</p> <p>1、 当第三步待结束时两脚合并。</p> <p>(3) 正确的跳法是那只支撑体重的脚之脚跟一直都不可以离开地板。所以脚底的动作是第一步脚掌平伏，第二步平伏，第三步脚掌平伏。</p>
步数	节拍	脚位	转度																											
1	2	左脚横过右脚向前，	右转 1/4																											
2	3	双脚原地转，开始时左重心，结束时右脚重心，	1-2 右转 1/2																											
3	4. 1	左脚打横，舞伴相对，	2-3 右转 1/4																											
4	2	右脚横过左脚向前，	左转 1/4																											
5	3	双脚原地转，开始时右重心，结束时左重心，	4-5 左转 1/2																											
6	4.1	右脚打横，舞伴相对，	5-6 左转 1/4																											

结束部分	10分钟	一、素质练习：蛙跳：10米×2组 二、集中做瑜伽放松运动。 重点：腿、腰、臂的放松  三、讲评（3分钟） 1、练习情况； 2、纪律情况； 四、布置课后作业： 1、要求课后复习本次课内容，准备下次抽查。 4、安排还送器材。 5、师生再见！	组织教法： 1、老师讲解示范动作。 2、打拍集体跟老师一起作动作。 3、放松运动用深呼吸来调整身体放松。 4、认真听点评，以便课后复习与提高。  要求：认真听老师点评，课后认真练习。
参考教材		1、全国体育舞蹈等级考试培训教材 2、张清澍《体育舞蹈》（北京体育大学） 3、学跳摩登舞华尔兹第1-3辑VCD光碟	场地器材： 舞蹈室一间 音响一台
课后小记			

### （第13次课）

教学内容	1、介绍拉丁舞基本礼仪知识。 2、伦巴舞总套路复习。 3、恰恰恰总复习		
教学目标	通过本次课学习，改进提高伦巴舞、恰恰恰、牛仔舞的指定套路技术，培养学生“文舞双全，德艺双馨”的习舞理念。		
教学重点	1、伦巴舞初级指定步法组合练习		
教学难点	1、动作与音乐的配合      2、男女舞伴的协调配合；      3、舞蹈风格的表现。		
课程思政元素	1、训练套路组合后半段，培养学生团结协作的精神。 2、培养学生的形体美育意识，训练套路组合后半段，培养学生完善团结协作的精神品质，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、的精神气度。		
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<b>课堂常规</b> 1、体干整队，检查人数，向老师报告； 2、师生互相问好！ 3、宣布本次课内容与任务。（同上） 4、检查着装和安排见习生： 1) 要求值日生做好课堂笔记。 2) 要求穿舞蹈服上课，感受动作美、舞姿美。	<b>组织队形：</b> 三列横队集    

		<p>3) 加强师德教育, 提高学生综合素质。</p> <p>4) 湛师第三届体育舞蹈大赛, 希望同学踊跃参加。凡参加比赛都可加分。</p>	<p>要求:</p> <p>1、集合整队整齐有序, 干净利落;</p> <p>2、课堂中注意力集中, 保持良好愉悦的心态, 提高自己的模仿能力。</p>																												
<p>准备部分</p>	<p>15分钟</p>	<p>拉丁热身操</p> <p>1、运动踏步练习</p> <p>2、踝关节重心交换练习</p> <p>3、胯部左右摆动</p> <p>4、髋部绕环练习</p> <p>5、左右侧行步练习</p> <p>6、曼波舞步</p> <p>7、行进间曼波舞</p> <p>8、肩胸绕环练习</p>	<p>组织教法:</p> <p>1、教师逐个动作讲解与示范动作要领</p> <p>2、配音乐, 教师领做。</p> <p>3、要求准备活动要充分, 基本动作要准确, 动作与音乐相配合, 为提高单元步法和组合套路打好基础。</p> <p>4、练习队形:</p>																												
		<p>一、伦巴舞</p> <p>(一) 复习 11-12 所学过舞步与组合动作</p> <p>组合动作名称:</p> <p>组合一: 闭式基本步—扇形步—曲棍步—前进后退走步。</p> <p>组合二: 臂下右转—纽约步 (3) —手对手 (3) —定点转。</p> <p>教学要求:</p> <p>1、加强男女舞伴的配合。</p> <p>2、强调男伴肢体的引导;</p> <p>3、加强动作与音乐的配合, 提高动作熟练性。</p> <p>4、强调动作的规范性和舞步风格特点。</p> <p>(二) 学习新的舞步 (二年级)</p> <p>1、开式扭臀 (如图 1)</p> <p>男士舞步: 开式舞姿开始, 开立, 重心右脚</p> <table border="1" data-bbox="319 1601 893 1780"> <thead> <tr> <th>步数</th> <th>节拍</th> <th>脚法</th> <th>方位与转度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>左脚前进</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>3</td> <td>重心回到右脚</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4. 1</td> <td>左脚并向右脚, 右向女伴左肩</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <hr/> <p>女士舞步: 开式舞姿开始, 开立, 重心右脚</p> <table border="1" data-bbox="319 1892 893 2016"> <thead> <tr> <th>步数</th> <th>节拍</th> <th>脚法</th> <th>方位与转度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>右脚后退</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>3</td> <td>左脚前进</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	步数	节拍	脚法	方位与转度	1	2	左脚前进		2	3	重心回到右脚		3	4. 1	左脚并向右脚, 右向女伴左肩		步数	节拍	脚法	方位与转度	1	2	右脚后退		2	3	左脚前进		<p>(一) 复习上次课的内容</p> <p>1、先抽查 5、6、7、8 号同学动作, 了解课后复习情况, 然后根据抽查的情况提出具体的要求。</p> <p>2、先集中听口令复习动作 2 遍。重点强调舞步的特点: 臀、胯、膝、足有机配合地运动。</p> <p>3、集中听音乐进行指定套路的动作练习 3 遍。注意舞步的风格与男女舞伴的相互配合上。</p> <p>4、集中点评, 指出存在的问题并提出要求。重点强调个人动作的准确性和熟练性, 加强难度动作的正、错演示对比, 提高动作质量。</p> <div data-bbox="925 1411 1452 1702"> </div> <p>(图 1)</p>
步数	节拍	脚法	方位与转度																												
1	2	左脚前进																													
2	3	重心回到右脚																													
3	4. 1	左脚并向右脚, 右向女伴左肩																													
步数	节拍	脚法	方位与转度																												
1	2	右脚后退																													
2	3	左脚前进																													

基本部分

60分钟

3 4.1 右脚前进同时以脚掌为轴右转，左脚虚点跟进，右转 1/2

动作要点：开式扭臀步一般接扇形步。做该舞步时，男士左手与女伴右手相握。

2、右陀螺转：(如图 2)

节奏：2、3、4.1×2

男士动作：闭式位开始，重心在左脚。

步序	节奏	脚位	方向/转度
1	2	右脚踏在左脚后，右脚尖外转，脚尖对脚步跟；面向 3 点。	
2	3	左脚小横，脚尖稍内转，面向 5 点	右转 1/4
3-8	4.1	重复 1-2 步三次	
9	4.1	右脚打横，靠近左脚。	

重点提示：第 2 步左脚迈步前，右脚跟不要落地。

女士动作：闭式位开始，重心右脚

步序	节奏	脚位	方向/转度
1	2	左脚向前(稍横)，背向 1 点，	右转 1/8
2	3	右脚在左脚前，脚尖外转，背向 4 点，	右转 1/4
3-8	4.1	重复 1-2 步三次，每步右转 1/4	
9	4.1	左脚打横，靠近右脚，背向 1 点，右转 1/8	

重点提示：第 2 步右脚迈步前，左脚跟不要落地。

动作要求：第一步须绕转舞伴进行右转，且肩部与舞伴略呈现直角，第 1 步右转可略小，第 9 步右转稍大。

3、闭式扭臀步(如图 3)

男士：闭式位舞姿，脚分开，右脚重心。

步序	拍数	脚位、方向、转度
1	2	左脚向前，稍右转
2	3	重心回右脚，开始左转



预备 2 3 4.1 2



3 4.1 2 3 4.1

(图 2)

易犯错误：

- (1) 男士在第 1、2 步动作不自然或转体不到位。
- (2) 女士在 2、4、6、8 步时右脚没有进到男士两脚中间，造成陀螺转没绕男士转。
- (3) 男女舞伴闭式位姿势不对，距离过大。

纠正方法：

- (1) 男士在第 1、2 步两脚交叉时，保持上体姿势，两腿膝关节稍放松。
- (2) 女士在每一步绕转时，肩部与舞伴略呈现直角。

动作要求：

右陀螺转 1-9 步要完成两周，它也可只跳 1-6 步，其转体的度数和结束时的方位，依据下接舞步型而定。由开式舞姿接入时，必须先做基本步的 1、2、3 步，把舞伴带到闭式位，且第 3 步女士的右脚要对着男士的两脚中间；由前进后退中的后退步接入时，男士最后一步左脚应小横后，而女士的右脚则前置干男士两脚中间。

3 4.1 右脚并向左脚，回到开始位

女士动作：闭式舞姿，脚分开，左脚重心。

步序	拍数	脚位、方向、转度
1	2	右脚向后，以左脚掌为轴右转1/2
2	3	重心回左脚，开始左转1/2
3	4.1	右脚向前并以脚掌为轴右转1/4

**动作要点：**做该舞步时，由于女伴交替反身转动难度大，所以，男伴左手握女伴右手，右手要扶在的背部帮助转动，这样才能使动作顺利完成。闭式扭臀步一般连接在右陀螺转步之后。

**4、介绍拉丁舞的手势：**

伦巴舞是一个非前进的舞步，其手臂动作将在身体动作完成之稍后才完成。

- 1、向旁、伸展
- 2、向旁、收回
- 3、向前、收回
- 4、挥过身体另一边、收回
- 5、向侧、略为收回

**介绍拉丁舞的三种引导方式：**

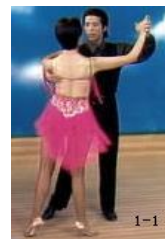
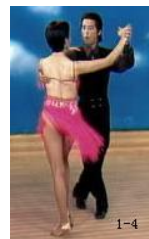
- 1、肢体引导
- 2、形式带领
- 3、允许引导



预备

2

3



4

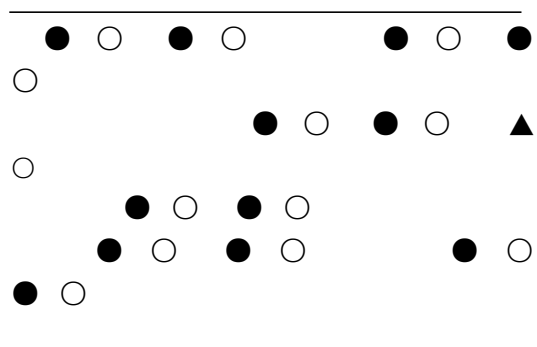
1

(图3)

**组织教法：**

- 1、先单个动作讲解与示范动作，使学生建立正确的动作表象。
- 2、男女步分开由老师领带单个动作练习；然后组合步法练习。
- 3、男女舞伴配合听音乐配口令进行组合动作练习。
- 4、集中纠正动作，指出共性存在的问题，强调重点与难点。
- 5、新舞步组合练习：开式扭臀步—扇形步—一曲棍步—基本步—右陀螺转—阿里曼娜。
- 6、总结提高。

**分组练习队形：**



结束部分	10分钟	<p>一、素质练习：1、男俯卧撑 30 次/组×2 组。 2、仰卧起坐/分×2 组</p> <p>二、集中做瑜伽放松运动。 重点：腿、腰、臂的放松</p> <p>三、讲评（3 分钟）</p> <p>1、练习情况；掌握动作情况 2、纪律情况；相互学习，共同提高</p> <p>四、布置课后作业：</p> <p>1、14 周理论考试：请认真复习，尤其是专项理论没有教材，有的同学没有来上理论课的同学，一定把老师的课件要回去复习。理论考试：基础理论占 40%；专项理论占 60%。 2、一年级第 14 周考试理论，技术实践课不上。 3、二年级照常上课。 4、师生再见！</p>	<p>一、要求：</p> <p>在统一的口令中完成第一、二组动作。 要求动作规范，组间休息 30 秒。</p> <p>二、打拍集体跟老师一起作动作。 要求：放松运动用深呼吸来调整身体放松。</p> <p>三、认真听点评，以便课后复习与提高。 要求：认真听老师点评，课后认真练习。</p>
参考教材	<p>1、全国体育舞蹈等级考试培训教材 2、张清澍《体育舞蹈》（北京体育大学） 3、学跳摩登舞华尔兹第 1-3 辑 VCD 光碟</p>	<p>场地器材： 舞蹈室一间 音响一台</p>	
课后小记			

## （第 14 次课）

教学内容	<p>1、伦巴舞基本步法及组合：重点改进提高上次课的舞步 和组合动作，加强男女舞配合，提高动作的技巧性与熟练性。</p> <p>2、学习新的舞步与组合：开式扭臀、右陀螺转、闭式扭臀步</p>
教学目标	<p>通过基本步伐和组合的练习，掌握动作与旋律的关系；培养学生基本姿态和动作控制能力。</p>
教学重点	<p>开式扭臀、右陀螺转、闭式扭臀步。</p>
教学难点	<p>1、右陀螺转、闭式扭臀步      2、男女舞伴的协调配合。</p>
课程思政元素	<p>1、训练成套组合，培养学生坚持不懈的精神。</p> <p>2、培养学生的形体美育意识，训练成套组合，培养学生坚持不懈的精神，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、的精神气度。</p>

结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p><b>课堂常规</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、体干整队，检查人数，向老师报告；</li> <li>2、师生互相问好！</li> <li>3、宣布本次课内容与任务。（同上）</li> <li>4、检查着装和安排见习生：               <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 要求值日生做好课堂笔记。</li> <li>2) 要求穿舞蹈服上课，感受动作美、舞姿美。</li> <li>3) 加强师德教育，提高学生综合素质。</li> </ol> </li> </ol>	<p><b>组织队形：</b>三列横队集中</p> <pre> ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ </pre> <p style="text-align: center;">△</p> <p><b>要求：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、集合整队整齐有序，干净利落；</li> <li>2、课堂中注意力集中，保持良好愉悦的心态，提高自己的模仿能力。</li> </ol>
准备部分	15分钟	<p><b>拉丁热身操：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、运动踏步练习</li> <li>2、踝关节重心交换练习</li> <li>3、胯部左右摆动</li> <li>4、髋部绕环练习</li> <li>5、左右侧行步练习</li> <li>6、曼波舞步</li> <li>7、行进间曼波舞</li> <li>8、肩胸绕环练习</li> </ol>	<p><b>组织教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师逐个动作讲解与示范动作要领</li> <li>2、配音乐，教师领做。</li> <li>3、要求准备活动要充分，基本动作要准确，动作与音乐相配合，为提高单元步法和组合套路打好基础。</li> <li>4、练习队形：三列横队散开</li> </ol>
		<p>一、拉丁舞基本礼仪知识简介：</p>  <p style="text-align: center;">（舞场）</p> <p>在舞会这种社交场合，享受舞蹈的同时还需要遵循特定的礼仪，这样才能加大认识舞友的概率，也更容易邀请到欣赏的人共舞。专业性强的舞会比社交舞会拘束更少一些，但在舞蹈细节上要时刻保持敏感。</p> <p><b>男士礼仪：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>（1）<b>邀请：</b>在舞曲刚开始时，男士走到女士前做一个邀请的手势，或者微笑着伸手邀请即可。</li> <li>（2）<b>共舞：</b>共舞时要有自信，手上力量不要太大，</li> </ol>	<p><b>教学步骤：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、先介绍伦巴舞的基本礼仪知识，让学生了解舞会的基本礼仪要求，以便今后较好地与人共舞。</li> <li>2、复习伦巴舞指定套路。</li> <li>3、复习恰恰的指定舞步套路。</li> <li>4、复习牛仔舞组合套路。</li> <li>5、体育舞蹈比赛的进出场和谢幕动作练习。</li> <li>6、老师加强指导，重点在舞姿形态，舞伴配合，音乐旋律与动作节奏的关</li> </ol>

<p style="text-align: center;"><b>基本部分</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>60分钟</b></p>	<p>以基本步开始，可用较难的步伐试探，如果女士可以跟上，则可以继续加大难度，如果女士不能，则降低舞步难度。注意两个人之间的距离感，太近会给女士造成心理压力，太远不利于旋转。</p> <p>(3) <b>曲终</b>：一曲终了，要将女士向原来的方向送回，尽量不要和同一个女士跳三曲以上。注意如果衣服被汗浸湿透了，及时更换掉或者休息会等衣服稍干后再邀舞。注意保持口气清新。</p> <p><b>女士礼仪</b>：</p> <p>(1) <b>拒绝邀请</b>：拒绝邀请就要明确表示不跳，摆手或摇头拒绝，可以托词“不会跳、想休息一下”，忌欲拒还迎。</p> <p>(2) <b>共舞</b>：共舞时要保持自己的重心，不要把重量加在男士手臂上，步伐需要有能力独立完成，沉肩，将手上的力量降低到最小。忌喋喋不休，即过于害羞而紧张不已。</p> <p>(3) <b>曲终</b>：曲终要对男士的邀请表示感谢，右腿撤到左腿后交叉，略下蹲低头。</p> <p><b>注意事项</b></p> <p>注意扎好头发，避免旋转时将头发变成武器。脚跟皮鞋时注意不踩到别人的脚，会很危险。不要主动去控制男士的力量，及时感受男士发出的指令，按照指令跳好自己的步伐。</p> <p><b>教学目标</b>：改进提高初级指定动作技术，以达熟练完成套路动作。</p> <p><b>教学要求</b>：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、加强男女舞伴的配合。</li> <li>2、强调男伴肢体的引导；</li> <li>3、加强动作与音乐的配合，提高动作熟练性。</li> <li>4、强调动作的规范性和舞步风格特点。</li> </ol>	<p>系。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7、观看体育舞蹈比赛视频。</li> <li>8、谈观后感。</li> <li>9、<b>模拟体育舞蹈教学比赛现场，让同学们感受和体验体育舞蹈的带来的快乐和享受。</b></li> <li>10、总结评议。</li> </ol> <p><b>三种舞蹈的指定舞步与套路</b>：</p> <p>1、恰恰恰、伦巴舞指定步伐：</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>(1) 基本方步</td> <td>(2) 扇形步</td> </tr> <tr> <td>(3) 曲棍步</td> <td>(4) 前进后退走步</td> </tr> <tr> <td>(5) 臂下右转</td> <td>(6) 纽约步</td> </tr> <tr> <td>(7) 手对手</td> <td>(8) 定点转</td> </tr> <tr> <td>(9) 库克拉卡</td> <td>(10) 右陀螺转</td> </tr> <tr> <td>(11) 闭式扭臀步</td> <td>(12) 阿里曼娜</td> </tr> <tr> <td>(13) 圈曲步</td> <td>(14) 分展步</td> </tr> <tr> <td>(15) 前后交叉步</td> <td>(16) 浴巾步</td> </tr> </table> <p>2、牛仔舞指定舞步</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>(1) 原地基本步</td> <td>(2) 并退摇摆步</td> </tr> <tr> <td>(3) 左至右换位</td> <td>(4) 右至左换位</td> </tr> <tr> <td>(5) 美式急转</td> <td>(6) 连步绕转</td> </tr> <tr> <td>(7) 侧行走步</td> <td>(8) 带开步</td> </tr> <tr> <td>(9) 背后换手</td> <td>(10) 走停步</td> </tr> <tr> <td>(11) 风连步</td> <td>(12) 西班牙手臂</td> </tr> </table>	(1) 基本方步	(2) 扇形步	(3) 曲棍步	(4) 前进后退走步	(5) 臂下右转	(6) 纽约步	(7) 手对手	(8) 定点转	(9) 库克拉卡	(10) 右陀螺转	(11) 闭式扭臀步	(12) 阿里曼娜	(13) 圈曲步	(14) 分展步	(15) 前后交叉步	(16) 浴巾步	(1) 原地基本步	(2) 并退摇摆步	(3) 左至右换位	(4) 右至左换位	(5) 美式急转	(6) 连步绕转	(7) 侧行走步	(8) 带开步	(9) 背后换手	(10) 走停步	(11) 风连步	(12) 西班牙手臂
(1) 基本方步	(2) 扇形步																														
(3) 曲棍步	(4) 前进后退走步																														
(5) 臂下右转	(6) 纽约步																														
(7) 手对手	(8) 定点转																														
(9) 库克拉卡	(10) 右陀螺转																														
(11) 闭式扭臀步	(12) 阿里曼娜																														
(13) 圈曲步	(14) 分展步																														
(15) 前后交叉步	(16) 浴巾步																														
(1) 原地基本步	(2) 并退摇摆步																														
(3) 左至右换位	(4) 右至左换位																														
(5) 美式急转	(6) 连步绕转																														
(7) 侧行走步	(8) 带开步																														
(9) 背后换手	(10) 走停步																														
(11) 风连步	(12) 西班牙手臂																														

结束部分	10分钟	<p>一、素质练习：蛙跳：10米×2组</p> <p>二、集中做瑜伽放松运动。 重点：腿、腰、臂的放松</p> <p>三、讲评（3分钟）</p> <p>1、练习情况；掌握动作情况</p> <p>2、纪律情况；相互学习，共同提高</p> <p>四、布置课后作业：</p> <p>1、要求课后复习本次课内容，准备下次抽查。</p> <p>4、安排还送器材。</p> <p>5、师生再见！</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、老师讲解示范动作。</p> <p>2、打拍集体跟老师一起作动作。</p> <p>3、放松运动用深呼吸来调整身体放松。</p> <p>4、认真听点评，以便课后复习与提高。</p> <p>要求：认真听老师点评，课后认真练习。</p> <p style="text-align: right;">▶</p>
参考教材	<p>1、全国体育舞蹈等级考试培训教材</p> <p>2、张清澍《体育舞蹈》（北京体育大学）</p> <p>3、学跳摩登舞华尔兹第1-3辑VCD光碟</p>	<p>场地器材：</p> <p>舞蹈室一间</p> <p>音响一台</p>	
课后小记			

### （第15次课）

教学内容	<p>1、伦巴舞指定步法与套路复习；重点加强男女舞伴动作与音乐的配合，提高动作的技巧性与熟练性。</p> <p>2、恰恰恰指定步法与套路复习；</p> <p>3、牛仔舞指定步法和套路复习。</p>		
教学目标	<p>通过本次课练习，熟练掌握伦巴舞的指定动作套动作，复习巩固伦巴舞和牛仔舞指定套路，提高演练能力和表现能力，增强自信心和责任感。</p>		
教学重点	<p>加强音乐与动作配合，提高动作的技巧性、熟练性和准确性。</p>		
教学难点	<p>舞蹈风格特点的表现。</p>		
课程思政元素	<p>1、训练成套组合，培养学生坚持不懈的精神。</p> <p>2、培养学生的形体美育意识，训练成套组合，培养学生坚持不懈的精神，通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、的精神气度。</p>		
结构	时间	教学基本内容（重点、难点）	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p><b>课堂常规</b></p> <p>1、体干整队，检查人数，向老师报告；</p> <p>2、师生互相问好！</p> <p>3、宣布本次课内容与任务。（同上）</p> <p>第16周考期末考试，要求加强复习，做好考试准备。</p> <p>4、检查着装和安排见习生：</p> <p>1) 要求值日生做好课堂笔记。</p> <p>2) 要求穿舞蹈服上课，感受动作美、舞姿美。</p> <p>3) 加强美育教育，提高学生审美素质。</p>	<p><b>组织队形：</b>三列横队集</p> <p style="text-align: center;">●○ ●○ ●○ ●○ ●○ ●○ ●○ ●○ ●○ ●○ ●○ ●○</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p><b>要求：</b></p> <p>1、合整队整齐有序，干净利落。</p> <p>2、课堂中注意力集中，保持良好愉悦的心</p>

			态，提高自己的模仿能力。
准备部分	15分钟	<p>一、拉丁热身操</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、运动踏步练习</li> <li>2、踝关节重心交换练习</li> <li>3、胯部左右摆动</li> <li>4、髋部绕环练习</li> <li>5、左右侧行步练习</li> <li>6、曼波舞步</li> <li>7、行进间曼波舞</li> <li>8、肩胸绕环练习</li> </ol>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师逐个动作讲解与示范动作要领</li> <li>2、配音乐，教师领做。</li> <li>3、要求准备活动要充分，基本动作要准确，动作与音乐相配合，为提高单元步法和组合套路打好基础。</li> <li>4、练习队形：</li> </ol>
基本部分	60分钟	<p>一、伦巴舞：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、指定步法 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 基本方步</li> <li>(2) 扇形打开步</li> <li>(3) 曲棍棍步</li> <li>(4) 基本步转换步</li> <li>(5) 前进后退走步</li> <li>(6) 臂下右转步</li> <li>(7) 纽约步</li> <li>(8) 手对手</li> <li>(9) 定点转</li> <li>(10) 开式扭步</li> <li>(11) 阿里曼娜</li> <li>(12) 右陀螺转</li> <li>(13) 闭式扭臀步</li> <li>(14) 士尔其浴巾步</li> </ol> </li> <li>2、学生根据所学的指定步法，自己组编套路动作，目的是培养学生的创编能力。</li> </ol> <p>二、恰恰恰</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、指定步法： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 基本方步</li> <li>(2) 扇形打开步</li> <li>(3) 曲棍棍步</li> <li>(4) 基本步转换步</li> <li>(5) 前进后退走步</li> <li>(6) 臂下右转步</li> <li>(7) 纽约步</li> <li>(8) 手对手</li> <li>(9) 定点转</li> <li>(10) 开式扭步</li> <li>(11) 阿里曼娜</li> <li>(12) 右陀螺转</li> <li>(13) 闭式扭臀步</li> <li>(14) 士尔其浴巾步</li> </ol> </li> <li>2、学生根据所学的指定步法，自己组编套路动作，目的是培养学生的创编能力。</li> </ol> <p>三、牛仔舞</p>	<p>组织教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、改进提高各舞种指定动作技术，以达熟练完成指定动作套路。</li> <li>2、加强双人配合与音乐配合，提高动作的技巧和熟练性，加强舞蹈风格特点的演练。</li> <li>3、每对舞伴试演自己创编的组合套路。</li> <li>4、老师点评。</li> <li>5、按比赛形式进行练习。</li> </ol> <p>教学要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、加强男女舞伴的配合。</li> <li>2、强调男伴肢体的引导；</li> <li>3、加强动作与音乐的配合，提高动作熟练性。</li> </ol> <p>练习队形：</p> <p>○代表女步      ●代表男步 ▲代表男老师    ◎代表女老师</p> <p>宣布期末考试内容与要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、考试内容：牛仔舞必考；伦巴和恰恰舞自选一项。</li> <li>2、考试形式：舞伴自由组合；四对舞伴一组进行挂牌考试。</li> </ol>

		<p>1、指定步法：  (1) 原地摇摆步  (2) 并退摇摆步  (3) 左至右换位  (4) 右至左换位  (5) 连步绕转  (6) 侧行走步  (7) 抛开步或带开步  (8) 美式急转  (9) 背后换手  (10) 走停步  (11) 风车步  (12) 西班牙手臂步</p> <p>2、学生根据所学的指定步法，自己组编套路动作，目的是培养学生的创编能力</p>	<p>3、考试音乐，按平时上课的音乐。</p> <p>4、要求：按拉丁舞的着装：男士黑西裤，白衬衣、黑皮鞋；女士短裙和短衣，不准披发。</p> <p>5、每组考试结束，同学们都应鼓掌鼓励。营造轻松的考试氛围。</p> <p>6、凡参加校第三届体育舞蹈大赛，期末可以不参加考试，以比赛成绩折算考试成绩：基础分为80分；进入决赛加5分；获比赛前6名再加10分；获优秀组织奖再加3分。</p> <p>7、期末考试成绩评定：  平时成绩：30%，（其中理论占20%  平时考勤占10%）；期中段考占30%  期末考试（技术考试）占40%</p>
结束部分	10分钟	<p>一、素质练习：蛙跳：10米×2组</p> <p>二、集中做瑜伽放松运动。  重点：腿、腰、臂的放松</p> <p>三、讲评（3分钟）  1、练习情况；掌握动作情况  2、纪律情况；相互学习，课堂氛围  3、课后值勤日生负责关门窗户。</p> <p>四、布置课后作业：  1、要求课后复习本次课内容，准备期末考试。  2、师生再见！</p>	<p>组织教法：  1、老师讲解示范动作。  2、打拍集体跟老师一起作动作。  3、放松运动用深呼吸来调整身体放松。  4、认真听点评，以便课后复习与提高。</p> <p>要求：认真听老师点评，课后认真练习。</p>
参考教材		<p>1、全国体育舞蹈等级考试培训教材  2、张清澍《体育舞蹈》（北京体育大学）  3、学跳摩登舞华尔兹第1-3辑VCD光碟</p>	<p>场地器材：  舞蹈室一间  音响一台</p>
课后小记			

## （第16次课）

### 一、期末考试内容与要求：

- 1、考试内容：恰恰组合
- 2、考试形式：6人小组自由组合；一组进行挂牌考试。
- 3、考试音乐，指定音乐。
- 4、要求：按拉丁舞的着装：男士黑西裤，白衬衣、黑皮鞋；女士短裙和短衣，不准披发。

5. 每组考试结束，同学们都应鼓掌鼓励。营造轻松的考试氛围。
6. 凡参加校以上体育舞蹈大赛，期末可以不参加考试，以比赛成绩折算考试成绩：基础分为 80 分；进入决赛加 5 分；获比赛前 6 名再加 10 分；获优秀组织奖再加 3 分。

## 二、宣布期末考试成绩评定：

体测成绩：20%

平时成绩：30%（课堂考勤 10%；课堂表现 20%）

期末考试：50%（考试成绩 40%；进步幅度 10%）

考勤扣分：凡无故缺课，每次在期末总评中扣 2 分；迟到三次扣 1 分；缺课超过总课时的 1/3 不准参加期末考试。

## 三、期末体质测试增加的体能项目

男生：引体向上、1000 米

女生：仰卧起坐、800 米

要求：平时加强体能训练，提高身体素质。

## 四、总结本学期公体课