

牛仔舞美式旋转与换位视频说明文档

所属学科：体育

课程：体育舞蹈

适用年级：大一

设计理念：

体育舞蹈课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目的的公共必修课程。授课过程中明确以兴趣为导向，以促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活和体育技能教育与身体活动有机结合的教学理念，重视教育过程，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

教学设计思路：

牛仔舞课程总体设计思路是以提高学生的身体素质，促进学生身心健康发展为依据确定课程目标，设计课程内容，课程结构以体育舞蹈中的双人牛仔为主线，以提高学生身体素质，提升人际交往培养为目标进行设计。包括牛仔舞基本知识的介绍，牛仔舞蹈的步伐，姿态，乐感，手型以及转动练习等。课程内容与要求的确定充分考虑了当代大学生身体素质标准的相关要求，

为了充分体现任务引领、实践导向的课程思想，本微课主要是牛仔舞中美式旋转和换位的动作为主要内容，将课程的教学内容设计成以下几个个工作任务，：

1、动作展示

2、动作分解

（1）男士步伐分解

（2）女士步伐分解

（3）双人合舞步伐分解

3、动作要领

（1）引领与跟随

（2）位置与方向

（3）转动的要领

4、疑难解答（女士如何借到男士的力量快速旋转）

5、学员展示

特色：（教学特色）

1、 采用多媒体教学，图文并茂，有清晰的视觉效应并可以反复观摩，提高学生学习效率积极性。

2、整体设计脉络清晰，逻辑性强，便于学生理解与记忆。

课后作业：

练习旋转，要求能跟随音乐的同时做到重心清晰，节奏准确