**水利部老年大学**

**民族舞1教学计划进度表**

（2024年春季学期）

班次：民族舞1 教师：马爽 时间：周二上午9:30—11:00

| 周次 | 教学内容（金达莱盛开的地方） | 掌握要点 |
| --- | --- | --- |
| 第一周 | 朝鲜舞基本体态，手型，呼吸，脚位 | 掌握基本体态和民族风格 |
| 第二周 | 朝鲜族膝盖屈伸动律，呼吸，扛推手提裙手，步伐， | 屈伸与呼吸的配合以及扛推手与呼吸的配合 |
| 第三周 | 复习之前内容，围绕手加扛推手组合 | 强调手臂与步伐的配合 |
| 第四周 | 复习之前课堂内容，脚底下步伐的训练 进行剧目的开头部分 | 掌握民族元素以及剧目开头的节奏 |
| 第五周 | 复习之前课堂内容，继续进行剧目排练开头和前半段 | 掌握剧目的要点 |
| 第六周 | 单一古格里组合训练，前半段复习 | 体态与呼吸的配合，和音乐 |
| 第七周 | 学习剧目的第一段 | 强调身体协调性和音乐 |
| 第八周 | 复习剧目的第一段 | 掌握朝鲜元素与音乐的融合 |
| 第九周 | 学习剧目的第二段 | 强调基本步伐与呼吸的配合 |
| 第十周 | 复习剧目的第二段 | 细扣剧目的第一段和第二段 |
| 第十一周 | 复习剧目的第一段和第二段 | 吃透朝鲜族音乐和鼓点 |
| 第十二周 | 学习剧目第三段 | 注意呼吸在剧目中运用以及屈伸的配合 |
| 第十三周 | 复习剧目的第三段 | 强化民族元素的运用 |
| 第十四周 | 整体体现剧目的三大段 | 掌握音乐节奏在剧目的融合 |
| 第十五周 | 复习之前的学习内容 | 完整的完成剧目内容 |
| 第十六周 | 总复习 | 掌握教学内容并精彩展示 |