

《有氧舞蹈》

一、课程简介

欢迎加入有氧舞蹈的课堂！这是一门专为高校学生设计的、充满乐趣与能量的体育、艺术类课程。无论你是舞蹈零基础的小白，还是有一定运动经验的爱好者，都能在这里找到属于你的节奏，享受运动带来的纯粹快乐！

本课程将融合多种流行、时尚的有氧舞蹈元素（如：健美操、流行舞步、爵士舞、轻量级街舞基础、拉丁舞元素等），在富有感染力的音乐伴奏下，通过科学编排的动作组合，进行持续、中等强度的全身性运动。

你将在这里收获

1. 强健体魄：

- * 显著提升心肺耐力，让呼吸更顺畅，精力更充沛。
- * 有效燃烧卡路里，塑造更紧致、更有线条感的身体形态（减脂塑形）。
- * 增强全身肌肉力量（尤其是核心、下肢）和关节灵活性、协调性。
- * 改善身体姿态，提升日常活动的活力与气质。

2. 愉悦身心：

- * 在动感音乐和欢快氛围中有效释放学业压力和生活焦虑，收获好心情。
- * 促进大脑分泌内啡肽，体验“运动快乐因子”，提升整体幸福感。
- * 提升专注力与身体感知能力，建立积极的自我形象。

3. 掌握技能与自信：

- * 学习多种风格的基础舞蹈步伐、动作组合和节奏感训练。
- * 逐步提升身体协调性、节奏感和音乐表现力。
- * 在安全、鼓励的环境中挑战自我，克服羞涩，建立舞蹈与运动的自信。
- * 获得科学、安全进行有氧运动的知识和方法，受益终身。

4. 社交与乐趣:

- * 在轻松、友好的课堂氛围中结识志同道合的新朋友。
- * 体验团队协作的乐趣（如小组练习、小型展示等）。
- * 感受集体运动的强大能量场，享受纯粹的舞蹈与律动带来的快乐。

课程特色:

- 1、零基础友好 动作由浅入深，清晰分解教学，注重基础步伐和节奏感的培养。
- 2、音乐驱动：精选当下流行、经典复古及世界音乐，让运动不再枯燥。
- 3、多元化风格：体验不同舞蹈风格的魅力，找到最适合你的律动方式。
- 4、安全第一：课程包含充分的热身、放松环节，强调动作规范性，预防运动损伤。教师会提供不同强度的动作选择（降阶/进阶）。
- 5、鼓励与包容：课堂氛围轻松愉悦，尊重个体差异，鼓励自我表达，享受过程重于追求完美。
- 6、实用性强：所学动作和健身理念易于迁移，可在宿舍、健身房或任何空地进行自我锻炼。

课程内容:

第一学期主要以健美操+爵士舞的基本功学习为主，其中包括健美操的基础步伐、手臂动作。爵士舞的基础律动，各种元素的组合，还有爵士基本功组合（头、肩、胸、腰、胯）各部位的四个方位等。保证动作的正确性、连贯性。培养学生的爵士舞舞感。

第二学期我们将进行自编套路的学习。通过艺术沉浸感+群体共鸣感+健身时效性三维度的有氧操。要求是熟练掌握本套操的技术动作、队形变化。理解动作与音乐的配合，提升动作的节奏感、流畅性和表现力。在集体练习和队形变换中培养团队协作精神、沟通能力和纪律性。

项目考核:

终结性考核内容为本学期所教授的舞蹈组合。终结性考核主要以个人考核为主，四人一组，分别面对不同的四个方向，播放音乐，学生跟随音乐的律动完成全套动作展示。

二、个人简介



王玥，讲师，硕士研究生，毕业于西北师范大学，国家一级运动员。国家私人健身教练。啦啦操、排舞的国家三级裁判员、教练员。校街舞队、爵士舞社主要负责人。曾获“2019年第十五届全国大学生体育舞蹈锦标赛”大学组单人二项第七名、单人三项第七名、单人单项桑巴第七名。“2019甘肃省第一届体育舞蹈邀请赛”院校单人C组L第一名、院校单人单项组R第二名、院校单人单项组C第五名等。专注于高校公共体育与艺术教育，尤其在有氧舞蹈领域拥有丰富的教学与实践经验。

教学理念：

我深信“运动即快乐”！我的课堂以科学、安全、有趣为基石。目标是帮助每一位学生，无论基础如何，都能在动感的音乐节奏中享受舞蹈的乐趣，释放压力、提升自信、收获健康。

我期待在课堂上：

- 1、看到你们在汗水中绽放的笑容，感受你们自信的提升。
- 2、与你们一起，用身体感受音乐，用舞蹈点燃活力。
- 3、帮助你们掌握一项终身受益的运动技能，培养健康的生活方式。

