

中國舞

一、 教學目的：

通過中國舞的基本功訓練及舞蹈組合的學習，提高學員的協調性、節奏感、靈活性及關節力量等身體綜合素質，養成良好的姿態，培養中國古典舞的身段和優雅的姿態。學習中國古典舞及民族民間舞的韻味及神髓，陶冶性情，培養一種審美情趣和審美意識。有助培養學員們的注意力、記憶力及想像力，讓學員認識並懂得欣賞中國古典和民族民間舞蹈的美。

二、 教學內容：

1. 綜合素質訓練（柔韌性、關節力量。。。等）
2. 手位、腳位的認識
3. 中國古典舞身韻培養
4. 中國古典舞及民族民間舞組合