**湖南大学老年大学教学开班、课程设置、大纲课件**

（201 6 年第 一 学期）

课程名称： 肚皮舞 教学班级： 任课教师：宋妍漫

教学周次： 15 总 学 时： 开班学员数：

|  |  |
| --- | --- |
| **课程大纲** | |
| 课程概述 | 优雅的肚皮舞是带动全身每个部位的运动，通过肚皮舞的练习，不仅能提高身体的柔韧性和弹性，还能充分让你的腿部、肩部和腹部得到运动。特别对于女性来说，练习肚皮舞的益处多多。第一：散发女性魅力 肚皮舞是一种身体艺术，通过练习，可以塑造出女性优雅、柔美的肢体动作，并将女性骨子里的魅力散发的淋淋尽致。消除压力，培养自信心，在练习肚皮舞的过程之中，强调的是自我欣赏，自我发现。无论您高矮胖瘦，都能够在肚皮舞的练习中发现自己无与伦比的女性魅力，从内在提升您的自信与气质，轻松面对您的工作与生活。第二：锻炼身体的协调性， 肚皮舞不仅是腹部动作，它还能锻炼臀、腰、腹的肌肉。当你保持肚皮舞姿势时，肩部和腿部的肌肉也得到了很好的锻炼。 肚皮舞给女性带来的最大好处就是能提高肌肉的弹性和灵活性。内在的可以加强心血管柔韧度，使身体的协调性更强。第三：自然随意散发魅力  因为肚皮舞的姿态和动作都是非常随意自然的，不会对身体造成任何损害。恰到好处的运动，美而不燥，动而不累，轻松减去腹部赘肉，在不知不觉的情况下甩掉肥肉。所以对于想减肥的女性来说是个非常好的选择，肚皮舞各种Shimmy动作会消耗大量热量，能有效去除手臂、大腿、臀部和腹部的赘肉。跳一段肚皮舞你会发现，坚持对着镜子练上几个月，你就知道自己的身体怎样最美。而且肚皮舞的学习，不需要任何舞蹈基础，只要你想学，就可以跳的非常好。肚皮舞初学者，一般都会从胸部、腹部、腰部、臀部等局部动作开始练习。先熟练掌握每一个分解动作。最先看到效果是从腹内斜肌开始，坚持每周上五节课，每节课都会看到惊喜。 就是因为肚皮舞轻松惬意、随意自然，所以肚皮舞在世界各地越来越流行。第四：塑造完美体态，调节内分泌失调。肚皮舞不仅可以瘦身，瘦腰。让身体协调性变的更好，塑造女性身体曲线，练习肚皮舞最大的好处就是，动作完全为女性设计，最能锻炼腰腹、胸部、臀部和手臂。而且可以让你全身器官都得到充分运动，而且当外部肌肉运动时会摩擦腹腔子宫器官，能促进血液循环，调节女性内分泌系统。激发女性肌肉的活力。 |
| 课程目标 | 1. 舒缓心情，缓解生活压力。 2. 强身健体，增加身体的协调能力。 3. 改善血液循环，缓解肌肉僵硬，激发肌肉活力。 |
| 课程要求 | 1. 练习肚皮舞之前要进行充分的热身，以免在练习过程中受伤。 2. 练习的过程中不要暴饮，特别是出汗以后，喝水会导致身体排出的热量不能很好地发挥，也起不到排汗养颜的作用。 3. 由于肚皮舞运动量较大，要注意既不宜饱腹练习，也不能空腹练习。因为空腹极易造成低血糖症的发生；而饱腹又容易造成腹痛，消化不良，胃肠不适。所以尽量在饭后一个半小时后再进行练习，运动结束后半小时再进餐。如果练习前来不及吃饭，可饮适量的浓糖水或吃点易消化，含糖量多的零食。 4. 练习结束后不宜马上冲澡。一般跳完肚皮舞会大量流汗，毛孔扩张，冷热刺激对身体有害无益，建议等汗干半小时以后再冲澡，以免身体着凉引起感冒。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程教学进程表** | | |
| 周次 | 学时 | 授 课 内 容 |
| 第一次 | 2小时 | 基本站姿、基本手位、头部的前后左右平移、肩部动作（包括上抬、下放、肩部环绕、配合步伐练习），肩部西米的练习，胸部动作练习1（包括上抬胸、下放胸）。直立西米的练习。（1小时）组合练习（1小时） |
| 第二次 | 2小时 | 复习上周上课内容，将上周上课内容串联组合练习。手腕动作练习（包括提腕、压腕、内外挽花、软手、眼镜蛇手），简单波浪臂1的练习，1（前后左右平推胯，水平圆胯的的练习）胸部动作练习2（前后左右平推胸的练习、水平圆胸的练习）直立西米和肩部西米的练习。 （1小时）组合练习（1小时） |
| 第三次 | 2小时 | 复习上周上课内容，将上周上课内容串联组合胯部动作练习2（四个斜方向的平推胯，水平前后八的练习），胯部动作练习3（胯的直立面的拉伸，平脚、屈膝、踮脚）肩部西米和直立西米的练习。（1小时）组合练习（1小时） |
| 第四次 | 2小时 | 复习上周上课内容，将上周上课内容串联组合基本步伐和转圈的练习，提胯点胯的练习，肩部西米和屈膝上下胯西米的练习。（1小时）组合练习（1小时） |
| 第五次 | 2小时 | 复习上周上课内容，将上周上课内容串联组合前后角胯和左右摆胯的练习，肩部西米和直立西米的练习。（1小时）组合练习（1小时） |
| 第七次 | 2小时 | 复习上周上课内容，将上周上课内容串联组合。水平前后八字胯的练习，肩部西米和上下胯西米练习。（1小时）组合练习（1小时） |
| 第八次 | 2小时 | 复习上周上课内容，将上周上课内容串联组合。斜摆胯和点踢胯的练习水平圆胯和水平圆胸的练习，肩部西米和直立西米的练习。（1小时）组合练习（1小时） |
| 第九次 | 2小时 | 复习上周上课内容，将上周上课内容串联组合。直立下八字胯和直立下八字胸的练习，肩部西米和行走上下胯西米的练习（1小时）组合练习（1小时） |
| 第十次 | 2小时 | 复习上周上课内容，将上周上课内容串联组合。直立上八字胯和直立上八字胸的练习，肩部西米和行走上下胯西米的练习（1小时）组合练习（1小时） |
| 第十一次 | 2小时 | 复习上周上课内容，将上周上课内容串联组合。轮圆胯和直立圆胸的练习，肩部西米和直立西米的练习（1小时）组合练习（1小时） |
| 第十二次 | 2小时 | 复习上周上课内容，将上周上课内容串联组合。上侧圆胯和上侧圆胸的练习，肩部西米和直立西米的练习。（1小时）组合练习（1小时） |
| 第十三次 | 2小时 | 复习上周上课内容，将上周上课内容串联组合。下侧圆胯和下侧圆胸的练习，肩部西米和上下胯西米的练习。（1小时）组合练习（1小时） |
| 第十四次 | 2小时 | 复习上周上课内容，将上周上课内容串联组合。下弧胯和凹凸肚皮的练习，肩部西米和行走上下胯西米的练习。（1小时）组合练习（1小时） |
| 第十五次 | 2小时 | 复习上周上课内容，将上周上课内容串联组合。跷跷板圆胯和上身环绕大圆胯的练习，肩部西米和直立西米的练习。（1小时）组合练习（1小时） |
| 第十六次 | 2小时 | 复习上周上课内容，将上周上课内容串联组合。简单的复合直立西米和复合胸部西米的练习（1小时）组合练习（1小时） |