中国人民大学教职工午间课堂课程信息表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | 中华韵 | **课时数量** | 12 |
| **授课教师** | 张洁 | **职 称** | 副教授 |
| **课程内容安排** | | | |
| **第一节** | 意练组合、站姿和蹲姿组合练习 | | |
| **第二节** | 意练组合、站姿组合、芭蕾组合和蹲姿组合练习 | | |
| **第三节** | 站姿组合、蹲姿组合、芭蕾组合和手位组合练习 | | |
| **第四节** | 意练组合、芭蕾组合、手位组合练习；  学习气韵组合第一组、第二组动作：大小柔臂---意到气到；手臂回环---柔臂拧腰 | | |
| **第五节** | 站姿组合、芭蕾组合、手位组合练习；复习气韵组合第一、二、组动作，学习气韵组合第三组、第四组动作：转臂转腕---提胯转腰；双臂沉起---鹤步前蹬 | | |
| **第六节** | 站姿组合、芭蕾组合、手位组合练习；  复习气韵组合第一、二、三、四组动作 | | |
| **第七节** | 意练组合、站姿组合、蹲姿组合、手位组合练习；  复习气韵组合第一、二、三、四组动作 | | |
| **第八节** | 意练组合、蹲姿组合、手位组合练习；  复习气韵组合第一、二、三、四组动作：  学习气韵组合第五组、第六组动作：提臂开胯---双掌推出；柔臂掖腿---提胯转腰 | | |
| **第九节** | 意练组合、手位组合练习；复习气韵组合第一-----六组动作，学习气韵组合第七组、第八组动作：摆臂旁腰---托掌推掌；前腰蛇腰---抱圆收势 | | |
| **第十节** | 意练组合、手位组合练习；  复习气韵组合第一-----八组动作， | | |
| **第十一节** | 芭蕾组合、蹲姿组合练习；  复习气韵组合全套动作 | | |
| **第十二节** | 总复习（意练组合、站姿组合、芭蕾组合、蹲姿组合、手位组合、气韵组合） | | |
| 备注：（如有其他课程要求，请在此处补充）  请老师们自备一双舞蹈练功鞋 | | | |