**教学进度表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 项目 | 教学内容 |
| 第1次课 | 理论课 | 体育舞蹈概述、特点和分类，体育舞蹈的基本知识和音乐的选择运用 |
| 第2次课 | 伦巴 | 基本元素 |
| 第3次课 | 伦巴 | 方形步 |
| 第4次课 | 伦巴 | 轴心转 |
| 第5次课 | 伦巴 | 手交手 |
| 第6次课 | 伦巴 | 纽约步 |
| 第7次课 | 伦巴 | 曲棍步 |
| 第8次课 | 伦巴 | 开式扭臀 |
| 第9次课 | 伦巴 | 阿列罗娜 |
| 第10次课 | 伦巴 | 右陀螺转 |
| 第11次课 | 伦巴 | 闭式扭臀 |
| 第12次课 | 伦巴 | 铜牌套路 |
| 第13次课 | 伦巴 | 铜牌套路 |
| 第14次课 | 伦巴 | 复习 |
| 第15次课 | 伦巴 | 考试 |