

# 华北科技学院工会委员会

---

## 关于举办教职工规范交谊舞培训班的通知

各分工会：

为丰富广大教职工的业余文化生活，增强身体素质，缓解工作压力，校工会将举办教职工规范交谊舞培训班。具体通知如下：

### 一、培训内容

规范交谊舞。

### 二、培训时间

6月6日起，每周一、周四 18:10-19:40。

### 三、培训地点

西院体育馆舞蹈教室。

### 四、培训对象

我校在职工会会员，爱好交谊舞且有学习意愿者均可参加，男女不限。

## 五、报名时间

以分工会为单位，于6月5日中午下班前，将报名表发送工会邮箱 gonghui@ncist.edu.cn。

- 附件:1. 规范交谊舞课程内容  
2. 培训教练简介  
3. 报名表

华北科技学院工会委员会

2024年6月3日



附件 1:

## 规范交谊舞课程内容

### 一、课程目标

本课程旨在通过系统规范的交谊舞教学,掌握基本舞蹈技能,增强身体协调性和柔韧性,使学员具有健美的形体、良好的姿态。通过学习和实践,感受音乐的韵律美,提升审美能力和艺术修养。

### 二、课程内容

1. 舞蹈基础知识:舞蹈动作与技巧,身体姿态与舞蹈框架。
2. 交谊舞基本套路:慢三、伦巴,平四、慢四等舞蹈套路学习;舞蹈动作细节分析与纠正,套路的连贯性与表现力。
3. 音乐感知与配合:音乐节奏与舞蹈动作的配合,通过音乐感知提升舞蹈表现力。
4. 舞蹈动作示范教学:教师通过亲身示范,让学员直观感受舞蹈动作要领。
5. 分解教学:将舞蹈动作分解为简单元素,逐步引导学员掌握。
6. 互动教学:通过师生互动、生生互动,让学员在实践中巩固所学知识,提高舞蹈技能。

附件 2:

## 培训教练简介

肖华青

国家 A 级规范交谊舞教练。

连续四届获得“五月花”全国交谊舞大赛冠军。

