

教师基本资料：

Lizzy Li, is an M.F.A. of dance choreography at The University of North Carolina at Greensboro. In 2010, she received her post-experience certificate in Chinese classical dance and ethnic dance from the Beijing Dance Academy. In 2015, she received her B.F.A in dance choreography from the Xi'an Conservatory of Music. While at the school, she had the opportunity to work with numerous Chinese choreographers and dance companies. She performed in Xi'an New Year Celebration, Xi'an Dragon Boat Festival, and Huangling ancestor worship. Lizzy also won The Best Performance Award in Xi'an He Hua Dance Competition both in 2011 and 2012. She came to the United States to further her study of dance in 2017. In 2018, she studied at the Martha Graham School Winter Intensive. She choreographed her dance inspired by her life and experience. Her dance piece Hush-Hush, Winds Whisper, C, and RED, performed at UNCG Dance Theatre. She has been teaching dance for five years. She was a Yoga instructor at Greensboro Chinese School, where she teaches her unique style that blends somatic practice and dance training.

Lizzy Li 于北卡罗来纳大学格林斯博堡分校，舞蹈编导硕士MFA毕业。2015年在西安音乐学院获得舞蹈编导本科学士学位。2010年，获得了北京舞蹈学院的中国古典舞和民族民间舞蹈培训证书。在本科期间，她有机会与众多中国舞蹈编导和舞蹈团体合作。在西安参与新年春节联欢晚会，西安端午节和黄陵祖先祭祀，表演不同的舞蹈作品。Lizzy在2011年和2012年在陕西省荷花奖舞蹈比赛中获得了最佳表演奖。2017年，来到美国UNCG进一步深造舞蹈编导。2018年，她就读于玛莎格雷莱姆学校学习现代舞。在舞蹈编排上，她擅长根据自己的生活和经历来启发灵感，编排舞蹈。她的舞蹈作品Hush-Hush, Winds Whisper, C和RED在UNCG舞蹈剧院连续演出。Lizzy教学经验丰富，有五年的舞蹈教课经验。是格林斯堡中文学校的瑜伽教练，在那里的三年授课期间，她用她独特的教学风格，融合了瑜伽的核心练习，躯干练习和舞蹈训练。

教学目标：

- 1 让学生舞蹈基础的同时，提高孩子的舞蹈模仿能力。
- 2 培养孩子们的音乐感和舞蹈技巧，适当的软度和舞蹈练习，促进身心健康成长。
- 3 芭蕾舞的小组合练习，上身姿势练习，改变弓腰等不良体态。
- 4 一学期学会4-5个《中国舞蹈家协会考级舞蹈》组合。
- 5 学会一支完整的中国舞蹈并且可以表演，提升舞台表现力。

舞蹈班教学大纲：

Warm-up: 软度练习，腿部拉伸，芭蕾舞组合练习，舞姿和舞态的训练，手位和脚位的练习。

Across the floor: 身体核心的练习，踢腿组合，跳跃练习，旋转练习。

Dance: 舞蹈表演部分的编排，老师带领学生学习舞蹈动作，打节奏，合音乐，完成一支完整的舞蹈。要表演的舞蹈，时长3-4分钟，中国民族舞，群舞。

Calendar:

9/8, Warm up, Ballet 基本舞姿，脚位，手位练习

9/15, Ballet 软度练习，学习手和头的练习

9/22, Ballet 基本功训练，软度练习，学习手和头的练习组合，开始舞蹈表演的编排

9/29, Ballet 基本功训练, 进行跳跃练习，压腿组合，编排舞蹈开头部分

10/6, Ballet 基本功训练，压腿组合练习，复习头和手的组合，舞蹈练习，舞蹈合音乐

10/13, Ballet 基本功训练，腰和肩部练习，踢腿练习，舞蹈训练时长30”

10/20, Ballet 基本功训练, 学习新的舞蹈组合，舞蹈训练, 编排舞蹈，合音乐，复习动作

10/27, Ballet基本功训练，复习舞蹈组合，编排舞蹈时长1分30秒，Midterm汇报

11/3, Ballet基本功训练，跳跃练习，踢腿练习，编排舞蹈，复习舞蹈，巩固动作，队形

11/10, Ballet基本功训练，腰部练习，跳跃练习，踢腿练习，编排/复习舞蹈，时长2分

11/17, Ballet基本功训练, 腰部练习, 跳跃练习, 踢腿练习, 舞蹈组合练习, 编排舞蹈练习和复习

11/24, Ballet基本功训练, 腰部练习, 跳跃练习, 踢腿练习, 舞蹈组合练习, 编排舞蹈练习和复习, 时长2分30秒

12/1, Thanksgiving, no class

12/8, Ballet基本功训练, 腰部练习, 跳跃练习, 踢腿练习, 编排舞蹈练习, 节奏, 队形复习

12/15, Ballet基本功训练, 腰部练习, 跳跃练习, 踢腿练习, 编排舞蹈练习练习, 节奏, 队形复习, 时长3分钟

12/22&29, Christmas, New Year, no class

1/5, Ballet基本功训练, 腰部练习, 跳跃练习, 踢腿练习, 编排舞蹈练习练习, 节奏, 队形复习

1/12, Ballet基本功训练, 腰部练习, 跳跃练习, 踢腿练习, 编排舞蹈练习练习, 节奏, 队形复习, 时长3分30秒

1/19, Ballet基本功训练, 编排舞蹈练习练习, 节奏, 队形复习, 重复练习, 巩固舞蹈细节部分, 纠错

1/26, 新年演出