



**潘家小学舞蹈小组活动计划（2019.2）**

（一）成员特点分析

本期参加舞蹈队的学生是上期的学生，对舞蹈有了一定的兴趣，但是大部分学生连压腿、下叉等动作完成都不是很好。由于学生的年龄和基本条件的不同，所以不能要求同一标准，不能操之过急，特别是软度和开度要在个人原有的基础上逐步提高。

（二）活动目的

1、 以培养学习舞蹈兴趣为目的，使每一个学员在本期的学习训练中达到预期的学习目标。

2、 本期以中国舞二级教材为指导，包括头的练习、勾绷脚练习、手位和胯的练习、腰和腿的练习、手臂的练习、脊椎的练习共8个舞蹈组合。此年龄段的学生活泼好动，富有想象力，针对学生具体情况，因材施教并通过基本功训练，小组合训练及优秀舞蹈小节目，让学生了解更多的舞蹈知识，提高学习兴趣，为将来的学习打好基础.

（三）手段

1、运用示范、讲解和启发式教学相结合的科学教学方法，通过系统的、规范的、有代表性以及科学性的教学内容，使学生掌握每一个舞蹈动作。

2、 有计划的制定每节课的授课内容、教学重点、教学目标，通过循序渐进的方法进行教学。

3、 教授新课时进行正确示范、重点讲解、分解练习，以达到学生能准确完成动作，正确示范口数节拍，学生单独完成，配合音乐，完成组合。

4、 通过生动的、富有童趣的舞蹈小组合对学生的表现力进行训练，达到独立的表达情感。

（四）重点

1、 通过有针对性，有趣味性的地面活动组合，由头到脚的引导学生们活动开身上的每一个关节，每一寸肌肉，解决舞蹈基础中的的四大难点问题（开、绷、直、立）。

2、 由单一的动作练习过度到音乐组合中，主要通过单一的动作讲解，示范和反复练习完成，为下一阶段的学习打下基础。

3、 通过舞蹈组合训练学生的表现力及舞蹈感，同时不断巩固复习基础课程。

（五）教学效果

1、 使孩子们的形体、姿态、腿线条、腰腿的软度、力度和控制进一步提高。
   2、通过组合的练习，使学生加深基本功训练的系统性，更好的服务于平日的舞蹈之中。

3、 模仿能力（能够较快并形象的模仿老师的动作）。

4、 表现力（跳舞蹈小组合要有一定的表情，自信）。

训练时间：

每周三、周日上午。

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 2.27 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 《玩娃娃》（压腿练习）上 |
| 活动过程 | 主要动作及要求a、扩指：五指最大限度张开。b、勾绷脚：勾脚脚尖最大限度的勾起，脚跟往远蹬，脚与腿部形成勾曲式造型, 绷脚脚腕伸展，脚背向上拱，脚尖向下压，与腿部形成一个流线形造型。c、坐压前腿: 双腿前伸坐于地面，身体由直立向前折叠俯于腿上，后背尽量保持平直。 节奏 准备位置： 身向1点，正步位绷脚伸坐，指尖体侧点地。 准备音乐： ⑴ —8 保持准备位姿态 第一段： ⑴ — 1 双手肩前扩指 2 肩前团手 3—4 双手肩前扩指 5－6 前压腿 7－8 还原至准备位置 ⑵ — 1－2 双勾脚 3—4 双绷脚 5－6 前压腿 7－8 还原至准备位置 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 3.3 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 《玩娃娃》（压腿练习）下 |
| 活动过程 | 第二段： ⑶— 1－4 吸腿抱团身 5－8 还原至准备位置第三段： ⑷—⑸ 重复⑴—⑵动作  歌词 这是娃娃小手拍拍拍，这是娃娃小脚踏踏踏。 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 3.6 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 点点头拍拍手（节奏练习）（上） |
| 活动过程 | 主要动作及要求 点头：头部重拍向下，强调力度 拍手：双手五指并拢，胸前拍手 点肩：大臂架平，双手手指点肩 旁按手：大拇指分开，四肢并拢，掌心向下，按于斜下手位 握手：两人手心手背相握节奏 准备位置： 3,7点双人相对，正步位，双手旁按手位 准备音乐： ⑴ —⑵ 保持准备位姿态 第一段： ⑴— 1—4 点头三次 5—8 重复⑴1—4动作 ⑵— 1—4 拍手三次 5—8 重复⑵1—4动作 ⑶— 1—2 点头两次 3—4 拍手两次 5—8 重复⑶1—4动作间奏动作： ⑷— 1—4 掌心朝下，两手打开至旁按手位 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 3.10 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 点点头拍拍手（节奏练习）（下） |
| 活动过程 | 第二段： ⑸— 1—4 点肩一次 5—8 重复⑸1—4动作 ⑹— 1—4 两人拍手，3点的人掌心朝上，7点的人掌心朝下。 5—8 重复⑹1—4动作 ⑺— 1—2 点肩 3—4 握手 5—8 重复⑺1—4动作 ⑻— 1—3 握手3次 4 打开旁按手半蹲身体向前，亲嘴吧  歌词 点点头、点点头、拍拍手、拍拍手、点头拍手、点头拍手、拍呀拍拍手。 好朋友、好朋友、握握手、握握手、朋友握手、朋友握手、握呀握握手。 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 3.13 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 说句悄悄话（头的练习）（上） |
| 活动过程 | 主要动作及要求 a、低头：下巴颏贴近脖子锁骨位置，脖子后部脊椎拉长，视线随头部同时向下。  b、仰头：下巴颏向上方抬起，脖子前部喉咙位置的肌肉随下巴颏向上方拉长，视线随头部同时向上。 c、点头：从仰头到低头的连贯动作，重拍向下，视线平视。 d、摇头：头部左右摇晃，动作中，下巴颏始终微微抬起。节奏 准备位置： 3,7点双人相对，正步位，双手旁按手位 准备音乐： ⑴ — 8 保持准备位姿态 第一段： ⑴— 1—2 低头 3—4 回正 5—6 旁按手，半蹲，身体前倾，亲嘴巴 7—8 还原至准备位 ⑵— 1—4 双人同时上右脚，左肩贴靠，四次点头 5—8 还原至准备位 间奏音乐： ⑶— 1—4 旁按手，半蹲，身体前倾，同时摇头 5—8 还原至准备位 |
| 活动效果 |  |

 舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 3.17 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 说句悄悄话（头的练习）（下） |
| 活动过程 | 第二段： ⑷— 1—2 仰头 3—4 回正 5—6 旁按手，半蹲，身体前倾，亲嘴巴 7—8 还原至准备位 ⑸—⑹ 重复⑵—⑶动作  歌词 两只小小鸭，亲亲小嘴巴，说啥悄悄话，说啥悄悄话。 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 3.20 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 小雨点（勾绷脚练习）（上） |
| 活动过程 | 主要动作及要求 a、双勾脚：双脚脚尖最大限度的勾起，脚跟往远蹬，双脚与腿部形成勾曲式造型。b、双绷脚：双脚脚腕伸展，脚背向上拱，脚尖向下压，与腿部形成一个流线形造型。 c、吸腿抱团身：双腿屈膝上吸，全脚落地，低头以额碰膝，双臂抱于小腿干前。 3、节奏准备位置： 身向1点,吸腿抱团身 准备音乐： ⑴ — 1—8 保持准备位姿态 ⑵ — 1—8 双腿伸直至正步位绷脚伸坐，双手体侧，指尖点地 第一段： ⑴— 1—2 双勾脚 3—4 双绷脚 5—6 双手扩指抖手经体侧至上位交叉 7—8 抖手落下至准备位 ⑵— 1—8 重复⑴1—8动作 ⑶— 1—2 双勾脚 3—4 双绷脚 5—6 双勾脚 7—8 双绷脚 ⑷— 1—4 双手抖指抖手经体侧至上位交叉 5—8 抖手落下至准备位 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 3.24 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 小雨点（勾绷脚练习）（下） |
| 活动过程 | 第二段： ⑸— 1—2 右脚收至脚踝处，平脚踏地 3—4 左脚收至同右脚并拢 5—8 吸腿抱团身 ⑹— 1—4 双腿伸直，上身随腿至前压腿 5—8 双手打开至正步位绷脚伸坐 ⑺— ⑻ 重复⑸—⑹动作 结束段： ⑼ 收至吸腿抱团身  歌词 小小雨点，小小雨点，沙沙沙沙沙 落在花园里，花儿乐得张嘴巴 小小雨点，小小雨点，沙沙沙沙沙 落在田野里，鸟儿乐得笑哈哈 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 3.27 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 小星星洗澡（手位练习）（上） |
| 活动过程 | 主要动作及要求 a、扩指：五指最大限度张开。 b、手臂的方位：正上位，正下位，旁平位，旁斜上位，旁斜下位，胸前位 c、切手：胸前位扩指小臂上下摆动，掌心向内 节奏： 准备位置：身向1点，跪地抱团身 准备音乐：(3/4节奏每小节为3拍,数字标明为第几小节) ⑴—⑷ 保持准备位姿态 ⑸—⑻ 双手掌心向外位于眼前，摇头起身 第一段： ⑴—⑵ 正下位扩指两次，掌心向外 ⑶—⑷ 旁平位扩指两次，掌心向外 ⑸—⑹ 切手6次  ⑺—⑻ 双手放至腿上 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 4.3 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 小星星洗澡（手位练习）（下） |
| 活动过程 | 第二段： ⑼—⑽ 正上位扩指两次，掌心向外 ⑾—⑿ 旁平位扩指两次，掌心向外 ⒀—⒁ 胸前位扩指，小臂上下摆动，掌心向内 ⒂—⒃ 双手放至腿上 第三段： ⒄—⒅ 旁斜下位扩指两次，掌心向外 ⒆—⒇ 旁斜上位扩指两次，掌心向外 (21)—(22) 胸前位扩指，小臂上下摆动，掌心向内 (23)—(24) 双手放至腿上 结束音乐 ⑴—⑻ 自由睡觉状 歌词： 小星星在夜空，每晚跳进小河中。痛痛快快洗个澡，我夸星星讲卫生。 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 4.7 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 蜗牛（胯的练习）（上） |
| 活动过程 | 主要动作及要求： a、对脚盘坐压胯：盘腿坐于地面，脚心相对，双手放于脚弓处。在此基础之上，上体向腿部贴靠，双肩向后掰，胸前探，头微仰，上体的肩、胸完全展开，骨盆固定，肩与地面保持平行线。b、旁开腿压胯：在正步位绷脚伸坐的基础上，双腿同时向旁打开到最大限度即旁开腿。压胯与“对脚盘坐压垮”的要领相同c、触角状：做触角状时，双手贴住头，食指屈伸 节奏： 准备位置： 身向1点，对脚盘坐，双手抓脚弓处 准备音乐：  ⑴ —8 保持准备位姿态 第一段：  ⑴— 1—2 对脚盘坐压胯 3—4 还原 5—8 重复⑴1—4动作 ⑵— 1—2 右手空握拳提腕至正上位，同时左倾头 3—4 落手还原 5—8 反面重复⑵1—4动作 ⑶— 1—4 双手拿至头上，食指伸出做触角状 5—8 掌心向前落手还原 ⑷— 1—4 旁开腿勾脚，双手身前扶地 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 4.10 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 蜗牛（胯的练习）（下） |
| 活动过程 | 第二段： ⑸— 1—2 旁开腿压胯 3—4 还原 5—8 重复（5）1—4动作 ⑹— 1—2 右手空握拳提腕至正上位，同时左倾头 3—4 落手还原 5—8 反面重复（2）1—4动作 ⑺— 1—4 双手拿至头上，食指伸出做触角状 5—8 掌心向前落手还原 ⑻— 1—4 对脚盘坐，双手抓脚弓处第三段： ⑼— ⑾ 重复⑴—⑶动作 ⑿— 1—2 右手空握拳提腕至正上位，同时左倾头 3—4 重复⑿1—2反面动作,右手保持舞姿 5—7 双手落至头上，食指伸出做触角状 8 左倾头 歌词：喂！喂！蜗牛； 喂！喂！蜗牛。 你有没有眼睛，你有没有头？ 我有眼睛，我有眼睛，还有头和脚。 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 4.14 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 我们不怕大野狼游戏（平踏步练习）（上） |
| 活动过程 | 主要动作： 平踏步：踏步落地时全脚着地，踏地有声，两膝微弯曲，膝关节松弛。  3、节奏： 准备位置：各自造型，学生成不规则队形或站、或坐、或跪、或趴于舞台上， 准备音乐： ⑴ —8 保持准备位姿态，手持道具敲打节奏 第一段： ⑴ — ⑷ 由教师或家长扮演大野狼，自由发挥。要求学生于教师或家长有接触或交流。 间奏音乐： ⑸ — ⑹ “ 大野狼”跑下舞台，小朋友前平位手持道具，形成一竖排正步位站立。 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 4.17 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 我们不怕大野狼游戏（平踏步练习）（下） |
| 活动过程 | 第二段： ⑺ — ⑻ 小朋友前平位手持道具，平踏步向前走，右脚起动，保持一竖排。 ⑼ 双手将道具落至右斜下位，平踏步3点方向行进，头向行进方向倾倒，视1点，保持竖排队形。 ⑽ 双手将道具扛至右肩上，平踏步7点方向行进，头向行进方向倾倒，视1点，保持竖排队形。 ⑾ ­— ⑿ 小朋友 前平位手持道具，平踏步向前走，右脚起动，形成一横排。 ⒀ 双手将道具落至右斜下位，平踏步3点方向行进，头向行进方向倾倒，视1点，保持横排队形。 ⒁ 双手将道具抗至右肩上，平踏步7点方向行进，头向行进方向倾倒，视1点，保持横排队形。 ⒂— 1—4 形成各种不同“不怕大野狼”的造型第三段： ⒃ — ⒆ “大野狼”带动小朋友跑动，路线自由，游戏起来，最后一拍，“大野狼”停在中心，小朋友做“不怕大野狼”的造型 提示：强调组合的游戏性 歌词：我们不怕大野狼！大野狼！大野狼！我们不怕大野狼！啦啦啦啦啦 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 4.21 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 表情秀（表情与节奏练习）（上） |
| 活动过程 | 主要动作及要求：a、眉、眼、鼻、口、耳、舌的各种表情 b、圈圈手: 双手握空拳，食指伸出，在太阳穴两旁划圆圈，手臂随动。准备位置：圆圈队形，面向圆心，双脚交叉盘坐，左手胸前位握拳做看表状，右手叉腰 准备音乐：歌词“现在几点了？”：保持准备位姿态 歌词“sorry”：双手合掌于右脸颊处，成睡觉状 第一段：⑴ 保持睡觉状 ⑵ 双手扩指，虎口相对于嘴前 ⑶— 1—4 圈圈手四次 5—8 眉毛秀 ⑷— 1—4 圈圈手四次 5—8 眼睛秀 ⑸— 1—4 圈圈手四次 5—8 鼻子秀 ⑹— 1—4 圈圈手四次 5—8 嘴巴秀 ⑺— 1—4 圈圈手四次 5—8 耳朵秀 ⑻— 1—4 圈圈手四次 5—8 舌头秀 ⑼— 1—8 分晃手，伸懒腰 ⑽— 1—4 收腿做鬼脸，有的放得很开，有的不好意思。 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 4.24 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 表情秀（表情与节奏练习）（上） |
| 活动过程 | 间奏音乐： ⑾— ⑿ 向圆心爬动 ⒀— ⒁ 自由爬动 ⒂— 1—4 分晃手，伸懒腰第二段： ⒃—(21) 重复⑶—⑻动作 (22)—(23) 自由结组 (24)—(29) 重复⑶—⑻动作 结束音乐： 在音乐中形成各种表情秀歌词：咦？现在几点了？sorry,我忘了带表。 Sunday、Monday、Tuesday、Wednesday、Thursday、Friday、Saturday。 请你跑到梦里面，快去冒险！ Sunday、Monday、Tuesday、Wednesday、Thursday、Friday、Saturday。 星星照在青青草原,一想到你就变美！啊!Happy happy day!  Wherever you go,我要在你身边,陪你高兴、难过、变丑、变美,梦想实现！ Sunday、Monday、Tuesday、Wednesday、Thursday、Friday、Saturday。 开心地笑，开心地飞，最想飞到你身边，Happy day! Happy happy day! happy day! 啦啦啦！ Happy happy, Happy happy day! Make happy day! |
| 活动效果 |  |

舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 4.28 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 基训，复习啦啦操动作10个八拍 |
| 活动过程 | 1. 难度、力量训练
2. 俯卧撑，5个一组（2组），以肩膀为中心点。
3. 身体平躺在地板上，双手、双腿并直，尽量往上往一起靠，保持20秒。
4. 身体趴在地板上，双手、双腿张开并直，尽量往上抬，成空中跳伞时的预备动作姿态。坚持30秒。
5. 地板后踢腿：双手撑在地板上，左脚站直，右脚向后向上踢，两脚交替进行。
6. 吸腿与踢腿组合：跟随音乐节奏，两次吸腿加两次踢腿。

二、放松：两人一组，一人趴下身体放松，双手平放两侧，一人轻坐在她背上捏肩30次，压背和腰部30次，踩大腿各20次，捏拍小腿各20次。做完交替进行。三、新啦啦操10个8拍1、一个8拍进行，先分解、再整合，由慢到快，从口令训练到合音乐训练，依次进行。2、在练习过程中，时刻注意动作的规范化，每一个动作走直线路线（即最近路线），眼神的方向与动作一致。3、学习动作时，还要注意加强力度训练，每一个动作要做到干脆利落，不拖泥带水。 |
| 活动效果 | 基本掌握了10个8拍的动作，但细节还要加强训练，争取在一周内高标准地完成任务。 |

 舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 5.1 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 基训，复习1、啦啦操10个8拍，2、复习啦啦操 11个8拍 |
| 活动过程 | 1. 准备动作(压肩膀)

12人分两排面向把杆，两脚分开，上身向前向下，双手搭在把杆上，尽量往下压，保持1分半钟。1. 场地动作
2. 走步：双手侧平举，身体保持不动，用前脚掌走步，一个来回。
3. 后踢腿跑：双手叉腰，上身保持不动，脚要踢到屁股，脚步轻巧有弹性，一个来回。
4. 后踢腿跑+开合跳：双手叉腰，上身保持不动，开合间距要宽于两肩，要有向上弹的感觉，不能有往下坐的感觉。
5. 后踢腿跑+弓步跳：要求同上。
6. 后踢腿跑+侧并步。
7. 后踢腿跑+吸腿。
8. 后踢腿跑+弹踢腿。
9. 前弹踢腿+侧弹踢腿。

三、啦啦操训练1、复习前10个8拍，先组合分解动作训练，再合音乐，然后排队形训练2、结合队形变化，加入11个8拍的动作。 |
| 活动效果 | 在结合队形训练时，学生明显动作与队形不能兼顾，步伐混乱，经过一段时间加强训练后，情况好转，能跟上音乐的节奏，但动作比较粗糙，还需在一到两周内进行训练消化。 |

 舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 5.5 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 基训，复习啦啦操 |
| 活动过程 | 1. 压腿、压腰
2. 把杆压腿：压正腿，脚尖朝上，保持1分钟，两腿交替进行。
3. 地板并腿压腿：两人一组，一人**并腿**坐于地板，双手向前伸摸脚趾，一人坐她背上，坚持1分钟，两人交替进行。
4. 地板分腿压腿：两人一组，一人分腿坐于地板，双手尽量向前伸，一人坐她背上，坚持1分钟，两人交替进行。
5. 方凳压腿：一人双腿并拢放于一张小方凳上，上身尽量坐正，另一人轻轻地坐下去，坐在对方的膝盖处，坚持1分钟后，慢慢地起来。而压腿者也要慢慢地弓起双腿，轻轻地抖动放松，才可起来。两人交替进行。
6. 练腰：双腿并拢跪地，双手放在身后地板，腰板挺直向后倒90度，双手慢慢往前放在腿上，坚持1分半钟。（两次）
7. 纵腿压腿，右脚前一分钟，再换左脚前一分钟。
8. 吸腿与踢腿组合：跟随音乐节奏，两次吸腿加两次踢腿，一个八拍为一组，共三组。
9. 复习啦啦操
10. 结合队形训练。
11. 分段分拍进行，在训练队形的同时，注意每一个队员每一个动作的到位。
12. 以喊口令为主，以动作分解为主，放慢速度进行训练。
13. 在熟练的基础上，配合音乐进行训练。
 |
| 活动效果 | 队形到位做得比较好，但动作细节比较粗糙，还要不断强化细节训练。 |

 舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 5.8 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 基训，复习啦啦操 |
| 活动过程 | 1. 压腿、压腰
2. 把杆压腿：压正腿，脚尖朝上，保持1分钟，两腿交替进行。
3. 地板并腿压腿：两人一组，一人**并腿**坐于地板，双手向前伸摸脚趾，一人坐她背上，坚持1分钟，两人交替进行。
4. 地板分腿压腿：两人一组，一人分腿坐于地板，双手尽量向前伸，一人坐她背上，坚持1分钟，两人交替进行。
5. 方凳压腿：一人双腿并拢放于一张小方凳上，上身尽量坐正，另一人轻轻地坐下去，坐在对方的膝盖处，坚持1分钟后，慢慢地起来。而压腿者也要慢慢地弓起双腿，轻轻地抖动放松，才可起来。两人交替进行。
6. 练腰：双腿并拢跪地，双手放在身后地板，腰板挺直向后倒90度，双手慢慢往前放在腿上，坚持1分半钟。（两次）
7. 纵腿压腿，右脚前一分钟，再换左脚前一分钟。
8. 吸腿与踢腿组合：跟随音乐节奏，两次吸腿加两次踢腿，一个八拍为一组，共三组。
9. 复习啦啦操
10. 结合队形训练。
11. 分段分拍进行，在训练队形的同时，注意每一个队员每一个动作的到位。
12. 以喊口令为主，以动作分解为主，放慢速度进行训练。
13. 在熟练的基础上，配合音乐进行训练。
 |
| 活动效果 | 队形到位做得比较好，动作整齐度有所提高，力度有待加强。 |

 舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 5.12 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 基训，复习啦啦操 |
| 活动过程 | 1. 压腿、压腰
2. 把杆压腿：压正腿，脚尖朝上，保持1分钟，两腿交替进行。
3. 地板并腿压腿：两人一组，一人**并腿**坐于地板，双手向前伸摸脚趾，一人坐她背上，坚持1分钟，两人交替进行。
4. 地板分腿压腿：两人一组，一人分腿坐于地板，双手尽量向前伸，一人坐她背上，坚持1分钟，两人交替进行。
5. 方凳压腿：一人双腿并拢放于一张小方凳上，上身尽量坐正，另一人轻轻地坐下去，坐在对方的膝盖处，坚持1分钟后，慢慢地起来。而压腿者也要慢慢地弓起双腿，轻轻地抖动放松，才可起来。两人交替进行。
6. 练腰：双腿并拢跪地，双手放在身后地板，腰板挺直向后倒90度，双手慢慢往前放在腿上，坚持1分半钟。（两次）
7. 纵腿压腿，右脚前一分钟，再换左脚前一分钟。
8. 吸腿与踢腿组合：跟随音乐节奏，两次吸腿加两次踢腿，一个八拍为一组，共三组。
9. 复习啦啦操
10. 结合队形训练。
11. 分段分拍进行，在训练队形的同时，注意每一个队员每一个动作的到位。
12. 以喊口令为主，以动作分解为主，放慢速度进行训练。
13. 在熟练的基础上，配合音乐进行训练。
 |
| 活动效果 | 啦啦操有明显进步。 |

 舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 5.15 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 基训，复习啦啦操、 |
| 活动过程 | 1. 压腿、压腰
2. 把杆压腿：压正腿，脚尖朝上，保持1分钟，两腿交替进行。
3. 地板并腿压腿：两人一组，一人**并腿**坐于地板，双手向前伸摸脚趾，一人坐她背上，坚持1分钟，两人交替进行。
4. 地板分腿压腿：两人一组，一人分腿坐于地板，双手尽量向前伸，一人坐她背上，坚持1分钟，两人交替进行。
5. 方凳压腿：一人双腿并拢放于一张小方凳上，上身尽量坐正，另一人轻轻地坐下去，坐在对方的膝盖处，坚持1分钟后，慢慢地起来。而压腿者也要慢慢地弓起双腿，轻轻地抖动放松，才可起来。两人交替进行。
6. 练腰：双腿并拢跪地，双手放在身后地板，腰板挺直向后倒90度，双手慢慢往前放在腿上，坚持1分半钟。（两次）
7. 纵腿压腿，右脚前一分钟，再换左脚前一分钟。
8. 吸腿与踢腿组合：跟随音乐节奏，两次吸腿加两次踢腿，一个八拍为一组，共三组。
9. 复习啦啦操
10. 结合队形训练。
11. 分段分拍进行，在训练队形的同时，注意每一个队员每一个动作的到位。
12. 以喊口令为主，以动作分解为主，放慢速度进行训练。
13. 在熟练的基础上，配合音乐进行训练。
 |
| 活动效果 | 单人、三人操、啦啦操都应该加强力量的训练。 |

 舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 5.19 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 基训，复习啦啦操 |
| 活动过程 | 1. 压腿、压腰
2. 把杆压腿：压正腿，脚尖朝上，保持1分钟，两腿交替进行。
3. 地板并腿压腿：两人一组，一人**并腿**坐于地板，双手向前伸摸脚趾，一人坐她背上，坚持1分钟，两人交替进行。
4. 地板分腿压腿：两人一组，一人分腿坐于地板，双手尽量向前伸，一人坐她背上，坚持1分钟，两人交替进行。
5. 方凳压腿：一人双腿并拢放于一张小方凳上，上身尽量坐正，另一人轻轻地坐下去，坐在对方的膝盖处，坚持1分钟后，慢慢地起来。而压腿者也要慢慢地弓起双腿，轻轻地抖动放松，才可起来。两人交替进行。
6. 练腰：双腿并拢跪地，双手放在身后地板，腰板挺直向后倒90度，双手慢慢往前放在腿上，坚持1分半钟。（两次）
7. 纵腿压腿，右脚前一分钟，再换左脚前一分钟。
8. 吸腿与踢腿组合：跟随音乐节奏，两次吸腿加两次踢腿，一个八拍为一组，共三组。
9. 复习啦啦操
10. 结合队形训练。
11. 分段分拍进行，在训练队形的同时，注意每一个队员每一个动作的到位。
12. 以喊口令为主，以动作分解为主，放慢速度进行训练。
13. 在熟练的基础上，配合音乐进行训练。
 |
| 活动效果 | 操化动作要细化，力量、速度已有进步。 |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 5.22 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 《玩娃娃》（压腿练习）上 |
| 活动过程 | 主要动作及要求a、扩指：五指最大限度张开。b、勾绷脚：勾脚脚尖最大限度的勾起，脚跟往远蹬，脚与腿部形成勾曲式造型, 绷脚脚腕伸展，脚背向上拱，脚尖向下压，与腿部形成一个流线形造型。c、坐压前腿: 双腿前伸坐于地面，身体由直立向前折叠俯于腿上，后背尽量保持平直。 节奏 准备位置： 身向1点，正步位绷脚伸坐，指尖体侧点地。 准备音乐： ⑴ —8 保持准备位姿态 第一段： ⑴ — 1 双手肩前扩指 2 肩前团手 3—4 双手肩前扩指 5－6 前压腿 7－8 还原至准备位置 ⑵ — 1－2 双勾脚 3—4 双绷脚 5－6 前压腿 7－8 还原至准备位置 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 5.26 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 《玩娃娃》（压腿练习）下 |
| 活动过程 | 第二段： ⑶— 1－4 吸腿抱团身 5－8 还原至准备位置第三段： ⑷—⑸ 重复⑴—⑵动作  歌词 这是娃娃小手拍拍拍，这是娃娃小脚踏踏踏。 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 5.29 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 点点头拍拍手（节奏练习）（上） |
| 活动过程 | 主要动作及要求 点头：头部重拍向下，强调力度 拍手：双手五指并拢，胸前拍手 点肩：大臂架平，双手手指点肩 旁按手：大拇指分开，四肢并拢，掌心向下，按于斜下手位 握手：两人手心手背相握节奏 准备位置： 3,7点双人相对，正步位，双手旁按手位 准备音乐： ⑴ —⑵ 保持准备位姿态 第一段： ⑴— 1—4 点头三次 5—8 重复⑴1—4动作 ⑵— 1—4 拍手三次 5—8 重复⑵1—4动作 ⑶— 1—2 点头两次 3—4 拍手两次 5—8 重复⑶1—4动作间奏动作： ⑷— 1—4 掌心朝下，两手打开至旁按手位 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 6.2 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 点点头拍拍手（节奏练习）（下） |
| 活动过程 | 第二段： ⑸— 1—4 点肩一次 5—8 重复⑸1—4动作 ⑹— 1—4 两人拍手，3点的人掌心朝上，7点的人掌心朝下。 5—8 重复⑹1—4动作 ⑺— 1—2 点肩 3—4 握手 5—8 重复⑺1—4动作 ⑻— 1—3 握手3次 4 打开旁按手半蹲身体向前，亲嘴吧  歌词 点点头、点点头、拍拍手、拍拍手、点头拍手、点头拍手、拍呀拍拍手。 好朋友、好朋友、握握手、握握手、朋友握手、朋友握手、握呀握握手。 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 6.5 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 说句悄悄话（头的练习）（上） |
| 活动过程 | 主要动作及要求 a、低头：下巴颏贴近脖子锁骨位置，脖子后部脊椎拉长，视线随头部同时向下。  b、仰头：下巴颏向上方抬起，脖子前部喉咙位置的肌肉随下巴颏向上方拉长，视线随头部同时向上。 c、点头：从仰头到低头的连贯动作，重拍向下，视线平视。 d、摇头：头部左右摇晃，动作中，下巴颏始终微微抬起。节奏 准备位置： 3,7点双人相对，正步位，双手旁按手位 准备音乐： ⑴ — 8 保持准备位姿态 第一段： ⑴— 1—2 低头 3—4 回正 5—6 旁按手，半蹲，身体前倾，亲嘴巴 7—8 还原至准备位 ⑵— 1—4 双人同时上右脚，左肩贴靠，四次点头 5—8 还原至准备位 间奏音乐： ⑶— 1—4 旁按手，半蹲，身体前倾，同时摇头 5—8 还原至准备位 |
| 活动效果 |  |

 舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 6.09 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 说句悄悄话（头的练习）（下） |
| 活动过程 | 第二段： ⑷— 1—2 仰头 3—4 回正 5—6 旁按手，半蹲，身体前倾，亲嘴巴 7—8 还原至准备位 ⑸—⑹ 重复⑵—⑶动作  歌词 两只小小鸭，亲亲小嘴巴，说啥悄悄话，说啥悄悄话。 |
| 活动效果 |  |

 舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 6.12 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 说句悄悄话（头的练习）（下） |
| 活动过程 | 第二段： ⑷— 1—2 仰头 3—4 回正 5—6 旁按手，半蹲，身体前倾，亲嘴巴 7—8 还原至准备位 ⑸—⑹ 重复⑵—⑶动作  歌词 两只小小鸭，亲亲小嘴巴，说啥悄悄话，说啥悄悄话。 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 6.16 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 小雨点（勾绷脚练习）（上） |
| 活动过程 | 主要动作及要求 a、双勾脚：双脚脚尖最大限度的勾起，脚跟往远蹬，双脚与腿部形成勾曲式造型。b、双绷脚：双脚脚腕伸展，脚背向上拱，脚尖向下压，与腿部形成一个流线形造型。 c、吸腿抱团身：双腿屈膝上吸，全脚落地，低头以额碰膝，双臂抱于小腿干前。 3、节奏准备位置： 身向1点,吸腿抱团身 准备音乐： ⑴ — 1—8 保持准备位姿态 ⑵ — 1—8 双腿伸直至正步位绷脚伸坐，双手体侧，指尖点地 第一段： ⑴— 1—2 双勾脚 3—4 双绷脚 5—6 双手扩指抖手经体侧至上位交叉 7—8 抖手落下至准备位 ⑵— 1—8 重复⑴1—8动作 ⑶— 1—2 双勾脚 3—4 双绷脚 5—6 双勾脚 7—8 双绷脚 ⑷— 1—4 双手抖指抖手经体侧至上位交叉 5—8 抖手落下至准备位 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 6.19 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 小雨点（勾绷脚练习）（下） |
| 活动过程 | 第二段： ⑸— 1—2 右脚收至脚踝处，平脚踏地 3—4 左脚收至同右脚并拢 5—8 吸腿抱团身 ⑹— 1—4 双腿伸直，上身随腿至前压腿 5—8 双手打开至正步位绷脚伸坐 ⑺— ⑻ 重复⑸—⑹动作 结束段： ⑼ 收至吸腿抱团身  歌词 小小雨点，小小雨点，沙沙沙沙沙 落在花园里，花儿乐得张嘴巴 小小雨点，小小雨点，沙沙沙沙沙 落在田野里，鸟儿乐得笑哈哈 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 6.23 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 小星星洗澡（手位练习）（上） |
| 活动过程 | 主要动作及要求 a、扩指：五指最大限度张开。 b、手臂的方位：正上位，正下位，旁平位，旁斜上位，旁斜下位，胸前位 c、切手：胸前位扩指小臂上下摆动，掌心向内 节奏： 准备位置：身向1点，跪地抱团身 准备音乐：(3/4节奏每小节为3拍,数字标明为第几小节) ⑴—⑷ 保持准备位姿态 ⑸—⑻ 双手掌心向外位于眼前，摇头起身 第一段： ⑴—⑵ 正下位扩指两次，掌心向外 ⑶—⑷ 旁平位扩指两次，掌心向外 ⑸—⑹ 切手6次  ⑺—⑻ 双手放至腿上 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 6.26 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 17 |
| 活动内容 | 小星星洗澡（手位练习）（下） |
| 活动过程 | 第二段： ⑼—⑽ 正上位扩指两次，掌心向外 ⑾—⑿ 旁平位扩指两次，掌心向外 ⒀—⒁ 胸前位扩指，小臂上下摆动，掌心向内 ⒂—⒃ 双手放至腿上 第三段： ⒄—⒅ 旁斜下位扩指两次，掌心向外 ⒆—⒇ 旁斜上位扩指两次，掌心向外 (21)—(22) 胸前位扩指，小臂上下摆动，掌心向内 (23)—(24) 双手放至腿上 结束音乐 ⑴—⑻ 自由睡觉状 歌词： 小星星在夜空，每晚跳进小河中。痛痛快快洗个澡，我夸星星讲卫生。 |
| 活动效果 |  |

**潘家小学舞蹈小组活动总结（2019.6）**

时间过得真快，紧张而又忙碌的一个学期已接近尾声，回顾过去的一段日子，总有许多成功和不足所在，现将舞蹈兴趣小组工作总结如下：

这个学期，我担任儿童舞小组的工作，面对12个活泼可爱的孩子，上课时，我检查同学们预习的效果，并及时鼓励学生大胆地展示自己的动作，充分地肯定主动做动作的同学，增加自信心，克服羞怯心理。学生做动作后，我不急于纠正或总结，留给学生一定的活动空间，让学生相互进行分析、评价、探讨。不断地完善组合动作，此时，我再在学生理解的基础上，进行启发、指导，讲明动作的难点与重点，以及衔接部分和本组合训练的目的与要求，使学生从中获得学习的好方法，总结自己学习过程中的问题与得失，提高学习的效率，从而达到正确理解、评价舞蹈组合的训练目的，以及编者的创作意图。在教学过程中，我注意学生主体性的发挥，为了最大限度地发挥学生的潜能，培养学生学习舞蹈的兴趣。我进行示范，只教正面的动作，让学生们自愿组成小组，然后一同分析、研究、体验，用集体的智慧将正面的动作迁移到背面去练习，再请其他小组的成员来再现他们共同总结出来的动作，最后大家再一次地分析、纠正、完善。通过这个主动参与的过程，学生们不仅掌握了动作，还萌发了创造新的舞蹈语汇的强烈愿望，丰富了他们的想象力与创造力，并形成了自己独特的审美情趣，这样的课堂气氛很活跃，同时也有利于培养学生的上进心、责任心、集体荣誉感和集体观念。

一个群体中每位学生的接受程度是不同的，作为教师我认为要给学生制定不同的目标让它前进。对于接受程度慢的学生制定的目标要稍简单些，让他们一步一步接近目标，树立自信心。对于接受程度快的学生制定的目标要复杂些，让他们在挑战中增强自信心。

作为舞蹈教师，虽然我不是专业的舞蹈演员，但是我有一颗对舞蹈教学的热心，有一颗对学生教育的热心。培养学生在儿时对舞蹈产生兴趣，调整她们的形体，锻炼她们的身体协调能力。在以后的教学中我会一如既往认真教学，多培养一些特长的学生，不放弃有兴趣的学生。

 **舞蹈队名单**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 班级 | 电话 |  | 姓名 | 班级 | 电话 |
| 焦雅熙 | 三1 | 15295070360 |  |  |  |  |
| 裴婷婷 | 四1 | 18014343897 |  |  |  |  |
| 孙子涵 | 一3 | 15951222508 |  |  |  |  |
| 游欣媛 | 四4 | 13961441601 |  |  |  |  |
| 石雪丽 | 三4 | 15661894209 |  |  |  |  |
| 王子悦 | 四3 | 15189778128 |  |  |  |  |
| 吕湘遥 | 五1 | 13775625110 |  |  |  |  |
| 邵义萍 | 四3 | 15051990115 |  |  |  |  |
| 张可心 | 五5 | 15895047273 |  |  |  |  |
| 胡雅然 | 四4 | 13616103809 |  |  |  |  |
| 徐珺钰 | 四3 | 13775137758 |  |  |  |  |
| 李非菲 | 三4 | 13813693353 |  |  |  |  |
| 王佳琪 | 三4 | 13585332313 |  |  |  |  |
| 曹雅婷 | 二1 | 13813661877 |  |  |  |  |
| 唐镱洋 | 二5 | 13776800525 |  |  |  |  |
| 王欣琦 | 三1 | 13915835531 |  |  |  |  |
| 袁 畅 | 四（5） | 15861158360 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

 