 



**潘家小学舞蹈兴趣小组活动计划（2019.1）**

（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、 本期以中国舞三级教材为指导，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）。

儿童舞         小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时  间 | | 1.23 | 地  点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 12 |
| 活动内容 | **膝盖脚指头（勾绷脚练习）** | | | | | | | |
| 活动过程 | ⑴ —1—8       保持准备位姿态 第一段： ⑴— 1—2     右倾头 　　 3—4     还原 　　5—6     右勾脚  　　7—8     右绷脚 ⑵— 1—8     重复⑴1—8动作  ⑶— ⑷       重复⑴—⑵的反面动作 第二段： ⑸— 1—2     前压腿  　　3—4     还原 　   5—6     双勾脚 　   7—8     双绷脚 ⑹— 1—8     重复⑸1—8动作 间奏音乐 ： ⑺— ⑻-6    右起交替勾绷脚，同时右左倾头7次 ⑻— 7—8    绷右脚，头回正 ⑼— 1—4    松膝 　　 5       回至准备位 　　 6—8    保持准备位姿态 第三段： ⑽— ⑾      重复⑸—⑹动作 ⑿— 1—8    重复⑼1—8动作 | | | | | | | |
| 活动效果 |  | | | | | | | |

  儿童舞         小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时  间 | | 1.27 | 地  点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 12 |
| 活动内容 | **小铃铛（脚位练习）上** | | | | | | | |
| 活动过程 | a、 正步位：双脚内侧靠拢，脚尖对正前方。 b、小八字位：两脚跟并拢，脚尖分开90度，分别正对左、右侧前方。 c、大八字位：脚的方位同“小八字位”，双脚脚跟之间打开一脚至一脚半的距离。 d、铃铛舞姿（手形）：双手屈臂于上位，指尖相对。  准备位置：   身向1点，正步位站立，铃铛手形 准备音乐： ⑴— 1—8    保持准备位姿态 ⑵— 1—4    双手掌心向里，体前落下，经体侧至上位   　　5       双手指尖相对，至准备位 　   6—8    保持准备位姿态 第一段： ⑴— 1—2     小八字位 　   3—4     正步位      5—6     小八字位      7—8     晃头 ⑵— 1—2     大八字位 　   3—4     小八字位 　   5—6     正步位  　  7—8     晃头 间奏音乐： ⑶— 1—4     双手手心向里，经体前落下      5        至旁按手位 　   6—8     保持姿态 | | | | | | | |
| 活动效果 |  | | | | | | | |

  儿童舞         小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时  间 | | 1.30 | 地  点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 12 |
| 活动内容 | **小铃铛（脚位练习）下** | | | | | | | |
| 活动过程 | 第二段： ⑷— 1—2     小八字位 　   3—4     正步位 　   5—6     小八字位  　  7—8     大八字位 ⑸— 1—4     大八字位右起两边移动重心，做摇摆状 间奏音乐： ⑹— 1—4     掌心向上至上位      5        指尖相对，至准备位姿态  　  6—8     保持准备位姿态 第三段： ⑺— ⑻       重复⑴—2动作 结束音乐： ⑼— 1—4    双手掌心向里，体前落下，经体侧至上位 　   5—9    第五拍指尖相对，同时右起倾头五次结束  4、提示： a、注意脚位的准确性 b、突出小铃铛的形象 | | | | | | | |
| 活动效果 |  | | | | | | | |

  儿童舞         小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时  间 | | 2.3 | 地  点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 12 |
| 活动内容 | **娃娃（胯的练习）上** | | | | | | | |
| 活动过程 | 准备音乐： ⑴— ⑵    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—4   娃娃前爬      5      回至准备位      6—8   保持姿态 ⑶— ⑷     重复⑴—⑵动作 第二段： ⑸— 1      团身合胯      2—4   保持姿态   　 5      回至准备位  　　6—8   保持姿态  ⑹— 1—2   右单腿颤压胯2次 　   3—4   回至准备位  　  5—6   左单腿颤压胯2次      7—8   回至准备位 ⑺— ⑻     重复⑸—⑹动作 | | | | | | | |
| 活动效果 |  | | | | | | | |

  儿童舞         小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时  间 | | 2.6 | 地  点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 12 |
| 活动内容 | **娃娃（胯的练习）下** | | | | | | | |
| 活动过程 | 第三段： ⑼— 1      右勾脚打开至旁开腿位，同时右手指尖朝前扶地 　   2—4   保持姿态 　   5      左勾脚打开至旁开腿位，同时左手指尖朝前扶地      6—8   保持姿态 ⑽— 1—2   旁开腿压胯      3—4   身体回至直立，指尖自然回前  　　5—8   重复⑽1—4  ⑾— 1     右脚收至对脚盘坐，右手同时抓右脚弓处   　　2—4  保持姿态 　　 5      左脚收至对脚盘坐，左手同时抓左脚弓处  　　6—8   保持姿态 ⑿— 1—4   团身合胯  　  5      回至准备位  　　6—8   保持姿态  第四段  ⒀— ⒃     重复⑴—⑷动作 结束段 ⒄— ­1—8   重复⑼1—8动作 ⒅— 1—4   娃娃前爬 　   5—8   双肘撑地，团手托腮  ⒆— ⒇     右左倾头8次 | | | | | | | |
| 活动效果 |  | | | | | | | |

  儿童舞         小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时  间 | | 2.10 | 地  点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 12 |
| 活动内容 | **咯咯咯（头的练习）上** | | | | | | | |
| 活动过程 | ⑴— 1—8     保持准备位姿态 ⑵— 1—6     平踏步，双手扩指，掌心相对在后斜下位，上身前倾，摇头 　   7—8     回至准备位 第一段： ⑴— 1—2     半蹲，上身向前倾，抬头，双手扩指，掌心相对在后斜下位 　   3—4     回至准备位      5—8     右左倾头四次 ⑵— 1—8     重复⑴1—8动作 ⑶— 1—4     平踏步，双手握拳与身旁向前跑，低头      5—6     双脚蹦跳步，双手扶膝，低头      7—8     抬头 ⑷— 1—2     双手回至旁按手位，同时仰头 　   3—4     头回正 　   5—6     低头 　   7—8     还原 ⑸— 1—4     转头视2点，点头4次 　   5—8     转头视8点，点头4次 ⑹— 1—2     双手点在胸前  　  3—4     双手打开至旁按手位   　 5—6     右倾头      7—8     左倾头 | | | | | | | |
| 活动效果 |  | | | | | | | |

  儿童舞         小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时  间 | | 2.13 | 地  点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 12 |
| 活动内容 | **咯咯咯（头的练习）下** | | | | | | | |
| 活动过程 | 第二段： ⑺— 1—4     平踏步，双手握拳于身旁向前跑，低头 　   5—6     双脚蹦跳蹲下，双手指尖相对扶地，低头 　   7—8     双膝跪下，同时抬头 ⑻— 1—8     重复⑷1—8动作 ⑼— 1—8     重复⑸1—8动作 ⑽— 1—8     重复⑹1—8动作 4、提示： a、做头的动作时，注意后背直立，颈部最大限度拉伸 b、训练孩子颈椎的柔韧和灵活，用生动、形象的语言启发孩子的想象 | | | | | | | |
| 活动效果 |  | | | | | | | |

  儿童舞         小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时  间 | | 2.17 | 地  点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 12 |
| 活动内容 | **爱睡觉的加菲猫（腰的练习）上** | | | | | | | |
| 活动过程 | 主要动作与要求 松腰：身体迅速放松，脊椎呈下弧线，头随身体垂下，模仿打瞌睡。 提腰：脊椎尽量拉直，手握拳状，手心向上，双臂上推，抬头看手，模仿伸懒腰。 转腰：腰主动转至3、7点方向，身体保持直立。 双手斜下位：双手放于体旁，大臂架起，肘部弯曲，手心相对，指尖冲下，做肥胖状。 打哈欠：右手在嘴前扩指，左手扶膝，做松腰、提腰呈打哈欠状。 伸懒腰：双手握拳，胸前交叉向上划圆做伸懒腰状。 3、节奏： 准备位置：  身向1点，交叉盘坐，双手扶膝，后背直立 准备音乐： ⑴— 1—8    保持准备位姿态 第一段： ⑴— 1—2　  松腰  　　 3—4　　还原  　　 5—8　　重复⑴1—4动作 ⑵— 1—2　　提腰  　　 3—4　　还原  　　 5—8    重复⑵1—4动作 间奏音乐： ⑶— 1—4　　提腰打哈欠  　　5—8　　松腰打哈欠 ⑷— 1—6　　伸懒腰 　   7—8　　回至准备位 | | | | | | | |
| 活动效果 |  | | | | | | | |

  儿童舞         小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时  间 | | 2.20 | 地  点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 12 |
| 活动内容 | **爱睡觉的加菲猫（腰的练习）下** | | | | | | | |
| 活动过程 | 第二段： ⑸— 1—2　　双手斜下位 　　 3—4　　向三点方向转腰，保持斜下手位      5­—6　　转回一点方向，保持斜下手位   　 7—8　　双手拍肚子 ⑹— 1—2　　重复⑸1—2动作  　　 3—4　　向七点方向转腰，保持斜下手位      5—6　　转回一点方向 　 　7—8　　重复⑸7—8动作，保持斜下手位 ⑺— ⑻　　  重复⑶－⑷动作 第三段： ⑼— ⑽　　  重复⑴—⑵动作 4、提示： a、用打瞌睡、打哈欠、伸懒腰等形象的动作提示学生松腰、提腰的动作要领。 b、用加菲猫胖胖的形象增强组合的趣味性，培养学生的表现力。 | | | | | | | |
| 活动效果 |  | | | | | | | |

**潘家小学舞蹈小组活动总结（2019.2）**

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。本学期健美操获得常州市网络春晚一等奖。希望以后能够多排练一些有水准的节目出来，让舞蹈队员能走出武进走向常州！

**舞蹈队名单**

**舞蹈队名单**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 班级 | 电话 |  | 姓名 | 班级 | 电话 |
| 焦雅熙 | 四1 | 15295070360 |  |  |  |  |
| 裴婷婷 | 五1 | 18014343897 |  |  |  |  |
| 吴悠悠 | 三2 | 13958101959 |  |  |  |  |
| 游欣媛 | 五4 | 13961441601 |  |  |  |  |
| 石雪丽 | 四4 | 15661894209 |  |  |  |  |
| 成薇 | 四2 |  |  |  |  |  |
| 许子萱 | 四4 |  |  |  |  |  |
| 陈亦舒 | 三5 | 13775217695 |  |  |  |  |
| 王馨 | 三3 | 13914189141 |  |  |  |  |
| 崔子茹 | 二3 | 18351226715 |  |  |  |  |
| 曹梦瑶 | 三1 |  |  |  |  |  |
| 李非菲 | 四4 | 13813693353 |  |  |  |  |
| 王佳琪 | 四4 | 13585332313 |  |  |  |  |
| 唐镱洋 | 三5 | 13776800525 |  |  |  |  |
| 袁 畅 | 五（5） | 15861158360 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |