



**潘家小学舞蹈小组活动计划（2020.5）**

（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 | | 5.3 | 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）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 | | 5.6 | 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 | | 5.10 | 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）（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 | | 5.13 | 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 | | 5.17 | 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）（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 | | 5.20 | 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 | | 5.24 | 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）（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 | | 5.27 | 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 | | 5.31 | 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 |  | | | | | | | |