



舞蹈小组活动计划

（一）指导思想

1、紧紧抓住素质教育的“核心问题”和“关键环节”从“为了每位孩子的发展”的高度，着力构建一种开放的、民主的、科学的艺术课程，为孩子的终身发展建立起坚实丰厚的生产点。

2、关注孩子的个体差异和不同需求，关注孩子在活动过程中的体验情感、态度和价值观的形成。保护孩子的好奇心、求知欲，充分激发孩子的主动意识和进取意识，促进孩子健康而有特色地成长。

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）。

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 9.4 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 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 | 9.8 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 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 | 9.11 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 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 | 9.15 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 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 |  |

  儿童舞 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 9.18 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 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 | 9.22 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 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 | 9.25 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 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 | 9.29 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 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 | 10.2 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 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 | 10.6 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 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 | 10.9 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 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 | 10.13 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 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 | 10.16 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 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 | 10.20 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 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 | 10.23 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 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 | 10.27 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 活动内容 | 表情秀（表情与节奏练习）（下） |
| 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 | 10.30 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 活动内容 | **三字经（勾绷脚练习）**  |
| 活动过程 | 准备位置：身向1点，对脚盘坐，睡觉舞姿准备准备音乐⑴— 1—8 随意读书动作⑵— 1—4 随意读书动作 5—8 绷脚双腿伸直，上身直立，双手旁点地 第一段：⑴— 1—2 双脚勾脚 3—4 双脚绷脚 5 右勾脚同时右倾头 6 还原 7—8 重复⑴5—6反面动作⑵— 1—2 平脚吸右腿同时右手读书舞姿 3—4 右腿伸直绷脚，右手旁点地 5—8 重复⑵1—4反面动作⑶— 1­­—2 双勾脚 3—4 双开脚 5—6 双关脚  7—8 双绷脚 ⑷— 1—2 右腿绷脚打开至2点方向，右手读书舞姿3—4 右手落至体前5—8 重复⑷1—4反面动作 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 11.3 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 活动内容 | **三字经（勾绷脚练习）**  |
| 活动过程 | 第二段：⑸— 1—4 双脚勾绷一次5 右勾脚同时右倾头6 右绷脚同时头还原7—8 重复⑸5—6反面动作⑹— 1—2 平脚吸右腿，右手2点读书舞姿 3—4 右腿伸直绷脚至2点，右手落于体前  5—8 重复⑹1­—4反面动作⑺— 1—2 双脚勾脚，身体前俯，双手扶地，指尖相对，右转头  3—4 双脚绷脚，上身回正 5—8 重复⑺1—4反面动作 ⑻— 1—2 收右小腿至盘腿，右手读书舞姿 3—4 右手扶右脚 5—8 重复⑻1—4反面动作结束音乐：⑼— 1­—8 双手读书舞姿，右起转头一圈⑽— 1—6 翻书舞姿 7 睡觉舞姿4、提示：a、动作一拍到位，与欢快的音乐相配合。b、通过舞姿动作体现出小小读书郎的读书状态。c、通过歌曲三字经唤起孩子对古典文学的热爱。 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 11.6 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 活动内容 | **字母歌（节奏练习）** |
| 活动过程 | 准备位置：身向１点，正步位，双手叉腰（四人为一组）准备音乐：1. — 1—8 保持准备位姿态

第一段：⑴— 1—2 右边第一人，半蹲，双手斜上位， 保持舞姿至四人做完 3—8 其他三人每人2拍，依次重复⑴1—2动作⑵— 1—2 右边第一人，直立双手点头位， 保持舞姿至四人做完 3—8 其他三人每人2拍，依次重复⑵1—2动作⑶— 1—2 右边第一人，半蹲双手点肩， 保持舞姿至四人做完 3—8 其他三人每人2拍，依次重复⑶1—2动作⑷— 1－2 直立双手叉腰位，保持舞姿至四人做完 3—8 其他三人每人2拍，依次重复⑶１—２动作⑸— 1—4 四人同时动作，双手斜上位 5—7 胸前拍掌３次 8 保持姿态⑹— 1—2 双手斜上位， 3—4 双手点头位， 5—6 双手点肩位， 7—8 双手叉腰位间奏音乐：⑺— 1—8 任意字母造型⑻— 1—8 变换任意字母造型 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 11.10 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 活动内容 | **字母歌（节奏练习）** |
| 活动过程 | 第二段：⑼—⑿ 1—2 重复⑴—⑹动作与顺序节奏，同时双脚正步位跳⒀— 1—4 四人同时动作，正步位跳，双手斜上位， 5—7 正步位跳３次，同时胸前拍掌３次 8 停住⒁— 1—2 正步位跳，双手斜上位， 3—4 正步位跳，双手点头位， 5—6 正步位跳，双手点肩位， 7—8 正步位跳，双手叉腰位，第三段：⒂— 1—8 重复⑴动作与顺序节奏，同时双脚跳至大八字位⒃—⒅ 重复⑽—⑿⒆— 1—4 跳至大八字位，同时双手斜上位 5—7 跳回正步位，胸前拍掌３次 8 停住⒇— 1—2 跳至大八字位，双手斜上位 3—4 跳回正步位，双手点头位 5—6 正步位跳，双手点肩位 7—8 正步位跳，双手叉腰位(21)—1—8 重复⒇１—８动作结束音乐： (22)— 1—2 胸前拍掌一次 3—4 任意字母造型 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 11.13 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 活动内容 | **锄禾（柔韧练习）** |
| 活动过程 | ⑴— ⑵ 保持准备位姿态 第一段⑴— 1—2 锄地压前腿 3—4 回至准备位 5—8 重复⑴1—4动作⑵— 1—4 锄地压前腿，保持姿态 5—6 身体转至1点，左手擦汗，右手侧轻点地，左倾头 7—8 回到伸坐，双手斜下位轻点地，视3点⑶— 1—2 右吸腿同时右倾头 3—4 还原 5—8 重复⑶1—4反面动作⑷— 1—8 重复⑴1—8动作间奏音乐：⑸— 1—4 双腿吸坐 5—8 双脚碎踏，转至1点⑹— 1—4 双腿开跨至对脚盘坐 5—8 双腿打开至横叉，双手体前斜下位点地第二段⑺— 1—2 右锄地压右旁腿 3—4 回至右扛锄手位左倾头 5—8 重复⑺1—4动作⑻— 1—4 右锄地压右旁腿，保持姿态 5—6 左手擦汗，右手斜下位点地，左倾头 7—8 头回正，双手回至双手斜下位点地⑼— 1—2 吸右腿，右倾头 3—4 还原 5—8 重复⑼1—8动作⑽— 1—8 重复⑺1—8动作 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 11.17 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 活动内容 | **锄禾（柔韧练习）** |
| 活动过程 | 间奏音乐⑾— 1—4 双腿收至对脚盘坐，双手落至旁斜下位点地 5—8 双膝并拢至吸坐⑿— 1—4 双脚碎踏转至7点 5—6 放腿伸坐 7—8 右扛锄手，身体拧腰至1点，右倾头视1点第三段⒀—⒃ 重复⑴—⑷反面动作，间奏⒄—⒅ 重复⑸—⑹动作第三段⒆—(22) 重复⑺—⑽反面动作结束段(23)— 1—2 收至对脚位盘坐，双手斜下点地 3—4 双腿并拢至吸坐 5—6 放腿伸坐锄地压前腿 7—8 起身,左扛锄手,左倾头 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 11.20 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 活动内容 | **小木偶（手位练习）**  |
| 活动过程 | ⑴ —1—8 保持准备位姿态⑵— 1—2 提肘，指尖向下扩指 3—4 抬头，视一点 5—6 小臂抬起，指尖向上 7—8 晃头第一段：⑴— 1 右手旁平位，眼视右手 2 右手小臂折回，头回正 3—4 重复⑴1—2反面动作 5 双手小臂向下折回，指尖向下，低头 6 双手小臂向上收回原位，指尖向上，抬头 7—8 晃头⑵— 1 右手小臂伸向旁斜下位，手背向前，视右手 2 右手小臂收回原位，头回正 3—4 重复⑵1—2反面动作 5 双手小臂向下折回，指尖向下，低头 6 双手小臂向上收回原位，指尖向上，抬头 7—8 晃头 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 11.24 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 活动内容 | **小木偶（手位练习）**  |
| 活动过程 | 第二段：⑶— 1—2 右脚上步单腿跪立 3—4 左脚上步成正部位站立 5—6 右手落至胸前位 7—8 左手落至胸前位⑷— 1 右脚脚尖打开至二点方向，带动身体同时转动 2 回正 3—4 重复⑷1—2反面动作 5—7 直膝平踏步向右原地转动至七点方向 8 落手⑸— 1 前后斜下位臂摆，眼视一点 2 还原 3 前后斜下位臂摆，眼视五点 4 还原 5 前后斜下位臂摆，眼视一点6 前后平位7 落至前后斜下位8 还原 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 11.27 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 活动内容 | **小木偶（手位练习）**  |
| 活动过程 | ⑹— 1—8 重复⑸1—8反面动作 ⑺— 1—2 右手扩指按至胸前位 3—4 左手扩指按至胸前位 5—8 直膝平踏步向右原地转动至一点方向⑻— 1 右脚脚尖打开至二点方向，带动身体同时转动 2 还原 3—4 重复⑻1—2反面动作 5—6 右手小臂抬起，指尖向上 7—8 左手小臂抬起，指尖向上第三段：⑼— 1—8 重复第一段⑴1—8⑽— 1 右手小臂伸向旁斜上位，眼视右手 2 右手小臂收回原位，头回正 3—4 重复⑽1—2反面动作 5 双手小臂向下折回，指尖向下，低头 6 双手小臂向上收回原位，指尖向上，抬头 7 低头 8 提肘小臂下垂，手松弛 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 12.4 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 活动内容 | **滴滴答（胯的练习）** |
| 活动过程 | ⑴— 1—8 保持准备位姿态⑵— 1—8 右脚起跳向前碎跑，双勒马手⑶— 1—4 右手收至叉腰 5—8 左手收至叉腰第一段：⑴— 1—2 右单胯，同时右倾头 3—4 还原 5—6 右单胯，右倾头，同时右勒马手 7—8 收至准备位⑵— 1—8 重复⑴1—8反面动作⑶— 1—2 右双胯，同时右倾头2次 3—4 还原 5—6 右双胯，右倾头2次，同时右勒马手 7—8 收至准备位⑷— 1—8 重复⑶1—8反面动作 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 12.8 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 活动内容 | **滴滴答（胯的练习）** |
| 活动过程 | ⑸— 1—6 连续右顶胯6次，同时右倾头，右手勒马 7—8 收至准备位⑹— 1—2 右双胯，同时右手扬鞭向右斜上位摆 3—4 左双胯，同时右手扬鞭小臂向左斜上位摆 5—6 重复⑹1—2动作 7—8 收至准备位⑺— ⑻ 重复⑸—⑹反面动作结束音乐：⑼—1—4 右脚起跳向前碎跑，双勒马手5—6 正步位直立，右手收至叉腰7—8 右脚向1点上步至左膝跪地，右手经体前至扬鞭手位4、提示a、胯部运动时腰要保持松弛，膝盖保持松弛随动b、头随胯灵活摆动，手臂保持舞姿，不要随之摆动c、要体现小骑手活泼、机灵的可爱形象 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 12.11 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 活动内容 | **旗语兵（半脚尖练习）**  |
| 活动过程 |  ⑴— 1—8 保持准备位姿态 ⑵— 1 双脚跳起脚下打开大八字位，同时双手打开至旁斜上位 2— 4 保持姿态 5—8 双手打开至旁斜下位 ⑶— 1—2 脚下收回小八字位，同时左手旁斜上位，右手于胸前 3—4 双手至右斜下位 5—6 左手旁平位，右手正上位 7—8 左手屈臂于胸前位，右手不动第一段： ⑴— 1—2 大八字位，同时双手旁斜上位 3—4 半脚尖两次，重拍在下 5—6 双手旁斜下位 7—8 半脚尖两次，重拍在下 ⑵— 1—4 小八字位，4个旗语，一拍一次 5—6 半脚尖两次，重拍在下 7—8 保持舞姿 ⑶— ⑷ 重复⑴—⑵动作 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 1215 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 活动内容 | **旗语兵（半脚尖练习）**  |
| 活动过程 | 间奏音乐： ⑸— 1—2 双手旁斜上位，右脚上步，成自然位 3—4 双手旁斜下位，左脚上步，成自然位 5—8 4个旗语，一拍一次 ⑹— 1—8 重复⑸1—8动作第二段： ⑺— ⑻ 重复⑴—⑵动作结束句： ⑼— ⑽ 重复准备音乐⑵—⑶动作，最后一个动作上右脚单跪立4、提示a、半脚尖重拍在下b、斜上位与斜下位手需经过体前交叉c、手臂动作位置准确，有力度 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 12.18 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 活动内容 | **真快乐（胯与跳的练习）** |
| 活动过程 | 准备位置：身向7点，小八字位，旁按手准备音乐： ⑴—⑶ 保持准备位姿态第一段：  ⑴— 1—6 左脚起鸭走步三次 7—8 重心移至右脚，左旁点步，右手叉腰，左手提腕至旁斜上位，右倾头 ⑵— 1—5 右单顶胯五次，头随动  6—8 保持舞姿 ⑶— ⑷ 重复⑴-⑵动作 ⑸— ⑹ 重复⑴-⑵动作 ⑺— ⑻ 重复⑴-⑵动作间奏音乐： ⑼— 1—4 小八字位，旁按手，双脚向三点方向蹦跳四次 5—8 小八字位小跳一次，同时双手扇动 ⑽— 1—8 重复⑴反面动作 ⑾— 1—2 膝盖内扣  3—4 还原至小八字位 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 12.22 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 活动内容 | **真快乐（胯与跳的练习）** |
| 活动过程 | 第二段： ⑿— 1—6 向一点鸭走步三次，左脚起 7—8 右脚收至小八字位站立 ⒀— 1—8 小八字位小跳两次，四拍一次，双手扇动 ⒁— ⒂ 向七点方向重复⑿—⒀动作 ⒃— ⒄ 向五点方向重复⑿—⒀动作 ⒅— ⒆ 向三点方向重复⑿—⒀动作 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 12.25 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 活动内容 | **真快乐（胯与跳的练习）** |
| 活动过程 |  第三段： ⒇— (21) 向一点方向重复⑿—⒀动作 (22)—(23) 重复 (9)-(10)动作结束音乐： (24)— 1—4 “小鸭子喝水”状 5—8 “小鸭嬉水”状 (25)— 1—6 “小鸭喝水”状向左转一圈 7—8 重心移至右脚，左旁点步，右手叉腰，左手提腕至旁斜上位， |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 12.29 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 活动内容 | **玩翘板（维族）**  |
| 活动过程 | 准备位置：身向1点，右膝单跪立，行礼准备音乐： ⑴— 1—8 保持准备位姿态 ⑵— 1—4 双手经体侧提至旁平位，同时直立，脚收至自然位 5—6 行礼 7—8 收至自然位直立，双手自然下垂第一段： ⑴— 1—2 右手掌心向上折腕两次，同时屈膝两次，眼视手的方向 3—4 绕腕形成花形手，第4拍头回正 5—8 重复⑴1—4反面动作 ⑵— 1 右脚上步半蹲，同时向前斜下位双摊手 2 绕腕形成花形手至左手胸前，右手旁平位，同时移至前脚重心 3—4 保持舞姿 5—8 重复⑵1—4反面动作 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 1.1 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 活动内容 | **玩翘板（维族）**  |
| 活动过程 |  ⑶— 1 右脚上步半蹲，同时向前斜下位双摊手 2 绕腕形成花形手至左顺风旗手位，同时移至前脚重心 3—4 保持舞姿，同时颈横移，重拍在右 5—8 重复⑶1—4反面动作 ⑷— 1 右脚上步半蹲，同时向前斜下位双摊手 2 绕腕形成花形手至胸前交叉位（右手在前），同时移至前脚重心 3—4 保持舞姿，同时颈横移，重拍在右 5—8 重复⑷1—4反面动作 ⑸— 1—4 双手经体侧提至旁平位，同时收自然脚位 5—8 左脚上步跪立，低头行礼 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 1.5 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 活动内容 | **彝家娃娃真幸福（跳踢步练习）**  |
| 活动过程 | 准备位置： 身向7点, 脚下正步位，叉腰手准备音乐：第一段：⑴— 1—4 右起跳踢步4次向7点方向前进，视7点 5—8 屈膝跺步2次,右手折臂手位,扩指抖手2次,身体上扬，视1点⑵— ⑷ 重复⑴1—8动作间奏段：⑸— 1—6 转身至1点，跳踢步前进6步，叉腰手 7—8 并右脚至正步位⑹— 1—8 半蹲，上身前倾，扩指上下交替手4次⑺—⑻ 重复⑸—⑹动作 |
| 活动效果 |  |

  舞蹈 小组活动记录

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 1.8 | 地点 | 舞蹈房 | 辅导教师 | 张文波 | 参加人员 | 20 |
| 活动内容 | **彝家娃娃真幸福（跳踢步练习）**  |
| 活动过程 | 第二段：⑼— 1—4 右起跳踢步4次转向7点, 头随身体转动 5—8 屈膝跺步2次,右手折臂手位,扩指抖手2次,身体上扬，视1点⑽— 1—4 重复⑼1—4动作，转向5点 5—8 屈膝跺步2次，,身体上扬, 抬头仰视，双手脸前抖手⑾— 1—4 重复⑼1—4动作， 转向3点  5—8 重复⑼5—8动作⑿— 1—4 右起跳踢步4次，双手叉腰 5—6 并步至正步位直立，双手叉腰 7—8 半蹲，上身前倾，双手扩指上下于脸前位 |
| 活动效果 |  |

**舞蹈小组活动总结**

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20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。

**舞蹈兴趣小组名单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **班级** | **姓名** | **电话** | **班级** | **姓名** | **电话** |
| 二1 | 魏欣 | 18205027032 | 二4 | 路一彤 | 15261183615 |
|  | 陈文静 | 18796963605 |  | 曹雨婷 | 15152222751 |
|  | 王羽童 | 17756308269 |  | 徐语晗 | 18018236486 |
|  | 谢孟桃 | 13063901251 |  | 武雅楠 | 15151942425 |
| 二2 | 庄雨昕 | 15961221085 |  | 朱良依 | 13775075602 |
|  | 胡艺涵 | 15351904829 |  | 吴雨萱 | 18961276928 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 二3 | 吴钰萍 | 13861036705 | 二5 | 冯柏茹 | 15606129521 |
|  | 段壹益 | 13401350083 |  | 韩尚锦 | 13771001906 |
|  | 杨思彤 | 15995010637 |  | 陈若汐 | 18196740072 |
|  | 吴婷韵 | 13775087053 |  |  |  |
|  | 丁艳阳 | 13915047940 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |