“尚美乡村学校少年宫” 舞蹈 项目活动记录

辅导员： 周云霞 潘秋红

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时 间 | 2021.3.5 | 地 点 | 舞蹈房 |
| 活动内容 | 基本功训练 | | |
| 活  动  过  程 | 1、成员点名,组织教学  2、地面基本形体训练  (1)原地坐下,要求挺胸,抬头,背直,两臂打开放于身两侧,手心朝地。 (2)复习勾,绷脚背,要求同上。 (3)跟音乐进行勾绷脚背组合练习。 | | |
| 效 果 | 学生能较好完成 | | |

“尚美乡村学校少年宫” 舞蹈 项目活动记录

辅导员 ： 周云霞 潘秋红

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时 间 | 2021.3.19 | 地 点 | 舞蹈房 |
| 活动内容 | 鱼儿水中游 | | |
| 活  动  过  程 | 1、压前腿、  2、踢后腿  3、把杆地面划圈  4、师生观看《鱼儿水中游》视频  5、学习《鱼儿水中游》动作 | | |
| 效 果 | 一年级小朋友动作不到位 | | |

“尚美乡村学校少年宫” 舞蹈 项目活动记录

辅导员： 周云霞 潘秋红

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时 间 | 2021.4.2 | 地 点 | 舞蹈房 |
| 活动内容 | 鱼儿水中游 | | |
| 活  动  过  程 | 1、压前腿  复习站立姿势  2、地面踢脚  3、下旁腰组合  4、学习舞蹈组合《鱼儿水中游》 | | |
| 效 果 | 学生能较好完成 | | |

“尚美乡村学校少年宫” 舞蹈 项目活动记录

辅导员 ： 周云霞 潘秋红

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时 间 | 2021.4.16 | 地 点 | 舞蹈房 |
| 活动内容 | 鱼儿水中游 | | |
| 活  动  过  程 | 1、组织教学  2、地面基本形体训练  (1)新授踢前腿  (2)要求:踢腿时眼睛注视前方,脚背和膝盖绷直。力量伸展到脚尖  脚尖领先抬起,落地轻。上半身保持正直,不可极力向前移  (3)两手架于身体两侧,主力腿不动,动力腿后点地,向上踢,找额头  位置。不需太高,保持正确姿态。  3、学习舞蹈组合《鱼儿水中游》 | | |
| 效 果 | 学生能基本完成 | | |

“尚美乡村学校少年宫” 舞蹈 项目活动记录

辅导员： 周云霞 潘秋红

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时 间 | 2021.4.30 | 地 点 | 舞蹈房 |
| 活动内容 | 《蒲公英》 | | |
| 活  动  过  程 | 1、压前腿  复习站立姿势  2、练习勾绷脚  3、扶把练习擦地  4、学习舞蹈组合《蒲公英》  5、师生共同观看范例视频  6、学习动作 | | |
| 效 果 | 学生能较好完成 | | |

“尚美乡村学校少年宫” 舞蹈 项目活动记录

辅导员 ： 周云霞 潘秋红

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时 间 | 2021.5.14 | 地 点 | 舞蹈房 |
| 活动内容 | 《蒲公英》 | | |
| 活  动  过  程 | 1、确定地面位置  2、学习地面练习:压脚背  3、压脚时:原地坐在地上,两腿前伸,肩平,腰直,双手再  然放于身体两侧,手心朝下,指尖点地。  4、两人一组,互相压脚背。要求:右手虎口对准脚背,四指  并拢放于脚掌下,大拇指用力将脚背朝地心方向压。右手固定  脚跟位置  5、要求学生在压得过程中,膝盖保持绷直。  6、师进行示范,生互相压,师纠正不足  7、学习舞蹈组合《蒲公英》 | | |
| 效 果 | 学生能基本完成 | | |

“尚美乡村学校少年宫” 舞蹈 项目活动记录

辅导员： 周云霞 潘秋红

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时 间 | 2021.5.28 | 地 点 | 舞蹈房 |
| 活动内容 | 学习舞蹈组合 | | |
| 活  动  过  程 | 1、压腿  2、练习勾绷脚  3、头部及提压腕组合  4、学习舞蹈组合《蒲公英》  5、学习动作 | | |
| 效 果 | 学生能较好完成 | | |

“尚美乡村学校少年宫” 舞蹈 项目活动记录

辅导员： 周云霞 潘秋红

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时 间 | 2021.6.11 | 地 点 | 舞蹈房 |
| 活动内容 | 总结课 | | |
| 活  动  过  程 | 1、压腿  2、练习勾绷脚  3、把杆下旁腰  4、舞蹈组合  《小旅行》  《蒲公英》 | | |
| 效 果 | 学生能较好完成 | | |