

遥遥舞蹈社团



目 录

一、课程简介.....	
二、课程设计.....	
三、课程内容.....	
四、课程成果.....	

遥遥舞蹈社团简介

本社团由遥观中心小学音乐组王宁老师负责组建和指导。

本社团在一年级由专职舞蹈老师挑选有舞蹈学习基础，舞蹈训练条件佳的学生组成，定点培养，优胜劣汰，常年保持 30 多名学生参加。并根据年纪、技能水平分组开展活动。

一、活动目标

1. 通过舞蹈基本功的练习，使学生身体各有关部位尽快具备“直、绷、软、开”的条件，以达到其身体素质方面所需要的各种功能，培养孩子正确的面对困难和克服困难的意志力，同时训练学生挺拔的身姿，匀称的体态。

2. 通过规范的舞蹈系统化标准考级内容的教学提高学生模仿能力、反应能力及身体协调性，更重要的是使学生的小脑得到充分发挥，更加聪明智慧。

3. 通过舞蹈社团各种演出活动培养学生良好的舞台感、方位感，建立自信，培养孩子与伙伴之间的团结协作和互帮互助的精神。

4. 通过长期的舞蹈训练促进学生对美的认识和追求，从而让学生认识美、体验美，进而更好的展现美。

二、活动内容

根据本社团的活动目标，本社团活动内容将以江苏省少儿舞蹈考级内容为主要教材，另配合一些基本功训练组合和优秀成品舞蹈学习辅助教学。

（一）舞蹈基本功训练

1. 腿的练习。掌握正确的前、旁、后腿的压腿方法，达到一定的软开度后进行横竖叉、扳前后腿的练习。

2. 胯的练习。掌握正确的压胯的方法，达到一定软开度。

3. 腰的练习。掌握正确的拉腰、甩腰的方法，达到一定软开度以后可进行跪下腰、站控腰、下腰的练习。

4. 舞蹈技巧练习。在学生进行一段时间的基本功练习以后，软开度和控制能力都得到发展后加入技巧的训练：前软翻、后软翻、前桥、后桥、倒立、虎跳。。。

（二）舞蹈综合性组合练习

1. 以江苏省少儿舞蹈考级为教材进行 1—3 级的练习，包含舞蹈基训、舞蹈协调性的系列组合。



2. 选取中国民族舞蹈中具有代表性的民族舞蹈组合让学生体验各民族舞蹈

的韵律特点：傣族、蒙族、藏族、汉族、维吾尔族。

3. 每学期选择一个优秀的少儿成品舞蹈进行学习，在过程中培养学生的舞台感，并且多为学生提供表现的舞台。

（三）舞蹈作品鉴赏

1. 观看自己和同伴在比赛演出中的录像，寻找自己与同伴身上的闪光点。

2. 欣赏历届以来舞蹈队员在各个演出比赛中的精彩表演。

3. 欣赏全国比赛少儿、成人的优秀舞蹈作品，汲取表演中的经验为今后更好的表现舞蹈服务。

三、活动展开

1. 活动时间：纳入学校课程计划，在学校统一安排的时间内开展，每周 3 次，每次 40 分钟。同时布置课外校外活动任务，由学生利用节假日时间自主开展学习活动。

2. 活动地点：舞蹈房。

3. 活动方式：每学期根据制定的活动计划开展活动，初级班的学生以舞蹈基训和江苏省少儿舞蹈考级教材为主，训练学生的软开度和协调性；高级班的学生以民族舞蹈组合和成品舞蹈的学习为主，培养学生的舞台感和舞蹈感。鼓励学生利用假期时间参加公益性的比赛和演出展示自己，学校也会为学生创设表现自我的舞台。

4. 活动要求：教师根据本社团活动目标和内容，制定详细的学期活动计划。每次活动认真备课，精心指导。学生必须专心学习，刻苦练习。

四、活动评价

1. 教师将认真做好活动的总结反思，并积极听取学生的意见建议，及时调整和改进活动内容、活动方式和方法指导。同时做好相关档案材料，递交校行政存档，接受学校的考核评价。

2. 重视对学生学习的评价。一方面对学生的学习态度、学习方式进行过程性观察评价，另一方面通过学生在各级各类比赛演出中的表现对学生的进行学习水平进行考核评价。每学期期末对每位学生进行一次过程评价与成果评价相结合的总结性考核评价。

艺术是高尚情操的宣泄。——穆尔（德国诗人）

遥观中心小学民族舞蹈课程设计

(低年段)

一、 课程目标

1、通过规范的舞蹈系统化标准考级内容的教学与成品舞蹈的训练、比赛表演，极大的提高学生模仿能力，反应能力及身体协调性，更重要的是使学生的小脑得到充分发挥，更加聪明智慧，促进学生对美的认识和追求，从而让学生增强自信心，认识美、体验了美才会更好的展现美。

2、发挥舞蹈活动教学的种种优势和特长，重视它的美育功能，在教育孩子时能起到“健全其题魄，完善其心智”的作用。

二、 课程内容

1、基本功训练。

学习舞蹈的基本手位、脚位，灵活运用舞蹈的基本舞步。解决学生的软度和开度，并要进行腰、腿及简单的技巧的练习。结合江苏省少儿舞蹈考级内容实施基本功的训练。

2、 软开度组合练习。

结合《江苏省少儿舞蹈考级》内容一至三级组合内容的学习。

三、 课程实施者

由音乐学科组王宁老师负责主要教学工作。

四、 课程实施计划

第一学期：

周次	具体教学内容安排
1—2	新队员的选拔，与家长的沟通协调，确定新队员名单。
3—4	基础练习：1、 把杆压腿（前旁后） 2、 青蛙跨练习 3、 丁字步、小八字步 4、 手型练习

5—6	江苏省少儿舞蹈考级一级：头组合 腰组合
7—8	江苏省少儿舞蹈考级一级：压腿组合 压大胯组合
9—10	江苏省少儿舞蹈考级一级：腰背肌组合 腹背肌组合
11—12	江苏省少儿舞蹈考级一级律动：小手小脚
13—14	江苏省少儿舞蹈考级一级律动：我的本领真是大
15—16	总复习

第二学期：

周次	具体教学内容安排
1—2	江苏省少儿舞蹈考级一级复习
3—4	江苏省少儿舞蹈考级二级：脚组合 肩组合
5—6	江苏省少儿舞蹈考级二级：压腿组合 腰组合
7—8	江苏省少儿舞蹈考级一级：腹背肌组合 芭蕾手位训练
9—10	江苏省少儿舞蹈考级二级律动：小红花 动物模仿操

11—12	江苏省少儿舞蹈考级三级：腹背肌组合 腰组合
13—14	江苏省少儿舞蹈考级三级：踢腿组合 脚位组合
15—16	江苏省少儿舞蹈考级三级：手位组合 绕腕组合
17—18	江苏省少儿舞蹈考级三级：舞蹈《春天在哪里》

五、课程的评价

本学期对于队员舞蹈的成绩评价通过以下三种形式呈现：

1. 考查各个队员参加训练的出勤率与训练中的表现。
2. 考查参加成品舞蹈演出或比赛的队员在活动中的表现。
3. 考查每个队员在规范舞蹈考级中的表现及通过率。

遥观中心小学民族舞蹈课程设计

（高年段）

一、课程目标

1、通过规范的舞蹈系统化标准考级内容的教学与成品舞蹈的训练、比赛表演，极大的提高学生模仿能力，反应能力及身体协调性，更重要的是使学生的小脑得到充分发挥，更加聪明智慧，促进学生对美的认识和追求，从而让学生增强自信心，认识美、体验了美才会更好的展现美。

2、发挥舞蹈活动教学的种种优势和特长，重视它的美育功能，在教育孩子时能起到“健全其题魄，完善其心智”的作用。

二、课程内容

1、舞蹈技巧训练

在软开度训练的基础上，提高学生舞蹈技巧的能力，例如：前软翻、后软翻、前桥、后桥、虎跳等等。

2、成品舞蹈学习

学习、创编优秀少儿舞蹈成品舞蹈，提高学生舞台实践能力和舞台表现能力。

三、课程实施者

由音乐学科组王宁老师负责主要教学工作。

四、课程实施计划

1、舞蹈技巧训练：

- （1）前软翻
- （2）后软翻
- （3）倒立
- （4）前桥
- （5）后桥
- （6）虎跳
- （7）后搬腿

2、 舞蹈作品：

- (1) 《看影戏》
- (2) 《相思江南》
- (3) 《北京我爱》
- (4) 《“拳”速激情》
- (5) 《我爱的 TA》

五、课程的评价

本学期对于队员舞蹈的成绩评价通过以下三种形式呈现：

1. 考查各个队员参加训练的出勤率与训练中的表现。
2. 考查参加成品舞蹈演出或比赛的队员在活动中的表现。
3. 考查每个队员规范舞蹈测试并鼓励考级。

江苏省少儿考级一级：头组合



江苏省少儿考级一级：胸肩组合



江苏省少儿考级一级：压腿组合



江苏省少儿考级一级：压大胯组合



江苏省少儿考级一级：腰背肌组合



江苏省少儿考级一级：腰组合



江苏省少儿考级一级：腿组合



江苏省少儿考级一级：律动 走路



江苏省少儿考级一级：小手 小脚



江苏省少儿考级二级：腹背肌组合



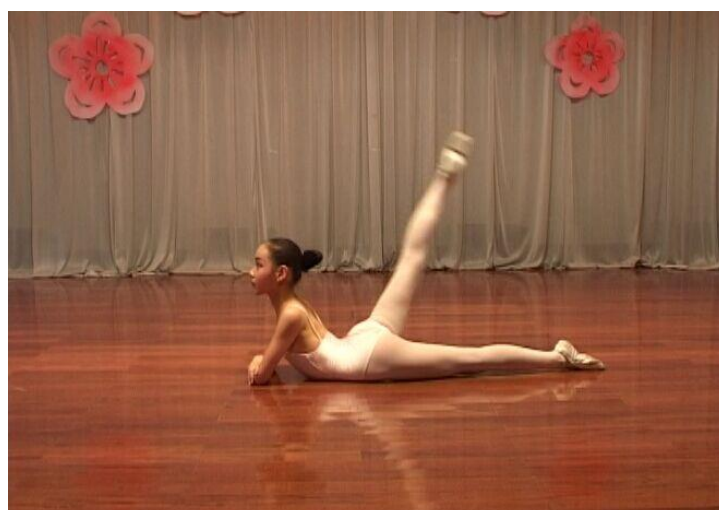
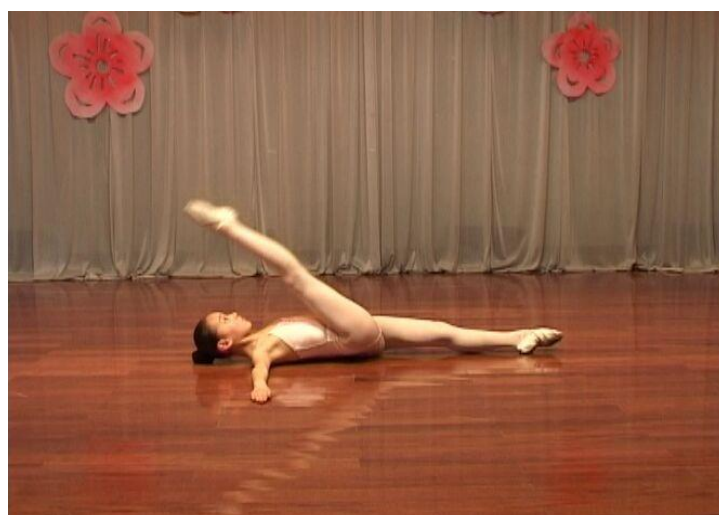
江苏省少儿考级二级：腰组合



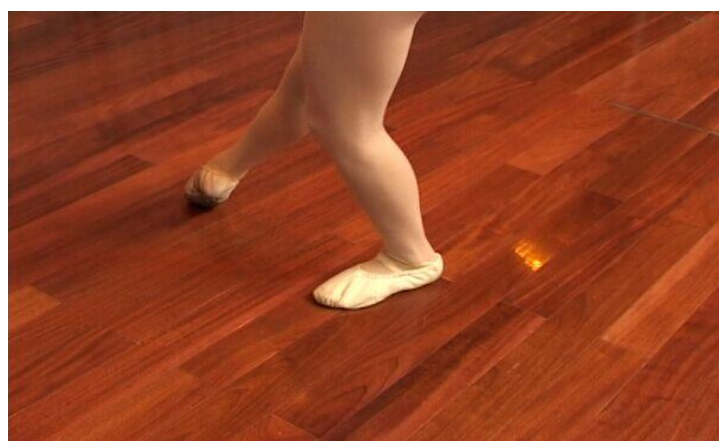
江苏省少儿考级二级：压腿组合



江苏省少儿考级二级：踢腿组合



江苏省少儿考级二级：步法组合



江苏省少儿考级二级：手位组合



江苏省少儿考级二级：绕腕组合



江苏省少儿考级三级：地面动作练习



江苏省少儿考级三级：绷脚、半立脚尖



江苏省少儿考级三级：擦地



江苏省少儿考级三级：蹲



江苏省少儿考级三级：压腿



江苏省少儿考级三级：中间擦地



江苏省少儿考级三级：小跳



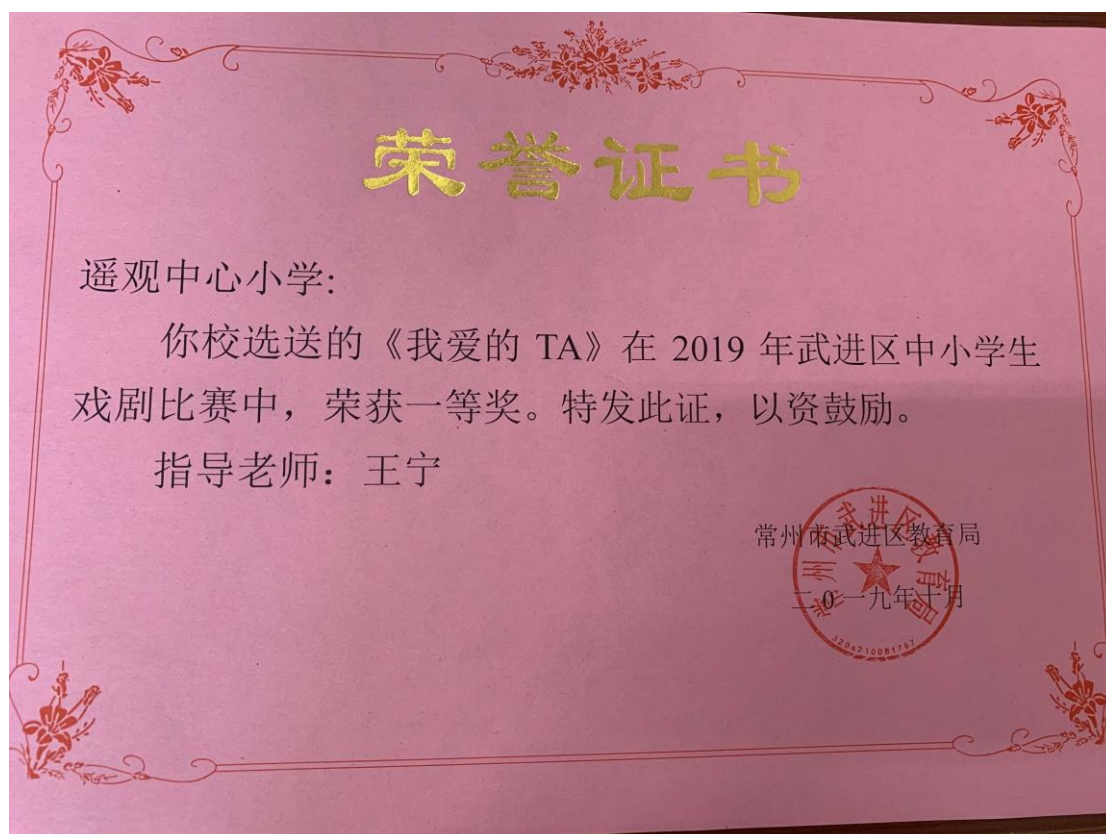
江苏省少儿考级三级：芭蕾舞手位组合



2018 年舞蹈《看影戏》参加武进区中小学生舞蹈比赛获
区二等奖



2019 年《我爱的 TA》参加武进区中小学生戏剧比赛获一等奖



2019 年《我爱的 TA》参加常州市中小学生戏剧比赛获一等奖

