

《轻舞飞扬》舞蹈社团活动记录

活动时间	周一下午第三四节	主持人	李秋红
活动地点	舞蹈室	参加人员	全体队员
活动项目	《波浪柔手组合》	活动形式	集中
活动过程	活动内容： 一、基础训练：《波浪柔手组合》等儿表现力基础训练之一，主要是通过波浪和柔手的训练，加强学生身体表答以及手、眼、身、情绪配合的表现能力。 二、舞蹈组合：《我相信》 本舞蹈组合以手臂动作和小跑步，变化队型表现我相信的快乐心情。能根据音乐的节奏做动作。		
活动结果	学生动作基本到位，队形变化速度有慢，心情愉快。		
备注			

舞蹈活动记录

活动时间	周三下午第三四节	主持人	李秋红
活动地点	舞蹈室	参加人员	全体队员
活动项目	《勾绷脚组合》	活动形式	集中
活动过程	活动内容： 一、基础训练：《勾绷脚组合》 它主要是控制脚部关节的能力，以及通过腿部肌肉的伸展和收缩，使下肢肌肉线条伸长，拉直，更具韧性。 二、舞蹈组合：《我相信》 本舞蹈组合以地面动作为主，加上手臂及手腕的动作来表现自信。两课时完成。		
活动结果	动作到位，手腕动作柔美，腿要伸直。		
备注			

活动时间	周三下午第三四节	主持人	李秋红
活动地点	舞蹈室	参加人员	全体队员
活动项目	《提沉、呼吸组合》	活动形式	集中
活动过程	活动内容： 一、基础训练：《提沉、呼吸组合》等 本组合主要是通过中国古典舞身韵中“提”“沉”两个主要元素的训练，训练幼儿学会用呼吸带动脊椎进行伸展和收缩，使动作更加富有韵律更加协调、顺畅，它是幼儿艺术表现力最基本的训练之一。 二、舞蹈组合：《小苗快快长》 本舞蹈组合以地面动作为主，加上手臂及手腕的动作来表现小树生长的过程。两课时完成。		
活动结果	能根据音乐的节奏做动作，动作到位，手腕动作柔美，腿要伸直。		

舞蹈活动记录

活动时间	周三下午第三四节	主持人	李秋红
活动地点	舞蹈室	参加人员	全体队员
活动项目	《压胯组合》	活动形式	集中

活动过程	活动内容： 一、基础训练：《压胯组合》等 本组合主要是在“对脚盘坐”的位置，训练幼儿跨部的开度以及髋关节的前屈，脊椎的拉长和弯曲能力。 二、舞蹈组合：《小螺号》 本舞蹈组合以手臂动作，和扭跨为主，表现在海边等待阿爸归来的情景。一课时完成。
活动结果	能根据音乐的节奏做动作，动作到位，情绪愉快
备注	

舞蹈活动记录

活动时间	周三下午第三四节	主持人	李秋红
活动地点	舞蹈室	参加人员	全体队员
活动项目	《绕腕练习》	活动形式	集中

活动过程	活动内容： 一、???基础训练： 《绕腕练习》 等 绕腕动作在幼儿舞蹈中经常使用，为了训练幼儿的腕子的灵活性与表现力以及适应幼儿舞蹈的需要，特把不同位置上的绕腕动作组织起来编成组合同时它也是幼儿表演性组合的一种单元素组合。绕腕为“正绕腕”“反绕腕”两种。 二、舞蹈组合： 《采蘑菇的小姑娘》 本舞蹈组合以手臂动作和小跑步，变化队型表现小姑娘采蘑菇的快乐心情。两课时完成。
活动结果	动作到位，学会队型变化
备注	

舞蹈活动记录

活动时间	周一下午第三四节	主持人	李秋红
活动地点	舞蹈室	参加人员	全体队员
活动项目	《眼睛训练组合》	活动形式	集中

活动过程	活动内容： 一、基础训练：《眼睛训练组合》等 眼睛是心灵的窗户，在幼儿舞蹈表演中面部表情眼睛的运用是极为重要的，孩子的天真烂漫以及内心情感都是通过它表达出来的，因此需要对幼儿进行眼部训练，让他们学会运用眼睛表达情感。同时为舞台表演打下良好的基础。 二、舞蹈组合：《泼说歌》 本舞蹈组合以手臂、胯的动作、队型变化来表现泼水、嬉戏的快乐情景。两课时完成。
活动结果	动作到位，学会队型变化。
备注	

舞蹈活动记录

活动时间	周一下午第三四节	主持人	李秋红
活动地点	舞蹈室	参加人员	全体队员
活动项目	《前抬腿组合》	活动形式	集中

活动过程	活动内容： 一、基础训练：《前抬腿组合》 它属于腿部控制能力的基础训练，本组合在地面仰卧进行解除了支撑腿和上身控制的负担，使动力腿得到充分的伸展，这对不能很好控制自己身体的幼儿来讲，是一种非常好的训练方法。 通过前抬腿的这一控制训练，来增强腿部肌肉的能力，为将来掌握舞姿的规格与动作的稳定打下良好的基础。 二、舞蹈组合：《泼说歌》 本舞蹈组合以手臂、胯的动作、队型变化来表现泼水、嬉戏的快乐情景。两课时完成。
活动结果	动作到位，队型变化速度要快，情绪欢快。
备注	

舞蹈活动记录

活动时间	周一下午第三四节	主持人	李秋红
活动地点	舞蹈室	参加人员	全体队员
活动项目	《后抬腿组合》	活动形式	集中

活动过程	活动内容： 一、基础训练：《后抬腿组合》 俯卧下后腰—双腿并拢，臀部夹紧，大腿紧贴地面，先仰头，身体在随之后仰。双手夹腰两侧撑地。 后抬腿—身体俯卧，上身、腰、胯不能离开地面。动力在大腿，肌肉拉长，膝盖伸直，臀夹紧，腿有控制地慢起慢落。 二、舞蹈组合：《下一朵大红花》 本舞蹈是三排子节奏，重要通过地面动作和手部的起落和收放来表现，加上造型，让幼儿感受三拍子音乐的柔美。两课时完成。
活动结果	动作到位，节奏掌握好
备注	

舞蹈活动记录

活动时间	周一下午第三四节	主持人	李秋红
活动地点	舞蹈室	参加人员	全体队员
活动项目	《大踢腿组合》	活动形式	集中

活动过程	活动内容： 一、基础训练：《大踢腿组合》 它是舞蹈训练中重要内容之一——训练的目 的主要在训练腿部的柔韧性，速度以及爆发力， 为更好的完成舞姿造型和动作打下基础。 二、舞蹈组合：《下一朵大红花》 本舞蹈是三排子节奏，重要通过地面动作和 手部的起落和收放来表现，加上造型，让幼儿感 受三拍子音乐的柔美。两课时完成。
活动结果	节奏掌握好，动作富有美感。
备注	

舞蹈活动记录

活动时间	周一下午第三四节	主持人	李秋红
活动地点	舞蹈室	参加人员	全体队员
活动项目	《碎步练习组合》	活动形式	集中

	一、基础训练：《碎步练习组合》 在幼儿舞蹈中碎步是常见的步伐之一，本组合通过不同姿态的碎步练习，训练幼儿的脚下碎步动作及舞台调度能力。 二、舞蹈组合：《春天在哪里》 本音乐欢快，旋律优美，舞蹈动作以次序转身和变化造型来表现春天的花红，草绿的美丽。整个过程幼儿情绪愉快，动作优美。两课时完成。
活动结果	动作到位，转身动作整齐，造型到位。
备注	

舞 蹈 兴 趣 小 组 活 动 记 录

负责人	李秋红	参加人员	全体队员
活动方式	集中	活动时间	星 期 一 、 三
活动内容	手臂的基本动作和基本姿态 1		

(1) 单手基本动作 撩掌、盖掌、切掌、分掌、穿掌、端掌、推掌 (2) 双手配合动作 晃手、摇臂、云手、小五花、盘手 2. 手的基本姿态 单山膀、双山膀、顺风旗、双托掌、按托掌。斜托掌、提襟	
小结	学 生 基 本 掌 握

舞蹈兴趣小组活动记录

负责人	李秋红	参加人员	全体队员
活动方式	集中	活动时间	星 期 一 、 三
活动内容	身体各部分中间活动训练 2		

· 2. 肩带练习 3. 肘部练习 4. 腕部练习 5. 手臂基本位置练习 6. 臂的摆动，绕环，波浪练习 7. 下肢活动练习 8. 上肢活动练习	
小结	学生能够接受

舞蹈兴趣小组活动记录

负责人	李秋红	参加人员	舞蹈团成员
活动方式	讲授训练	活动时间	星期 一 、 三
活动内容	把上基本动作练习 3		

2. 擦地崩脚练习 3. 蹲的练习 4. 小踢腿练习 5. 腰的练习 6. 撩弹腿的练习	
小结	学 生 能 顺 利 完 成

舞 蹈 兴 趣 小 组 活 动 记 录

负责人	李秋红	参加人员	舞蹈团成员
活动方式	讲授训练	活动时间	星 期 一 、 三
活动内容	把上基本动作练习 4		

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/005222322031011330>