

舞蹈开展活动计划(优质10篇)

计划是提高工作与学习效率的一个前提。做好一个完整的工作计划,才能使工作与学习更加有效的快速的完成。计划为我们提供了一个清晰的方向,帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。下面是小编带来的优秀计划范文,希望大家能够喜欢!

舞蹈开展活动计划篇一

贯彻“为生命而教育”的思想,为学校培养舞蹈特长学生,使孩子们的个性特长得到发展。

本学期的社团,主要思路还是把有舞蹈专长的孩子集中起来,全面、系统的训练。训练仍然以高年级有一定舞蹈基础的孩子为训练对象,以能够构建一个优秀、精致的舞蹈团队。

- 1、本期社团训练前期工作中将完成选拔、整合、统一等工作,在本学期里除保留上期舞蹈社团骨干学生以外,还将吸取一部分热爱舞蹈并有较好的舞蹈基础、舞蹈外部条件、舞蹈表演较好的孩子。
- 2、通过培训将社团打造为精品,社团成员将实行淘汰方法,对于落选的孩子定给予鼓励与肯定,并和其班主任进行沟通交流做好离团工作。
- 3、做好社团的常规训练工作,系统地训练学生的舞蹈基本功。
- 4、储备好社团舞蹈作品,为学校的重大艺术活动和明年的艺术节做好节目准备。
- 5、和学生家长及班主任作好沟通联系工作,争取他们对舞蹈社团工作的支持。

6、对舞蹈社团的优秀学生，支持和培训他们参加成都市艺术人材选拔活动，为学校培养优秀舞蹈人才。

1、从第五周开始，我将开始进行舞蹈课的基础与表演训练，在训练中，抓基础要求学生统一训练规格，制定期末完成目标，按照教案行课。

2、本学期任务重，不仅要达到期末时的考核标准，还要为今后的成都市艺术节中我校舞蹈节目部分而准备，所以在本学期训练中，主要围绕以艺术节所表演的节目需要的舞蹈素材、形象、技术技巧而作准备，充分打下基础，并且完成成品节目的编创，拿出一个完整的以表演性为主的舞蹈节目。

在本学期中我还将严格抓好课堂纪律保证课堂秩序，从上学期的工作总结来看，课堂较为松散，除老师外无明显带头干部，起表率作用，本学期我将严格对待纪律问题，从课堂中的细节抓起，例：服装、发式的统一，鞋衣位置的摆放、师生问好等一系列要求着手，做到抓小抓严形成良好的课堂风气。并调用学生积极性，评选出舞蹈社团干部，例：班长、副班长、清洁委员等。充分发挥每位学生的领导才能在集体中找到自身价值，提升自信。

1、舞蹈与音乐是相辅相成的，好的音乐可以陶冶人的情操，能使人沉醉在美好的情节中，更加能够使每个学生发挥自己的想象力，去创造、去想象，一段好的音乐，就如一段精彩的人生，而每个人的感受更是融入了自身的体会，所以一堂好的舞蹈课必定离不开好的乐曲，舞蹈训练中要多以名曲为训练伴奏，从优美的音乐中找寻其特点和形象，使舞蹈动作与音乐情感相融合，提升学生的表现力。

2、在扶把上以芭蕾基本功的下半身训练为主，做到细致入微、循序渐进以增强学生的下身控制力、支配力，提高稳定性，使学生在舞动中犹如“形如流水”，却“稳于泰山”般的干净利落。而上半身即头、颈、肩、胸腰、中腰、大腰、手臂等肢

体，运用中国古典舞特有的训练方式，做到以腰为轴、以手为轮，使上身充分得到训练，增加舞蹈动作的张力；在中间训练融入古典舞蹈中的对“神韵”训练，提高学生对五官，特别是针对眼睛的训练，以及对身体细微处的感受，做到用心舞动，使舞姿与灵魂相结合，以免成为舞蹈匠人。

少儿舞蹈训练的目的在于培养学生的舞蹈兴趣，培养学生的审美素质。对于现学校舞蹈艺术社团的学生，培训教师要尽自己全力，努力的做到自身的职责，在传授知识的同时，更以孩子内心成长为目的，舞蹈——灵魂的共鸣。

舞蹈开展活动计划篇二

为了展现xx学院学生青春的时尚活力，跳出我们的优美舞姿，舞蹈协会应运而生。年轻的生命有着他激情的血液，团结的集体有着他灵动的智慧。该协会从成立到今天，在风雨中磨砺并茁壮成长壮大。他怀着崇高的信念，摸索着自己的脚步，并在校团委以及学生工作处的带领和指导下，一步一个脚印，走出个性，并逐渐走向辉煌！

协会以“丰富校园的文娱活动，提升本校素质教育层次”为宗旨，以“为大学生提供一个展现自我的平台”为己任，在容纳百川的同时，寻求个性的发展，不仅仅是创造一个学习交流的氛围，更旨在提供一个更广阔的展示舞台。

近半年来，××学院体育舞蹈协会在学院中的声望越来越高，给××学生留下了深刻的印象，体育舞蹈协会的道路将变得越来越宽阔、明亮。为了协会更好的发展，通过理事会的商议和决策，将改变以往的活动模式，并拟定了此工作计划书，对该学期的活动进行总体规划与方向性指导，便于各项活动的顺利开展以及协会形象的树立。

这个学期体育舞蹈协会将集中经历，团结力量，发挥智慧，重点组织建设以下六项主要的活动：

由于本学期协会的工作时间安排紧密，因此并不举行大型的干事选拔活动，而是采取举荐或自荐的形式选拔，或由各部部长从会员中物色具有相应才能的会员，提出讨论通过后直接任命为干事。

我院曾荣获省高校“周末舞会”品牌称号。周末舞会是学院的一个特色文娱活动，是校园文化的重要组成部分。本学期体育舞蹈协会将继续推动这一活动的开展。为学院文化建设贡献自己的一份力量。一直以来周末舞会都作为协会的一个对面展示及提升协会成员舞蹈水平的平台，推动这一活动的开展也有利于协会的长远发展。

由于上学期时间仓促，所以并未安排新成员的练舞工作。本学期开学初，将组织新成员进行培训，协会将向学校申请室内训练场地，培训内容主要是基础的舞厅步，包括慢三、平四、探戈、伦巴、恰恰、牛仔等。

体育舞蹈强化及提高训练 新成员基础培训完后，将进行提高训练，做进一步强化。主要是通过组建舞蹈兴趣小组的形式，即由各新成员选择自己感兴趣的舞种，然后由协会结合实际情况开设相应课程，进行强化培训。小组的组建，可以让大家能够经常在一起琢磨、研究、磨合，编排舞蹈，不断修改整理，准备出一些优秀舞蹈，为参加各种文艺活动的表演做准备。

协会内将种分队(组)，包括国标队(已组建，但有进一步完善)、民族舞队、礼仪队、街舞队、摄影组、化妆组等。采取举荐或自荐的形式，或由各队(组)长从会员中物色。

成果展示晚会是本学期协会举行的唯一一场晚会，是本学期的重点工作。本次晚会从上学期开始酝酿，现已形成初步方案，并即将开始着手实施。

要顺利完成协会本学期的这三项基本活动，并保证活动有条

不紊地开展，必须制定一个严密的活动时间安排表。现由体育舞蹈协会理事会拟定一个时间梗概表：

1、讨论并确定本学期协会活动内容，明确协会内部人员的任务及职责。

2、选拔干事层。

3、各队(组)长确定各队(组)的成员。

4、进行新成员舞蹈基础培训的准备及实施工作。

5、为成果展进行初步工作准备。包括舞蹈节目的初步确定及相关后台工作的准备。

1、正式划分舞蹈兴趣小组，进行舞蹈强化及提高训练。安排新的舞蹈课程。

2、全面进行成果展节目的练习，要求到达可上场表演程度。

1、联系外校并争取机会出场表演，为成果展的表演进行热身。

2、成果展的彩排。将进行多次彩排，对节目和细节问题进行修改和完善。

1、成果展表演节目的最终定型，并择机举行成果展晚会。

2、总结这一学期以来各项活动的成功及不足之处。讨论下一学期协会的发展方向，并初步确立下学期体育舞蹈协会工作计划。

上诉各期间都要做好日常管理工作，包括会议记录、活动管理、财务结算等。积极配合校团委、学生工作处及其他校内外学生组织开展工作和组织活动。

这只是个时间的总体规划，其具体安排会根据实际情况灵活布置。协会将按照踏实、灵活、求索、创新的原则应对和处理日常工作，并寻求校团委、学生工作处的指导和其他学生组织的帮助。同时，舞协将积极参与学校的各类演出活动，并广泛听取和采纳会员和非会员的良好意见及建议，努力完善协会组织结构和管理模式，全力做好每一份工作，稳中求进，长足发展，不断壮大！

舞蹈开展活动计划篇三

舞蹈是以经过提炼，组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段，表达人们的思想感情，反映社会生活的一种艺术形式。舞蹈的基本要素是动作的姿态、节奏和表情。舞蹈作为教育的内容和手段，不仅可以培养教育对象具有健美的身体姿态，培养动作的协调性、节奏感，而且可以抒发和表达感情，加强相互交往，美化生活，培养良好的道德品质。

二、学情分析

通过了解，我所任教的学生大部分从未接触过舞蹈，没有经过专业的舞蹈训练，而且初中学习文化课使她们逐渐养成了驼背的姿态。身体各部位的灵活性、协调性、柔韧性还需得到提高以适应后期各种舞蹈的学习。因此，本学期将从基础部分开始，不仅让学生初步具备舞蹈需要的各种身体素质，还需了解舞蹈一些基础理论知识。

三、主要教学内容

- 1、 舞蹈基础知识部分
- 2、 芭蕾舞基本训练

四、教学重点

本学期的教学重点在于培养学生学习舞蹈的兴趣和能力，发展学员身体各部分肌肉的能力，训练关节的柔软性，控制身体活动的能力、灵活性和稳定性，以及跳、转、翻等各种技巧。

五、教学目标

1、 通过学习舞蹈基础知识使学生初步了解舞蹈学科的特点及作用;理解并掌握学习过

程中常用舞蹈术语和舞蹈记录方法;激发学习舞蹈兴趣，明确学习舞蹈目的，端正学习态度。

2、 通过芭蕾舞基本训练的学习使学生逐渐具备适应舞蹈需要的正确身姿，提高学生舞

蹈节奏感、韵律感、协调性和柔美感。为以后完整、流畅、正确、优美地表现各种风格的舞蹈打下基础。

3、 通过本学期的学习，向学生进行美育，提高自身舞蹈素养，初步掌握幼儿舞蹈职业

教育的技能，为合格的幼儿教师创设条件。

舞蹈开展活动计划篇四

幼儿园舞蹈班教学计划新学期新的开始，本学期由我担任舞蹈班的教学工作，通过 一周的教学实验课，我对各年龄班的幼儿基本情况有了大致了解，下面我根据幼儿年龄特点制定了本期的教学计划。

小班舞蹈课教学计划由于小班幼儿刚接触舞蹈，对一切都特别好奇，且兴趣较浓。因此在教学中要激发和保持这种兴趣。但小班幼儿的自制能力和接受能力较差，所以教学活动要形

象、生动有趣。对于初学者，我们适当加入一些形体，如芭蕾舞手位，幼儿舞蹈的手位等。动作简单易懂，孩子易学会。针对这些，我在小班教学中采用游戏的形式，让幼儿在玩中学、在乐中学。

1、律动练习、节奏练习。根据不同的练习来选择相应的歌曲来表达游戏或律动，和模仿一些飞机、汽车、自行车、火车来激发幼儿对舞蹈的兴趣掌握身体协调，培养幼儿的节奏感。例如《拍手》、《动作模仿》、《小雨滴》等。

2、律动《娃娃》培养幼儿节奏与手脚动作的协调性。要求幼儿掌压垮的动作

3、律动《小雨点》模仿下雨动作。学习按照音乐的节奏使手臂和身体动作相协调，并进行勾绷脚练习。

5、律动《蜗牛》模仿蜗牛动作。初步培养幼儿对音乐、舞蹈的兴趣和节奏感，发展幼儿对音乐的感受力、记忆力、想象力、表现能力，陶冶幼儿的兴趣和品格。学习压垮和双腿跪等动作。

6、《小星星》学习 双腿跪和手握紧放开等一些基本动作。

7、《我们不怕大灰狼》模仿敲打大灰狼的动作。学习双手上下拍打和双腿跪等基本动作。

8、律动《头部动律组合》学习基本动作：低头与仰头、扭头、探头、乌龟 头、加手臂式绕头等。

9、律动《手臂律动组合》学习压腕与提腕、手指练习、屈手练习、攸臂练习。

10、舞蹈《小雨滴与小雪花》学习基本动作：踮步、跳点步、旁点步等。

根据幼儿掌握和接受的情况还会适当的添加一些形体舞训练如《波浪腰》、《跪下腰》、《地面神身韵组合》等。

舞蹈开展活动计划篇五

- 1、通过舞蹈表演培训使学生认识、了解舞蹈。
- 2、使孩子们对舞蹈表演产生浓厚的兴趣，善于用肢体语言表现自己最美的一面。
- 3、通过舞蹈特长培训使孩子们的形体得到良好的发展，使孩子们在舞蹈训练中感受舞蹈的乐趣，提高孩子们的审美能力。
- 4、了解我国不同民族舞蹈和外国个别特色舞蹈，在基本功训练的基础上感受舞台表演使孩子们的特长得到充分展示。

第一阶段：基本内容1、认识舞蹈。2、舞蹈的基本功训练

第二阶段：兴趣培养、分类舞蹈的基本动作体验。民族舞部分：民间舞蹈

第三阶段：完整舞蹈小组合的学习。1、民族舞蹈2、形体舞蹈

第四阶段：展示

4月份：兴趣培养、分类舞蹈的基本动作和组合汉民间舞蹈的基本动作

6月份：舞蹈的展示，巩固舞蹈，进行展示。准备六一文艺演出节目。

舞蹈开展活动计划篇六

舞蹈兴趣小组是学生非常乐于参与的一个兴趣小组，活动内容与教育性和艺术性相结合，适合学生的年龄特点，它有利于提高学生学习舞蹈的'兴趣，培养孩子们正确的形体姿态和良好的气质，增强集体意识，培养学生的乐感，小学舞蹈社团活动计划。活动面向部分学生，有组织，有计划的进行，坚持自愿参加和普及提高的原则，让学生在唱唱、跳跳、动动中去感受音乐，理解音乐和表现音乐。启迪学生的智慧，陶冶学生的情操，使学生的身心得到健康的发展。

1、对学生进行强化基本功训练，教师通过有趣的基训，使学生腿的开度和腰有一定的控制能力，压腿、踢腿、下腰等内容顺利完成。

2、当学生在地面完成软度开度的训练以后，可以进行把上规范而且简化的芭蕾训练，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。

3、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。

4、手、头颈、胯、胸肩、腰、腿等地面部分的练习：坐姿、勾绷脚、腿的外开、肩和头部的练习、后背挺直的练习、伸腿练习、压腿练习、胯膝屈伸、踢腿组合、背肌和腰肌的练习、腹肌的练习。腿的练习：前压腿、旁压腿、吸腿、压胯。身体协调训练：腰组合、头肩组合、手臂动作配合、步伐训练。

5、舞蹈训练，这是使孩子们掌握、熟悉、提高表演能力和技巧的重要部分，这个训练主要解决形体、中心、控制和呼吸，因为只有掌握这些才能完成舞蹈的表演。活动后重点排练六一节目。

教学计划:在老师的组织下，让学生在快乐中学习《三字经》舞蹈动作。

舞蹈开展活动计划篇七

本学期舞蹈兴趣班是由一年级6人、二年级7人、三年级8人组成。年龄差距较大而且二、三都年级已经有了一年以上的'舞蹈基础，对音乐的感受力、协调能力的发展已比较完善。而一年级只是刚刚起步，有些学生则对舞蹈一无所知。这样的混合班给我们的教学带来了较大的难度。由于一年级人数较少，因此我们准备把本次舞蹈兴趣班的教学重点放在对二三年级的训练上。部分学生由于年龄较小，协调能力和对音乐的感受力都是刚刚开始发展，虽然有较强的积极性，但是手脚并不听使唤，不能按照老师的要求进行练习。但是一年级的教学也不容忽视，在教学中我们开展分层次和以大带小等多种的教学活动形式，使每名儿童在舞蹈兴趣班的学习中都能得到发展。

- 1、通过教师指导，培养学生学习兴趣,发展舞蹈潜能,促进儿童身心健康发展.
- 2、训练学生协调,速度,肌力,耐力,瞬发力,柔软性等基本能力.
- 3、进行形体训练并学会简单的舞蹈基本动作， 培养学生对音乐的感受力和节奏感。
- 4、在训练过程中锻炼学生的思想注意力，反映能力和动作协调能力。
- 5、培养幼儿具备透过舞蹈，提高学生对舞蹈艺术的审美能力、表达思想、情意的创作能力。

（一）舞蹈专业训练中，不宜过早安排力量性练习。在力量练习时，负重、练习次数过多、时间过长，会影响下肢的正常发育，引起腰的变形，足弓下降，影响身高增长。所以应以自身重量的练习为主，采取交替进行的方法。

（二）当儿童少年肌肉主要向纵向发展时，宜采取伸长肢体的练习，如弹跳和支撑自己体重的力量练习。把力量练习安排在青春发育期后期较为合适。

第一周：熟悉学生，方位练习。

第二周：复习：方位练习，肩部练习，小碎步（一）。

第三周：肩部练习，小碎步（二）。

第四周：复习：肩部练习，小碎步，芭蕾手位（二）。

第五周：复习：芭蕾手位，学习：走步和敬礼。

第六周：舞蹈《茉莉花开》。

第七周：复习：手位，学习：舞蹈《茉莉花开》。

舞蹈兴趣班教学计划

第八周：复习：手位，学习：舞蹈《茉莉花开》。

第九周：形体练习，学习：舞蹈《茉莉花开》。

第十周：学习：舞蹈《茉莉花开》。

第十一周：学习：舞蹈《茉莉花开》。

舞蹈开展活动计划篇八

舞蹈，是一门综合的富于动感的艺术，舞蹈教学是根据学生身心发展的要求，通过训练和表演，锻炼学生身体，发展身体素质，提升学生的动作协调性和动作美感，同时陶冶学生的情操，对学生进行思想教育和审美教育，培养学生讲文明、懂礼貌、爱集体、守纪律的好品格和团结协作的群体意识。

小学自主合作舞蹈教学模式就是在课外音乐活动中以教师为主导，学生为主体，合作创编为主线，让学生在掌握一定舞蹈基本动作和初步具备对音乐的感受能力后，根据自身对音乐的理解和感受，通过小组讨论、组际交流的形式，集思广益共同为歌曲或音乐形象较鲜明的乐曲创编动作及队形。使学生在自主愉悦的气氛中，闻乐而动，闻歌起舞，在“练中逐步感知音乐语言，在“乐”中掌握基础知识、基本技能，在“动”中发展身体各个部位之间的协调性。通过热烈活跃、自主合作的教学活动，使学生的视觉、听觉、肤觉，运动得到充分协调均衡的发展，这不但有利于培养学生肤觉运动得到协调均衡的发展对舞蹈的兴趣，还进一步增强了群体协作的意识，促进学生对音乐的感受力，开发学生的想象力、表现力和创造能力，全面整体性地提升学生舞蹈艺术素质。

1. 培养学生对音乐舞蹈的兴趣和节奏感。
2. 发展学生的感受力，记忆力. 想象力和表现力。
3. 能随音乐协调地做形体动作，知道其名称。
4. 培养学生与同伴友好相处，竞争. 合作的个性。

我所带领的舞蹈班是低年级，舞蹈基础一般，身体协调性及舞蹈表现力均差，所以，我所设计的教学环节以先调动学生的积极性为主，只有学生先参与进来，才能实现教学的有效

性，在此基础上，弱化动作知识点，强化舞蹈感觉，突出重点。在整个教学过程中以学生看、练、想、跳为主，教师的示范、激发、启发、点拨为辅，充分体现学生的主体地位，使学生获得本我的学习体会和能力。

- 1、知识与技能：使学生掌握舞蹈的基本体态、基本动作。
- 2、了解舞蹈艺术的基本特点，引导学生对舞蹈艺术产生浓厚兴趣开发学生对舞蹈艺术的热情。
- 3、通过舞种介绍芭蕾古典舞蹈爵士舞种类，依据学生情况归纳教学活动，感受舞蹈魅力，了解舞蹈发展，提升学生艺术修养。
- 4、通过舞蹈让眼睛会说话提升学生自信。

1. 舞蹈基训技巧的掌握。

2. 动作的协调性。

3. 舞蹈的表现力。

1. 舞蹈眼睛眼神流动与舞姿的协调。

2. 对歌曲情绪的理解和舞蹈动作的表现力。

舞蹈开展活动计划篇九

- 1、 学生通过在培训班的一周一训练的学习课程，使学生用一种最短的时间记住所学的小组合，提高舞蹈素养、提高综合性的艺术素质。

- 2、 这学期的任务是，让学生学会并且掌握舞蹈的基本技巧和考级的部分组合。

二、

在冬季来临，学生在上舞蹈课的时候，必须先让学生的身体预热，如：高抬腿、蹦跳等等

1□

四级的学生在舞蹈基本功训练中就要注重学生的形体方面了，在横、竖叉都可以的下，腰部训练就要强化些了，下腰、撒手控腰、甩腰抓脚是重要的一部分了，在反应快和掌握好的学生可以在开一下五级学生的知识。

五级的学生要比四级的学生思维方面更接受的快些，基本功技巧方面要学的比较多些，这学期要开展前卷腰、后卷腰，在训练的时候必须要注意学生的规范性，安全性。

2□

(北舞)1走步、2音乐反应、4手臂动作、5弯腰、转腰、6前压腿、8脚位、

(舞鞋)

(舞鞋)1小浪花、3游泳、4小帆船、6蝴蝶、8积木乐园

(舞鞋)1我和小鸟来唱歌、3花摇篮、5火鸡、7西班牙蝴蝶

每节课完成两个组合(北舞、舞鞋各一个)

每节课完成两个半组合，(北舞、舞鞋各一个 在学完两个组合的时候，开始引入北舞的下个组合，这个组合可以先学一下组合的基本动作，这样以便下节课的学习)

每节课完成两个半或三个组合，(北舞、舞鞋各一个 在学完

两个组合的时候，开始引入北舞的下个组合，这个组合可以先学一下组合的基本动作，这样以便下节课的学习)

舞蹈开展活动计划篇十

本班幼儿年龄较小，注意力集中的时间不长，动作发展也不十分协调，小班舞蹈兴趣班教学计划。所以本学期教学的主要目的'是激发幼儿学习舞蹈的兴趣，同时让幼儿能在众人面前大胆的表演，提高幼儿的自信心。在此基础上让幼儿学习正确的站立、压脚背跪坐、盘腿坐、伸腿坐等基本姿势。认识自己身体的各个部位；学习几种基本的舞步：如走步、小碎步、小跑步、后踢步、踵趾步等。并通过多个小律动的学习发展幼儿动作的协调性，节奏感及乐感。

- 1、培养幼儿喜欢跳舞和做音乐游戏。
- 2、能按音乐节拍做动作，培养节奏感。
- 3、认识自己身体的各个部位，学习正确的坐立基本姿势。
- 4、学会几种简单的'基本舞步，及多个小律动、歌表演、能在众人面前自由地、愉快地表演。

第一课时：

（一）、教学工作：

学习正确的站立、压脚背跪坐的姿势；能自由地、愉快地随老师学习舞蹈；认识自己身体的各个部位（头、颈、肩肘手、跨、脚尖、脚背、脚跟等）

认识身体动作分解：

1-8：用手边指各部位边大声说，头头-胸胸-肚子肚子-头胸

肚子

2-8: 反复一次，工作计划《小班舞蹈兴趣班教学计划》。

3-8: 肩肩-肘肘-腕子腕子-手手（左右各一次）

4-8: 跨跨-膝盖膝盖-脚腕脚腕-脚脚

5-8: 双手向左旁平伸，反复一次。

6-8: 前伸手，低头-后伸手，仰头

p 7-8□左前方-右后方（双手平伸）

8-8: 反复一次

第二课时:

（一）、教学工作:

1、复习上节课的内容，压脚背跪坐、正确的站立姿势、下课常规等

2、学习盘腿坐，要求幼儿双腿盘坐、头向正前方看、背部挺直。

手部动作组合分解：前奏：手放在腰后，站立

1-8: 双手前伸五指伸开，手（打开-合拢）

2-8: 手腕左右转动，五指张开。手由前伸-双山膀（手转动）

3-8: 左手握拳-打开，反复一次

4-8: 手画圈-手放背后-双手向前伸出（最后一拍）

重复一次

第三课时：

（一）、教学工作：

1、复习上节课的内容，盘腿坐、正确的站立姿势、上课常规等

2、学习伸腿坐，要求幼儿双腿伸直并拢、双手轻放在身体两边，头向正前方看、背部挺直。

小舞蹈《两只老虎》：前奏：双手随节奏拍手、点头

1-8：双手食指、拇指伸直，手肘弯曲后上伸，伸左脚做踵趾步（反复一次）

2-8：双手曲肘夹在腰部，前后摆动（握拳），脚做小跑步

3-8：双手五指张开遮眼，伸左脚做踵趾步；

4-8：手按节奏拍手后双手打开，伸左脚做踵趾步（反复一次）

间奏：重点练习脚尖脚跟踢步

反复一次

第四课时：

（一）、教学工作：

1、复习上节课的内容，踵趾步、伸腿坐、上、下课常规等

2、学习踵趾步：小八字步准备，。

2-8：右腿直立，左脚向6点撤步，脚尖点地，脚面向外，身体略前倾面向8点上方

反复一次

第五课时：

（一）、教学工作：

1、复习上节课的内容，踵趾步、盘腿坐、正确的站立姿势、上课常规等

2、学习勾绷脚，要求幼儿双腿伸直并拢、双手轻放在身体两边，头向正前方看、背部挺直，脚尖随音乐节拍做勾脚-绷脚，提醒幼儿面带笑容。

腰部动作组合分解：前奏：手放在腰后，压脚背跪坐

1-8：双手曲肘上下叠放在胸前，身体随节奏左右摆动

2-8：双手前伸做放物状，双手翻掌后放在身体两侧