

# 舞蹈班春季教学计划 舞蹈工作计划

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。相信许多人会觉得计划很难写？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 舞蹈班春季教学计划 舞蹈工作计划篇一

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。

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外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。

#### 四、舞蹈兴趣小组的建设

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。

- 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。

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！

## 舞蹈班春季教学计划 舞蹈工作计划篇二

课堂内容安排：

### 1、活动训练：

头、上肢、躯干、下肢……各关节柔韧性的练习，并配上轻快活泼的舞蹈动作，中间可以加入芭蕾手位组合1~8位，练习站、立、重心练习。

时间安排：在10分钟。

### 2、软开度训练

(1)、把上髋关节软开度训练：

a□压腿+滑叉(前、旁)

b□扳腿训练(前、旁)

c□踢腿(前、旁、后)

(2)、肩腰部软开度训练(拉肩、掰肩、耗腰、下腰、)

时间安排：30分钟

### 3、身韵的训练：

在不同音乐节奏中，使学生用呼吸带动脊椎学习古典舞中身体的韵律训练(提、沉、冲、靠、含、仰、移)学会身手相随、头眼相跟。松弛、自然、协调的进行舞姿柔美的训练。

时间安排：30分钟

#### 4、舞蹈组合与剧目：

(1)、民族舞的基本律动组合。

(2)、成品舞蹈学习

时间安排40分钟

在按时完成固定的教学内容的前提下，组织学生开展丰富多彩的展示活动，让学生在舞台中展示自己，更好的提高孩子的自信心和舞蹈表现力！

### **舞蹈班春季教学计划 舞蹈工作计划篇三**

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

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

1、定时活动。

1、使学生正确的掌握舞蹈的基本要领，知道基本的手位，脚位。

2、对队员们要求基本功达到下叉，下腰。软度不好的同学可延长时间。

3、对个别素质好的队员在技巧方面可加深一些，同时学一些简单的儿童舞蹈。

1、初步掌握舞蹈的基本动作，使学生建立正确的动作技术，养成良好的姿态。

2、学习成套的舞蹈基本动作，培养学生的节奏感协调性和灵敏性。

3、发展学生各项身体素质，增强学生的体质。

4、培养学生自主学习能力，激发学生的创新潜能。

1、把学生的差异作为一种资源来开发，开设形体活动小组。

2、由培养特长向启发创造延伸。着眼培养学生挑战困难，开拓进取的精神。

3、让学生在活动中获得自信。课堂学习活动中一些基础教育，能力较弱的学生，在艺术活动中获得了成功的机会，改变了孩子被动的心态，激发他们的自信心和成功欲。

自信的笑脸，有如自然界中的花草树木，充满着蓬勃的生机。

2、教学手段：影象教学、个别指导、分组教学等

1、第一月教会学生正确地掌握舞蹈的基本要领，知道基本的手位，脚位。

2、第二个月要求全体队员都能在辅导员的训练下基本功达到下叉，对个别软度不好的队员可加深练习，训练有基本手位，脚位，一位的擦地，蹲，丁字位的前擦地，旁擦地，腰部的训练、腿部的训练的撩腿、弹腿、踢腿。同时学习舞蹈《快乐成长》，为六一活动进行排练。

4、第四个月训练内容，对个别好的队员进行个人素

质的提高，技巧方向可加深一些。例如：虎跳、前后桥、抢

脸，检查所学舞蹈。

## 舞蹈班春季教学计划 舞蹈工作计划篇四

时间：3月—5月12日

对象：20名参加舞蹈大赛的队员

计划：在两个多月的时间内，在练好基本功的基础上，按照进度表和队里实际情况，进行舞蹈大赛的曲目排练。配合好老师的工作，兼顾每一位参赛队员，尽力把舞蹈排得整齐优美，蝉联八连冠。

时间：6月

对象：全体队员

计划：根据我院毕业晚会的主题及要求，争取排出出色的舞蹈节目（民族舞或现代舞）。

临时的商演活动，节目待定。

时间：学期末（待定）

职务：队长（一名），副队长（一名）；

参与对象：全体队员

计划：秉着公平公正公开的原则，从工作能力，综合素质等各方面进行考量，在xx级舞蹈队员中进行新一届的舞蹈队队长及副队长的选举。

## 舞蹈班春季教学计划 舞蹈工作计划篇五

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

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

1、定时活动。

1、使学生正确的掌握舞蹈的基本要领，知道基本的手位，脚位。

2、对队员们要求基本功达到下叉，下腰。软度不好的同学可延长时间。

3、对个别素质好的队员在技巧方面可加深一些，同时学一些简单的儿童舞蹈。

1、初步掌握舞蹈的基本动作，使学生建立正确的动作技术，养成良好的姿态。

2、学习成套的舞蹈基本动作，培养学生的节奏感协调性和灵敏性。

3、发展学生各项身体素质，增强学生的体质。

4、培养学生自主学习能力，激发学生的创新潜能。

1、把学生的差异作为一种资源来开发，开设形体活动小组。



2、由培养特长向启发创造延伸。着眼培养学生挑战困难，开拓进取的精神。

3、让学生在活动中获得自信。课堂学习活动中一些基础教育，能力较弱的学生，在艺术活动中获得了成功的机会，改变了孩子被动的心态，激发他们的自信心和成功欲。

自信的笑脸，有如自然界中的花草树木，充满着蓬勃的生机。

2、教学手段：影象教学、个别指导、分组教学等

1、第一月教会学生正确地掌握舞蹈的基本要领，知道基本的手位，脚位。

2、第二个月要求全体队员都能在辅导员的训练下基本功达到下叉，对个别软度不好的队员可加深练习，训练有基本手位，脚位，一位的擦地，蹲，丁字位的前擦地，旁擦地，腰部的训练、腿部的训练的撩腿、弹腿、踢腿。同时学习舞蹈《快乐成长》，为六一活动进行排练。

4、第四个月训练内容，对个别好的队员进行个人素

质的提高，技巧方向可加深一些。例如：虎跳、前后桥、抢脸，检查所学舞蹈。

过的舞蹈世界，那么，你有什么理由不去跳呢？

## **舞蹈班春季教学计划 舞蹈工作计划篇六**

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。

通过舞蹈基本知识的讲授和教学，使学生初步了解舞蹈基本理论，常用俗语，并能在舞蹈学习实践中应用。

舞蹈基训部分，即对学生进行基本能力的训练，如：发展身体各部分肌肉的能力，训练关节的柔软性，控制身体活动的的能力、灵活性和稳定性，以及跳、转、翻等各种技巧。本学期舞蹈基训主要是儿童舞脚型、受位、脚位以及手臂的基本姿态。

- 1、地面练习：勾绷脚、压腿、开胯
- 2、绕手腕组合
- 3、舞蹈组合：双手位组合
- 4、地面练习：竖叉、横叉、抱花篮、地面压腿
- 5、民族舞手位组合
- 6、舞蹈组合练习
- 7、热身练习：跳跳步组合
- 8、热身舞蹈：我爱洗澡
- 9、地面练习：下腰、头勾脚

看过“舞蹈兴趣小组计划”的还看了：

1. 舞蹈社团第二学期计划
2. 合唱兴趣小组计划

4. 兴趣小组活动计划

5. 小学舞蹈社团活动总结

## 舞蹈班春季教学计划 舞蹈工作计划篇七

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。

## **舞蹈班春季教学计划 舞蹈工作计划篇八**

### 舞蹈协会工作计划

#### 院社团·舞蹈协会

#### 舞蹈协会工作计划

对会员加强管理，把协会的各项规章落到实处，对会员做到不抛弃不放弃。会费管理，明年将统一进行收费，尽量避免会费差距，并由秘书进行统一管理、记账明确各项开支。

对于明年的社团文化月进行积极的筹备，设想与音乐等协会举办专场晚会，达到检验学期工作和展舞蹈协会风采，以及密切各协会关系的作用，同时用来发现下一批骨干和有实力有责任心的新接班人。

以上是舞蹈协会本学期的工作计划，相信舞蹈协会能够成为一个有向心力的集体，能够真正起到活跃校园文化的作用，为同学们提供一个学期舞蹈的平台。

院社团·舞蹈协会

## 舞蹈班春季教学计划 舞蹈工作计划篇九

舞蹈教研室的主要任务是搞好学院和系部下发的各项教学教研任务，培养出一个优秀的教研团队。为了不断提高自身素质，努力提高科学文化水平，积极参与学校教学改革，促进学院快速发展，大力推动现代化人才的培养，并积极支持学院的各项工作。教研室进一步完善专业建设材料及教师相关教学工作的提高。

教研室是学院的教学工作中的一个小团体，是对学院人才培养服务的重要组成的一个小单元，要加强教研室教师队伍建设的力度，对本教研室各教师进行职业素质和业务技能等综合技能的培训，同时结合人事招聘和引进，建设一支专业教学骨干、和谐相处的教师队伍。教研室成员必须严格考勤，认真执行学院统一的政治与业务学习计划；还要组织互相学习教育理论、岗位职责和年度考核细则，以次来提高教师的教育、教学素养。提高对舞蹈专业任课教师的专业技能和教学水平的培养要求，促使本教研室所有教师加大力度研究教学内容和教学方法，提高自身的业务水平，成为名符其实的专业教师。积极开展示范课程教与评活动，组织本教研室的教师进行公开示范课的教学能力评比。

坚持以专业建设为目标，深化教学改革，大力推动现代化人才的培养，把舞蹈专业建设成为最实用的专业。采用一些有建设意义的新教学模式和方法来提高教学质量，并总结经验。教研室积极配合并推动艺术实践活动的开展，提高教师的编排水平和锻炼学生的专业能力，为今后参加各项比赛或展演作好准备。

加强教学常规管理，做好教学工作的检查，完成院系下达的任务和工作。全面推进教研教改工作，提高教学质量。做到教师课前教学秩序的准备与检查，教学效果的抽查与通报，重点是研讨教学中所面临的具体问题，并制定解决方案；对“新的教学大纲”的研讨和编写工作；组织教研室成员参加教研室的每周二下午教研活动；组织学生评教活动，并针对学生评教的具体问题进行针对性解决；组织教研室所管理的每班学习委员召开工作会议；教研室争取建立一个校外实训基地，以提高学生的实际动手能力和就业渠道的拓宽。

- 1、认真完成学院安排的迎新晚会节目排练工作。
- 2、严格检查上课情况，不定时对教师的教学文档进行检查。
- 3、组织研讨本科课程新的课程教学大纲，并编写完成新学期本科课程教学大纲。
- 4、做好教师间互相听课的记录。
- 5、做好上学期考试不及格学生补缓考工作安排。
- 6、组织教研室会议，传达学院教学工作例会的重要精神。
- 7、组织教研室成员与新生的专业见面会，并记录。
- 9、做好学院迎新晚会工作。
- 10、 教师申报职称评定工作要完成上报。
- 11、 准备本科评估相关材料。

## **舞蹈班春季教学计划 舞蹈工作计划篇十**

工作计划是行政活动中使用范围很广的重要公文,也是应用写

作的一个重头戏。机关、团体、企事业单位的各级机构，对一定时期的工作预先作出安排和打算时，都要制定工作计划，用到“工作计划”这种公文。下面是小编收集整理舞蹈社团工作计划范文，欢迎借鉴参考。

## 一、指导思想：

在音乐教学的基础上，以培养学生良好的审美情操为切入点，通过规范的舞蹈基本功训练课，使孩子们外在优雅姿态的训练，同时也通过这种特殊的教学模式传播它们高雅的艺术精髓，培养孩子们内涵修养，使其的精神和形体之美达到统一，有助于提高学习者的良好气质和高雅风度。

## 二、社团特点分析：

低年级段舞蹈社团招收的都是一到三年纪的学生，这个年级段的学生主要也是培养兴趣为主要目的。进行舞蹈基本功训练，身体各个部分软开度训练，学习舞蹈节奏、舞步组合，节拍练习及舞蹈小节目，以学生动作协调能力为训练重点，发挥学生的想象力、创造力，培养学生良好的气质，提高艺术修养，增加学生对舞蹈的了解。

## 三、教学重点：

针对这个年龄层次的儿童的心理和生理特点，专门来编排和教授这门课程，希望可以通过这门课程中简单的站位，舞姿，动律动作及小的舞蹈组合训练，让学生更充分、正确的活动运用自己的身体，让学生在学完这节课以后，在柔韧性，模仿能力和表现力都有所提高，也更喜欢这门课程。

## 四、活动目的：

- 1、循序渐进地进行身体软开度的训练，培养孩子的兴趣、激发孩子的快乐天性。

2、通过舞蹈组合培养孩子们跳、唱、说的综合能力。

3、通过舞蹈剧目的排练树立起孩子们的自信心，勇于去感受美、学习美、表现美。

## 五、具体教学目标：

1. 通过训练使学生身体各部位有一定的灵活与协调能力。

2. 跳舞时与音乐协调一致。

3. 对事物的动态和舞蹈动作有模仿兴趣，乐于参与自娱性的儿童集体活动。

4. 初步理解舞蹈表情，知道舞蹈与音乐的姐妹关系。

5. 在舞蹈中与他人合作。

6. 欣赏舞蹈，能有体态反应，掌握舞蹈风格。

## 六、活动主要内容：

### (一)：基础训练

#### (1)、 压腿

这是舞蹈基础训练中最为基本的训练内容，分别为压前、旁、后腿。压腿的练习有助于打开学生腿部关节的韧带。

#### (2)、 压肩

这是打开肩部韧带的练习。压肩时，双手臂伸直放在把杆上。

#### (3)、 把杆训练组合



这些组合，适宜于少年儿童的身体素质和接受能力，随着学生各方面的不断进步，在此难度上换花样，达到舞蹈训练的要求。

(4)、劈腿跳

(5)、下腰

年龄偏小的学生腰的柔韧性不错，但是手脚都没有力量，支撑不住身体，常常是用头顶住地面下腰。双脚并拢蹲下来，双手抱住双膝，头埋下来。教师顺着脊柱给学生做按摩，保护她们的脊柱不受到伤害。

(6)、劈腿

(二)：成品舞蹈的排练《麦田童话》

七、主要措施：（拟采用的教学方法和教学手段）

1、教学方法：讲解法、示范法、分解法、完整法、对比法、预防纠正错误法、练习法等。

2、教学手段：影像教学、个别指导、分组教学等。

八、活动安排

第一周：制定计划

第二周：基础训练(压腿、压肩、把杆训练)

第三周：基础训练(劈腿跳、下腰、劈腿)

第四周：欣赏舞蹈

第五周：舞蹈排练《麦田童话》

第六周：舞蹈排练《麦田童话》

第七周：舞蹈排练《麦田童话》

第八周：舞蹈排练《麦田童话》

第九周：舞蹈排练《麦田童话》

第十周：舞蹈排练《麦田童话》

第十一周：舞蹈排练《麦田童话》

第十二周：舞蹈排练《麦田童话》

第十三周：舞蹈排练《麦田童话》

第十四周：舞蹈排练《麦田童话》

第十五周：舞蹈展示

### 一、教学目的：

- 1、学生初步掌握舞蹈的基本套路，知道基本的手位，脚位。
- 2、对学生要求基本功方面熟练掌握压腿、踢腿。软度不好的同学可延长时间。
- 3、对个别素质好的学生在技巧方面可加深一些，同时学一些简单的儿童舞蹈组合。

### 二、教学目标：

- 1、初步掌握舞蹈的基本动作，使学生建立正确的动作技术，养成良好的姿态。

2、排练成品舞蹈节目，培养训练学生的节奏感协调性和灵敏性。

3、发展学生各项身体素质，增强学生的体质。

4、培养学生自主学习能力，激发学生的创新潜能。

### 三、教学方法和教学手段：

1、教学方法：讲解法、示范法、分解法、完整法、对比法、预防纠正错误法、练习法等。

2、教学手段：影音教学、个别指导、分组教学等。

### 四、教学安排：

1、时间安排。每周三、四下午的4:05—5:35。

2、教学准备。每次上课前点名，课后有记载，有成果积累。

3、不断交流和研讨。总结得与失，借鉴成功的经验，不断丰富完善，提升教育与活动的艺术，使特色更鲜明。

### 五、活动内容：

1、第一月首先学习舞蹈套路的基本动作，正确地掌握舞蹈的基本要领，知

道头、眼、手、脚等部位的配合。

2、第二个月要求学生都能在老师的指导下进行基本功的训练，对个别软度不好的队员可加深练习，挑选汇报演出的节目，基本动作教学。

3、第三个月着重学习表演节目，编排节目队形，和音乐。

4、第四个月节目汇报演出，总结学习一期学习情况，布置假期练习内容。

### 一、活动目标：

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。

### 二、活动内容：

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。

三、活动时间：每周六上午。

四、活动对象：一、二、三、四年级部分学生。

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。

### 一、训练目标

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。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。

### 二、学生基本情况

### 三、训练步骤

1、经过选拔组建舞蹈小队，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、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、控制和唿吸，因为只有掌握这些才能完成舞蹈的表演。

#### 四、基本功训练内容

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。活动后重点排练六一节目。

#### 五、训练时间

每周三下午

#### 六、编排成品舞蹈为六一联欢做准备

社团情况：

舞蹈社团目前有成员35人，每月最后一周的周三下午以及课间操时间开展社团活动，主要通过练习舞蹈基础和形体训练，学习舞蹈动作，来增强身体协调能力、训练团员的舞蹈感觉，以及培养团员的形体气质。舞蹈文化教育，是素质教育中的重要方面，舞蹈社团还通过观摩一些舞蹈的录像资料、舞蹈现场秀，讲解各个舞种的渊源与区别，来增加同学们对舞蹈的理解力和鉴赏力，丰富同学们对舞蹈艺术的了解，培养孩子们的个性，提高她们的艺术修养。

具体活动安排：

二月:三至六年级学生自愿报名, 组建舞蹈社团

三月:参观光明小学金帆舞蹈团, 观摩舞蹈队员基本功训练

四月:编排舞蹈《竹筒声声》, 欣赏民族舞的资料

五月:编排舞蹈 待定

六月:总结《在升旗仪式上》

《竹筒声声》