

# 舞蹈兴趣小组训练计划书 舞蹈兴趣小组 活动计划书(优秀5篇)

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 舞蹈兴趣小组训练计划书篇一

根据学校特色创建领导小组安排，结合我校实际情况。本着“健康第一”的指导思想，为丰富开展学校的课余文化生活，充分利用体育的多功能特征，为学生健康服务。同时为更好的抓好思想作风和纪律建设，特制订本计划。

- 1、促进学生的身心健康，提高学生的体质，健康水平和运动技能。
- 2、培养学生的团结、合作、勇敢、机智、果断、顽强的意志品质。
- 3、学习篮球的基本技战术。

人员：篮球爱好者(每班5-6人)名单附后：

地点：篮球场

指导老师：吴军王庆田园

场地负责：殷作山

- 1、篮球的发展、身体综合素质训练(中长距离跑，变速折返跑，助跑摸高，半场多种运球上篮、半场移动对目标传球与

投篮、全场综合)

## 2、篮球的基本技术。

(1)运球。包括高低运球、变向、转身等。(体前运球，运球接力，运球上篮技术、半场z型折返运球、全场多种变向运球)

(2)传接球。包括原地双手胸前、移动中双手胸前、单手肩上、行进间等。(两人一组胸前传接球，半场移动对目标传球、全场移动对目标传球)

(3)投篮。包括原地双手、原地单手肩上、行进间单手肩上、行进间单手低手等。(定点投篮、多点投篮)

(4)移动步。进攻移动和防守移动

## 3、篮球的竞赛规则。

## 4、简单的防守技术。

5、简单的进攻技术。(传切配合，空切配合，挡拆配合，突分，掩护等，全场比赛。)

篮球15—30个

## 六、要求

### 1、加入要求：

个人向各班主任老师申请，取得同意后到殷老师处报到。

### 2、活动要求：

(1)服从老师的管理，分配。

(2) 按时上课，有事不能到需向老师请假。无故无假缺席累计达到5次者开除活动小组。

(3) 活动中需服从老师的要求，不得在训练中做出危险性的动作。

### 3、离组要求：

需向老师说明情况，经同意后方可离开。

### 周次内容辅助教材

1球性练习(素质练习)拨球、绕环

2运球(低、高运球)游戏“魔术运球”

3运球(变向、转身运球)接力

4传球(双手胸前)三角传接

5传球(击地、变向)背后传球

6单手肩上投篮(原地定点、多点)投篮比赛

7单手肩上投篮(行进间)行进间击板练习

8移动步伐(进攻、防守)游戏“捕鱼、突破堡垒”

9竞赛规则(犯规、违例)实战演练

10技战术(传切)实战演练

11技战术(空切)实战演练

12技战术(挡拆)实战演练

13技战术(联防)实战演练

14技战术(盯人)实战演练

15技战术(突分)实战演练

第一阶段达到:

- 1、各种运球技能的掌握(身体综合素质训练)
- 2、个人简单运球上篮掌握(身体综合素质训练)
- 3、两人各种传球训练掌握(身体综合素质训练)
- 4、多人传球和定点投篮练习掌握(身体综合素质训练)

第二阶段达到:

- 1、各种投篮练习的掌握(身体综合素质训练)
- 2、简单半场3人制比赛(身体综合素质训练)
- 3、掌握半场比赛规则和防守技术(身体综合素质训练)
- 4、简单全场5人制比赛(身体综合素质训练)

以后训练根据情况合理安排训练内容。

## **舞蹈兴趣小组训练计划书篇二**

为了更好的配合学校搞好素质教育,进一步展示我校的艺术风采和文化底蕴,丰富学生的校外文化生活,激发学生学习音乐的兴趣,培养学生的音乐审美能力、艺术修养及表现能力,弘扬学生个性发展。学校组建了电子琴兴趣小组,并力求整个活动能顺利、高效地开展。

本学期舞蹈兴趣小组的成员来自一二年级。由于本学期加入的学生较小，无基础且也无舞台经验因此，我们将从多方面启发、开导，培养学生在形体、气质上的自我审美能力，并使学生自身体现出一种对舞蹈的热爱，从而愉快地进行训练和舞蹈。

丰富学生的课余文化生活，提高学生的音乐感受力和表现力，使学生掌握一定的舞蹈技巧，开阔学生的视野，促进学生素质不断提高。

1、教育学生严格遵守训练纪律，保证每次训练时间。

2、热身运动;在训练的几分钟左右的时间里，让学生做一些轻松、简单的热身运动，主要目的是创造一个融洽的学校氛围，使孩子们的身体和情绪适应课堂训练的准备，避免用力过度。

3、地面训练：儿童的生理特点是人小稳定性差，但是软度和开度较好，而软度开度又是舞蹈动作的根本点，所以要运用平整的地板来帮助孩子们进行软度和开度的训练，主要措施有：

(1)脚背和膝盖的训练

(2)肩的开度和前腿的软度训练

(3)旁腰和旁腿的软开度训练

(4)胸腰和腹肌的训练

(5)脊椎和胯骨的训练

(6)胯部和臀部的训练

(7)胯部和腿部的综合训练

(8) 节奏和方位的训练

(9) 后腿和背肌的训练

(10) 踢腿和力量的练习

4、能够随着音乐做动作，节奏准确，充分表现音乐的特点，培养学生的`即兴创编能力和学生的创造能力。

5、排练几个舞蹈，通过这些组合来锻炼学生，同时为演出比赛做准备

6、学习一部分少数民族的舞蹈，让学生感受各个少数民族舞蹈的特点，能够表演简单的舞蹈。

1、培养孩子的优美体态和对艺术的审美能力。

2、训练扎实的基本功如：腰、腿、胯的软度及开度

3、培养孩子听音乐时能找到节拍，动作节拍准确，跳舞有自娱感。

4、培养孩子载歌载舞的习惯和舞蹈时愉快的心态。

5、培养孩子的表现欲望和基本的舞台感觉。

第三周：召集、了解学员，提出注意事项，布置活动内容，严格活动纪律。基本训练

第四周：基本训练：压腿、踢腿、下腰

第五周：基本训练：简化的芭蕾训练

第六周：学习舞蹈《茉莉花》

第七周：基训练习：学习扇子舞基本舞蹈动作

第八周：基训练习：继续学习扇子舞基本舞蹈动作

第九周：继续学习舞蹈基本动作，学习舞蹈简单队形

第十周：配音乐整合动作，跟音乐做动作。

第十一周：基训练习：复习舞蹈《茉莉花》、欣赏舞蹈、学习手位动作

第十二周：学习傣族舞蹈动作。

第十三周：继续学习傣族傣族舞蹈动作

第十四周：配音乐整合动作。

第十五周：配音乐整合动作。

每周三、四的中午14：00——14：30。

## 舞蹈兴趣小组训练计划书篇三

本学期我担任了校级舞蹈兴趣小组的辅导，舞蹈是学校艺术教育的一个重要组成部分，她通过感人肺腑的音乐、富有诗意的构思、优美娇健的造型，形象逼真的道具，使学生从中扩大视野、增长知识、陶冶情操、活跃身心、锻炼意志、增强才干，从而造就人才。现将活动情况作以下小结：

### 一、辅导内容

1. 通过舞蹈基础训练，激发学生学习舞蹈的兴趣，培养良好的形体习惯。
2. 引导学生进一步体验音乐、感受音乐的美感，激发学生通

过舞蹈表现音乐情感的欲望。

3. 培养学生良好的舞蹈习惯和舞蹈技巧，发展他们的想象力和创造能力。

4. 通过舞蹈兴趣小组的开展，培养了学生对舞蹈的兴趣与爱好；学到了舞蹈的基础知识和基本技能；培养了学生健康的情趣和良好的品德情操；培养学生的欣赏能力、舞蹈能力、表演能力和创造能力；提高了学生的艺术修养。

5. 主要以排练《兔气扬眉》为主要内容进行舞蹈教学，通过观看视频对学生动作及表情的规范及学习的一个学习过程。

## 二、出勤情况

每周二、三、五下午，我均能按时到达教室，提前做好准备工作，以提高训练效率。学生也做到了按时到、按时走，有病有事能请假。基本做到出满勤。这学期基本上没有学生要求退出舞蹈队，这也大大加强了学生的训练积极性。

## 三、管理情况

由于队员基础不同，所以我尽量让有舞蹈基础的队员带动基础稍差些的队员。为了取得更好的管理效果，我安排一位五年级舞蹈基础较好的负责任的队员作为舞蹈队的组长，协助我进行舞蹈训练。这样不仅便于管理，而且这位队员在队中发挥了模范作用，吃苦在先，保证了良好的训练纪律和训练作风。同时训练时，我采取集体和分组活动相结合，利用优秀队员的示范带动全体成员的训练。

## 四、学习成效

通过训练，队员的基本功有了明显的提高，队员在各个方面均有了较大提高，特别是一些基础稍差些的队员进步很快，



大部分的成员表现较好。

## 五、存在的问题及下学期打算

1. 学生参与舞蹈训练的积极性还不够高，个别学生训练的积极性还有待加强
2. 训练时间上因为种种原因没有保障。
3. 一小部分学生的基础不是很好，没有扎实的基本功，对于排练成品节目有很大的难度。
4. 我们的训练还需要语数外及班主任教师的配合。

通过这一学期进行舞蹈训练，学生的舞蹈知识和动作的协调性能力都有不同程度的提高。在工作中，我还有不足的地方，会不断提高自己的舞蹈水平和文化修养以及舞蹈知识。我们舞蹈组下学期的打算是苦练基本功，为下一届文艺汇演打好基础。

## 舞蹈兴趣活动总结篇三：

20xx学年下学期舞蹈兴趣组活动总结舞，锻炼人的意志，毅力，气质。为了使學生能够更好的处理生活、学习中遇到的困难，同时也丰富学生的课外生活、增添校园艺术文化，本学期开设了舞蹈兴趣小组。开学初就确立了本学期的的活动计划，本兴趣小组旨在培养一些具有舞蹈专长生及爱好舞蹈的同学能够进一步得到发展。小组成员以兴趣为起点，逐步走向准专业发展的道路。为了把下一步的工作做的更好，现做总结如下：

### 一、主要成绩

1. 通过舞蹈基础训练，激发学生学习舞蹈的兴趣，培养良好

的形体习惯。

2. 通过舞蹈兴趣小组的开展，培养了学生对舞蹈的兴趣与爱好；学到了舞蹈的基础知识和基本技能，如：芭蕾基本手位、小碎步、绕腕、压胯等等；培养了学生健康的情趣和良好的品德情操；培养学生的欣赏能力、舞蹈能力、表演能力和创造能力。

3. 在本学期重点排练了舞蹈《春晓》，通过成品舞蹈的排练，各个队员不仅在感觉上有了提高，而且在合作方面也有了更深的认识，通过这一学期的小组活动，所有成员都感到自己在进步，在成长，教师也积累了更多的经验。

## 二、存在问题

1. 由于老师经验不足，在训练过程中时有问题发生。

2. 学生参与舞蹈训练的积极性还不够高，在活动过程中不够认真，有些同学不能坚持。

3. 大部分学生的基础很差，没有扎实的基本功，对于排练成品节目有很大的难度。

## 三、采取措施

1. 活动中，应特别注重学生的基本功训练，以优带差，以老带新，个别辅导，全面提高。为了激励学生展示自己的才华，采取了加强交流，拓展思路的方式，训练学生的独立表演能力，自我表现的能力，团结协作的能力。

2. 寻找机会给他们讲一些音乐的基本知识：节拍、乐句、乐段、速度、力度等，但有别于音乐课堂教学。如：“节拍训练”通过呼唤儿童的姓名或花草、鸟虫以及动物名称，结合声势、舞蹈游戏，使孩子们对音乐中不同节拍有一个明确概

念。

## 舞蹈兴趣小组训练计划书篇四

象棋兴趣小组大部分学生新接触或是接触过象棋，传授学生基本知识的同时以培养学生兴趣为目的。而象棋是一项集益智、娱乐、德育为一体的综合性竞技活动。他对学生的思想品质、心理品质、智力发展和身体素质的影响是显而易见的。象棋活动还具有娱乐性，有助于寓教于乐，减轻学生的过重心理负担。我们开展象棋教育，把象棋兴趣小组办好，引导学生开展下棋活动，能够提高学生的整体素质。

象棋是中国古代人民在长期实践中不断创造革新的成果，它深深地扎根在我国劳动人民之中，有着广泛的流传。它与琴、书、画并列，被称为四大艺术之一，也是我国古代文化宝库中光芒夺目的一颗明珠。老话说得好：“一棋在手，天下皆友；有此钟爱，今生何求？”象棋是一项集科学、文化、竞技为一体的智力体育项目，透过象棋，可以折射出国民文化内涵及其底蕴。中国象棋其实不仅仅是一种游戏，它代表了中国的哲学和传统文化，对提高人们的素质及提升城市文化品位都有着重要作用。中国象棋的功能不仅仅在于竞技，还体现在教育和陶冶情操上。

棋盘。象棋盘由九道直线和十道横线交叉组成。棋盘上共有九十个交叉点，象棋子就摆放和活动在这些交叉点上。棋盘中间没有划通直线的地方，叫做“河界”；划有交叉线的地方，叫做“九宫”。九道直线，红棋方面从右到左用中文数字一至九来代表，黑棋方面从右到左用阿拉伯数字1至9来表示。棋子。棋子共有三十二个，分为红、黑两组，每组十六个，各分七种，其名称和数目如下：红棋子：帅一人，车、马、炮、相、士各两个，兵五个。黑棋子：将一个，车、马、炮、象、士各两个，卒五个。

走棋。对局时，由执红棋一方先行，以后双方轮流各走一着，

直到分出胜负或走成和局为止。走棋一方将棋子从棋盘一个交叉点挪到另一个空着的交叉点上，或吃掉对方某一交叉点上的棋子后占领那个交叉点，都算走了一步棋，双方各走一步棋为一个回合。

象棋子法：将行一步九宫内，士止一尖不离宫。象虽二尖有四路，马行一直一尖冲。炮须隔子打一子，车横直撞任东西。卒子若行惟一步，过河进吉退为凶。

(一)、针对以上孩子的特点，本学期象棋兴趣小组的教学目标如下：

- 1、让学生了解中国象棋，了解中国象棋悠久的历史与文化。
- 2、让学生在活动中发展智力，陶冶情操，培养良好的意志品质。
- 3、让学生初步掌握中国象棋的技巧，提高棋艺水平。

(二)、实施宗旨：以棋育人以棋修身以棋养德

教师方面：

- 1、注意课程内容可根据实际需要作出适当调整提高每次学习的兴趣。授课教师要熟悉教材内容，积极创设情景，用通俗易懂的语言，生动的故事进行课堂教学。教学过程中要结合文化教育、思想教育和情感教育。
- 2、本学期小组活动结束后，对各方面表现好的同学给予表扬奖励。
- 3、积极地组织好每一次的课堂纪律，为下象棋提供好的学习环境。
- 4、多鼓励表扬孩子，相信每个孩子都会成为象棋高手，都能

把象棋练好。

5、经常树立榜样，榜样的力量是无穷的，以他们的力量去带动孩子们把象棋下好。

学生方面：

多留心揣摩，注意把课内的学习延伸到课外。

经常与社区爱好者切磋，提高棋艺，适应不同风格的各种棋手。

家长方面：

有能力的家庭可为孩子配置棋盘，购买一些象棋方面的书籍以便让孩子进一步提高。

积极配合学校有中国象棋校本课程的实施。

## **舞蹈兴趣小组训练计划书篇五**

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，适合初中学生的年龄特点，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。活动面向大部分学生，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、跳跳中去感受音乐，理解音乐和表现音乐。为了起到启迪智慧，陶冶情操，使学生的身心健康发展的作用，我结合学校的实际情况，特做出如下计划：

### **一、任务与目标**

通过舞蹈兴趣小组的开展，培养学生对舞蹈的兴趣与爱好；

学习舞蹈的基础知识和基本技能；培养学生健康向上的情趣和良好的品德情操；培养学生的欣赏能力、舞蹈能力、表演能力和创造能力；提高学生的艺术修养。

1、通过舞蹈基础训练，激发学生学习舞蹈的兴趣，培养良好的形体习惯。

2、引导学生进一步体验音乐、感受音乐的美感，激发学生通过舞蹈表现音乐情感的欲望。

3、培养学生良好的舞蹈习惯和舞蹈技巧，发展他们的想象力和创造能力。

二、参加人数：

32人

三、活动时间：

每周星期二课外活动时间

四、活动内容：

1、第一月教会学生正确地掌握舞蹈的基本要领，简单的把上，把下的练习，知道基本的手位，脚位。

2、第二个月要求全体队员都能在教师的训练下基本达到下叉，对个别软度不好的队员可加深练习。

3、第三个月要求学一些舞蹈中常见的舞步的组合。

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。同时要排练出几个舞蹈(根据实际情况适合舞台表演)。

## 五、活动措施

- 1、引导学生观看舞蹈录像，帮助学生寻找舞蹈感觉。
- 2、讲解动作，逐个辅导。
- 3、学生个人练习和个别辅导相结合。
- 4、采用学生互帮、好学生示范的方法，进一步提高水平。

## 六、接受学校领导考核验收。