

舞蹈兴趣小组活动计划表(优秀5篇)

计划可以帮助我们明确目标、分析现状、确定行动步骤，并在面对变化和不确定性时进行调整和修正。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来了解一下吧。

舞蹈兴趣小组活动计划表篇一

一、先做好摸底调查，做到心中有数

先对参加兴趣小组的同学进行摸底调查，了解同学们目前的基本状况，分成两个进度不同的班，没有任何舞蹈基础的同学分为一个班，即初级班；而有一定舞蹈基础的同学分为另外一个班，即中级班。然后再制定出具体的`活动时间。

二、活动目标

- 1、通过参加活动增强学生对舞蹈的兴趣
- 2、使学生掌握正确的舞蹈基本要领知道基本的动作，动作基本准确
- 3、发展学生的柔韧性和协调性，树立学生大胆自信的个性
- 4、增进学生灵活的形体，提高学生对音乐的节奏感及音乐的感受力
- 5、增进学生群体的合作精神
- 6、要求学生能有初步的舞台表现能力，增进他们的表现欲

三、活动安排（三个月）

第一个月：

初级班

- 1、正确的坐姿、站姿
- 2、头、肩、颈的活动
- 3、开肩练习
- 4、地面压前腿、旁腿和后腿

中级班

- 1、把上压前腿、旁腿和后腿
- 2、开肩练习
- 3、手位练习
- 4、小跳练习

第二个月：

初级班

- 1、手位练习
- 2、小跳练习
- 3、把上压前腿、旁腿和后腿
- 4、小碎步跑

中级班

- 1、叉的练习
- 2、旁腰练习
- 3、把上压肩、蹲地
- 4、脚位练习
- 5、吸腿练习

第三个月

初级班

- 1、旁腰练习
- 2、叉的练习
- 3、吸腿练习
- 4、把上压肩、蹲地练习
- 5、脚位练习
- 6、地面动作小组合

中级班

- 1、后腰的练习
- 2、手位、脚位组合

四、活动方法

- 1、教师采取示范讲解动作，逐个辅导的方法

- 2、学生个人练习和个别辅导相结合
- 3、采用学生互帮，好学生示范的方法进一步提高水平
- 4、活动间可加入小游戏，寓教于乐，提高学习效率
- 5、引导学生观看舞蹈录像带，帮助学生寻找舞蹈感觉

以上就是我对近期开设舞蹈兴趣小组的一些设想，不详尽之处还请各位领导多提宝贵意见

舞蹈兴趣小组活动计划表篇二

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。通过一学期的努力已经取得了以下几点成绩，现将总结一下：

课外活动是我校地一面旗帜，对于这方面受益的学生可以说一生受益。根据需要本学期我担任学校的舞蹈队的训练工作，每周五的下午第三节课进行训练。在班主任的配合下，我在三、四年级选了10名老的队员，为了培养新的舞蹈学苗，我又在一、二、三年级选了14名新队员。为了让舞蹈队的孩子能够学到更多、更新的知识，我放弃个人休息时间，每天下班回家，我都对自己进行舞蹈基本功练习，然后在进行舞蹈的编排。

兴趣是学习的动力。在民族舞蹈中，我首先结合认知内容向幼儿介绍有关少数民族的知识，帮助幼儿了解少数民族服装、生活习惯、民俗民风，增强他们的感性知识，知道蒙古、苗族人民能歌善舞。其次要常带领同学们观看少儿、成人的民族舞蹈录象，了解民族舞蹈的动作特点，丰富舞蹈语汇。汉

族舞蹈常用转手巾花、扇表现欢庆丰收的心情。

在观看过程中，往往会情不自禁地模仿练习，教师要及时鼓励、支持，并常常利用日常生活中的点滴机会跳上一段供他们欣赏，从而激发学生学习的愿望。

回到舞蹈课堂上，首先，我对学生进行舞蹈基本功的训练，如：擦地练习、身体各部位活动、基本舞步等。接着，我有对学生进行了民族舞蹈的学习。让学生了解汉族民间舞的风格和特点。又进行了汉族舞蹈基本手位和脚位的练习。秧歌基本舞步的训练。经过学习，我排练了舞蹈《小背篓》，《榴花似火》，《小白船》。

可以说我的每节课无愧于自己也无愧于孩子，孩子们在我的课堂上学到的舞蹈不会是过时的，我也不是在吃自己的老底儿，而是把新鲜的果实摘给孩子们，让活力和激情在舞蹈的课堂上涌动，看着孩子们的进步我由衷的高兴。

舞蹈兴趣小组活动计划表篇三

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`课外文化生活,激发学生喜爱舞蹈的兴趣,培养学生的舞蹈审美能力、艺术修养及表现能力,弘扬学生个性发展。学校组建了舞蹈兴趣小组，并力求整个活动能顺利、高效地开展。

形成自己独特的教学风格和耐心的教学态度，让学生产生亲切感，提高对舞蹈学习的能力。

（一）通过教师指导，培养学生舞蹈兴趣,发展舞蹈潜能,促进儿童身心健全发展。

（二）训练学生协调,速度,肌力,耐力,瞬发力,柔软性等基本能力。

（三）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。

（四）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。

（五） 提高学生对舞蹈艺术的审美能力、情意的创作能力。

（一）教育学生严格遵守训练纪律，保证每次训练时间。

（二）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。

（三）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。

（四）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

（五）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。

第1—2周

1. 芭蕾基本功，地面练习为：（压腿、横胯；拉腰、甩腰、下腰）

2. 舞蹈组合地面：腰部训练，站立：头部训练。

第3—4周

1. 练习队形，站立姿势。

2. 交待舞蹈的常规要求。
3. 随音乐协调地进行点头，耸肩等动作。
4. 复习手位，勾绷脚，点头，耸肩等活动组合。

第4-7周

1. 手位组合练习。
2. 节奏练习。

第8—16周

1. 练习压胯的动作，根据音乐协调地做压胯动作。
2. 舞蹈练习。
1. 复习以前学的基本功。
2. 舞蹈练习。
3. 考核总结。

舞蹈兴趣小组活动计划表篇四

- 1、把身体训练成有表现力的工具，动作协调，对动作、音乐、节奏等的感知更敏锐。
- 2、学习成套的舞蹈基本动作，
- 3、学习初级舞蹈组合，训练学生动作的协调性和艺术表现力。
- 4、培养个人与个人、个人与集体共同合作的能力。

5、通过舞蹈训练，培养学生积极向上的心理素质和意志品质。

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，脚位等。

2、第二个月练习舞蹈小组合。

3、第三个月要求队员要求全体队员都能在辅导员的训练下基本功到下叉，对个别软度不好的队员可加深练习。

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。

(1) 活动时间安排：每周一、二、三下午课外活动、

(2) 活动地点：舞蹈室

舞蹈兴趣小组活动计划6

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。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，我结合中心的实际情况，特做出如下计划：

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，培养具有高素质的新世纪人才。

- 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。

子良乡完小学生

40人

每周三文体活动课时间

- 1、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、要求全体队员都能在教师的训练下练好基本功，对个别软度不好的队员可加深练习，把上的训练有基本手位，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。
 - 3、要求学一些儿童舞蹈中常见的舞步的组合。
 - 4、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。同时要排练出几个儿童舞蹈（根据实际情况适合舞台表演）。
- 1、引导学生观看舞蹈录像带，帮助学生寻找舞蹈感觉。
 - 2、逐段示范、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。

子良乡完小

20xx年xx月xx日

舞蹈兴趣小组活动计划表篇五

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,丰富学生的课外文化生活,激发学生学习舞蹈的兴趣,培养学生的舞蹈审美能力、艺术修养及表现能力,弘扬学生个性发展。学校组建了舞蹈兴趣小组,并力求整个活动能顺利、高效地开展。

本组学员由于舞蹈基本功,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。这便需要我们老师策划出新颖适合的教学内容,形成自己独特的'教学风格和耐心的教学态度,让学生产生亲切感,提高对舞蹈学习的能力。

(一) 通过教师指导,培养学生舞蹈兴趣,发展舞蹈潜能,促进儿童身心健全发展。

(二) 训练学生协调,速度,肌力,耐力,瞬发力,柔软性等基本能力。

(三) 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。

(四) 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。

(五) 提高学生对舞蹈艺术的审美能力、情意的创作能力。

(一) 教育学生严格遵守训练纪律，保证每次训练时间。

(二) 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。

(三) 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。

(四) 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

(五) 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。

第2-3周

1. 练习队形，站立姿势。
2. 交待舞蹈的常规要求。
3. 随音乐协调地进行点头，耸肩等动作。
4. 复习手位，勾绷脚，点头，耸肩等活动组合。

第4-5周

1. 手位组合练习。
2. 大众健身操一级练习。
3. 上学期两个成品舞蹈练习。

第7-8周

1. 练习前压腿、旁压腿的动作。
2. 复习前踢腿，旁踢腿，能随音乐节拍做动作。
3. 锅庄舞教学。

第9-10周

1. 练习压胯的动作，根据音乐协调地做压胯动作。
2. 舞蹈练习
3. 学习小碎步组合。
4. 学习在单一舞蹈动作的基础上进行队形变换，形成完整的舞蹈形式。

复习并排练“教师节”演出的舞蹈。

1. 复习以前学的基本功。
2. 舞蹈练习。
3. 考核总结。

高敏刘璇王林倩刘然王永丽王晓鑫马小宁王玉彤王佳燕冯晓
王静王欣睿吕小柯王雪燕祝莉雅