

舞蹈社团工作计划(优质8篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

舞蹈社团工作计划篇一

2. 掌握舞蹈的朝向、力度和感觉。
 3. 培养孩子的灵活性和协调性，建立孩子大胆的个性。
 4. 提高孩子灵活的体质，培养孩子的合作精神。
 5. 培养孩子的'舞台表演能力，增强孩子的表演欲望。
 6. 让孩子对舞蹈表演产生浓厚的兴趣，善于用肢体语言表达自己最美的一面。
3. 通过舞蹈专业的训练，可以很好的发展孩子的体质，让孩子在舞蹈训练中感受到舞蹈的乐趣，提高审美能力。
 4. 了解国内不同民族的舞蹈和具有外国特色的个人舞蹈，在基本功训练的基础上体验舞台表演，让孩子的特长得到充分的展现。通过各种民族音乐学习表演各种民族舞蹈。
1. 练习:压腿(前、侧、后)、踢腿(前、侧、后)、腿部控制、腰部训练
 2. 中间动作:大踢(前侧和后侧)、大跳、紫金冠倒踢、转身技巧、舞蹈训练。

3. 舞蹈技能训练:身体、跳跃、转身、转身的训练。

1. 学习广场舞、汉舞等。

课程内容

第一阶段:基本内容

1. 了解舞蹈

2. 舞蹈基本功训练

第二阶段:兴趣培养，分类舞基本动作体验。

民间舞部分:中国民间舞

第三阶段:完整舞蹈小群体的研究

1、民族舞蹈

2. 身体舞蹈

第四阶段:展示

舞蹈社团工作计划篇二

1、基本功:

(1)腿: 横叉、竖叉能达到横平竖直。

注: 高年级的同学起步晚, 软度差, 期末达到坐半叉即可。

(2)腰: 小腰能起能下, 大腰一部分同学能下能起。

注: 高年级同学腰的软度差, 低年级同学腰的控制力差, 所

以大腰一部分同学能下即可。

2、技巧：

(1) 舞步：自然走，蹦跳步，平踏步，横移步

(2) 把杆：立半脚尖，擦地，蹲

(3) 古典舞身韵：提沉，旁提，冲靠

(4) 成品舞：待定

1、中国舞等级考试部分教材

2、中国舞基本功与技巧练习

3、成品舞(1-2个)

第二周：按程度分班，落实人数，了解学生情况。

第三周：走步，扩指，开胯，把上立半脚尖

第四周：前压腿，弯腰，转腰，勾绷脚，蛙式开胯

第五周：双吸脚，脚位，撑小腰，把上立半脚尖

第六周：头的动作，开胯，撑小腰

第七周：国庆节放假

第八周：摆臂，蹦跳步，下小腰，开胯

第九周：平踏步，竖叉，把上擦地

第十周：提沉，竖叉，小腰

第十一周：横移步，横叉

第十二周：旁提，横、竖叉，把上蹲

第十三周：冲靠，撑大腰

第十四周：成品舞，撑、下大腰

第十五周：成品舞，下大腰，横、竖叉

第十六周：成品舞，起大、小腰，

第十七周：成品舞，横竖叉，大小腰，

第十八周：机动课

舞蹈社团工作计划篇三

本学期为进一步加强舞蹈队的团队力量，将继续按照园内的相关安排，积极带动各教师加强专业化水平，提升专业功底。先将本学期的具体工作安排如下：

本月主要是寻找相关的资料和视频，为“三八”奠定一个坚实的基础。

1. 围绕“三八”主题活动，组织教师排练2-3个节目，作为“三八”联欢会的节目。节目选择不会过难，会选择一些简单、易学的舞蹈、小品、相声等。
2. 寻找晨练的新素材，晨练中的素材时间长了就有点陈旧了，需要增添新的血液，才能够唤醒心底的那份沉睡的激情，所以本月中还要组织教师学习新的晨练活动，基本选材是健美操、爵士、肚皮舞等，健美操的比例要多一些吧。

1. 本月初期要选择“六一”的的节目素材，首先要听取园领导的一些建议与意见，为我的选材增添更广泛的空间。

2. 中期开始节目的排练，首先是对人员的选择，紧接着是对排练的时间进行安排，最后是动作的排练。

1. 月初是对“六一”节目的巩固与练习，让我们的节目能够更加的出彩。

2. 月中期是对节目进行队列的排练。

相信通过我们今年的早安排、早动手，能够使节目更加的精彩。总之，在今后的工作中，我将按照计划严格执行，把工作落实好，力求取得最佳的效果。

舞蹈社团工作计划篇四

2、掌握舞蹈方位、力度、感觉。

3、发展孩子的柔韧性和协调性，树立孩子大胆表现的个性。

4、增进孩子的灵活的形体，培养孩子群体的合作精神。

5、培养孩子舞台表现能力，增进他们的表现欲。

6、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丽的一面。

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。

通过各种民族音乐学习表演各种民族舞蹈。

1、练习：压腿（前、旁、后），踢腿（前、旁、后），控腿，腰的训练

2、中间动作：大踢腿（前旁后）、大跳，倒踢紫金冠，转的技巧，舞姿训练。

3、舞蹈技巧训练：身、跳、翻、转等训练。

1、学习广场舞、汉族舞、等。

教学内容

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：汉民间舞蹈

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

舞蹈社团工作计划篇五

从20xx至今，舞蹈队在幼儿园领导的正确支持下，在各位教

师极力拥护下，高举“愉悦身心”大旗，坚持以“健康身心、活力青春、团结和谐、提升专业水平”为宗旨，努力开拓创新，为和谐校园、丰富教师文化生活作出积极贡献。

今年工作的计划安排是：

一、首先，我们建立领导核心即三人领导小组，在以前的工作基础上，继续狠抓制度建设，健全和完善现有的舞蹈队规章制度，补充或建立新的制度。制度一旦建立，人人必须遵守。同时，制定一系列规章制度，如排练制度、演出制度、请假制度、财务制度等。在遇到问题时，及时召开领导会议或骨干会议或群众大会通报情况，沟通信息，征求意见，处理好问题，加强了组织纪律性，提高了队伍的凝聚力和战斗力。

二、继续扩大队伍，广揽园内人才精英，进一步优化队伍结构，形成入队招考制度和新陈代谢制度，加强技艺培训，不断提高整体艺术水平。

三、牢固树立精品意识，争创一流。今年编排精品2个，上水平节目3个以上。以达到精英舞蹈团队水平。

四、在“服务与演出”上下大功夫，积极为丰富教师文化生活服务，走出班门、校门，做到三个结合：精品节目与一般节目相结合；校园演出与社区演出相结合；商业性演出与公益性演出相结合。全方位应对社会需求，不断扩大影响和知名度，努力取得丰收硕果。

舞蹈社团工作计划篇六

本学期计划完成一定的教学内容，使学生达到一定的舞蹈表演水平，学年教学内容安排：舞蹈组合及成品舞教学课堂内容安排：

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

舞蹈社团工作计划篇七

1、增强对舞蹈的兴趣，提高学生对音乐的节奏。

- 2、通过舞蹈表演培训使学生认识、了解舞蹈。
- 3、掌握舞蹈方位、力度、感觉。
- 4、发展学生的柔韧性和协调性，树立学生大胆表现的个性。
- 5、增进学生的灵活的形体，培养学生群体的合作精神。
- 6、培养学生舞台表现能力，增进他们的表现欲。
- 7、使学生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丽的一面。
- 8、通过舞蹈特长培训使孩子们的形体得到良好的发展，使学生们在舞蹈训练中感受舞蹈的乐趣，提高学生们的审美能力。
- 9、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。通过各种民族音乐学习表演各种民族舞蹈。

1、练习：压腿(前、旁、后)，踢腿(前、旁、后)，控腿，腰的训练。

2、中间动作：大踢腿(前旁后)、大跳，倒踢紫金冠，转的技巧，舞姿训练。

3、舞蹈技巧训练：身、跳、翻、转等训练。

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、汉民间舞蹈。

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。

九月份：站姿、体态、正、旁、后压腿、后踢腿、地面上的踢腿组合。

十月份：兴趣培养和组合。

十一月份：完整片段，分解动作，完整基础训练。

十二月份—一月份；舞蹈展示、巩固，汇报演出。

舞蹈社团工作计划篇八

本次参加舞蹈队的学生只接受过短期的舞蹈训练，大部分学生连压腿、下叉等动作完成都不是很好。由于学员的年龄和基本条件的不同，所以不能要求一律，不能操之过急，软度和开度要在个人原有的基础上逐步提高。

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。通过舞蹈选修课使学员学会有关舞蹈的技能，掌握一些舞台艺术表演的方法，会表演一些富有情趣的舞蹈小品，并在实践活动中不

断提炼情感，增强技艺，提高对艺术作品的理解力、表现力、想象力和创作力，努力为校园文化增添光彩，并为创建学校特色添砖加瓦。

1. 通过舞蹈基本知识的讲授和教学，使学生初步了解舞蹈基础理论，常用术语，并能在舞蹈学习实践中应用。

2. 舞蹈基训部分，即对学员进行基本能力的训练，如：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中国古典的基本手型、脚型、手位、脚位以及手臂的基本姿态。

措施办法：

1. 热身运动：在训练的15分钟左右时间里，让学生做一些轻松、

简单的热身运动，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。

2. 地面训练：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学生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

3. 把上训练：遵循先双手扶把，熟练以后单手扶把，由于有把杆的依附，学生的形体和姿态容易正确，为中间训练打下基础。 具体措施有：

(1) 直立和半蹲训练

(2) 擦地推脚背练习

(3) 压腿练习，分为压正腿和压旁腿

(4) 大踢腿

(5) 下腰游戏。

4. 中间训练：这是使学生掌握、熟悉、提高舞蹈表演能力和技巧的重要部分，在中间训练中，主要目的就是解决形体、重心、控制和呼吸。 具体措施：

(1) 手的姿态的训练

(2) 小跳训练

(3) 点转

(4) 控制。

5. 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。

6. 排练几个小型的舞蹈，通过这些组合来锻炼学生。