

# 舞蹈兴趣小组活动安排 舞蹈兴趣小组活动方案(模板10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 舞蹈兴趣小组活动安排篇一

形体基训及舞蹈表演

二一四年级

每周三下午第三节课

26人左右

根据学生不同的性格爱好，活跃学生课余生活，创设校园人文环境，展示学生艺术特长，特创立舞蹈社团，通过这个平台让喜欢音乐喜欢舞蹈的孩子得到培养，通过舞蹈训练让孩子手脚能更灵活的配合协调。同时通过舞蹈表演，也会激发起学生表现力和展示自己的欲望。

- 1、宣传发动，确定参与活动的学生名单。
- 2、制定活动方案和教学内容。
- 3、开展正常的教学活动。

- 1、选取教材对学生进行常规的形体基训，使学生的.软开度得到有效的提高。

2、通过一些舞蹈的基本功表演，让学生在舞蹈表演的过程中学习到一些舞台表演的锻炼。

3、根据学生的训练情况排练一至两个成品舞蹈，给学生一个充分展示自己的舞台。

1、成果作品展示，舞蹈队员对本学期的内容进行大汇总，进行现场展示也可以利用校园电视台进行播放。教师总结。

头颈、肩、胸、腰、手、胯、腿、脚等训练。

1、头颈的训练：前、后、左、右倾头、头颈的转动。

2、肩的训练：压肩、环动、松肩。

3、胸的训练：含胸、展胸、仰胸。

4、腰部训练：弯腰、转腰、涮腰。

5、手位练习：基本手位。

6、下肢训练：

(1) . 脚踝部：勾脚、绷脚、向内转脚、向外转脚。

(2) . 腿膝部：压腿、吸伸腿、环动腿、踢腿、搬腿。

(3) . 腿部：横叉、竖叉、压叉。

(4) 、胯部训练：开胯训练。

7、脚部训练

(1) 蹲：把杆蹲、地面蹲。

(2) 擦地：把杆擦地、地面擦地。

(3) 勾绷脚：地面勾绷脚。

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。

身体协调训练：腰组合、头肩组合、手臂动作配合、步伐训练。

舞蹈训练计划与安排：

基本功训练、舞蹈组合和表演能力训练。

成果展示：学期末或元旦进行现场展示。

## 舞蹈兴趣小组活动安排篇二

舞蹈作为一种以人体动作为物质材料的表现性的艺术活动，是培养人们审美兴趣，提高人们审美能力的有效途径和有力手段，我们只要留心观察就不难发现，几乎每个孩子在开心时都会手舞足蹈来表达自己的情感。而舞蹈这一直观性、可感性强的艺术，又恰好符合孩子们的身心发展迅速、天真活泼、好动好奇、模仿性强等生理心理特点，也就促使舞蹈成为千百万学生最喜爱的艺术活动之一。在学校开展舞蹈兴趣教育，是对学生进行美育的一种理想方式。在舞蹈教学中，注重培养学生的审美意识、使孩子们不仅能发展身体，得到动作的协调性和灵活性的训练，而且还能发展思维和情感，在意志、思想品德、个性等方面得以全面培养和拓展。为了让学生的兴趣得到好的培养，特组织舞蹈兴趣小组，并制定计划如下：

本学期我担任学校舞蹈兴趣小组的训练。共有学生20人，分

别是2、3、4年级的学生。

1、通过训练使学生形体得到一定改变，掌握一定的舞蹈基本常识。

2、通过基本形体训练，培养学生的乐感及协调性，树立团结协作的思想，增强学生的集体荣誉感。

1、重点对学生舞蹈基本功的练习，为将来编排舞蹈打下良好的基础。精心设计导语，激发学生的学习兴趣，设计精当、新颖而富有启发性的导语，能体现教学难点与重点，是教师在新的教学内容或活动开始时引导学生进入学习的行为方式。俗话说：“良好的开端是成功的一半”。在讲课伊始，教师巧设一个引人入胜的艺术导语，激发学生认知的兴趣和情感，启发引导学生思维，以让学生用最短的时间进入课堂学习的最佳状态，是实现整体艺术效应的关键一步。托尔斯泰说过：“成功的教学所需要的不是强制，而是激发学生的兴趣”。新课的导语，就象写文章要有一个好开头，能紧扣读者。它能紧紧抓住学生的注意力，引发学生的求知欲，调动学习积极性，从而达到理想的教学效果。

2、进行体姿训练，面部表情训练。舞蹈音乐应悦耳动听，旋律流畅，具有教育性、趣味性，能启发学生展开丰富的联想，能发展儿童对音乐的感悟力、记忆力、想象力和表现力，陶冶学生的性情和品格。音乐的节奏要鲜明、强烈，能引起儿童的动感。节奏的强弱、动静、停顿等都应鲜明。音乐形象应生动具体，乐句最好是整齐的，这有利于少儿对舞蹈形象、情感的表现和抒发。

3、完整舞蹈的编排。小学生舞蹈还应以模仿、律动、歌表演、集体舞动作为主，去表达他们的内心情感变化。设计学生舞蹈动作时，还要考虑到学生的自然素质，克服其不足，力求舒展、开放、动作鲜明欢快，丰满又有朝气，充分把握学生思维形象具体性、好奇心、幻想性和模仿性。发挥其长而避

免其短，使他们的表演动作更有感染力。

4、反馈:既要及时地接收来自学生的反馈信息，又要适当的时机对学生的学学习结果做出反馈。要使整堂舞蹈课教学过程从基本动作到舞蹈组合训练能一步一个脚印扎扎实实地进行，教师在教学中应多渠道、准确接收学生大量的反馈信息。接收反馈越及时、越多，对学生的学学习状况了解得就越全面、越深入，从而有效地调节和控制教学过程，达到优化的教学效果。教师要及时、准确、全面地接收学生的反馈信息，才能有的放矢进行“点窍”提示，进行必要的启发和帮助。

1、学生掌握基本的形体训练技能。

2、有一定的乐感及节奏感。

3、具备一定的舞蹈基本功。

4、学会成品舞。

每周六上午。

### **舞蹈兴趣小组活动安排篇三**

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。根据学校的情况制定出以下计划：

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，因此舞蹈班根据学生情况和学校的发展特分为二个班来进行训练。

通过活动，培养学生的节奏感和韵律感，在感受音乐的基础上，又感情的进行唱游活动，能够随着音乐的不同情绪，节奏以及节拍的变化，有表情的进行律动，模仿动作和即兴表演，寓教育于舞蹈活动之中，使学生潜移默化的.接受爱国主义、集体主义、行为规范、尊老爱幼的教育，让每一位学生都在舞蹈活动中享受到美和欢乐。

1、开学的一个月之内，对学生进行强化基本功训练，尤其是低年级的小学生，他们身体的协调能力非常差，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、下叉，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、下一个训练是中间训练，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。

4、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。

九月份

1、基本舞步训练：正步位半脚掌、交替半脚掌、流动半脚掌、碎步、舞姿碎步、双晃手、顺风旗花梆步。

2、基本舞步组合练习（合乐）。

## 十月份

- 1、地面·提沉含仰训练。
- 2、提沉含仰组合练习（合乐）。
- 3、基本手位训练：提襟手位、小五花、山膀、按手位、托手位、顺风旗手位、双托手位、斜托手位。
- 4、基本手位组合练习（合乐）。

## 十一月份

- 1、软开度训练：基本关节训练、前低头、仰头、单肩、双肩、前环肩、后环肩、推指、拉肩、压肩。
- 2、软开度组合练习（合乐）。
- 3、勾绷脚训练：勾脚趾、勾脚踝、绷脚踝、绷脚趾、单勾脚、双勾脚、外环动、内环动。
- 4、勾绷脚组合练习（合乐）。

## 十二月份

- 1、髋关节训练：展胸压胯、含展胸、侧压胯、侧抬胯。
- 2、髋关节组合练习（合乐）。
- 3、腰训练：胸腰、大腰、旁腰。
- 4、腰训练组合练习（合乐）。

## 元月

- 1、排练几个小型的舞蹈，通过这些组合来锻炼学生
- 2、复习。
- 3、检测。

- 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。

星期二、四的课外活动。

## 舞蹈兴趣小组活动安排篇四

丰富学生的课余生活，培养对舞蹈学习的兴趣，为舞蹈爱好者进行舞蹈基本功的训练，提高舞蹈专业素质，使其达到学习舞蹈的初步要求：具有健美、灵活的体态。通过训练，让学生掌握较广泛的舞蹈知识并兼备音乐与舞蹈的'艺术表现力。使学生具有较规范、扎实的基本功及技术技巧。为各种活动的参与做好充分的准备。

- 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舞台感觉。



通过舞蹈选修课使孩子学会有关舞蹈的技能，掌握一些舞台表演的方法，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。

附训练内容：

### 一、舞蹈素质训练

1、头的训练：前、后、左、右倾头、头颈的转动

2、肩的训练。压肩、环动、松肩、

3、胸的训练：含胸、展胸、仰胸。

4、腰部训练：弯腰、疗腰、涮腰。

5、手位练习：

6、下肢训练：

(1) . 脚踝部、勾脚、绷、拒脚、向内旋、向外族

(2) . 腿膝部：吸伸、环动、踢、搬、控腿

(3) . 够部：横、竖叉、压叉

(4) 、髋部训练

(5) 、腿部训练

7、脚部训练

(1) 蹲：

(2) 擦地：

(3) 绷脚

二、儿童基本舞步及组合

三、民族民间舞基本动作组合

东北秧歌舞步；

藏族民间舞；

四、儿童舞蹈训练及时间安排

## 舞蹈兴趣小组活动安排篇五

舞蹈作为一种以人体动作为物质材料的表现性的艺术活动，是人类审美活动较集中的表现，是培养人们审美兴趣，提高人们审美能力的有效途径和有力手段，我们只要留心观察就不难发现，几乎每个孩子开心时都会手舞足蹈来表达自己的情感。而舞蹈这一直观性、可感性强的艺术，又恰好符合孩子们的身心发展迅速、天真活泼、好动好奇、模仿性强等生理心理特点，也就促使舞蹈成为千百万幼儿最喜爱的艺术活动之一。在幼儿园开展舞蹈兴趣教育，是对幼儿进行美育的一种理想方式。在舞蹈教学中，注重培养幼儿的审美意识、使孩子们不仅能发展身体，得到动作的协调性和灵活性的训练，而且还能发展思维和情感，在意志、思想品德、个性等方面得以全面培养和拓展。

本学期，我们结合肢体基本技能与动作，由浅入深地引导幼儿学习，从基本步伐到简单的小组合，让幼儿在感兴趣的同时，身体的柔韧性、协调性等都得到提高。具体的活动安排如下：

第一课时：兴趣练习——抱娃娃（手部韵律组合）

基本步伐——小碎步

第二课时：基本功训练——肩、腿按压练习

基本步伐——垫步、摆摆头、伸伸脚

第三课时：基本功训练——勾绷脚、劈叉练习、腰部练习

基本步伐——踵趾小跑步、猫跳步

第四课时：基本功训练——勾绷脚、劈叉练习、腰部练习

动作组合——手腕转动组合

第五课时：基本功训练——压腿练习、腰部练习

基本步伐——娃娃步组合练习

第六课时：基本功训练——压腿、腰部练习，韧带压松

韵律活动——吹泡泡

第七课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

基本步伐——三步走、四步走

第八课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

动作组合——藏舞基本动作

第九课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

动作组合——新疆舞基本动作

第十课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

基本步伐——跑跳步动作组合

十一课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

复习基本步伐、动作组合

十二课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

韵律活动——猫和老鼠

十三课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

韵律活动——读书郎

十四课时：基本功训练——腿部练习、腰部练习

舞蹈训练——孔雀舞

十五课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

舞蹈训练——娃哈哈

十六课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

舞蹈训练——哈达献给毛主席

十七课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

舞蹈训练——欢乐的草原

十八课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

复习四个舞蹈训练的动作

十九课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

排练兴趣小组汇报的节目

二十课时：排练兴趣小组汇报的节目

## 舞蹈兴趣小组活动安排篇六

双桥东留小学刘霞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，我结合学校的实际情况，特做出如下计划：

通过活动，培养学生的节奏感和韵律感，在感受音乐的基础上，又感情的进行唱游活动，能够随着音乐的不同情绪，节奏以及节拍的变化，有表情的进行律动，模仿动作和即兴表演，寓教育于舞蹈活动之中，使学生潜移默化的'接受爱国主义、集体主义、行为规范、尊老爱幼的教育，让每一位学生都在舞蹈活动中享受到美和欢乐。

1、开学的一个月之内，对学生进行强化基本功训练，尤其是低年级的小学生，他们身体的协调能力非常差，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、下叉，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、下一个训练是中间训练，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。

4、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。

1、热身运动；在训练的15分钟左右的时间里，让学生做一些轻松、简单的热身运动，如：圆轴上的走步等，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。

2、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

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，孩子们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：这是使孩子们掌握、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。

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。

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。

星期一、三、四的课外活动。

## 舞蹈兴趣小组活动安排篇七

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，适合小学生的年龄特点，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：

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。

三年级至六年级每班学生五人，一共五十人。

每周星期三下午第三节课时间

- 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）。

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。

## 舞蹈兴趣小组活动安排篇八

### 一、情况分析：

在全面提高小学生的综合素质的同时，为促进学校艺术教育的健康发展，特制定本学期舞蹈兴趣班的计划。准备把本次舞蹈兴趣班的教学重点放在对成品舞蹈的训练上。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，使学生产生亲切感，提高对舞蹈学习的能力。

### 二、总体目标：

1、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。

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、培养学生具备通过舞蹈，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。

三、活动安排：

20\_\_—20\_\_学年第二学期舞蹈兴趣小组课程安排

第6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、新授地面动作：双吸腿、压脚跟练习。

4、舞蹈练习

## 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。

## 第11— 15周

复习并排练“六一”汇报演出的舞蹈。

## 第16—18周

### **舞蹈兴趣小组活动安排篇九**

- 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，掌握基本的站姿、坐姿及腰、腿软开度的训练方法；
  - 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、培养创造力、即兴表演能力以及艺术欣赏力和鉴别力。
  - 6、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、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、地面练习：勾绷脚、压腿、开胯、竖叉、横叉、抱花篮、地面压腿、下腰、头勾脚。

3、把杆练习：压腿、压肩、擦地、蹲、下胸腰、腰腹动作、后踢腿、踢腿。

4、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，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。

5、要求学一些儿童舞蹈中常见的舞步的组合。

6、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。

根据实际情况，本学期，我们舞蹈小组的主要活动是排练元旦节目。

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。

(1) 活动时间安排：每周四下午第三节课

(2) 具体活动安排：

1、开学的一个月之内，对学生进行强化基本功训练，尤其是一年级的小学生，他们身体的协调能力非常差，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、下叉，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、下一个训练是中间训练，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。

4、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。

第一周 教会学生正确地掌握舞蹈的基本要领

第二周 要求学生知道基本的手位，脚位。

第三周 舞蹈组合双手位组合

第四周 地面练习：勾绷脚、压腿、开胯

第五周 地面练习：竖叉、横叉、抱花篮、地面压腿

第六周 把杆联系：压腿、压肩、擦地、蹲、下胸腰。

第七周 舞蹈组合拾豆豆

第八周 把杆练习：踢腿、搬腿

第九周 前旁后腰的软开度

第十周 下腰、头勾脚

第十一周 热身舞快乐恰恰

第十二周 节奏和方位的训练

第十二周 组合训练

第十三周 成品舞《蓝精灵》的学习

第十四周 复习成品舞《蓝精灵》

第十五周 成品舞《祖国灿烂的春天》的学习

第十六周 复习成品舞《祖国灿烂的春天》、《蓝精灵》

## 舞蹈兴趣小组活动安排篇十

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，我结合学校实际情况，特做出如下计划：

星期二、星期四、下午第三节课外活动。

学校操场

夏老师

主要由学生按比例，先兴趣自行报名，然后在前几次活动中观察筛选，最后确定。

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。

1、教师准时到规定场地等候学生，并做到课前点名，下课集中报到，不让一个学生迟到早退。

2、学生分组活动时，教师一定要在场，且巡回监控，及时掌握动态，发现问题及时解决、处理，绝对不允许教师离开学生训练场地。