

# 2023年舞蹈社团工作计划总结 舞蹈社团 工作计划(6篇)

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

## 2023年舞蹈社团工作计划总结 舞蹈社团工作计划(6篇) 篇一

### 一、活动目的：

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，有感情的进行活动，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，尤其是新入队的队员，他们身体的协调能力较弱，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。

2、当学生在地面完成软度开度的训练以后，可以进行简化的形体训练，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，这是使队员们掌握、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。

## 二、活动内容：

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：圆场走步等，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。

- (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、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。

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、排练几个小型的舞蹈，通过这些组合来锻炼学生。

### 三：活动措施

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。

### 四、活动时间：

星期二的下午。

### 五、活动地点：

音乐室

### 六、社团人员名单：

\_\_x□\_\_x□\_\_x

## 2023年舞蹈社团工作计划总结 舞蹈社团工作计划(6篇)篇二

舞蹈社干事们每个人都有自己的特长和爱好，要根据她们的特长与个性分配适合她们的工作，与此同时，在她们能力可接受范围内，拓展她们的能力，以弥补以往工作中的不足。

加强内部团结，部长、副部长协作一致，带领干事们使舞蹈社团拧成一股绳，向一个方向用力，加强内部交流，多多听

取成员们的意见，决策层果断作出决定，将每个成员的特长发挥到极致，为工作服务。

每周抽出固定时间固定地点开会，成员不得迟到早退，若要请假说明原因，且需得到准许。

开设的舞蹈班需要更好的培养，民族、爵士、拉丁，每个班每周一节。教学要有组织，有计划的进行，且一个学期结束之前成员们要做好教学报告。

- 1、总负责人：2人，全权负责舞蹈社团的大小事宜，起主导作用
- 2、宣传人员：负责传递舞蹈社团各项信息，扩大社团影响
- 3、民族舞：学习个别少数民族舞蹈基本功，感受中国民族舞蹈的魅力

## 2023年舞蹈社团工作计划总结 舞蹈社团工作计划(6篇)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

## 2023年舞蹈社团工作计划总结 舞蹈社团工作计划(6篇) 篇四

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。

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。

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。

训练时间每周三下午

编排成品舞蹈为六一联欢做准备…

# 2023年舞蹈社团工作计划总结 舞蹈社团工作计划(6篇)篇五

- 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。

## 2023年舞蹈社团工作计划总结 舞蹈社团工作计划(6篇) 篇六

舞蹈社干事们每个人都有自己的特长和爱好，要根据她们的特长与个性分配适合她们的工作，与此同时，在她们能力可接受范围内，拓展她们的能力，以弥补以往工作中的不足。

加强内部团结，部长、副部长协作一致，带领干事们使舞蹈社团拧成一股绳，向一个方向用力，加强内部交流，多多听取成员们的意见，决策层果断作出决定，将每个成员的特长发挥到极致，为工作服务。

每周抽出固定时间固定地点开会，成员不得迟到早退，若要请假说明原因，且需得到准许。

开设的舞蹈班需要更好的培养，民族、爵士、拉丁，每个班每周一节。教学要有组织，有计划的进行，且一个学期结束之前成员们要做好教学报告。

课程大致内容安排：

1. 总负责人：2人，全权负责舞蹈社团的大小事宜，起主导作用
2. 宣传人员：负责传递舞蹈社团各项信息，扩大社团影响
3. 民族舞：学习个别少数民族舞蹈基本功，感受中国民族舞蹈的魅力

## 二、加强联系交流与宣传

舞动社团的核心工作是做好文艺活动，丰富大学生的课余生活，因此加强联系与交流时必要的也是非常重要的，我社团今年要加强联系交流力度，一边更好的做好工作。

- 1、要多与老师交流，积极听取老师的意见与建议，多请老师作指导工作，以在老师的指导下将工作做的更好，将学院的信息得到更好的传达。
- 2、加强与文艺部及其他部门之间的联系。对于不懂的问题要多多向各部门请教。与各个部门之间经常交流，了解各个部门的工作于活动，方便及时做好工作的提前准备。
- 3、加强与同学们的交流。需要了解同学们对活动的看法和建议，做好活动前反应与活动后的反馈，了解同学们的活动需求，根据同学们的反应开展适应大部分同学的活动，提高活动的质量。

## 三、活动开展

新的一学期，我院主要的几个活动如下：

1、 5.12护士文艺汇演 这是我院的重大文艺汇演。为了提高节目质量，我社团将在三月底就开始紧张并严格的筛选节目。节目多达各种类型，例如歌唱、舞蹈、器乐演奏、和其他表演。以至于汇演时达到效果。

2、“三下乡”社会实践活动 联合文艺部筹备好“三下乡”社会实践活动，提前筛选出节目，并排练一些创新富有意义的节目，是同学们都展现出自己的风采。舞蹈社团不仅抓紧对原有大众舞蹈的训练，而且要学习更好更多的舞蹈，发现更多这方面人才，以便提高社团的含金量，为我院各个文化艺术节的举办增添色彩。