

街舞社工作计划(汇总5篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

街舞社工作计划篇一

本学期主要进行幼儿街舞训练，课程主要内容为lockin(锁舞)poppin(机械舞)的基本课程。在训练的过程中启发、规范舞蹈动作和风格特点与内在情绪，让学生在学的过程中了解并且掌握该舞蹈的特点、舞蹈文化，为幼儿懂得了解创编奠定良好的基础，从而调动幼儿的兴趣爱好开发幼儿左右脑的协调性。

每节课程会有一些新的舞蹈动作的学习，希望家长在课后可以经常的给孩子一些表演的机会，这样可以提高孩子的自信□show出自我，家长可以按孩子表现的程度，给予一些奖励，从而提高孩子上课的积极性，从中孩子可以得到更好的开发和锻炼！

(一)教学方法

- 1、结合学生具体情况和课程特点，采用主题教学、情景教学、复式教学、合作教学和探究教学，并结合运用声形的方式开发孩子们的联想能力进行教学，激发学生学习舞蹈的兴趣，提高幼儿的舞蹈质量和舞蹈水平。
- 2、加强对学生学法的指导，提高学生自学、自练的能力。
- 3、通过适当的布置课后作业，培养学生良好的学习习惯和表演作风。

(二) 教学流程

1. 准备活动

2. 舞感feel的练习(通过不同的音乐锻炼学生的乐感，突破锻炼不是只听一首个会跳这一个舞蹈而是听到相同舞蹈的歌曲都可以跳出舞蹈达到_的层次)

3. 学习舞蹈动作(通过学习不同的舞蹈动作 开发学生的联想和创造的能力 让学生对舞蹈更深入的了解和提高)

4. 表演环节(在学习一些动作后会给学生一个展现自我的舞台 提高自信心鼓励每一个学生都有信心跳好舞蹈 提升对舞蹈的兴趣)

5. 颁发奖励(给表演好的学生认可)

6. 复习提问上次课的内容(培养学生的好习惯 提高记忆力)

7. 放松练习

街舞社工作计划篇二

一、教学目标

1、培养幼儿喜欢跳舞和做音乐游戏。

2、能按音乐节拍做动作，培养节奏感。

3、认识自己身体的各个部位，学习正确的坐立基本姿势。

4、学会几种简单的基本舞步，能在众人面前自由地、愉快地表演。

二、周次和目标：

第一周：

- 1、练习队形，站立、压脚背跪坐的姿势。
- 2、交待舞蹈课的常规要求。
- 3、认识自己身体的各个部位(头、颈、肩肘手、跨、脚尖、脚背、脚跟等)。

认识身体动作分解：

1-8：用手边指各部位边大声说，头头-胸胸-肚子肚子-头胸
肚子

2-8：反复一次。

3-8：肩肩-肘肘-腕子腕子-手手(左右各一次)

4-8：跨跨-膝盖膝盖-脚腕脚腕-脚脚

5-8：双手向左旁平伸，反复一次。

6-8：前伸手，低头-后伸手，仰头

7-8：左前方-右后方(双手平伸)

8-8：反复一次

第二周：

- 1、复习上周的学习内容。(站立、压脚背跪坐、认识身体动作)

2、学习盘腿坐，要求幼儿双腿盘坐、头向正前方看、背部挺直。

手部动作组合分解：手放在腰后，站立。

1-8：双手前伸五指伸开，手(打开-合拢)

2-8：手腕左右转动，五指张开。手由前伸-双山膀(手转动)

3-8：左手握拳-打开，反复一次

4-8：手画圈-手放背后-双手向前伸出(最后一拍)重复一次

第三周：

1、复习上周的学习内容。(盘腿坐、手部动作)

2、学习伸腿坐，要求幼儿双腿伸直并拢、双手轻放在身体两边，头向正前方看、背部挺直。

3、学习小舞蹈《两只老虎》：前奏：双手随节奏拍手、点头

1-8：双手五指张开伸直，两臂上举，膝弹动两臂屈伸在两旁(左右一次)

2-8：小碎步，两臂上举，小碎步，两臂侧平举

3-8：右手单指指眼睛，双手向后立掌同时小碎步

4-8：山膀位，击掌经头顶双手打开

间奏：跟随音乐点头

第四周：

1、复习上周的学习内容。(伸腿坐、小舞蹈)

2、学习踵趾步，小八字步准备。

2-8：右腿直立，左脚向6点撤步，脚尖点地，脚面向外，身体略前倾面向8点上方，反复一次。

第五周：

1、复习上周的学习内容。(踵趾步、小八字步)

2、学习勾绷脚。

腰部动作组合分解：

前奏：手放在腰后，压脚背跪坐

1-8：双手曲肘上下叠放在胸前，身体随节奏左右摆

2-8：双手前伸做放物状，双手翻掌后放在身体两侧

3-8：重复第一个八拍

4-8：手放在嘴边身体前倾，脚压脚背跪坐

5-8：左手放在肩旁左右摆动，右手伸直放在身体旁，身体向左转身面向2点

6-8：双手交叉画圈，压脚背跪坐

7-8：双手放在身体两旁，身体左右摆动，身体面向1点

8-8：双手合掌放在脸旁，做睡觉状

第六周：

1、复习上周的学习内容。(勾绷脚、腰部动作)

2、复习小舞蹈《两只老虎》，鼓励幼儿在众人面前表演，进行分组表演，给予幼儿最大的鼓励，培养幼儿的自信心。

第七周：

1、复习所学的基本内容。(压脚背跪坐、盘腿坐、伸腿坐、踵趾步、小八字步、勾绷脚)

2、学习小舞蹈《小青蛙》：

前奏：双手随节奏拍手、点头，动跨

1-8：双手曲肘，左脚向右斜前方伸出，脚跟落地，右脚向2点屈膝身体向左倾斜，面向2点上方。

2-8：反面反复一次

3-8：双手五指张开曲肘，双脚做蹦跳步左-右

4-8：双手做游泳状，双脚做小碎步

间奏：双手随节奏拍手、点头后四个八拍反复一次

第八周：

1、复习所学的基本内容。

2、复习小舞蹈《小青蛙》。

3、学习小碎步：正步准备，双脚跟抬起可有节奏也可无节奏地双脚掌交替快速、均匀地小步行进或原地走动。强调膝关节一定要放松。

第九周：

1、复习上周的学习内容。（小碎步）

2、学习头部动作组合：

前奏：双手叉腰，双脚跪立，身体面前1点，强调幼儿面带微笑

1-8：双手叉腰，低头-向前-仰头-向前

2-8：双手叉腰，左旁-向前-右旁-向前

3-8：反复第一个八拍；

4-8：反复第二个八拍

5-8：双手叉腰，左侧-向前-右侧-向前

6-8：双手交叉于胸前，手向两旁打开，双脚由跪立-跪坐，头左右快速摆动

7-8：反复一次 8-8：反复一次

第十周：

1、复习所学的基本内容（压脚背跪坐、盘腿坐、伸腿坐、踵趾步、小八字步、勾绷脚、小碎步）

2、新授舞蹈组合：《爱我你就抱抱我》（一）

第十一周：

1、复习舞蹈组合：《爱我你就抱抱我》（一）

2、学习基本功三角架：讲解动作要求，并找幼儿做示范

3、新授舞蹈组合：《爱我你就抱抱我》（二）

少儿街舞课教学计划

一、课程目标：

本学期主要进行幼儿街舞训练，课程主要内容为lockin(锁舞)poppin(机械舞)的基本课程。在训练的过程中启发、规范舞蹈动作和风格特点与内在情绪，让学生在学的过程中了解并且掌握该舞蹈的特点、舞蹈文化，为幼儿懂得了解创编奠定良好的基础，从而调动幼儿的兴趣爱好开发幼儿左右脑的协调性。

二、课后作业：

每节课程会有一些新的舞蹈动作的学习，希望家长在课后可以经常的给孩子一些表演的机会，这样可以提高孩子的自信□show出自我，家长可以按孩子表现的程度，给予一些奖励，从而提高孩子上课的积极性，从中孩子可以得到更好的开发和锻炼！

三、教学方法与教学形式

(一)教学方法

1、结合学生具体情况和课程特点，采用主题教学、情景教学、复式教学、合作教学和探究教学，并结合运用声形的方式开发孩子们的联想能力进行教学，激发学生学习舞蹈的兴趣，提高幼儿的舞蹈质量和舞蹈水平。

2、加强对学生学法的指导，提高学生自学、自练的能力。

3、通过适当的布置课后作业，培养学生良好的学习习惯和表演作风。

(二) 教学流程

1. 准备活动

2. 舞感feel的练习(通过不同的音乐锻炼学生的乐感，突破锻炼不是只听一首个会跳这一个舞蹈而是听到相同舞蹈的歌曲都可以跳出舞蹈达到_的层次)

3. 学习舞蹈动作(通过学习不同的舞蹈动作 开发学生的联想和创造的能力 让学生对舞蹈更深入的了解和提高)

4. 表演环节(在学习一些动作后会给学生一个展现自我的舞台 提高自信心鼓励每一个学生都有信心跳好舞蹈 提升对舞蹈的兴趣)

5. 颁发奖励(给表演好的学生认可)

6. 复习提问上次课的内容(培养学生的好习惯 提高记忆力)

7. 放松练习

街舞社工作计划篇三

很荣幸能成为0711407班的社工委员，并能伴随着大家一起走过这一学年。俗话说的好：在其位，谋其职。因此，就本学期的相关工作，我定了如下的计划：

在工作方面。努力做好社工委员应尽的义务和职责，加强本班与其他班的交流，听从上级部门的指挥，及时传达上级部门举办的相关活动等。多和同学们交流沟通，时常配合其他班委举办一些有意义的活动，提高同学们的社会实践能力等，

将通过社会实践活动所学到的知识经验运用今后的生活中，进而可以不断完善自身的综合能力素质。现在常提倡一种志愿精神，所以，可能的话，一定会带领大家去做些志愿活动，感受志愿的精神的重要性，这是对实践的一种很好的提前体验。

得来的经验和技术等相结合，努力完善自己的专业知识技能，力求在学业上有所成就。

在生活方面。我与大家共处一个集体，并且还做为一名班干部，所以，在很多事情上，都要以身作则。不能旷课，上课不能迟到，当同学们有困难时，要及时的给予帮助。并且要带头学习，在学习的过程中，要踏实，勤奋，争取一步一个脚印。当同学们在学习上有些困难时，要懂得帮助别人讲题，自己如果不懂得，要及时向老师寻求相关的解题答案，以便更好的帮助同学解决问题。

在创新精神方面。当今时代，创新在大学里成为了一个很重要的话题，通过实践创新，可很好锻炼自己动手能力和脑力，为今后的.发展将会有很大帮助。所以，让同学们去学习和学会创新是我本学年的工作重点，我将为同学们全力奋斗。

以上是我本学年的工作计划，我相信，通过此工作计划，将不断指引我去完善自己的工作。

街舞社工作计划篇四

根据上级领导指示，我作为学校舞蹈社负责人，现在编写新一学年的舞蹈社工作计划。

舞蹈是人体形美的重要呈现*台，能够提升人的形象气质与体魄，也是重要的交际方式。出于对舞蹈这门艺术的热爱，也出于激发学生对舞蹈的兴趣爱好，因此学校舞蹈社于今年二月初成立。

舞蹈练习关键是要培养学员学习兴趣，兴趣是最好的老师，没有兴趣的学习犹如无源之水、五根之木。如果说舞蹈形体的学习是目的，那么培养兴趣就是过程、基础。发展同学们的舞蹈水*，必须培养学生们浓厚的学习兴趣，而培养兴趣的方式是唯有将同学们带入一个美好的形体世界当中，让孩子们充分得感受舞蹈对心灵带来的净化，从而陶冶他们的心情，促进他们的身心发展。

1，让同学们初步掌握舞蹈的基础动作，使同学建立正确领悟的舞蹈内涵，养成良好的姿态习惯。

2，建立成套舞蹈基础动作练习手册，让学员可以时常参考学习。

3，增强学员身体素质，增强学员体质意志。

4，培养学员的自主学习能力，激发他们的创新潜能。

1，教学方法：示范法、分解法、完整法、对比法、预防纠错法、练习法。

2，教学手段：影像教学、个体指导、分组教学等。

1，活动时间：每周一、四下午三点到五点的课业整理时间。

2，活动地点：学校艺术综合楼302阶梯舞蹈室。

街舞社工作计划篇五

首先，在学习街舞之前我们要先去了解一下街舞的基础知识。比如街舞的种类，不同种类街舞的特点。这些最基本的东西，我们必须了解。只有了解了这些，你才可以找到街舞练习的反向，同时这也是你选择街舞类型的前提条件。

第二，根据个人的情况和爱好选择适合自己的街舞种类。不同的人对街舞种类有不同的选择，另外，不同的街舞对基础的要求不一样。比如breaking就对身体素质、力量要求比较严格，而popping对力量的要求要低一点，但对身体的协调性、音乐的节奏感要求强等。正因为街舞种类的差异，所以男生学breaking较多，女生学习jazz较多。当然还有其他街舞的种类我在这里就不一一阐述了。

第三，先打好街舞的基础。比如我们要练习身体的柔软性、协调性、舞感、力量等街舞基础。如练习自身的力量我们需要每天做俯卧撑、跑步等基础运动；培养舞感我们要多听街舞音乐，多跟着音乐跳舞，锻炼自己的乐感。

第五，坚持练习。学街舞光说不练是没有用的。学舞蹈关键还是坚持练习。每天坚持，不要松懈，不能遇到困难就退缩。

自学街舞要注意的地方

第一，练习街舞时所用的音乐是非常有特点的hip-hop节奏，所以大家在练习前首先要熟悉并适应伴奏音乐的特点。只要一听到音乐，您就可以很准确、自如地踏上步点并与音乐合拍，那您便可以开始学习街舞了。

第二，街舞练习有时是很枯燥的，比如进行腿部柔韧性练习，的确枯燥乏味，尤其是练到一定程度，还会有腿、髌部酸痛的感觉，这是练习者出现的类似长跑运动员一样的_疲劳期_，此时最重要的是自己要有坚强的意志，有苦恒之心，不可停歇。因腿功柔韧素质与腿功其它素质比较起来，容易发展，也容易消退。此时应善于自我调整，适当减轻下压力度、幅度，减少压腿时间，或是进行踢腿练习，与压踢结合等。只要坚持下去，酸痛的感觉会逐渐消失的，那时你会为自己取得的成绩而兴奋的。

第三，街舞是一个有危险的舞蹈，有些动作很容易让自己受

伤。所以一定要注意安全。建议你训练的时候戴护具，比如护腕、护肘、护膝之类的，这个不是死规矩，可以根据自己的喜好佩带，不过我还是建议你戴上，对你有好处的，万一伤到了，影响情绪和进度。

第四，要注重基础的练习，不能急于求成。遇到困难一定要坚持

breaking锁腰的练习教程

今天要向大家介绍的一个技巧就是_锁腰_。锁腰是街舞里运用也比较多的一个技巧。其实，很多动作的完成都需要锁腰，比如倒立□2000s□1990s等等。把锁腰练习好了，街舞中很多动作的学习都会容易些。所以我们很有必要把锁腰重视起来，要单独去练习。下面我就讲讲怎样练习锁腰这一技巧。