

2023年舞蹈活动计划 舞蹈社团工作计划(汇总8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。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。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

舞蹈活动计划篇一

为了秉承“丰富社团活动，繁荣校园文化”的宗旨，我系将成立舞蹈社团，为工作的顺利展开，现制定计划书：

舞蹈社团，是由系内广大热爱舞蹈的'学生组成的文艺性组织，具有先进性和广泛性。

丰富和活跃学生的课余文化生活，进步学生的艺术修养水平和审美观，培养学生的自信心，健身娱乐，营造多元化结构氛围，繁荣校园文化。

- 1、开展积极向上，丰富多彩的舞蹈教育教学活动。
 - 2、为各种文艺晚会或活动提供节目。
 - 3、定期的开展舞蹈社团，让学生们有更多的学习机会。
 - 4、联系外系相关社团，相互交流、学习经验，筹办联谊活动等等。
- 1、本社团成员由一二年级学生自愿报名，艺术老师推荐，择优录取。

2、本社团由指导老师每周定期训练，社员自主开展社团活动，以提高我校音乐舞蹈水平。

3、通过社团活动，参加系、校各项演出，以及校外、社区的展示活动。

1、总负责人：1人，全权负责舞蹈社团的大小事宜，起主导和治理作用。

2、宣传职员：1人，负责传递舞蹈社团各项信息，扩大舞蹈社团知名度。

3、街舞队：学习各类型街舞，体现流行色彩。负责人：1人。

下午两节课后。

1、维护舞蹈社团形象，在工作中生活中，社团队员要团结友爱，相互学习，相互帮助，文明礼貌。

2、队员在会议和活动过程中，必须做到不迟到，不早退，不缺席。常规练习须准时到场签到，不得代签，有特殊情况，不能参与活动，应提前向负责人或指导老师作出书面请假。一学期内多次缺席或请假者，给予退会处理。

3、负责人每一个月，对本队学习、活动进行一次书面总结，记录每次学习内容，以及会员的学习情况和要求。

4、在常规练习过程中，必须以认真、严厉的态度对待；不可打闹、嬉笑，不可做与练习无关事情。

舞蹈活动计划篇二

一、活动目标：

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，小学舞蹈社团活动计划。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、活动内容：

1、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、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。

5、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、控制和呼吸，因为只有掌握这些才能完成舞蹈的表演。活动后重点排练六一节目。

三、活动时间：每周六上午。

四、活动对象：一、二、三、四年级部分学生。

教学计划：在老师的组织下，让学生在快乐中学习《三字经》舞蹈动作。

舞蹈活动计划篇三

1. 各关节活动：

(1) 头部活动

(2) 手腕活动

(3) 踝关节活动

(4) 膝关节活动

2. 上身运动

(1) 提肩

(2) 双提肩

(3) 肩绕环

(4) 振臂

(5) 扩胸

3. 全身运动：

(1) 体前屈

(2) 体转运动

(3) 体前屈涮腰

1. 提高班课程：

(1) 少儿拉丁伦巴，恰恰恰基本动作的复习

(2) 少儿拉丁伦巴，恰恰恰基本步法的展开提高讲解

(3) 少儿拉丁舞伦巴和恰恰恰套路，牛仔基本步的学习

2. 初级班课程：

(1) 伦巴基本步

(2) 恰恰基本步

(3) 适当加入牛仔舞蹈的教学

一、课程周期内容计划

1. 少儿基本舞步的提高讲解，让学生将基本动作完成的更加标准及熟练，提高及达到良好的拉丁舞感。

2. 少儿拉丁舞成套动作的提高教学，针对不同舞步讲解不同的动作风格，使学生动作流畅性更好，建立刚好的拉丁舞框架。

3. 伦巴舞以及恰恰舞为重点提高舞种，适当加入牛仔，桑巴，以及斗牛舞蹈的提到教学。

二、基本技术：

1. 少儿拉丁伦巴：基本律动，库卡拉恰，摇摆步，方步，定

点转，手对手，纽约，四分之一转，以及套路组合。

2. 少儿拉丁恰恰舞：基本律动，横移步，前进后退，四分之一，定点转，纽约步，高位扭臀，以及铜牌组合。

三、基本素质：

1. 协调性：基础动作协调，手脚配合协调，音乐和动作协调。

2. 柔韧性：身体柔韧素质，拉丁舞感强烈。

3. 表现力：情感表现、培养自信，舞蹈气质。

1. 掌握少儿体育舞蹈的基本知识、基本技术、基本技法和方法，以及舞蹈动作难度的把握。

2. 掌握基本的练习方法，培养音乐感，将舞蹈套路完成的熟练，有强的表现能力。

3. 培养学生具有一定表演比赛能力和欣赏比赛能力。

4. 在少儿体质不断增强的情况下，还将逐渐养成高贵、典雅的艺术气质。

舞蹈活动计划篇四

一、教学目的：

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。

舞蹈活动计划篇五

1. 通过舞蹈表演培训使学生认识、了解舞蹈。

2. 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。

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

月教学计划

三月份：

基本内容：

认识舞蹈、了解舞蹈、站立的姿势、优美的体态

把杆正、旁、后压腿、行进中的正、旁踢腿

把杆上的后踢腿、地面上的踢腿组合

把杆上的开肩练习、下叉(竖叉、横叉)

四月份：

兴趣培养、分类舞蹈的基本动作和组合

五月份：

完整舞蹈的学习

分解舞蹈动作的学习

编排舞蹈动作的顺序进行训练

完整舞蹈的训练，配乐舞蹈训练

体能的练习、舞蹈的巩固

六月份：

舞蹈的展示

巩固舞蹈，进行展示。

活动安排

一培训时间

每周五下午

二培训内容

1. 基本内容
2. 民族舞部分
3. 完整舞蹈小组的学习。

舞蹈活动计划篇六

为了丰富学生的课余生活，进一步推动校园文化建设，营造良好的艺术氛围，展现我校师生的良好精神风貌，让同学们展示才华、锻炼能力、提高素质，使舞蹈社团能真正成为推动校园文化建设、增强校园文化氛围、提高校园文化品位的广阔舞台。

二|社团任务

通过每周一次的训练，要求学生在学期末掌握一定的舞蹈知识，软度、开度得到一定的训练，在音乐舞蹈中表现美、感受美，尝试不同风格的舞蹈组合，重点排练一个舞蹈参加镇江市中学生文娱汇演。在进行技能技巧训练的同时，激发孩

子们的创造性思维，增强自信，学会展现自我。

三、活动措施

舞蹈社团的活动必须与音乐教育的基本任务合拍，坚持普及与提高相结合的原则，面向全体学生，做到在普及的基础上提高。凡参加舞蹈社团的学生，不论水平高低，要保护其积极性，使其认识到兴趣小组活动的意义和作用，从而主动积极地参加。在活动过程中，教师要精心组织，实施分层指导并采取多种形式，因材施教，因人而异，让学生产生强烈的求知欲和竞争感，使潜在智慧和舞蹈才能得到自由地发展。

四、培训内容及课次安排

培训目的主要是以培养学生的兴趣、增强学生身体协调能力、审美能力，陶冶学生情操。在训练内容中，每节课都会穿插基本功训练，之后会选择成品舞蹈进行学习，具体安排如下：

五、活动时间：每周三第8节课

六、活动地点：学校舞蹈训房

七、指导教师：

八、活动内容及具体安排

第二周、第三周：舞蹈基本动作与技能训练：头颈部练习、肩部练习

第四周：舞蹈基本动作与技能训练：肘部练习、腕部练习

第五周：舞蹈基本动作与技能训练：臂的摆动、绕环和波浪练习

第六周、第七周：舞蹈基本动作与技能训练：大腿、小腿、

膝盖、脚背

第八周： 舞蹈基本动作与技能训练：下前腰练习、下后腰练习

第九周： 舞蹈基本动作与技能训练：下腰练习

第十周、第十一周： 舞蹈基本动作与技能训练：拧腰转体练习

第十二周： 舞蹈基本功组合训练(一)

第十三周： 舞蹈基本功组合训练(二)

第十四周至第十八周： 排练成品舞蹈

舞蹈活动计划篇七

少儿舞蹈班招收的都是5-10岁左右的学生，这个年龄段的学生主要也是培养兴趣为主要目的。进行舞蹈基本功训练，身体各个部分软开度训练，学习舞蹈节奏、舞步组合，节拍练习及舞蹈小节目，以学生动作协调能力为训练重点，发挥学生的想象力、创造力，培养学生良好的气质，提高艺术修养，增加学生对舞蹈的了解。

针对此年龄层儿童的心理和生理特点，来编排和教授这门课程，希望通过这门课程中简单的站位，舞姿，动律动作及小的舞蹈组合训练，让学生更充分、正确的活动运用自己的身体，让学生在学完这节课以后，在柔韧性，模仿能力和表现力都有所提高，也更喜欢这门课程。

- 1) 课前热身游戏
- 2) 芭蕾舞(民族舞)基本功训练

3) 音乐舞蹈小组组合共6个，2个完整的舞蹈片段，这是教学的重点。

组合练习分为：头部练习，腿部练习，腰部练习，波浪手，摆臂

舞蹈片段分为：民族舞一个，。流行舞爵士舞一个。

1、软开度达到一定的标准(横，竖叉 下腰 压腿)完成。

2、模仿能力(能够很快很形象的模仿老师的动作)。

3、表现力(跳舞蹈小组组合要有一定的表情，自信)。

1、有计划的制定出每节课时的教学目标，教学目的，教学内容，教学重难点。

2、每次教授新课由老师表演师范导入教授新课内容。

3、有步骤的教授课程内容。如：压腿练习(10分钟)

步骤：1、教授正确的把上压腿方法;2、教师正确示范，口数节拍;3、口数节拍，教授学生压腿练习;4、口数节拍，学生单独完成 5、配合音乐，完成组合。

根据每期课时，分为四大阶段进行训练。

1、通过有针对性，有趣味性的地面活动组合，由头到脚的引导学生们活动开身上的每一个关节，每一寸肌肉，进行单一舞蹈动作的训练。

2、由单一的动作练习过度到音乐组合中，主要通过单一的动作讲解，示范和反复练习完成，为下一阶段的学习打下基础。

3、这个阶段是最为重要的训练阶段，在以前课程的基础上，

大量加大组合的训练，同时还要不断巩固复习基础课程练习，并且加入舞蹈小舞段的练习，发挥学生的想象力和创造力，提高舞蹈表现力。

全面的复习本学期学习的课程内容。

一：1、介绍：掌、扩指、摊手、转腕、上翘指。2、正步位，小八字位，大八字位

二：1、手背位置、手背动作。双手位

三：1、勾蹦脚，伸坐，双跪坐，交叉盘坐，仰卧，蹦跳步。

四：1、波浪。2、擦玻璃 3、弯腰、转腰、前压腿，旁压腿。

五：1、头位置，动作，摆肩。2、平踏步，横移步，自然走

六：1、爬青蛙，热身，提腕，压腕，推指，绕腕，立掌折腕

七：1、把上弯腰。含胸，展胸 2、自编舞蹈

八：1、把上基本训练2、走步和敬礼，

九：1、手位和前旁大踢腿

十：1、压腿，半蹲，踮脚，蛙跳走2、游戏：小火车.

十一：1、提腰，松腰. 2小鸟飞.

十二：1、推指，绕腕，吸腿走，碎步2、半蹲，踮脚，蛙跳走

十三：1。前30训练，后30分钟汇报节目

备注：节目单要清楚，每节都要考勤；节目单，考勤表及时交

给单位。

地面固定舞蹈把杆固定式舞蹈把杆

壁挂式舞蹈房把杆固定式舞蹈把杆

3米(含支架) 390

4米(含支架) 430

舞蹈鞋 软底 练功鞋

价格：10元/双

颜色：肉色，粉色，红色，白色，黑色

舞蹈活动计划篇八

本学期舞蹈兴趣班是由一年级x人、二年级x人、三年级x人组成。年龄差距较大而且二、三都年级已经有了一年以上的舞蹈基础，对音乐的感受力、协调能力的发展已比较完善。而一年级只是刚刚起步，有些学生则对舞蹈一无所知。这样的混合班给我们的教学带来了较大的难度。由于一年级人数较少，因此我们准备把本次舞蹈兴趣班的教学重点放在对二三年级的训练上。部分学生由于年龄较小，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。但是一年级的教学也不容忽视，在教学中我们开展分层次和以大带小等多种的教学活动形式，使每名儿童在舞蹈兴趣班的学习中都能得到发展。

1、通过教师指导，培养学生学习兴趣，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、培养幼儿具备透过舞蹈, 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。

(一) 舞蹈专业训练中, 不宜过早安排力量性练习。在力量练习时, 负重、练习次数过多、时间过长, 会影响下肢的正常发育, 引起腰的变形, 足弓下降, 影响身高增长。所以应以自身重量的练习为主, 采取交替进行的方法。

(二) 当儿童少年的肌肉主要向纵向发展时, 宜采取伸长肢体的练习, 如弹跳和支撑自己体重的力量练习。把力量练习安排在青春发育期后期较为合适。

第一周: 熟悉学生, 方位练习。

第二周: 复习: 方位练习, 肩部练习, 小碎步舞蹈基础班教学计划(一)。

第三周: 肩部练习, 小碎步舞蹈基础班教学计划(二)。

第四周: 复习: 肩部练习, 小碎步, 芭蕾手位(二)。

第五周: 复习: 芭蕾手位, 学习: 走步和敬礼。

第六周: 舞蹈《茉莉花开》。

第七周: 复习: 手位, 学习: 舞蹈《茉莉花开》。

第八周：复习：手位，学习：舞蹈《茉莉花开》。

第九周：形体练习，学习：舞蹈《茉莉花开》。

第十周：学习：舞蹈《茉莉花开》。

第十一周：学习：舞蹈《茉莉花开》。