

最新舞蹈教研组活动方案设计(通用5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

舞蹈教研组活动方案设计篇一

为提高学生的舞蹈方面的素养，培养对舞蹈学习的兴趣。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。丰富学生的课余生活，并为每年的舞蹈比赛选拔人才，做好充分的迎赛准备。活动面向部分学生，又组织，有计划的进行，让学生在舞蹈中去感受音乐，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、掌握扎实的基本功。
- 2、培养学生的审美素养，提高审美能力。

1、报名工作

由各班主任发动舞蹈兴趣小组宣传工作，让学生自由报名，学校根据报名人数进行筛选，选出具有一定舞蹈基础和具有舞蹈爱好的学生作为学员。

2、管理工作

为能更好地完成舞蹈兴趣活动的学习目标，老师必须做到认真备课，耐心辅导，全面关心爱护学生，管理组织教育好学生遵守学生日常行为规范，文明守纪，讲究卫生。

- 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。

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。具体措施：

(1) 手的姿态的训练

(2) 小跳训练

(3) 点转

(4) 平转

(5) 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。

每周四下午第三节课。

1、学生掌握扎实的基本功，具有较高的音乐素养。

2、能学会几个舞蹈。

舞蹈教研组活动方案设计篇二

以音乐审美为核心，以兴趣爱好为动力，面向全体学生，注重个性发展。通过组织排练及各种生动的音乐实践活动，培养学生爱好舞蹈的情趣，发展音乐感受与鉴赏能力，表现能力和创造能力，提高学生的文化素养，丰富情感体验，陶冶

高尚情操。

会计一系10级和11级学生

每周进行一次强化训练，并有专门的'有经验的学姐学长指导训练，要遵循由易到难、由简单到复杂的循序渐进的原则，在此基础上对学生进行动作指导，组合编排。

计划把会计一系舞蹈队训练成为一支有较高艺术素养的舞队，根据系部动态合理安排时间，排练出成品舞，并做到能随时交出节目，在各大文艺活动中展现舞姿，力求会计一系舞蹈队打造成为有一种有一系文化的艺术标。

- 1、精心挑选队员，对新队员的身体柔韧性、舞蹈感觉等进行考察。
- 2、面对基础不同的队员进行分组训练，并分别指导，力求全队的均衡发展。
- 3、指定出勤制度，争取每次训练都不缺人，保障训练都能正常进行。
- 4、真抓实干，按照计划将每一次训练落到实处，完成辅导任务，确保训练有成效。
- 5、加强舞蹈队管理，随时向系部汇报训练情况，并做好各班班主任的配合工作。

在活动中，负责人应根据学生实际情况设计相关内容，确保学生的人身安全。

舞蹈教研组活动方案设计篇三

一、教学目标：

1、积极参与律动游戏，在游戏中感应乐曲的固定拍。

2、学习各种行进步伐和路线，培养幼儿不怕辛苦的精神和团队精神。

二、教学准备：

道具：挂图p1□小松鼠头饰若干、软垫、在地上画深水沟、拱形门

三、教学队形：

幼儿分2组面对面坐，中间留出空间可以活动。

四、活动重难点：

重点：积极参与律动游戏，在游戏中感应乐曲的固定拍。

难点：能坚持与同伴一起完成各种行进步伐并走各种路线。

五、活动过程：

(一)故事引导

(二)感应固定拍

1、律动

(1)方位：准备与出发

师：出发前我们要做好准备：要洗手、洗脸、梳头、刷牙、穿鞋……(教师边说边做示范，幼儿模仿)准备好了，让我们踏着《松鼠进行曲》出发吧！

舞蹈教研组活动方案设计篇四

1、通过参加活动增强学生对舞蹈的兴趣

6、要求学生能有初步的舞台表现能力，增进他们的表现欲

三、活动安排（三个月）

第一个月：1、正确的.坐姿、站姿；2、头、肩、颈的活动；3、开肩练习；4、地面压前腿、旁腿和后腿。

第二个月：1、手位练习；2、小跳练习；3、把上压前腿、旁腿和后腿；4、小碎步跑。

1、教师采取示范讲解动作，逐个辅导的方法2、学生个人练习和个别辅导相结合

以上就是我对近期开设舞蹈兴趣小组的一些设想，不详尽之处还请各位领导多提宝贵意见

活动记录

舞蹈教研组活动方案设计篇五

每周四下午（二小时）

舞蹈室

邹丽影，于淼

一、使学生正确的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。

二、对队员们要求基本功达到下叉，下腰。软度不好的同学可

延长时间。

三、对个别素质好的队员在技巧方面可加深一些，同时学一些简单的儿童舞蹈。

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辅导员的训练下基本功达到下叉，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、腿部的训练的擦腿、弹腿、踢腿。

3、第三个月要求队员在能够下叉的基础上再加深一步下腰。同时学一些儿童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。例如：虎跳、前后桥、抢脸，同时要学一些简单的儿童舞蹈。

舞蹈兴趣小组活动计划10

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。

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。

2、地面训练：学员稳定性差，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队员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、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。

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。

星期三的课外活动课。

多功能室