

舞蹈兴趣小组活动计划训练模式(通用6篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

舞蹈兴趣小组活动计划训练模式篇一

根据学校特色创建领导小组安排，结合我校实际情况。本着“健康第一”的指导思想，为丰富开展学校的课余文化生活，充分利用体育的多功能特征，为学生健康服务。同时为更好的抓好思想作风和纪律建设，特制订本计划。

- 1、促进学生的身心健康，提高学生的体质，健康水平和运动技能。
- 2、培养学生的团结、合作、勇敢、机智、果断、顽强的意志品质。
- 3、学习篮球的基本技战术。

人员：篮球爱好者(每班5-6人)名单附后：

地点：篮球场

指导老师：吴军王庆田园

场地负责：殷作山

- 1、篮球的发展、身体综合素质训练(中长距离跑，变速折返

跑，助跑摸高，半场多种运球上篮、半场移动对目标传球与投篮、全场综合)

2、篮球的基本技术。

(1)运球。包括高低运球、变向、转身等。(体前运球，运球接力，运球上篮技术、半场z型折返运球、全场多种变向运球)

(2)传接球。包括原地双手胸前、移动中双手胸前、单手肩上、行进间等。(两人一组胸前传接球，半场移动对目标传球、全场移动对目标传球)

(3)投篮。包括原地双手、原地单手肩上、行进间单手肩上、行进间单手低手等。(定点投篮、多点投篮)

(4)移动步。进攻移动和防守移动

3、篮球的竞赛规则。

4、简单的防守技术。

5、简单的进攻技术。(传切配合，空切配合，挡拆配合，突分，掩护等，全场比赛。)

篮球15—30个

六、要求

1、加入要求：

个人向各班主任老师申请，取得同意后到殷老师处报到。

2、活动要求：

(1)服从老师的管理，分配。

(2)按时上课，有事不能到需向老师请假。无故无假缺席累计达到5次者开除活动小组。

(3)活动中需服从老师的要求，不得在训练中做出危险性的动作。

3、离组要求：

需向老师说明情况，经同意后方可离开。

周次内容辅助教材

1球性练习(素质练习)拨球、绕环

2运球(低、高运球)游戏“魔术运球”

3运球(变向、转身运球)接力

4传球(双手胸前)三角传接

5传球(击地、变向)背后传球

6单手肩上投篮(原地定点、多点)投篮比赛

7单手肩上投篮(行进间)行进间击板练习

8移动步伐(进攻、防守)游戏“捕鱼、突破堡垒”

9竞赛规则(犯规、违例)实战演练

10技战术(传切)实战演练

11技战术(空切)实战演练

12技战术(挡拆)实战演练

13技战术(联防)实战演练

14技战术(盯人)实战演练

15技战术(突分)实战演练

第一阶段达到:

- 1、各种运球技能的掌握(身体综合素质训练)
- 2、个人简单运球上篮掌握(身体综合素质训练)
- 3、两人各种传球训练掌握(身体综合素质训练)
- 4、多人传球和定点投篮练习掌握(身体综合素质训练)

第二阶段达到:

- 1、各种投篮练习的掌握(身体综合素质训练)
- 2、简单半场3人制比赛(身体综合素质训练)
- 3、掌握半场比赛规则和防守技术(身体综合素质训练)
- 4、简单全场5人制比赛(身体综合素质训练)

以后训练根据情况合理安排训练内容。

舞蹈兴趣小组活动计划训练模式篇二

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。

舞蹈兴趣小组活动计划2

舞蹈兴趣小组是学生非常乐于参与的兴趣小组，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。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：

紧紧抓住素质教育的“核心问题”和“关键环节”从“为了每位学生的发展”的高度，着力构建一种开放的、民主的、科学的艺术课程，为学生的全面发展奠定基础，体现我校的

办学特色。关注学生的个体差异和不同需求，关注学生在活动过程中的体验情感、态度和价值观的形成。保护学生的好奇心、求知欲，充分激发学生的主动意识和进取意识，促进孩子健康而有特色地成长。

本次参加舞蹈队的学生从未接受过基本的舞蹈训练，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。

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'音乐氛围。使学生在良好的音乐氛围中提高自己的音乐素质和音乐修养体现我校的办学特色，特组织了舞蹈兴趣小组。通过每周一次的训练，使学生初步了解、掌握舞蹈的基本训练，让学生通过活动，注意自己的基本形态，学习一些简单的舞蹈步伐，培养对舞蹈的兴趣爱好，同时也对舞蹈表演所必备的软度、开度，以及训练方法进行初步的了解，为今后的舞台表演奠定良好的基础。

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。

舞蹈兴趣小组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。凡参加舞蹈兴趣小组的学生，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，使潜在的智慧 and 舞蹈才能得到自由地发展。

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、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。

3、排练几个小型的舞蹈，完成六一参赛舞蹈《宝贝加油》。

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、时间：每周四下午课外活动课。

2、本学期学生要掌握一些舞台艺术表演的方法，会表演一些富有情趣的舞蹈，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。结合六一文化艺术节活动编排两个舞蹈节目参加汇演，力求取得好成绩。

舞蹈室

吴利萍

舞蹈兴趣小组活动计划训练模式篇三

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，适合初中学生的年龄特点，它有利于提高学生舞蹈学习的兴趣，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。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作用，我结合学校的实际情况，特做出如下计划：

一、任务与目标

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。

二、参加人数：

32人

三、活动时间：

每周星期二课外活动时间

四、活动内容：

- 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)。

五、活动措施

- 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。

六、接受学校领导考核验收。

舞蹈兴趣小组活动计划训练模式篇四

一、指导思想：

- 1、紧紧抓住素质教育的“核心问题”和“关键环节”从“为了每位学生的发展”的高度，着力构建一种开放的、民主的、科学的艺术课程，为学生的终身发展建立起坚实丰厚的生产

点。

2、关注学生的个体差异和不同需求，关注学生在活动过程中的体验情感、态度和价值观的形成。保护学生的好奇心、求知欲，充分激发学生的主动意识和进取意识，促进孩子健康而有特色地成长。

二、活动目的：

1、使学生正确的掌握舞蹈的基本要领，知道基本的手位，脚位。

2、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、培养目标：

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、学习成套的舞蹈基本动作，培养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。

四、活动特色：

1、把学生的差异作为一种资源来开发，开设形体活动小组。

2、由培养特长向启发创造延伸。着眼培养学生挑战困难，开拓进取的精神。

3、让学生在活动中获得自信。课堂学习活动中一些基础教育，

能力较弱的学生，在艺术活动中获得了成功的机会，改变了孩子被动的心态，激发他们的自信心和成功欲。

4、让活动成功孩子享受生命的时空。我们的艺术课堂充满了生命的气息，一双双高举的双手，一张张自信的笑脸，有如自然界中的花草树木，充满着蓬勃的生机。

五、主要措施：（拟采用的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：影象教学、个别指导、分组教学等。

六、活动安排：

1、定时活动。

2、活动规划。每次活动前点名，活动中学生积极性高涨，活动后有记载，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。

七、活动内容安排：

活动内容：

1、第一月教会学生正确地掌握舞蹈的基本要领，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，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。

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舞蹈。

舞蹈兴趣小组活动计划训练模式篇五

为了更好的配合学校搞好素质教育,进一步展示我校的艺术风采和文化底蕴,丰富学生的校外文化生活,激发学生学习音乐的兴趣,培养学生的音乐审美能力、艺术修养及表现能力,弘扬学生个性发展。学校组建了电子琴兴趣小组,并力求整个活动能顺利、高效地开展。

本学期舞蹈兴趣小组的成员来自一二年级。由于本学期加入的学生较小,无基础且也无舞台经验因此,我们将从多方面启发、开导,培养学生在形体、气质上的自我审美能力,并使学生自身体现出一种对舞蹈的热爱,从而愉快地进行训练和舞蹈。

丰富学生的课余文化生活,提高学生的音乐感受力和表现力,使学生掌握一定的舞蹈技巧,开阔学生的视野,促进学生素质不断提高。

1、教育学生严格遵守训练纪律,保证每次训练时间。

2、热身运动;在训练的几分钟左右的时间里,让学生做一些轻松、简单的热身运动,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。

3、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

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、排练几个舞蹈，通过这些组合来锻炼学生，同时为演出比赛做准备

6、学习一部分少数民族的舞蹈，让学生感受各个少数民族舞蹈的特点，能够表演简单的舞蹈。

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的舞台感觉。

第三周：召集、了解学员，提出注意事项，布置活动内容，严格活动纪律。基本训练

第四周：基本训练：压腿、踢腿、下腰

第五周：基本训练：简化的芭蕾训练

第六周：学习舞蹈《茉莉花》

第七周：基训练习：学习扇子舞基本舞蹈动作

第八周：基训练习：继续学习扇子舞基本舞蹈动作

第九周：继续学习舞蹈基本动作，学习舞蹈简单队形

第十周：配音乐整合动作，跟音乐做动作。

第十一周：基训练习：复习舞蹈《茉莉花》、欣赏舞蹈、学习手位动作

第十二周：学习傣族舞蹈动作。

第十三周：继续学习傣族傣族舞蹈动作

第十四周：配音乐整合动作。

第十五周：配音乐整合动作。

每周三、四的中午14：00——14：30。

舞蹈兴趣小组活动计划训练模式篇六

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。

- 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。

20xx—20xx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