

舞蹈兴趣班活动计划方案 舞蹈兴趣小组 活动计划(优秀6篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

舞蹈兴趣班活动计划方案篇一

舞蹈作为一种以人体动作为物质材料的表现性的艺术活动，是培养人们审美兴趣，提高人们审美能力的有效途径和有力手段，我们只要留心观察就不难发现，几乎每个孩子开心时都会手舞足蹈来表达自己的情感。而舞蹈这一直观性、可感性强的艺术，又恰好符合孩子们的身心发展迅速、天真活泼、好动好奇、模仿性强等生理心理特点，也就促使舞蹈成为千百万学生最喜爱的艺术活动之一。在学校开展舞蹈兴趣教育，是对学生进行美育的一种理想方式。在舞蹈教学中，注重培养学生的审美意识、使孩子们不仅能发展身体，得到动作的协调性和灵活性的训练，而且还能发展思维和情感，在意志、思想品德、个性等方面得以全面培养和拓展。为了让学生的兴趣得到好的培养，特组织舞蹈兴趣小组，并制定计划如下：

本学期我担任学校舞蹈兴趣小组的训练。共有学生20人，分别是2、3、4年级的学生。

- 1、通过训练使学生形体得到一定改变，掌握一定的舞蹈基本常识。
- 2、通过基本形体训练，培养学生的乐感及协调性，树立团结协作的思想，增强学生的集体荣誉感。

1、重点对学生舞蹈基本功的练习，为将来编排舞蹈打下良好的基础。精心设计导语，激发学生的学习兴趣，设计精当、新颖而富有启发性的导语，能体现教学难点与重点，是教师在新的教学内容或活动开始时引导学生进入学习的行为方式。俗话说：“良好的开端是成功的一半”。在讲课伊始，教师巧设一个引人入胜的艺术导语，激发学生认知的兴趣和情感，启发引导学生思维，以让学生用最短的时间进入课堂学习的最佳状态，是实现整体艺术效应的关键一步。托尔斯泰说过：“成功的教学所需要的不是强制，而是激发学生的兴趣”。新课的导语，就象写文章要有一个好开头，能紧扣读者。它能紧紧抓住学生的注意力，引发学生的求知欲，调动学习积极性，从而达到理想的教学效果。

2、进行体姿训练，面部表情训练。舞蹈音乐应悦耳动听，旋律流畅，具有教育性、趣味性，能启发学生展开丰富的联想，能发展儿童对音乐的感悟力、记忆力、想象力和表现力，陶冶学生的性情和品格。音乐的节奏要鲜明、强烈，能引起儿童的动感。节奏的强弱、动静、停顿等都应鲜明。音乐形象应生动具体，乐句最好是整齐的，这有利于少儿对舞蹈形象、情感的表现和抒发。

3、完整舞蹈的编排。小学生舞蹈还应以模仿、律动、歌表演、集体舞动作为主，去表达他们的内心情感变化。设计学生舞蹈动作时，还要考虑到学生的自然素质，克服其不足，力求舒展、开放、动作鲜明欢快，丰满又有朝气，充分把握学生思维形象具体性、好奇心、幻想性和模仿性。发挥其长而避免其短，使他们的表演动作更有感染力。

4、反馈：既要及时地接收来自学生的反馈信息，又要适当的时机对学生的学学习结果做出反馈。要使整堂舞蹈课教学过程从基本动作到舞蹈组合训练能一步一个脚印扎扎实实地进行，教师在教学中应多渠道、准确接收学生大量的反馈信息。接收反馈越及时、越多，对学生的学学习状况了解得就越全面、越深入，从而有效地调节和控制教学过程，达到优化的教学

效果。教师要及时、准确、全面地接收学生的反馈信息，才能有的放矢进行“点窍”提示，进行必要的启发和帮助。

1、学生掌握基本的形体训练技能。

2、有一定的乐感及节奏感。

3、具备一定的舞蹈基本功。

4、学会成品舞。

每周六上午。

舞蹈兴趣班活动计划方案篇二

双桥东留小学刘霞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：

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。

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、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、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。

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。

2、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

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。

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。

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。

星期一、三、四的课外活动。

音乐室

舞蹈兴趣班活动计划方案篇三

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。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，我结合学校实际情况，特做出如下计划：

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。

舞蹈兴趣班活动计划方案篇四

一、先做好摸底调查，做到心中有数

先对参加兴趣小组的同学进行摸底调查，了解同学们目前的基本状况，分成两个进度不同的班，没有任何舞蹈基础的同学分为一个班，即初级班；而有一定舞蹈基础的同学分为另外一个班，即中级班。然后再制定出具体的`活动时间。

二、活动目标

1、通过参加活动增强学生对舞蹈的兴趣

2、使学生掌握正确的舞蹈基本要领知道基本的动作，动作基本准确

3、发展学生的柔韧性和协调性，树立学生大胆自信的个性

4、增进学生灵活的形体，提高学生对音乐的节奏感及音乐的感受力

5、增进学生群体的合作精神

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：

初级班

- 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

中级班

- 1、把上压前腿、旁腿和后腿
- 2、开肩练习
- 3、手位练习
- 4、小跳练习

第二个月：

初级班

- 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

中级班

- 1、叉的练习
- 2、旁腰练习
- 3、把上压肩、蹲地
- 4、脚位练习
- 5、吸腿练习

第三个月

初级班

- 1、旁腰练习
- 2、叉的练习
- 3、吸腿练习
- 4、把上压肩、蹲地练习
- 5、脚位练习
- 6、地面动作小组合

中级班

- 1、后腰的练习
- 2、手位、脚位组合

四、活动方法

- 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
- 3、采用学生互帮，好学生示范的方法进一步提高水平
- 4、活动间可加入小游戏，寓教于乐，提高学习效率
- 5、引导学生观看舞蹈录像带，帮助学生寻找舞蹈感觉

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

舞蹈兴趣班活动计划方案篇五

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。为了起到启迪智慧，使学生的身心健康发展的作用，我结合学校的实际情况，特做出下计划：

本次参加舞蹈队的学生只接受过短期的舞蹈训练，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。

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。

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、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、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。

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。

3月份

1、基本舞步训练：正步位半脚掌、交替半脚掌、流动半脚掌、碎步、舞姿碎步、双晃手、顺风旗花梆步。

2、基本舞步组合练习（合乐）。

4月份

1、地面·提沉含仰训练。

2、提沉含仰组合练习（合乐）。

3、基本手位训练：提襟手位、小五花、山膀、按手位、托手位、顺风旗手位、双托手位、斜托手位。

4、基本手位组合练习（合乐）。

5月份

1、软开度训练：基本关节训练、前低头、仰头、单肩、双肩、前环肩、后环肩、推指、拉肩、压肩。

2、软开度组合练习（合乐）。

3、勾绷脚训练：勾脚趾、勾脚踝、绷脚踝、绷脚趾、单勾脚、双勾脚、外环动、内环动。

4、勾绷脚组合练习（合乐）。

6月份

1、髋关节训练：展胸压胯、含展胸、侧压胯、侧抬胯。

2、腰训练：胸腰、大腰、旁腰。

3、腰训练组合练习（合乐）。

4、排练1个小型的舞蹈，通过这些组合来锻炼学生 四：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。

舞蹈兴趣班活动计划方案篇六

- 1、把身体训练成有表现力的工具，动作协调，对动作、音乐、节奏等的感知更敏锐。
 - 2、学习成套的舞蹈基本动作，掌握基本的站姿、坐姿及腰、腿软开度的训练方法；
 - 3、学习初级舞蹈组合，训练学生动作的协调性和艺术表现力。
 - 4、培养个人与个人、个人与集体共同合作的能力。
 - 5、培养创造力、即兴表演能力以及艺术欣赏力和鉴别力。
 - 6、通过舞蹈训练，培养学生积极向上的心理素质和意志品质。
- 1、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、地面练习：勾绷脚、压腿、开胯、竖叉、横叉、抱花篮、地面压腿、下腰、头勾脚。
 - 3、把杆练习：压腿、压肩、擦地、蹲、下胸腰、腰腹动作、后踢腿、踢腿。
 - 4、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，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、腿部的训练的撩腿、弹腿、踢腿。
 - 5、要求学一些儿童舞蹈中常见的舞步的组合。
 - 6、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。

根据实际情况，本学期，我们舞蹈小组的主要活动是排练元旦节目。

- 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) 活动时间安排：每周四下午第三节课

(2) 具体活动安排：

1、开学的一个月之内，对学生进行强化基本功训练，尤其是一年级的小学生，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、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、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。

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。

第一周 教会学生正确地掌握舞蹈的基本要领

第二周 要求学生知道基本的手位，脚位。

第三周 舞蹈组合双手位组合

第四周 地面练习：勾绷脚、压腿、开胯

第五周 地面练习：竖叉、横叉、抱花篮、地面压腿

第六周 把杆联系：压腿、压肩、擦地、蹲、下胸腰。

第七周 舞蹈组合拾豆豆

第八周 把杆练习：踢腿、搬腿

第九周 前旁后腰的软开度

第十周 下腰、头勾脚

第十一周 热身舞快乐恰恰

第十二周 节奏和方位的训练

第十二周 组合训练

第十三周 成品舞《蓝精灵》的学习

第十四周 复习成品舞《蓝精灵》

第十五周 成品舞《祖国灿烂的春天》的学习

第十六周 复习成品舞《祖国灿烂的春天》、《蓝精灵》