# 2024年小学舞蹈社团活动计划 舞蹈社团活动计划(优秀14篇)

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2024-05-02

*计划可以帮助我们明确目标、分析现状、确定行动步骤，并在面对变化和不确定性时进行调整和修正。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。小学舞蹈社团活动计划篇一为了丰富学...*

计划可以帮助我们明确目标、分析现状、确定行动步骤，并在面对变化和不确定性时进行调整和修正。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**小学舞蹈社团活动计划篇一**

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，本学期我校一如既往的开展了舞蹈社团活动。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，重点排练舞蹈《女兵》。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。

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，使潜在的智慧和舞蹈才能得到自由地发展。

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（舞蹈暂定《女兵》）。

第一周：地面前压旁压腿、肩的开度训练

第二周：胸腰和腹肌的训练、后腿和背肌的训练

第三周：踢腿和力量的练习、勾绷脚练习

第四周：半蹲、全蹲训练

第五周：擦地练习第

第六周：脚位训练

第七周：小踢腿训练

第八周：腰组合训练

第九周：踢腿训练

第十周：小跳练习

第十一周：中跳练习

第十二周：呼吸的训练

第十三周：大跳训练

第十四周：平转训练

第十五周：总体训练

第十六周：总结

每节课都会教授《女兵》的动作进行学习，在学期末保证舞蹈成型。

每周三下午第四节课

活动地点：校舞蹈房

指导老师：xx

学生名单：（附后）

**小学舞蹈社团活动计划篇二**

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.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.

本次参加舞蹈队的学生是一批老队员,由于学生的年龄和基本条件的不同,)所以不能要求同一标准,不能操之过急,特别是软度和开度要在个人原有的基础上逐步提高.因此,我结合我们舞蹈对的实际情况,特别做出如下的训练计划:

1、经过选拔组建舞蹈小队,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、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、控制和唿吸,因为只有掌握这些才能完成舞蹈的表演.

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.活动后重点排练六一节目.

每周三下午

**小学舞蹈社团活动计划篇三**

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，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。

星期二的下午。

音乐室

xxx、xxx、xxx

**小学舞蹈社团活动计划篇四**

训练目的：

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，本学期我校一如既往的开展了舞蹈社团活动。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，重点排练舞蹈《女兵》。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。

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，使潜在的智慧和舞蹈才能得到自由地发展。

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（舞蹈暂定《女兵》）。

具体安排如下：第一周：地面前压旁压腿、肩的开度训练

第二周：胸腰和腹肌的训练、后腿和背肌的训练

第三周：踢腿和力量的练习、勾绷脚练习

第四周：半蹲、全蹲训练

第五周：擦地练习第

第六周：脚位训练

第七周：小踢腿训练

第八周：腰组合训练

第九周：踢腿训练

第十周：小跳练习

第十一周：中跳练习

第十二周：呼吸的训练

第十三周：大跳训练

第十四周：平转训练

第十五周：总体训练

第十六周：总结

每节课都会教授《女兵》的动作进行学习，在学期末保证舞蹈成型。

活动时间：

每周三下午第四节课

活动地点：校舞蹈房

指导老师：\_\_学生名单：

**小学舞蹈社团活动计划篇五**

兴趣培养是音乐

学习

的基础的前提。没有兴趣的技能学习是无源之水、无根之木。如果说形体学习是目的，那么兴趣培养是手段、是过程。所以要发展

小学

生的形体水平，必须培养浓厚的、稳定的兴趣。让学生在有趣的形体活动中实现小学音乐教学的目标，这是我们努力的方向，我们要将每一个学生带进形体美好的境界中，在感受美和表现美的过程中纯洁他们的

心灵

，陶冶他们的性情，促进他们身心和谐发展。

1、紧紧抓住素质教育的“核心问题”和“关键环节”从“为了中华民族的复兴”、“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。

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、对队员们要求基功达到下叉，下腰。软度不好的

同学

可延长时间。

3、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、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。

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。

（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、预防预纠正错误法、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。每周三下午的3：40—5：00。

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。

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。

**小学舞蹈社团活动计划篇六**

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.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、学生基本情况

本次参加舞蹈队的学生是一批老队员，由于学生的年龄和基本条件的不同，)所以不能要求同一标准，不能操之过急，特别是软度和开度要在个人原有的基础上逐步提高.因此，我结合我们舞蹈对的实际情况，特别做出如下的训练计划:

三、训练步骤

1、经过选拔组建舞蹈小队，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、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、控制和唿吸，因为只有掌握这些才能完成舞蹈的表演.

四、基本功训练内容

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.活动后重点排练六一节目.

五、训练时间

每周三下午

六、编排成品舞蹈为六一联欢做准备

略

**小学舞蹈社团活动计划篇七**

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.

本学期转舞蹈社团的一大批社员都是低年级的,面临大部分社员换届、换新.本届社团成员25人,大部分身体条件尚好,值得期待!

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、对队员们要求基功达到下叉,下腰.软度不好的同学可延长时间.

3、对个别素质好的队员在技巧方面可加深一些,同时学一些难度不高的儿童舞蹈.

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.

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.

1、教学方法:讲解法、示范法、分解法、完整法、对比法、预防预纠正错误法、练习法等:

2、教学手段:影象教学、个别指导、、分组教学等

第一周:新成员观看历年艺术节舞蹈作品视频以及舞蹈大赛作品

第二周:勾绷脚组合

第三周:地面踢脚、下旁腰组合

第四周:把杆地面划圈

第五周:地面延伸组合

第六周:头部及提压腕组合

第七周:把杆下旁腰

第八周:芭蕾舞的手形组合

第九周:把杆一位擦地

第十周:地面下横叉,踢后腿组合

第十一周:把杆小踢腿组合

第十二周:把杆五位擦地

第十三周:地面身韵组合

第十四周:成品舞蹈教学

第十五周:成品舞蹈教学

第十六周:成品舞蹈教学

**小学舞蹈社团活动计划篇八**

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.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.

本次参加舞蹈队的学生是一批老队员，由于学生的年龄和基本条件的不同，)所以不能要求同一标准，不能操之过急，特别是软度和开度要在个人原有的基础上逐步提高.因此，我结合我们舞蹈对的实际情况，特别做出如下的\'训练计划：

1、经过选拔组建舞蹈小队，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、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、控制和唿吸，因为只有掌握这些才能完成舞蹈的表演.

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.活动后重点排练六一节目.

每周三下午

**小学舞蹈社团活动计划篇九**

贯彻“为生命而教育”的思想,为学校培养舞蹈特长学生,使孩子们的个性特长得到发展.

本学期的社团,主要思路还是把有舞蹈专长的孩子集中起来,全面、系统的训练.训练仍然以高年级有一定舞蹈基础的孩子为训练对象,以能够构建一个优秀、精致的舞蹈团队.

1、本期社团训练前期工作中将完成选拔、整合、统一等工作,在本学期里除保留上期舞蹈社团骨干学生以外,还将吸取一部分热爱舞蹈并有较好的舞蹈基础、舞蹈外部条件、舞蹈表演较好的孩子.

2、通过培训将社团打造为精品,社团成员将实行淘汰方法,对于落选的孩子定给予鼓励与肯定,并和其班主任进行沟通交流做好离团工作.

3、做好社团的常规训练工作,系统地训练学生的舞蹈基本功.

4、储备好社团舞蹈作品,为学校的重大艺术活动和明年的艺术节做好节目准备.

5、和学生家长及班主任作好沟通联系工作,争取他们对舞蹈社团工作的支持.

6、对舞蹈社团的优秀学生,支持和培训他们参加成都市艺术人材选拔活动,为学校培养优秀舞蹈人才.

1、从第五周开始,我将开始进行舞蹈课的基础与表演训练,在训练中,抓基础要求学生统一训练规格,制定期末完成目标,按照教案行课.

2、本学期任务重,不仅要达到期末时的考核标准,还要为今后的成都市艺术节中我校舞蹈节目部分而准备,所以在本学期训练中,主要围绕以艺术节所表演的节目需要的舞蹈素材、形象、技术技巧而作准备,充分打下基础,并且完成成品节目的编创,拿出一个完整的以表演性为主的舞蹈节目.

在本学期中我还将严格抓好课堂纪律保证课堂秩序,从上学期的工作总结来看,课堂较为松散,除老师外无明显带头干部,起表率作用,本学期我将严格对待纪律问题,从课堂中的细节抓起,例:服装、发式的统一,鞋衣位置的摆放、师生问好等一系列要求着手,做到抓小抓严形成良好的课堂风气.并调用学生积极性,评选出舞蹈社团干部,例:班长、副班长、清洁委员等.充分发挥每位学生的领导才能在集体中找到自身价值,提升自信.

1、舞蹈与音乐是相辅相成的,好的音乐可以陶冶人的情操,能使人沉醉在美好的情节中,更加能够使每个学生发挥自己的想象力,去创造、去想象,一段好的音乐,就如一段精彩的人生,而每个人的感受更是融入了自身的体会,所以一堂好的舞蹈课必定离不开好的乐曲,舞蹈训练中要多以名曲为训练伴奏,从优美的音乐中找寻其特点和形象,使舞蹈动作与音乐情感相融合,提升学生的表现力.

2、在扶把上以芭蕾基本功的下半身训练为主,做到细致入微、循序渐进以增强学生的下身控制力、支配力,提高稳定性,使学生在舞动中犹如“形如流水”,却“稳于泰山”般的干净利落.而上半身即头、颈、肩、胸腰、中腰、大腰、手臂等肢体,运用中国古典舞特有的训练方式,做到以腰为轴、以手为轮,使上身充分得到训练,增加舞蹈动作的张力;在中间训练融入古典舞蹈中的对“神韵”训练,提高学生对五官,特别是针对眼睛的训练,以及对身体细微处的感受,做到用心舞动,使舞姿与灵魂相结合,以免成为舞蹈匠人.

少儿舞蹈训练的目的是培养学生的舞蹈兴趣,培养学生的审美素质.对于现学校舞蹈艺术社团的学生,培训教师要尽自己全力,努力的做到自身的职责,在传授知识的同时,更以孩子内心成长为目的,舞蹈--灵魂的共鸣.

**小学舞蹈社团活动计划篇十**

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。

二、学生情况分析:

本学期舞蹈兴趣小组的成员来自一年级。由于学生较小，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。

三、活动设想

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。

四、活动措施:

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。

五、活动目标:

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。

六、活动内容安排

第2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。基本功训练。认识基本站姿，身体方位，手位。

第3~4周:基本功训练:压腿、踢腿、下腰、律动《套马杆》

第5~6周:基本功训练，少儿舞蹈基本动作教学。

第7~8周:基本功训练，地面基本动作教学。

第9周:基本功训练，配音乐整合动作。

第10周:基本功训练，学跳健身操

第12周:学跳健身操，继续学习舞蹈基本动作，学习舞蹈简单队形。

第13周:配音乐整合动作，跟音乐做动作。

第114周:了解新疆舞，学习基本动作。

第15周:学习新疆舞蹈动作。

第16周:继续学习新疆舞蹈动作。

第17周:复习

七、活动时间安排

每周三的下午3:30~4:30

**小学舞蹈社团活动计划篇十一**

训练目的：

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，本学期我校一如既往的开展了舞蹈社团活动。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，重点排练舞蹈《女兵》。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。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，使潜在的智慧和舞蹈才能得到自由地发展。

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（舞蹈暂定《女兵》）。

具体安排如下：第一周：地面前压旁压腿、肩的开度训练

第二周：胸腰和腹肌的训练、后腿和背肌的训练

第三周：踢腿和力量的练习、勾绷脚练习

第四周：半蹲、全蹲训练

第五周：擦地练习第

第六周：脚位训练

第七周：小踢腿训练

第八周：腰组合训练

第九周：踢腿训练

第十周：小跳练习

第十一周：中跳练习

第十二周：呼吸的训练

第十三周：大跳训练

第十四周：平转训练

第十五周：总体训练

第十六周：总结

每节课都会教授《女兵》的动作进行学习，在学期末保证舞蹈成型。

活动时间：

每周三下午第四节课

活动地点：校舞蹈房

指导老师：康渝学生名单：（附后）

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**小学舞蹈社团活动计划篇十二**

一、训练目标

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.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、学生基本情况

本次参加舞蹈队的学生是一批老队员,由于学生的年龄和基本条件的不同,)所以不能要求同一标准,不能操之过急,特别是软度和开度要在个人原有的基础上逐步提高.因此,我结合我们舞蹈对的实际情况,特别做出如下的训练计划:

三、训练步骤

1、经过选拔组建舞蹈小队,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、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、控制和唿吸,因为只有掌握这些才能完成舞蹈的表演.

四、基本功训练内容

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.活动后重点排练六一节目.

五、训练时间

每周三下午

六、编排成品舞蹈为六一联欢做准备

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、社员情况:

本学期转舞蹈社团的一大批社员都是低年级的,面临大部分社员换届、换新.本届社团成员25人,大部分身体条件尚好,值得期待!

三、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、对队员们要求基功达到下叉,下腰.软度不好的同学可延长时间.

3、对个别素质好的队员在技巧方面可加深一些,同时学一些难度不高的儿童舞蹈.

四、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.

五、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.

六、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、预防预纠正错误法、练习法等:

2、教学手段:影象教学、个别指导、、分组教学等

七、活动安排:

第一周:新成员观看历年艺术节舞蹈作品视频以及舞蹈大赛作品

第二周:勾绷脚组合

第三周:地面踢脚、下旁腰组合

第四周:把杆地面划圈

第五周:地面延伸组合

第六周:头部及提压腕组合

第七周:把杆下旁腰

第八周:芭蕾舞的手形组合

第九周:把杆一位擦地

第十周:地面下横叉,踢后腿组合

第十一周:把杆小踢腿组合

第十二周:把杆五位擦地

第十三周:地面身韵组合

第十四周:成品舞蹈教学

第十五周:成品舞蹈教学

第十六周:成品舞蹈教学

一、指导思想

贯彻“为生命而教育”的思想,为学校培养舞蹈特长学生,使孩子们的个性特长得到发展.

二、工作目标

本学期的社团,主要思路还是把有舞蹈专长的孩子集中起来,全面、系统的训练.训练仍然以高年级有一定舞蹈基础的孩子为训练对象,以能够构建一个优秀、精致的舞蹈团队.

三、工作措施

1、本期社团训练前期工作中将完成选拔、整合、统一等工作,在本学期里除保留上期舞蹈社团骨干学生以外,还将吸取一部分热爱舞蹈并有较好的舞蹈基础、舞蹈外部条件、舞蹈表演较好的孩子.

2、通过培训将社团打造为精品,社团成员将实行淘汰方法,对于落选的孩子定给予鼓励与肯定,并和其班主任进行沟通交流做好离团工作.

3、做好社团的常规训练工作,系统地训练学生的舞蹈基本功.

4、储备好社团舞蹈作品,为学校的重大艺术活动和明年的艺术节做好节目准备.

5、和学生家长及班主任作好沟通联系工作,争取他们对舞蹈社团工作的\'支持.

6、对舞蹈社团的优秀学生,支持和培训他们参加成都市艺术人材选拔活动,为学校培养优秀舞蹈人才.

四、工作内容

1、从第五周开始,我将开始进行舞蹈课的基础与表演训练,在训练中,抓基础要求学生统一训练规格,制定期末完成目标,按照教案行课.

2、本学期任务重,不仅要达到期末时的考核标准,还要为今后的成都市艺术节中我校舞蹈节目部分而准备,所以在本学期训练中,主要围绕以艺术节所表演的节目需要的舞蹈素材、形象、技术技巧而作准备,充分打下基础,并且完成成品节目的编创,拿出一个完整的以表演性为主的舞蹈节目.

五、工作要求

在本学期中我还将严格抓好课堂纪律保证课堂秩序,从上学期的工作总结来看,课堂较为松散,除老师外无明显带头干部,起表率作用,本学期我将严格对待纪律问题,从课堂中的细节抓起,例:服装、发式的统一,鞋衣位置的摆放、师生问好等一系列要求着手,做到抓小抓严形成良好的课堂风气.并调用学生积极性,评选出舞蹈社团干部,例:班长、副班长、清洁委员等.充分发挥每位学生的领导才能在集体中找到自身价值,提升自信.

六、工作想法

1、舞蹈与音乐是相辅相成的,好的音乐可以陶冶人的情操,能使人沉醉在美好的情节中,更加能够使每个学生发挥自己的想象力,去创造、去想象,一段好的音乐,就如一段精彩的人生,而每个人的感受更是融入了自身的体会,所以一堂好的舞蹈课必定离不开好的乐曲,舞蹈训练中要多以名曲为训练伴奏,从优美的音乐中找寻其特点和形象,使舞蹈动作与音乐情感相融合,提升学生的表现力.

2、在扶把上以芭蕾基本功的下半身训练为主,做到细致入微、循序渐进以增强学生的下身控制力、支配力,提高稳定性,使学生在舞动中犹如“形如流水”,却“稳于泰山”般的干净利落.而上半身即头、颈、肩、胸腰、中腰、大腰、手臂等肢体,运用中国古典舞特有的训练方式,做到以腰为轴、以手为轮,使上身充分得到训练,增加舞蹈动作的张力;在中间训练融入古典舞蹈中的对“神韵”训练,提高学生对五官,特别是针对眼睛的训练,以及对身体细微处的感受,做到用心舞动,使舞姿与灵魂相结合,以免成为舞蹈匠人.

七、工作期待

少儿舞蹈训练的目的是培养学生的舞蹈兴趣,培养学生的审美素质.对于现学校舞蹈艺术社团的学生,培训教师要尽自己全力,努力的做到自身的职责,在传授知识的同时,更以孩子内心成长为目的,舞蹈--灵魂的共鸣.

**小学舞蹈社团活动计划篇十三**

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，我结合学校的实际情况，特做出如下计划：

一、活动目的：

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。

二、活动内容：

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。

三：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。

四、活动时间：

星期二的下午。

五、活动地点：

音乐室

六、社团人员名单:

xxx、xxx、xxx

**小学舞蹈社团活动计划篇十四**

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。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、学生基本情况

本次参加舞蹈队的学生是一批老队员，由于学生的年龄和基本条件的不同，）所以不能要求同一标准，不能操之过急，特别是软度和开度要在个人原有的基础上逐步提高。因此，我结合我们舞蹈对的实际情况，特别做出如下的训练计划：

三、训练步骤

1、经过选拔组建舞蹈小队，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、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、控制和唿吸，因为只有掌握这些才能完成舞蹈的表演。

四、基本功训练内容

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。活动后重点排练六一节目。

五、训练时间：

1、小班每周五下午

2、大班每周四下午

六、社团展示：舞蹈作品

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn