# 最新舞蹈兴趣小组活动计划总结 舞蹈兴趣活动小组活动计划(14篇)

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-06-13

*人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。我们该怎么拟定计划呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。舞蹈兴趣小组活动计划总结 舞蹈兴趣活动小组活动计划篇一一、使学...*

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。我们该怎么拟定计划呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**舞蹈兴趣小组活动计划总结 舞蹈兴趣活动小组活动计划篇一**

一、使学生正确的掌握舞蹈的基本要领，知道基本的手位，脚位。

二、对个别素质好的队员在技巧方面可加深一些，

参加人数：24人

场地：活动室

器械：把杆

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，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。

3、第三个月要求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。同时要学一个儿童舞蹈(根据实际情况适合舞台表演)。

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。

**舞蹈兴趣小组活动计划总结 舞蹈兴趣活动小组活动计划篇二**

每周三下午（一小时）

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、使学生正确的掌握舞蹈的.基本要领，知道基本的手位，脚位。

二、对个别素质好的队员在技巧方面可加深一些， 参加人数：16人

场地： 会议室室

器械： 把杆、dvd机、电视机

1、第一月教会学生正确地掌握舞蹈的基本要领，简单的跑跳步和脚踏步，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队形变换。

3、第三个月教会校园集体舞。

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。

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。

**舞蹈兴趣小组活动计划总结 舞蹈兴趣活动小组活动计划篇三**

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：

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，使潜在的智慧和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总结 舞蹈兴趣活动小组活动计划篇四**

为了更好地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，丰富学生的课余文化生活，激发学生学习舞蹈的兴趣，培养学生的审美能力、艺术修养及表现能力，弘扬学生个性发展。学校组建了舞蹈兴趣小组，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不同的年级。由于这是学校第一次组建舞蹈兴趣小组，大多数学生无舞蹈基础，也无舞台经验，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。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。

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、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。

每周五的下午一、二节课。

第一周：动员组织全校喜欢舞蹈的同学报名

第二周：召集、了解学员，提出注意事项，交待舞蹈的常规要求第三周：学习舞蹈《水果拳》

第四周：继续学习舞蹈《水果拳》

第五周：进行舞蹈《水果拳》的队形变换，形成完整的舞蹈形式。第六周：学习舞蹈《小苹果》

第七周：继续学习舞蹈《小苹果》

第八周：进行舞蹈《小苹果》的队形变换，形成完整的舞蹈形式。第十二周：学习舞蹈《踏浪》

第十三周：继续学习舞蹈《踏浪》

第十四周：复习并排练“六一”文艺汇演的舞蹈。

第十五周：学习舞蹈《思密达》

第十六周：继续学习舞蹈《思密达》

第十七周：进行舞蹈《小苹果》的队形变换，形成完整的舞蹈形式。第十八周：复习以前学的基本功。

**舞蹈兴趣小组活动计划总结 舞蹈兴趣活动小组活动计划篇五**

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，几乎每个孩子在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、重点对学生进行舞蹈基本功的练习，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、好奇性、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。

**舞蹈兴趣小组活动计划总结 舞蹈兴趣活动小组活动计划篇六**

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。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；

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。

在舞蹈教学中，我们采用舞蹈示范、舞蹈欣赏、边歌边舞、音乐反应、模仿与想象、组合与成品舞编排等丰富多样的教学形式，调动学生全身的多种器官，提高学生动作的协调性。并着重进行基本功训练，将学生舞蹈形象化，通过形成有趣的故事或者舞蹈造型来启发学生的想象力、表现力

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》

**舞蹈兴趣小组活动计划总结 舞蹈兴趣活动小组活动计划篇七**

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。活动面向全体学生，坚持自愿参加和普及提高的原则，有组织、有计划的进行，让学生在活动中去感受音乐，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，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，让每一位学生都能在舞蹈活动中享受到美和乐。

1、首先，对学生进行强化基本功训练，使学生的身体能达到一定的柔软度，能顺利完成压腿、踢腿、下叉，下腰等训练。

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，使学生的形体、姿态、腿部线条、腰腿的软度、力度和控制力进一步得到提高。

3、下一个训练是中间训练，这是使学生掌握、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，更好的用于平日的舞蹈之中。

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习氛围，使孩子们的身体和情绪适应课堂训练的准备，避免过度紧张以及用力过度。

2、地面训练：初中生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学生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。

4、中间训练：这是使学生掌握、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的乐感以及身体协调能力。

1、引导学生观看舞蹈视频，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、找学生示范的方法，进一步提高舞蹈水平。

每星期一、星期四的课外活动。

舞蹈室

**舞蹈兴趣小组活动计划总结 舞蹈兴趣活动小组活动计划篇八**

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。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，我结合中心的实际情况，特做出如下计划：

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，培养具有高素质的新世纪人才。

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。

子良乡完小学生

40人

每周三文体活动课时间

1、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、要求全体队员都能在教师的训练下练好基本功，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。

3、要求学一些儿童舞蹈中常见的舞步的组合。

4、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。同时要排练出几个儿童舞蹈(根据实际情况适合舞台表演)。

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。

子良乡完小

20xx年x月x日

**舞蹈兴趣小组活动计划总结 舞蹈兴趣活动小组活动计划篇九**

舞蹈是美学的一个分支，它是用人体动作塑造艺术形象，抒发感情的一种视觉表演艺术，经过提炼、组织、美化了的人体动作为主要艺术表现手段，是一种空间性、时间性、综合性的动态造型艺术。舞蹈兴趣小组是学生非常乐于参与的一个兴趣小组，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，培养孩子的乐感。活动面向部分学生，有组织、有计划地进行，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，使学生的身心健康得到发展，从我们目前的实际情况出发，特制定出以下计划

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。

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

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

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

**舞蹈兴趣小组活动计划总结 舞蹈兴趣活动小组活动计划篇十**

丰富学生的课余生活，培养对舞蹈学习的兴趣，为舞蹈爱好者进行舞蹈基本功的训练，提高舞蹈专业素质，使其达到学习舞蹈的初步要求，具有健美、灵活的体态。通过训练，让学生掌握较广泛的舞蹈知识并兼备音乐与舞蹈的艺术表现力，使学生具有较规范、扎实的基本功及技术技巧，为各种活动的参与做好充分的准备。

通过一年的活动，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。

（一）.艺术目标

1.通过对学生进行基本功训练，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.通过规范而且简单的舞蹈训练，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.通过一定的训练，使孩子们掌握、熟悉、提高表演能力的技巧和方法（主要解决形体、中心、控制和呼吸），能完成舞蹈的表演。

4.通过组合练习，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）.思想目标

1.发展学生各项身体素质，增强学生的体质。

2.培养学生自主学习能力，激发学生的创新潜能。

3.培养学生的自信能力。使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成功的机会，改变孩子被动的心态，激发他们的自信心和成功欲。

通过舞蹈选修课使学员学会有关舞蹈的技能，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小品，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。

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，因此舞蹈班根据学生不同情况进行训练。

1、热身运动；在训练的10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习氛围，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。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。

星期三下午第三节课 。

舞蹈教室

具体活动安排:

第一、二周：基本训练

第三周：基本训练：压腿、踢腿、下腰

十月：学习舞蹈小组合《兰花手》

第四周：基训练习：手位练习1－4，脚位练习1、2、5位

第五周：基训练习：手位练习5－8、学习舞蹈基本动作

第六周：继续学习舞蹈基本动作，学习舞蹈简单队形

第七周：基训练习：

（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

第八周：基训练习；欣赏舞蹈、学习手位动作

第十周：基训练习；地面压腿、继续学习手位动作、学习腿部动作

第十一周：继续学习腿部动作、合成舞蹈。

第十二周：基训练习：地面压腿、协调手部与腿部动作。

第十三周：基训练习：

（1）手的姿态的训练

（2）小跳训练

（3）点转

（4）平转

（5）控制。

第十四周：基训练习：腰部练习、复习舞蹈

第十五、十六、十七、十八周：总复习

**舞蹈兴趣小组活动计划总结 舞蹈兴趣活动小组活动计划篇十一**

舞蹈是美学的一个分支，它是用人体动作塑造艺术形象，抒发感情的一种视觉表演艺术，经过提炼、组织、美化了的人体动作为主要艺术表现手段，是一种空间性、时间性、综合性的动态造型艺术。舞蹈兴趣小组是学生非常乐于参与的一个兴趣小组，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，培养孩子的乐感。活动面向部分学生，有组织、有计划地进行，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，使学生的身心健康得到发展，从我们目前的实际情况出发，特制定出以下计划

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。

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

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。

第三个月：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。

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

20xx年x月

**舞蹈兴趣小组活动计划总结 舞蹈兴趣活动小组活动计划篇十二**

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。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。

**舞蹈兴趣小组活动计划总结 舞蹈兴趣活动小组活动计划篇十三**

1、参加活动增加学生对舞蹈学习的兴趣

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

2-4年级爱好舞蹈的学生自愿报名参加。凡参加舞蹈兴趣小组的学生，不论水平高低，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，引导学生观看舞蹈录像带，帮助学生寻找舞蹈感觉。逐段示范、讲解动作，逐个辅导。学生个人练习和个别辅导相结合。采用学生互帮、好学生示范的方法，进一步提高水平。

每周星期二—星期五下午活动课

1、热身运动；在训练的5分钟左右的时问里，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)肩的开度和前腿的软度训练

(2)旁腰和旁腿的软开度训练

(3)胯部和臀部的训练

(4)节奏和方位的训练

(5)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、排练小型的舞蹈，来锻炼学生。

在舞蹈教学中，我采用舞蹈示范、舞蹈欣赏、边歌边舞、音乐反应、模仿与想象、组合与成品舞编排等丰富多样的教学形式，调动学生全身的多种器官，提高学生动作的协调性。并着重进行基本功训练，将学生舞蹈形象化，通过形成有趣的故事或者舞蹈造型来启发学生的想象力、表现力。

**舞蹈兴趣小组活动计划总结 舞蹈兴趣活动小组活动计划篇十四**

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。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。根据学校的情况制定出以下计划：

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，因此舞蹈班根据学生情况和学校的发展特分为二个班来进行训练。

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。

九月份

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）。

十月份

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）。

十一月份

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）。

十二月份

1、髋关节训练：展胸压胯、含展胸、侧压胯、侧抬胯。

2、髋关节组合练习（合乐）。

3、腰训练：胸腰、大腰、旁腰。

4、腰训练组合练习（合乐）。

元月

1、排练几个小型的舞蹈，通过这些组合来锻炼学生

2、复习。

3、检测。

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、四的课外活动。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找