# 最新舞蹈社团活动计划初中(十三篇)

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2024-10-10

*时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来了解一下吧。舞蹈社团活动计划初中篇一1、紧...*

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来了解一下吧。

**舞蹈社团活动计划初中篇一**

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，促进学生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，学习基本的舞步。

2、养成良好的训练习惯，练好舞蹈基本功。

3、对个别素质好的队员在技巧方面可加深一些，至少排练出一个舞蹈节目。

1、加强舞步的学习，使学生建立正确的动作技术，养成良好的习惯。

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，学生参与编排舞蹈节目。

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，改变了学生被动的心态，激发他们的自信心和成功欲。

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

1、定时活动：每周五下午第八节课。

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。

活动内容：

1、每次训练前进行身体拉伸，舒展四肢，增强学生的柔韧性和肢体协调性。

2、初级训练，指导学习学习新的舞步和舞蹈技巧，串联教学。融合不同学生的舞蹈风格和已有的舞蹈功底，推成出新。

3、舞蹈编排，结合一定的舞蹈视频，配合学生的舞步创新，在本学期要编排出一支完整的、可以表演的舞蹈并在期末进行汇报展示。

**舞蹈社团活动计划初中篇二**

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。

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）

**舞蹈社团活动计划初中篇三**

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

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。

**舞蹈社团活动计划初中篇四**

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。

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。

1、小班每周五下午2、大班每周四下午

舞蹈作品

**舞蹈社团活动计划初中篇五**

为响应社团文化艺术要求，融合学校多年艺术文化，加深同学对舞蹈的认识。同时让同学们有机会认识各种舞蹈，拓宽艺术视野，增长对舞蹈的认识。因此，决定举办主题为“舞动魅影”的舞蹈大赛。

一、活动主题：

舞动魅影

二、主办单位：

共青团肇庆学院委员会学生社团部

三、承办单位：

xx学院舞蹈协会肇庆学院交谊舞协会

四、活动要求：

1.舞种不限，可为民族舞、现代舞、街舞、交谊舞，可以个人或自由组合报名参加。

2.参赛作品内容以反映丰富多彩的校园文化生活和当代大学生朝气蓬勃的精神风貌为主题。

3.每个节目表演时间不超过7分钟，自备音乐、服装和道具等，费用自理，比赛音乐统一用mp3格式。

五、初赛将于5月10日下午2：30在学生活动中心一楼大礼堂举行本次大赛初赛，届时将秉着公平公开原则邀请现代舞和民族舞的专业老师对参赛选手进行专业点评，选出晋级决赛的选手。

六、决赛将于5月15日晚上7：30在学生活动中心一楼大礼堂进行本次大赛的决赛，在初赛中脱颖而出的选手将在决赛中一决高下，我们将对最后胜出的选手进行颁奖（视参赛人数而定）并授予证书，以资鼓励。

七、参赛对象

xxx

**舞蹈社团活动计划初中篇六**

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.

**舞蹈社团活动计划初中篇七**

新的一学期，新的希望冉冉升起。20xx年9月初，又是新一届学生入校的时间，我学校舞蹈社团热烈欢迎新同学的到来，同时也借此机会让同学们了解舞蹈社团的一些基本情况，也真诚希望同学们能够加入我们的队伍，我们需要新的血液，一年一度的招新活动即将开始。各协会将以此机会为以后的发展、壮大积蓄能量。

1、宣传我校社团的核心文化，让广大新老同学认识了解我们社团。

2、吸纳一些有才华、有能力的同学到社团，为社团的发展注入新的活力，同时也给大家提供一个自由发挥的舞台，让大家能够尽情展示自己的聪明才智，物尽其用，人尽其才，以承担起本届建设好社团的重任。

3、给个别能力较弱却积极进取，想得到锻炼的同学创造机会，在社团活动中学习，提高自己的独立策划、集体合作、动手和交际等多方面的能力，让他们更好地适应学校生活，完善自我，同时也丰富了他们的课余生活。

活动对象：第三职业中专全校学生

活动时间：每周二下午活动课

活动地点：第三职业中专实训楼三楼形体教室

主办单位：第三职业中专团委

指导老师：巴特儿刘彬

(一)前期准备

1、工作安排

9月上旬，由办公室策划招新工作，并提交到主席团进行审核，通过讨论完善招新策划，确定最终方案。

9月下旬，进行招新动员与工作部署。

10月上旬，划分社团招新场地，准备招新现场必需的相关设备，如：音响等。

2、前期宣传：宣传的时间上可大致分为两个阶段。

(1)第一阶段(招新前一周内)：

活动主要以平面宣传为主，具体为：

寝室：每栋新生寝室楼下张贴一张社团招新公告和一张海报，让尽可能多的新生知道社团招新的时间，了解如何加入社团。

(2)第二阶段(招新前两天)：

联系校园广播站，利用校园广播站的影响力对社团招新。

(二)招新现场

1、9月27日下午活动课，实训楼三楼招新舞蹈社人员。

2、由团委书记巴特儿书记及形体老师舞蹈社社长选拔。

3、到场参与的人员，表演准备好的个人舞蹈才艺表演。

(三)后期工作

1、下发选好的舞蹈社新成员名单。

2、做好舞蹈社这学期的计划。

介绍：本学期学习的啦操，啦啦操原名cheer leading。其中cheer的部分，有振奋精神，提振士气的意思。啦啦操来源于早期部落社会的仪式。为激励外出打仗或打猎的战士们，他们通常会举行一种仪式，仪式中有族人欢呼、手舞足蹈的表演来鼓励战士，希望能凯旋而归。啦啦操是体育运动中的一个新兴项目，起源于美国，遍布美国的nba、橄榄球、棒球、游泳、田径、摔角等比赛现场，至今已经有100多年的历史。最初为美式足球呐喊助威的活动发展，到现在成为世界范围内的一项体育运动。受到全世界人民的喜爱。

**舞蹈社团活动计划初中篇八**

全面贯彻《国家基础教育课程改革纲要》精神，优化基础型课程，积极开发和建设校本课程，构建具有学校特色的课程教材体系，为学生提供可选择、满足个性发展和潜能开发需要的优质教学。

丰富学生的课余生活，培养学生的协调能力和智力，舞蹈队主要训练形体和舞蹈基本功，锻炼身体各部位以及站、坐、走路等姿态，培养学生形成良好的习惯，提高学生素质。同时能够潜移默化地受到思想教育，以及训练人体的内在气质，形成良好的品格。

1、使学生了解和掌握舞蹈的基本知识、基本技术和基本技能，全面发展身体素质。

2、以提高灵活性、增强可塑性为目的，通过形体素质的基本训练和技巧训练，修饰、改善和矫正身体的不良姿态，提高对正确姿态的控制能力，塑造健康、健美的体形。

3、通过对音乐的节奏感、韵律性的反复感受，提高对音乐节奏的把握，初步培养动作表现力，培养高雅的气质和风度。

4、提高对舞蹈的兴趣，培养学生自觉锻炼的能力，使其终身受益。

每周二、周四第8节课

学校舞蹈训练场

丁鹤 潘秀荣

七、活动内容及具体安排

第二周： 组团，提出要求，明确目标，确定活动主题

第三周： 舞蹈基本动作与技能训练：头颈部练习、肩部练习

第四周： 舞蹈基本动作与技能训练：肘部练习、腕部练习

第五周： 舞蹈基本动作与技能训练：臂的摆动、绕环和波浪练习

第六周： 国庆节

第七周： 舞蹈基本动作与技能训练：大腿、小腿、膝盖、脚背

第八周： 舞蹈基本动作与技能训练：下前腰练习、下后腰练习

第九周： 舞蹈基本动作与技能训练：下旁腰练习、甩腰练习

第十周： 期中考试

第十一周：舞蹈基本动作与技能训练：拧腰转体练习

第十二周：舞蹈基本功组合训练（一）

第十三周：舞蹈基本功组合训练（二）

第十四周至第十七周：排练成品舞蹈

第十八周：汇报表演

注： 舞蹈队员均从七年级各班中选拔，共24人。

**舞蹈社团活动计划初中篇九**

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）

舞蹈社团活动方案

（20xx—20xx学年上学期）

为响应社团文化艺术要求，融合学校多年艺术文化，加深同学对舞蹈的认识。同时让同学们有机会认识各种舞蹈，拓宽艺术视野，增长对舞蹈的认识。因此，决定举办主题为“舞动魅影”的舞蹈大赛

一、活动主题：舞动魅影

二、主办单位：共青团肇庆学院委员会学生社团部

三、承办单位：肇庆学院舞蹈协会肇庆学院交谊舞协会

四、活动要求：1.舞种不限，可为民族舞、现代舞、街舞、交谊舞，可以个人或自由组合报名参加

2.参赛作品内容以反映丰富多彩的校园文化生活和当代大学生朝气蓬勃的精神风貌为主题

3.每个节目表演时间不超过7分钟，自备音乐、服装和道具等，费用自理，比赛音乐统一用mp3格式

四、初赛将于5月10日下午2：30在学生活动中心一楼大礼堂举行本次大赛初赛，届时将秉着公平公开原则邀请现代舞和民族舞的专业老师对参赛选手进行专业点评，选出晋级决赛的选手

五、决赛将于5月15日晚上7：30在学生活动中心一楼大礼堂进行本次大赛的决赛，在初赛中脱颖而出的选手将在决赛中一决高下，我

们将对最后胜出的选手进行颁奖（视参赛人数而定）并授予证书，以资鼓励

六、参赛对象

---------------------------

一、名称：实小瑜伽社

二、性质：20xx年创建，由校内瑜伽舞蹈爱好者组成的一个有组织、有纪律、有特色的团体。

三、目的：

1、丰富广大教师的业余生活

2、使教师们的兴趣、爱好、个性得到更进一步的发展和提高

3、以瑜伽舞蹈运动为媒介，促进学校之间的体育交流

4、促进教师们的身心健康

四、宗旨：健康、年轻、坚持、乐活

第二章：社团机构和任务一、机构

瑜伽俱乐部的成员由实小教师及家属组成，主要是瑜伽舞蹈爱/wenzi/好者。

二、基本任务

1、切实完成学校工会下达的各种任务，为促进学校之间的体育交流与丰富教师们的业余生活做出点滴贡献。

2、有目的、有计划、有步骤的开展瑜伽舞蹈比赛、户外等活动以提高广大教师对瑜伽舞蹈运动的兴趣。

第三章：权利和义务

一、凡我校瑜伽舞蹈爱好者，以健康、年轻、坚持、乐活为目的均可

成为本社成员。

二、社员权利：

1、有权监督本社负责人的工作、对本社工作提出意见和建议。

2、社团实行民主管理，若有重大事件、可开会投票决定。

3、入社、出社自由、成员可自动退社。

三、社员义务

1、会员必须遵守社团章程和社团管理制度。听从社长安排、若有分歧，可相互调节。

2、在举行社团活动中，不可无故缺席或自由离去，有事务必请假。

3、社团成员之间应相亲相爱，和睦相处，不可发生不文明行为。

4、严格遵守校规校纪及本社团纪律，实行成员管理制度化，否则本社团有权将其除名。

第四章：活动原则

一、每周组织成员进行集中练习，以提高整体水平

二、社团开展活动，各社员应该积极参加并听从安排，有异议者相互调节。举行活动不可擅自离去或无故缺席，有事请假。活动时私人财物妥善保管，若有丢失，自行负责。

第五章：奖励与处分

一、奖励1：活动以每个学期为一个活动周期，针对活动开展情况，将对社团成员参与情况进行奖励。奖品如瑜伽服之类的。

奖励2：通过对成员一年为社团作贡献和出勤的考核，按30%的比例评出“优秀社员”，奖励瑜伽10次卡一张。

奖励3、免费参加本社团组织的户外活动。

奖励4、免费参加本社团组织的联谊、沙龙活动。

二、处分：经常无故缺席者，自行退会。

第六章：社团会费

1、方案一：1人办年卡一张，每人1200元。可参加所有课程。

2、方案二：2人合办80次卡，每人600元。可参加所有课程。

3、方案三：10人每周2次去瑜伽舞蹈馆参加为实小开设的小班，每人800元一年。可参加指定课程。

**舞蹈社团活动计划初中篇十**

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。

本学期舞之魂社团面临大部分社员换届、换新。好在曾经稚嫩的小社员如今已长成，能够成为社团主力，带领新进社员们共同学习，共同成长。本届社团成员21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，并学习训练《中国舞等级考试》内容。

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：新学期社团章程制度介绍以及简要分工处理

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：《站在高岗上》舞蹈教学

第十五周：《站在高岗上》舞蹈教学

第十六周：《站在高岗上》舞蹈教学

**舞蹈社团活动计划初中篇十一**

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

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3、4周：中间活动（跑跳步、绷脚走步）；地面练习（转头、肩、前压腿）；扶把练习（推脚背脚尖、正步半蹲、正步半脚尖起立、正步小跳）；中间练习（踏点步、手臂练习）

第5、6周：中间活动（行进踏步走）；地面练习（勾绷脚、腰部练习、正步吸腿、开度练习）；扶把练习（正步半蹲、正步吸腿、小八字步半脚尖起立）；中间练习（原地吸腿步、正步小跳、后踢步跳组合）

第7、8周：中间活动（后踢步跳）；地面练习（勾绷脚、转头、双吸腿）；扶把练习（体态、推脚背脚尖、半蹲、一位擦地）；中间练习（半蹲、手臂练习）

第9、10周：中间活动（正步吸腿）；地面练习（勾绷脚、肩、盘腿竖叉前压腿、躺地45度前踢腿）；扶把练习（脚位、半蹲、一位擦地）；中间练习（正步半脚尖加压脚跟、绷脚走步）

第11、12周：中间活动（正步吸腿跳）；地面练习（转头、勾绷脚、团身吸腿、盘腿横叉旁压腿、躺地45度旁压腿）；扶把练习（体态、推脚背脚尖、半蹲）；中间练习（绷脚走步、横磋步）

第13、14周：中间活动（前后点地走）；地面练习（勾绷脚、肩、后弯腰、躺地45度踢后腿）；扶把练习（一位擦地、半蹲、一位小跳）中间练习（一位擦地、一位半蹲、手臂练习）

第15、16周：地面练习（转头、肩、开度练习、躺地前90度吸抬腿、躺地旁90度吸抬腿、后弯腰）；扶把练习（一位擦地、踮步、后踢步跳）

第17、18周：地面练习（勾绷脚、团身吸腿、盘腿竖叉后压腿、躺地旁90度吸抬腿、俯卧抬后腿、躺地踢腿）；扶把练习（转头、脚位、一位擦地、一位小踢腿）；中间练习（手臂练习）

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

**舞蹈社团活动计划初中篇十二**

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。

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。

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

每周三的下午3:30~4:30

**舞蹈社团活动计划初中篇十三**

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

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