# 舞蹈兴趣小组活动计划记录(28篇)

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2024-06-17

*光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？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记录篇一通过舞蹈兴趣小组的开展...*

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？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记录篇一**

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。

南街小学和青年路小学学生

每校25——30人

每周免费活动时间

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。

**舞蹈兴趣小组活动计划记录篇二**

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。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。

南街小学和青年路小学学生

每校25——30人

每周免费活动时间

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。

**舞蹈兴趣小组活动计划记录篇三**

舞蹈兴趣小组活动计划双桥东留小学 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，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

**舞蹈兴趣小组活动计划记录篇四**

舞蹈兴趣小组活动计划双桥东留小学 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，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

**舞蹈兴趣小组活动计划记录篇五**

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记录篇六**

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记录篇七**

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。

**舞蹈兴趣小组活动计划记录篇八**

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。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。

**舞蹈兴趣小组活动计划记录篇九**

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，丰富学生的课外文化生活,激发学生学习舞蹈的兴趣,培养学生的舞蹈审美能力、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。

同学们都是来自农村，由于条件差同学们的舞蹈基本功，协调能力和对音乐的感受力都是很陌生，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，让学生产生亲切感，提高对舞蹈学习的能力。

（一）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。

（二）训练学生协调,速度,肌力,耐力,瞬发力,柔软性等基本能力。

（三）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。

（四）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。

（五）提高学生对舞蹈艺术的审美能力、情意的创作能力。

（一）教育学生严格遵守训练纪律，保证每次训练时间。

（二）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。

（三）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。

（四）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

（五）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。

第4—5周

1．确定组员。

2.练习队形，站立姿势。

3．交待舞蹈的常规要求。

4．随音乐协调地进行点头，耸肩等动作。

第5—6周

1．复习手位，勾绷脚，点头，耸肩等活动组合。

2.手位组合练习。

第7-8周

1．练习前压腿。

2．大众健身操一级练习。

第9-16周

1．练习压胯的动作，根据音乐协调地做压胯动作。

2.复习并排练“六一”演出的舞蹈。

第16-18周

1．复习以前学的基本功。

2．舞蹈练习。

3．考核总结。

xxx

**舞蹈兴趣小组活动计划记录篇十**

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，丰富学生的课外文化生活,激发学生学习舞蹈的兴趣,培养学生的舞蹈审美能力、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。

同学们都是来自农村，由于条件差同学们的舞蹈基本功，协调能力和对音乐的感受力都是很陌生，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，让学生产生亲切感，提高对舞蹈学习的能力。

（一）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。

（二）训练学生协调,速度,肌力,耐力,瞬发力,柔软性等基本能力。

（三）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。

（四）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。

（五）提高学生对舞蹈艺术的审美能力、情意的创作能力。

（一）教育学生严格遵守训练纪律，保证每次训练时间。

（二）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。

（三）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。

（四）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

（五）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。

第4—5周

1．确定组员。

2.练习队形，站立姿势。

3．交待舞蹈的常规要求。

4．随音乐协调地进行点头，耸肩等动作。

第5—6周

1．复习手位，勾绷脚，点头，耸肩等活动组合。

2.手位组合练习。

第7-8周

1．练习前压腿。

2．大众健身操一级练习。

第9-16周

1．练习压胯的动作，根据音乐协调地做压胯动作。

2.复习并排练“六一”演出的舞蹈。

第16-18周

1．复习以前学的基本功。

2．舞蹈练习。

3．考核总结。

xxx

**舞蹈兴趣小组活动计划记录篇十一**

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

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，丰富学生的课外文化生活,激发学生学习舞蹈的兴趣,培养学生的舞蹈审美能力、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。

本组学员由于舞蹈基本功，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，让学生产生亲切感，提高对舞蹈学习的能力。

（一）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。

（二）训练学生协调,速度,肌力,耐力,瞬发力,柔软性等基本能力。

（三）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。

（四）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。

（五） 提高学生对舞蹈艺术的审美能力、情意的创作能力。

（一）教育学生严格遵守训练纪律，保证每次训练时间。

（二）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。

（三）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。

（四）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

（五）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。

第1—2周

1.芭蕾基本功，地面练习为：（压腿、横胯；拉腰、甩腰、下腰）

2.舞蹈组合地面：腰部训练，站立：头部训练。

第3—4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4-7周

1．手位组合练习。

2．节奏练习。

第8—16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。

第17-18周

1．复习以前学的基本功。

2．舞蹈练习。

3．考核总结。

宾思微、文芊、谭玲、黄静敏、彭叶花、宾李、罗圳、邹雨婷、黄海来、宾静、刘湛溪、罗婷、文赛、侯少燕、黄美琪、王梦玲、尹雨娟、候雅倩、黄紫仪、李娜、尹意蓉、唐旺、彭珂

**舞蹈兴趣小组活动计划记录篇十二**

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

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，丰富学生的课外文化生活,激发学生学习舞蹈的兴趣,培养学生的舞蹈审美能力、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。

本组学员由于舞蹈基本功，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，让学生产生亲切感，提高对舞蹈学习的能力。

（一）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。

（二）训练学生协调,速度,肌力,耐力,瞬发力,柔软性等基本能力。

（三）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。

（四）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。

（五） 提高学生对舞蹈艺术的审美能力、情意的创作能力。

（一）教育学生严格遵守训练纪律，保证每次训练时间。

（二）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。

（三）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。

（四）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

（五）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。

第1—2周

1.芭蕾基本功，地面练习为：（压腿、横胯；拉腰、甩腰、下腰）

2.舞蹈组合地面：腰部训练，站立：头部训练。

第3—4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4-7周

1．手位组合练习。

2．节奏练习。

第8—16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。

第17-18周

1．复习以前学的基本功。

2．舞蹈练习。

3．考核总结。

宾思微、文芊、谭玲、黄静敏、彭叶花、宾李、罗圳、邹雨婷、黄海来、宾静、刘湛溪、罗婷、文赛、侯少燕、黄美琪、王梦玲、尹雨娟、候雅倩、黄紫仪、李娜、尹意蓉、唐旺、彭珂

**舞蹈兴趣小组活动计划记录篇十三**

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，是人类审美活动较集中的表现，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幼儿最喜爱的艺术活动之一。在幼儿园开展舞蹈兴趣教育，是对幼儿进行美育的一种理想方式。在舞蹈教学中，注重培养幼儿的审美意识、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。

本学期，我们结合肢体基本技能与动作，由浅入深地引导幼儿学习，从基本步伐到简单的小组合，让幼儿在感兴趣的同时，身体的柔韧性、协调性等都得到提高。具体的活动安排如下：

第一课时：兴趣练习——抱娃娃（手部韵律组合）

基本步伐——小碎步

第二课时：基本功训练——肩、腿按压练习

基本步伐——垫步、摆摆头、伸伸脚

第三课时：基本功训练——勾绷脚、劈叉练习、腰部练习

基本步伐——踵趾小跑步、猫跳步

第四课时：基本功训练——勾绷脚、劈叉练习、腰部练习

动作组合——手腕转动组合

第五课时：基本功训练——压腿练习、腰部练习

基本步伐——娃娃步组合练习

第六课时：基本功训练——压腿、腰部练习，韧带压松

韵律活动——吹泡泡

第七课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

基本步伐——三步走、四步走

第八课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

动作组合——藏舞基本动作

第九课时：基本功训练—韧带压松、腰部练习

动作组合——新疆舞基本动作

第十课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

基本步伐——跑跳步动作组合

十一课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

复习基本步伐、动作组合

十二课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

韵律活动——猫和老鼠

十三课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

韵律活动——读书郎

十四课时：基本功训练——腿部练习、腰部练习

舞蹈训练——孔雀舞

十五课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

舞蹈训练——娃哈哈

十六课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

舞蹈训练——哈达献给毛主席

十七课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

舞蹈训练——欢乐的草原

十八课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

复习四个舞蹈训练的动作

十九课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

排练兴趣小组汇报的节目

二十课时：排练兴趣小组汇报的节目

**舞蹈兴趣小组活动计划记录篇十四**

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，是人类审美活动较集中的表现，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幼儿最喜爱的艺术活动之一。在幼儿园开展舞蹈兴趣教育，是对幼儿进行美育的一种理想方式。在舞蹈教学中，注重培养幼儿的审美意识、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。

本学期，我们结合肢体基本技能与动作，由浅入深地引导幼儿学习，从基本步伐到简单的小组合，让幼儿在感兴趣的同时，身体的柔韧性、协调性等都得到提高。具体的活动安排如下：

第一课时：兴趣练习——抱娃娃（手部韵律组合）

基本步伐——小碎步

第二课时：基本功训练——肩、腿按压练习

基本步伐——垫步、摆摆头、伸伸脚

第三课时：基本功训练——勾绷脚、劈叉练习、腰部练习

基本步伐——踵趾小跑步、猫跳步

第四课时：基本功训练——勾绷脚、劈叉练习、腰部练习

动作组合——手腕转动组合

第五课时：基本功训练——压腿练习、腰部练习

基本步伐——娃娃步组合练习

第六课时：基本功训练——压腿、腰部练习，韧带压松

韵律活动——吹泡泡

第七课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

基本步伐——三步走、四步走

第八课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

动作组合——藏舞基本动作

第九课时：基本功训练—韧带压松、腰部练习

动作组合——新疆舞基本动作

第十课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

基本步伐——跑跳步动作组合

十一课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

复习基本步伐、动作组合

十二课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

韵律活动——猫和老鼠

十三课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

韵律活动——读书郎

十四课时：基本功训练——腿部练习、腰部练习

舞蹈训练——孔雀舞

十五课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

舞蹈训练——娃哈哈

十六课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

舞蹈训练——哈达献给毛主席

十七课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

舞蹈训练——欢乐的草原

十八课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

复习四个舞蹈训练的动作

十九课时：基本功训练——韧带压松、腰部练习

排练兴趣小组汇报的节目

二十课时：排练兴趣小组汇报的节目

**舞蹈兴趣小组活动计划记录篇十五**

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记录篇十六**

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记录篇十七**

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。活动面向学校三至六年级中有舞蹈兴趣和有这方面特长的学生，有组织，有计划的进行，让学生在舞蹈中去感受音乐，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。

（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。

通过舞蹈兴趣小组使学生学会有关舞蹈的技能，掌握一些舞台艺术表演的方法，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。

本次参加舞蹈兴趣活动小组的学生几乎都没有进行过专业舞蹈训练，大部分学生连压腿、下叉等动作都不能顺利完成。另外，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15分钟左右的时间里，让学生做一些轻松、简单的热身运动。（由老师带领。）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、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。

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。

星期三下午第五、六节课

1、每次活动，指导教师要有文字或图片记录。

2、每次活动前清查出勤情况。

3、在活动中，指导教师应根据学生的实际情况设计相关内容，确保学生人生安全。

1、学生掌握扎实的基本功，具有较高的音乐素养。

2、能学会几个舞蹈。

**舞蹈兴趣小组活动计划记录篇十八**

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。活动面向学校三至六年级中有舞蹈兴趣和有这方面特长的学生，有组织，有计划的进行，让学生在舞蹈中去感受音乐，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。

（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。

通过舞蹈兴趣小组使学生学会有关舞蹈的技能，掌握一些舞台艺术表演的方法，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。

本次参加舞蹈兴趣活动小组的学生几乎都没有进行过专业舞蹈训练，大部分学生连压腿、下叉等动作都不能顺利完成。另外，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15分钟左右的时间里，让学生做一些轻松、简单的热身运动。（由老师带领。）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、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。

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。

星期三下午第五、六节课

1、每次活动，指导教师要有文字或图片记录。

2、每次活动前清查出勤情况。

3、在活动中，指导教师应根据学生的实际情况设计相关内容，确保学生人生安全。

1、学生掌握扎实的基本功，具有较高的音乐素养。

2、能学会几个舞蹈。

**舞蹈兴趣小组活动计划记录篇十九**

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记录篇二十**

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记录篇二十一**

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记录篇二十二**

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记录篇二十三**

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记录篇二十四**

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，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。

**舞蹈兴趣小组活动计划记录篇二十五**

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记录篇二十六**

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，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。

**舞蹈兴趣小组活动计划记录篇二十七**

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：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记录篇二十八**

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：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。

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