

# 舞蹈比赛活动方案(通用7篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

## 舞蹈比赛活动方案篇一

为促进新老学生之间的文化传承，展现大一新生风采，并以舞会轻松的形式使新生们对大学的生活有全新的认识和感受，同时，有助于培养社员之间的团结与友爱，提高同学们的综合素质，丰富同学们的课余生活。

此次，我社新生舞蹈交流会，通过精彩的舞蹈展现我社的艺术风采和对未来的美好展望。并同时通过这次交流会对xx级新生寄予深切的期望。

博益社

xx年11月5日晚7:30至9:30

博益社全体社员及大一新生

1. 对此次舞会相关流程进行考虑和讨论，由副社长李豪负责。
2. 置办此次舞会所需物品(音响等)，由外联部负责。
3. 联系领舞人员，由礼仪部负责。
4. 布置舞会会场，宣传部提前半小时到场负责。
5. 对此次舞会小吃品(瓜子，花生，糖果，等)购买，由秘书

处负责。

6. 通知参与社员(最好每位社员带上舞伴, 可男可女, 男士最佳), 由秘书处负责。

1. 舞会开始时□a 节目主持人上台□b 社长致辞□c 由领舞者以一段舞蹈开场, 调动舞会气氛。

2. 各部长负责社员自觉打扫卫生。

3. 舞会正式开始时, 领舞者教授舞种, 大家学习十四步, 十六步, 四十步, 恰恰舞等。

4. 通过轻松游戏(抢板凳, 击鼓传花等), 或者不断交换舞伴, 让大家相互交流与了解。

5. 舞会结束时, 博益社全体社员和合唱社歌, 将舞会推向高潮。

6. 社长作总结, 大家合影留念。

## 舞蹈比赛活动方案篇二

以音乐审美为核心, 以兴趣爱好为动力, 面向全体学生, 注重个性发展。通过组织排练及各种生动的音乐实践活动, 培养学生爱好舞蹈的情趣, 发展音乐感受与鉴赏能力, 表现能力和创造能力, 提高学生的文化素养, 丰富情感体验, 陶冶高尚情操。

会计一系10级和11级学生

每周进行一次强化训练, 并有专门的' 有经验的学姐学长指导训练, 要遵循由易到难、由简单到复杂的循序渐进的原则, 在此基础上对学生进行动作指导, 组合编排。

计划把会计一系舞蹈队训练成为一支有较高艺术素养的舞队，根据系部动态合理安排时间，排练出成品舞，并做到能随时交出节目，在各大文艺活动中展现舞姿，力求会计一系舞蹈队打造成为有一种有一系文化的艺术标。

1、精心挑选队员，对新队员的身体柔韧性、舞蹈感觉等进行考察。

2、面对基础不同的队员进行分组训练，并分别指导，力求全队的均衡发展。

3、指定出勤制度，争取每次训练都不缺人，保障训练都能正常进行。

4、真抓实干，按照计划将每一次训练落到实处，完成辅导任务，确保训练有成效。

5、加强舞蹈队管理，随时向系部汇报训练情况，并做好各班班主任的配合工作。

在活动中，负责人应根据学生实际情况设计相关内容，确保学生的人身安全。

### **舞蹈比赛活动方案篇三**

为提高学生的舞蹈方面的素养，培养对舞蹈学习的兴趣。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。丰富学生的课余生活，并为每年的舞蹈比赛选拔人才，做好充分的迎赛准备。活动面向部分学生，又组织，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。

1、掌握扎实的基本功。

2、培养学生的审美素养，提高审美能力。

### 1、报名工作

由各班主任发动舞蹈兴趣小组宣传工作，让学生自由报名，学校根据报名人数进行筛选，选出具有一定舞蹈基础和具有舞蹈爱好的学生作为学员。

### 2、管理工作

为能更好地完成舞蹈兴趣活动的学习目标，老师必须做到认真备课，耐心辅导，全面关心爱护学生，管理组织教育好学生遵守学生日常行为规范，文明守纪，讲究卫生。

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。

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。

每周四下午第三节课。

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。

## 舞蹈比赛活动方案篇四

活动目标：

1、感受歌曲的欢乐，体验与朋友一起跳舞的愉快情绪。

2、能根据歌词自编动作，并初步学会跳邀请舞。

活动准备

1、歌曲录音

2、熟悉歌曲，初步会唱。

3、场地准备一个大圆圈。

活动过程

1、熟悉歌曲，演唱歌曲。（幼儿能够熟悉歌曲的曲调，会唱歌曲，理解歌词的含义。为幼儿创编动作作准备。）

2、启发幼儿创编动作，并在此基础上集体讨论，确定邀请舞的动作。（从幼儿创编的动作中选取优美的动作作为集体舞但是动作，激发幼儿参与活动的积极性。）

3、指导幼儿随音乐边唱歌边练习表演，要求动作合拍、优美。（给幼儿充分的时间感受动作，学习动作，为集体邀请舞做好准备。）

4、指导幼儿学习跳邀请舞。（重点引导幼儿分清乐句，找准音乐的最后一拍。）

游戏可以反复多次，开始的时候每做一次教师给予评价，纠正幼儿存在的问题。幼儿熟悉舞蹈以后，可以连续进行。教师参与游戏，增加游戏的欢乐气氛。

延伸：此游戏可以在日常活动中进行，让幼儿有更多的机会和同伴、老师一起游戏。

## 舞蹈比赛活动方案篇五

一、教学目标：

1、积极参与律动游戏，在游戏中感应乐曲的固定拍。

2、学习各种行进步伐和路线，培养幼儿不怕辛苦的精神和团队精神。

二、教学准备：

道具：挂图p1□小松鼠头饰若干、软垫、在地上画深水沟、拱形门

三、教学队形：

幼儿分2组面对面坐，中间留出空间可以活动。

四、活动重难点：

重点：积极参与律动游戏，在游戏中感应乐曲的固定拍。

难点：能坚持与同伴一起完成各种行进步伐并走各种路线。

五、活动过程：

(一)故事引导

(二)感应固定拍

1、律动

(1)方位：准备与出发

师：出发前我们要做好准备：要洗手、洗脸、梳头、刷牙、穿鞋……(教师边说边做示范，幼儿模仿)准备好了，让我们踏着《松鼠进行曲》出发吧！

## 舞蹈比赛活动方案篇六

每周四下午（二小时）

舞蹈室

邹丽影，于淼

一、使学生正确的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。

二、对队员们要求基本功达到下叉，下腰。软度不好的同学可延长时间。

三、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、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辅导员的训练下基本功达到下叉，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。

## 舞蹈兴趣小组活动计划10

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。

星期三的课外活动课。

多功能室

## 舞蹈比赛活动方案篇七

活动目标：

1. 熟悉音乐，合拍地跳舞，体会集体舞中找朋友及跳舞动作的交替规律。

2. 迁移已有经验，替换舞步，学习创编两人跳舞的对称动作。

3. 体验与同伴一起跳舞的愉快心情。

活动准备：

《欢乐舞》音乐、手腕花。

活动过程：

一、听音乐进场，体验a段舞步规律□(4a)1.t:“宝贝们，伸出你的小手，抬抬你的小脚，让我们听听音乐、跳跳舞吧！”(幼儿听音乐进活动室)2.教师喊节奏，幼儿按规律跳a段舞蹈。

3.幼儿在口令结束后能找点站立。

t:现在请你们每人找个点站好，小手拍起来。

(音乐停)4.感受双圆队形，分清理圈和外圈。

(1)t:“看看，我们现在变成什么形状了？”

(2)t:“你是站在外面的圆上还是里面的圆上?外面的圆叫外圈，里面的圆叫里圈。”

5.讨论如何移点。

(1)t:“宝贝们，能不能想想办法，让我们里外两个圆圈都转动起来呢？”

探索出每名幼儿沿着一个方向，往前走一个点，让我们的圆圈转动起来。

t:“对呀，只要每个小朋友沿着一个方向，往前走一个点，让我们的圆圈就会转动起来。我们一起试一试。”

(2)教师示范一次移点的方法。

t:“看老师是怎样边跳边让圆圈转动的？”

(3)幼儿原地练习。

t: “请你们在原地练习一下。”

二、感受《欢乐舞》音乐旋律，按规律跳a段舞蹈。

1. 幼儿跟着音乐一个人跳a段舞蹈。

t: “恩，外圈的小朋友往前跳一个点，里圈的小朋友不要动，在原地跳，这样就可以和别的小朋友跳舞。我们试一试” (4a) 三、b段舞蹈 “蝴蝶找花”

1. 幼儿欣赏b段音乐，自由说说自己的情感体验和动作体现。

t: “我们累了，让我们在点上坐下，休息一会。听，你觉得这段音乐怎么样?” (2b) t: “这是蝴蝶和小花在做拍手游戏呢，他们会怎么做游戏?”

2. 在幼儿原有经验基础上归纳、提升出b段舞蹈 “蝴蝶找花”

t: “让我们变成美丽的蝴蝶和花，一起做拍手游戏吧。”

“外圈的小朋友做蝴蝶，里圈的小朋友做花” (4b) 四、讨论如何交换舞伴。

1. t: “小蝴蝶们，前面还有许多漂亮的花儿呢，你们想找其他的花儿做朋友吗?那小蝴蝶往前飞，小花要不要动?”

讨论出蝴蝶往前飞一个点，花儿原地不动点头等待新朋友。

2. 听完整音乐，练习交换朋友” (4ab) 五、学习创编动作。

“蝴蝶和小花除了做拍手游戏，还会做什么游戏?” 让我们一起来试一试。