

# 小学舞蹈兴趣小组活动方案(通用8篇)

游戏策划是一个持续演进的过程，需要对玩家的反馈进行及时调整和优化。希望大家可以通过阅读活动策划范文，不断提升自己的策划水平和综合素质。

## 小学舞蹈兴趣小组活动方案篇一

在全面提高小学生的综合素质的同时，为促进学校艺术教育的健康发展，特制定寒假舞蹈培训班活动计划。准备把本次舞蹈培训班的教学重点放在对成品舞蹈的训练上。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，使学生产生亲切感，提高对舞蹈学习的能力。

- 1、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.
- 2、训练学生协调,速度,肌力,耐力,瞬发力,柔软性等基本能力.
- 3、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。
- 4、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。
- 5、培养学生具备通过舞蹈,提高学生对舞蹈艺术的审美能力、表达思想、情意的创作能力。

20xx年寒假舞蹈培训班课程安排

第一周1月12日18日

- 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、手位，勾绷脚，点头，耸肩等活动组合。
- 5、练习前压腿、旁压腿的动作。
- 6、复习前踢腿，旁踢腿，能随音乐节拍做动作。
- 7、舞蹈基本功组合：地面柔软操

第二周（一月21日25日）

- 1、复习舞蹈基本功
- 2、成品舞蹈排练（汉族舞）

第三周（一月28二月1日）

- 1、复习舞蹈基本功
- 2、成品舞蹈排练（印度舞）

第四周（二月18日二月23日）

- 1、复习以前学的基本功。
- 2、成品舞蹈排练（健身操）

备注：上课时间定于每周一到周五10：30---12：30。

培训地点：博湖县第一小学综合楼3楼舞蹈室。

## 小学舞蹈兴趣小组活动方案篇二

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。

星期二、四下午第三节课

舞蹈教室

具体活动安排：

第一阶段：基本训练：压腿、踢腿、下腰

第二阶段：简化的芭蕾训练手位、脚位，腰部、跳转等

第三阶段：学习舞蹈（悄悄话），欣赏舞蹈、学习手位、腿部动作

第四阶段：学习舞蹈组合和简单队形

第五阶段：总复习基训练习舞蹈和音乐

## 小学舞蹈兴趣小组活动方案篇三

时间过得太快，让人猝不及防，我们的工作又将在忙碌中充实着，在喜悦中收获着，让我们对今后的工作做个计划吧。

那么计划怎么拟定才能发挥它最大的作用呢？以下是小编帮大家整理的小学舞蹈兴趣小组活动计划，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

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。

## 小学舞蹈兴趣小组活动方案篇四

提高学生身体素质和运动技能，为参加信丰县中学生田径运动会做好准备。

符琼兰许世确徐春霞

周一至周五：早晨6：20——7：00下午第四节课

第一阶段(两周内)

1、选拔、招集运动员，召开全队队员会议。

2、宣布运动员训练纪律，做好运动员的思想动员工作，注重运动员的刻苦、顽强、拼搏等意志品质的培养和锻炼。

3、准备训练所需器材。

## 第二阶段（身体素质训练阶段）

- 1、加强运动员的身体素质训练。
- 2、以柔韧性训练为主，辅以力量和耐力。
- 3、以灵敏性训练为主，辅以力量和耐力。

## 第三阶段（基本技术训练阶段）

- 1、以基本技术训练为主，辅以力量训练。
- 2、以基本技术训练为主，辅以柔韧、灵敏、耐力训练。
- 3、基本技术综合练习。

## 第四阶段（专项技术训练阶段）

- 1、以专项技术训练为主，辅以综合素质练习。
  - 2、以专项技术、战术训练为主，辅以模拟比赛训练。
- 1、学生训练课的内容、形式、节奏等安排，要求形式多样，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。
  - 2、训练必须以身体系统训练为主。
  - 3、要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、肯吃苦”的品质，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练，无“后顾之忧”。

## 小学舞蹈兴趣小组活动方案篇五

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，使学生掌握了一些简单的舞蹈动作。
- 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。

### （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。

本次参加舞蹈班的学生基本没有参加过舞蹈训练，对舞蹈的认识很不足。

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，避免用力过度。

2、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。

3、排练几个小型的舞蹈，通过这些组合来锻炼学生。

周一至周五中午13：00~13：40

舞蹈教室

第一至四周：基本训练

第五至八周：兔子舞

第九至十一周：少儿一级体操

第十二周至十四周：快乐恰恰

第十五周至十六周：搏击操

第十七周至十九周：儿童街舞

第二十周：总复习

## 小学舞蹈兴趣小组活动方案篇六

以学校的艺术教育为指导思想，培养学生对美术的兴趣、爱好、增长知识、提高技能、丰富学生的。课余文化生活，为今后培养美术人才起着积极推动的作用的兴趣出发。面向特长生的广泛参与和普及面，动员和吸引广大学生积极参与到艺术节活动中来，努力让每一个学生都能享受到艺术的快乐。

通过美术兴趣小组的活动，使学生的美术特长得到更好的发展，进一步了解美术的基本知识，提高学生的绘画水平。

1、先让学生掌握正确的观察方法，从整体到局部，从外部的表向到内在的联系，通过观察抓住事物的主要特征去认识对象，使学生观察事物比较敏锐、正确、细致、完整、对形体区别的判断。

2、培养学生的想象力和创造力，用美术特有形式去表达学生自己的内心感受，对理想的描绘，对美好事物的讴歌，开阔学生的思维，促进智力和才能的发展。

3、养学生动手能力和表现能力，培养学生形象思维的创作表现能力，通过主题绘画，生动地向人们阐明自己的感受，观点和意图。

1、组织学生按时参加活动，并保持室内清洁。

3、美术小组成员应严格遵守纪律，不准大声喧哗。

4、每次老师布置的作业，学生都应按时完成。

1、使学生了解一些简单的美术常识知识，（美术种类、常用工具、基本的使用方法、尝试几种儿童绘画方法）。

2、以素描和速写画为主进行教学。

3、欣赏名人名画名作提高欣赏水平。

4、定时开展一些美术展览和绘画比赛，鼓励学生配合班主任或宣传委员，出好班级板报，美化校园环境等，使学习兴趣与应用相结合起来。让学生的绘画才能有用武之地，也借此得以充分展现。

5、进一步提高他们的绘画积极性，鼓励那些有新意的作品，同学之间可以展示、交流作品，有助于更好的了解别人的意图。学习到新的艺术语言。师生之间的交流可以帮助学生发现新的创意，逐步完美构思。

（1）美术教师要认真负责，把它看成是学校教育的组成部分，使小组活动开展得生动、活泼、丰富。

（2）做好组织工作要选出有工作能力、成绩也好的学生担任组长。兴趣小组要在教师的指导下充分发挥学生的骨干力量。

（3）安排好活动时间和活动地点根据学校的统一安排，坚持课余活动的原则。

（4）订立必要制度，抓好思想工作要教育学生自觉遵守学习制度，准时参加美术学习。明确学习目的，培养勤奋好学，积极进取的精神，促进学生的全面发展。在学期结束时，要举办全校性的美术作品展览会，展示学生的学习成果。

## 小学舞蹈兴趣小组活动方案篇七

时间的脚步是无声的，它在不经意间流逝，我们的工作又迈入新的阶段，此时此刻需要制定一个详细的计划了。拟起计划来就毫无头绪？以下是小编整理的小学舞蹈兴趣小组下第二学期活动计划，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

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。

- 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。

通过舞蹈选修课使孩子学会有关舞蹈的技能，掌握一些舞台表演的方法，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。

附训练内容：

## 一、舞蹈素质训练

1、头的训练：前、后、左、右倾头、头颈的转动

2、肩的训练。压肩、环动、松肩、

3、胸的训练：含胸、展胸、仰胸。

4、腰部训练：弯腰、疗腰、涮腰。

5、手位练习：

6、下肢训练：

(1) . 脚踝部、勾脚、绷、拒脚、向内旋、向外族

(2) . 腿膝部：吸伸、环动、踢、搬、控腿

(3) . 够部：横、竖叉、压叉

(4) 、髁部训练

(5) 、腿部训练

7、脚部训练

(1) 蹲：

(2) 擦地：

(3) 绷脚

## 二、儿童基本舞步及组合

## 三、民族民间舞基本动作组合



东北秧歌舞步；

藏族民间舞；

#### 四、儿童舞蹈训练及时间安排

## 小学舞蹈兴趣小组活动方案篇八

### 一、指导思想：

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。

### 二、活动目标：

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。

### 三、活动措施：

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，使潜在智慧和舞蹈才能得到自由地发展。

#### 四、活动安排：

1、时间：每周四下午第四节课外活动课。

2、上学期，学习舞蹈基本动作，学习舞蹈简单队形，让学生学会有关舞蹈的技能。

3、下学期，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。