

舞蹈社团教学计划 (精选4篇)

篇1：舞蹈社团教学计划

一、指导思想：

在音乐教学的基础上，以培养学生良好的审美情操为切入点，通过规范的舞蹈基本功训练课，使孩子们外在优雅姿态的训练，同时也通过这种特殊的教学模式传播它们高雅的艺术精髓，培养孩子们内涵修养，使其的精神和形体之美达到统一，有助于提高学习者的良好气质和高雅风度。

二、社团特点分析：

低年级段舞蹈社团招收的都是一到五年级的学生，这个年级段的学生主要也是培养兴趣为主要目的。进行舞蹈基本功训练，身体各个部分软开度训练，学习舞蹈节奏、舞步组合，节拍练习及舞蹈小节目，以学生动作协调能力为训练重点，发挥学生的想象力、创造力，培养学生良好的气质，提高艺术修养，增加学生对舞蹈的了解。

三、教学重点：

针对此年龄层儿童的心理和生理特点，来编排和教授这门课程，希望通过这门课程中简单的站位，舞姿，动律动作及小的舞蹈组合训练，让学生更充分、正确的活动运用自己的身体，让学生在学完这节课以后，在柔韧性，模仿能力和表现力都有所提高，也更喜欢这门课程。

四、活动目的：

- 1、循序渐进地进行身体软开度的训练，培养孩子的兴趣、激发孩子的快乐天性。
- 2、通过舞蹈组合培养孩子们跳、唱、说的综合能力。
- 3、通过舞蹈剧目的排练树立起孩子们的自信心，勇于去感受美、学习美、表现美。

五、具体教学目标：

- 1.通过训练使学生身体各部位有一定的灵活与协调能力。
- 2.跳舞时与音乐协调一致。
- 3.对事物的动态和舞蹈动作有模仿兴趣，乐于参与自娱性的儿童集体活动。
- 4.初步理解舞蹈表情，知道舞蹈与音乐的姐妹关系。
- 5.在舞蹈中与他人合作。

6.欣赏舞蹈，能有体态反应，掌握舞蹈风格。

六、活动主要内容：

(一)：基础训练

(1)、压腿

这是舞蹈基础训练中最为基本的训练内容，分别为压前、旁、后腿。压腿的练习有助于打开学生腿部关节的韧带。

(2)、压肩

这是打开肩部韧带的练习。压肩时，双手臂伸直放在把杆上。

(3)、把杆训练组合

这些组合，适宜于少年儿童的身体素质和接受能力，随着学生各方面的不断进步，在此难度上换花样，达到舞蹈训练的要求。

(4)、劈腿跳

是为学习中间大跳做好准备的手扶把杆的跳跃组合。在做这一动作跳起来时要注意双脚同时一前一后打开。打开过程中，绷直脚背，伸直膝盖，跳跃越高，腿叉越开越好。着地时，双脚快速收拢，两脚并起来着地。

(5)、下腰

年龄偏小的学生腰的柔韧性不错，但是手脚都没有力量，支撑不住身体，常常是用头顶住地面下腰。双脚并拢蹲下来，双手抱住双膝，头埋下来。教师顺着脊柱给学生做按摩，保护她们的脊柱不受到伤害。

(6)、劈腿

有利于拉伸学生腿部韧带。在训练时，注意脚背不能松弛。我们可以按照这样的顺序训练：

(二)：成品舞蹈的排练《放飞希望》

七、主要措施：(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、预防纠正错误法、练习法等。

2、教学手段：影像教学、个别指导、分组教学等。

八、活动安排

第一周：制定计划

第二周：基础训练（压腿、压肩、把杆训练）

第三周：基础训练（劈腿跳、下腰、劈腿）

第四周：欣赏舞蹈

第五周：舞蹈排练《小小女兵》

第六周：舞蹈排练《小小女兵》

第七周：舞蹈排练《茶山情歌》

第八周：舞蹈排练《茶山情歌》

第九周：舞蹈排练《茶山情歌》

第十周：舞蹈排练《茶山情歌》

第十一周：舞蹈排练《放飞希望》

第十二周：舞蹈排练《放飞希望》

第十三周：舞蹈排练《放飞希望》

第十四周：舞蹈排练《放飞希望》

第十五周：舞蹈排练《放飞希望》

第十六周：舞蹈排练《放飞希望》

第十七周：舞蹈展示

九、附社团学生名单

略

篇2：舞蹈社团教学计划

一、训练目标

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。

二、学生基本情况

本次参加舞蹈队的学生是上学期已经招收的学生，基本都接受过舞蹈训练。学生成员都是一年级的学生，训练要重新提上一个高度，特别是软度和开度要在个人原有的基础上提高。因此，我结合我们舞蹈队的实际情况，特别做出如下的训练计划：

三、训练步骤

1、对学生进行强化基本功训练，教师通过基训，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、控制和呼吸，因为只有掌握这些才能完成舞蹈的表演。

四、基本功训练内容：

手、头颈、借、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、借膝屈伸、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、压借。

身体协调训练：腰组合、头肩组合、手臂动作配合、步伐训练。

五、训练时间

每周二、周四早上7:40--8:30

六、训练地点

四楼舞蹈房

篇3：舞蹈社团教学计划

一、训练目的：

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《有一个美丽的地方》。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。

二、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 and 舞蹈才能得到自由地发展。

三、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《有一个美丽的地方》）。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《有一个美丽的地方》的动作进行学习，在学期末保证舞蹈成型。

活动时间：每周三、四下午活动课
活动地点：校舞蹈房
指导老师：XXX

学生名单：XXX

篇4：舞蹈社团教学计划

一、课程简介

体育舞蹈产生于人类的生活，劳动和情感。是一种人体文化。它随着人类的社会演变和文化进程而发展。体育舞蹈的发展经历了原始舞蹈—公众舞蹈—民间舞蹈—宫廷舞蹈—社交舞蹈—新旧国际标准交际舞等发展阶段。它是男女二人或多人在舞曲的伴奏下，以优美的艺术舞姿为表现形式的一项运动。是人体形态美，个性美的最直接表现形式。在美的熏陶和享受中，塑造形象，抒发情感，陶冶情操，展示高雅气质和风度。

二、课程教学目的和任务

(一) 目的

1、目的：通过体育舞蹈教学，和科学体育锻炼方法学习，使学生在优美的音乐旋律中享受舞姿妙曼的乐趣；花式中的艺术内涵，从而达到增进健康、提高能力、美化形体，培养舞技和陶冶情操的目的。

(二) 任务：

- 1、使学生具有健康的身体，健美的形体，良好的姿态，高雅气质和风度。
- 2、使学生掌握体育舞蹈基本元素和指定步伐。掌握体育舞蹈的基本理论知识，比赛规则和裁判方法。
- 3、教会学生获取知识的方法，培养学生创新和竞争的能力。
- 4、树立健康第一和终身体育的思想。

三、课程教学要求

- 1、严格形体与基本元素训练，并贯穿教学的始终。
- 2、正确运用指定步行
- 3、正确使用音乐，注重韵律表现，鼓励学生在掌握基本技术的基础上的'自由表现。
- 4、对所学舞种的起源、发展概况、舞种特征、音乐的使用，规则及裁判方法有初步的了解。

第二章体育舞蹈概论 (2学时)

(一) 目的要求

掌握体育舞蹈的概念、内容以及特点。了解体育舞蹈的历史发展，明确体育舞蹈与其他舞种的区别，以及体育舞蹈的比赛规则和裁判规则。

(二) 教学内容

- 1、体育舞蹈的发展历史和目前在高校的发展趋势。
- 2、体育舞蹈的概念、内涵、影响健康的主要因素
- 3、体育舞蹈的特点、功能和作用。
- 4、体育舞蹈的评价方法及学习方法。
- 5、体育舞蹈音乐的介绍以及对舞蹈和音乐的欣赏。
- 6、体育舞蹈的比赛规则和裁判规则。

第三章体育舞蹈实践课一 (2学时)