# 2025年初中舞蹈社团活动计划(优秀11篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2025-06-18

*计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。初中舞蹈社团活动计划篇一一、指导思想：全面贯...*

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

**初中舞蹈社团活动计划篇一**

一、指导思想：

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。

二、活动目标。

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。

三、活动任务。

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。

四、活动时间。

每周二、周四第8节课。

五、活动地点。

学校舞蹈训练场。

**初中舞蹈社团活动计划篇二**

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）。

**初中舞蹈社团活动计划篇三**

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。

：（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。

**初中舞蹈社团活动计划篇四**

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,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.

**初中舞蹈社团活动计划篇五**

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。

舞动魅影。

共青团肇庆学院委员会学生社团部。

xx学院舞蹈协会肇庆学院交谊舞协会。

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。

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。

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。

略

**初中舞蹈社团活动计划篇六**

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。

舞动魅影。

共青团肇庆学院委员会学生社团部。

xx学院舞蹈协会肇庆学院交谊舞协会。

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。

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。

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。

省略。

**初中舞蹈社团活动计划篇七**

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.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.

每周三下午。

略

**初中舞蹈社团活动计划篇八**

为全面推进素质教育，为丰富学生的课余生活，体现我校“美人之美，和而不同”的育人特色，培养学生的审美情趣，成立了我校成立舞蹈社团，在这一个学期的活动中，学员们接受了全方位的芭蕾基础训练。成为了铜川美的小使者。

我舞蹈社团的小学员们来自我校1、2、3、年级具有学习舞蹈潜质的学生。在舞蹈老师的带领下每周坚持一次训练，刚成立时，在许多学员一点舞蹈基础也没有的情况下，老师便手把手的带教，一遍遍地示范，一遍遍地辅导，不厌其繁。学员也是刻苦训练，从不叫苦叫累。在师生的共同努力下，我们的学员们已训练有素。

在第一阶段的启蒙训练中，我先对学员进行“地面”训练，从脚背勾蹦作起步训练，训练学生脚背蹦直的感觉，虽然有些枯燥但小学员们非常投入，非常努力，在接下去的腰的训练中学员更是努力，并且能互相帮助练习，常常练得满头大汗，我看着她们湿漉漉头发粘在小脸上，真是可亲、可爱。

看着学员们迅速成长我打心眼里高兴，在第二阶段中我便增加了训练的难度和强度，除了加强“压胯“和“劈叉”训练的同时，再对学员进行“扶把”训练，进行“蹲”的训练加强腿的训练，主要是训练前腿、旁腿和后腿的控制能力和腿的开度。为第三阶段的舞蹈编排打下基础。

有前两阶段的基础，在进入第三阶段进行舞蹈《飞吧!小白鸽》的编排过程中，很顺利，学员们表现非常出色，我们的《飞吧!小白鸽》在师生的共同努力下成型了。

我们代表全市来到了少年城参加了区艺术节“舞蹈专场的比赛，荣获了三等奖。

**初中舞蹈社团活动计划篇九**

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。

舞动魅影。

共青团肇庆学院委员会学生社团部。

xx学院舞蹈协会肇庆学院交谊舞协会。

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。

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。

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。

**初中舞蹈社团活动计划篇十**

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）

**初中舞蹈社团活动计划篇十一**

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。

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。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找