

舞蹈比赛策划书

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/zhuanti/31903.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

舞蹈比赛策划书

舞蹈比赛策划书（一）：

一、活动主题：

大学生舞蹈大赛

二、活动好处：

为了进一步丰富我校大学生的课余时间，加强大学生艺术素质教育，展示当今大学生的青春风采，繁荣校园文化，营造高雅的文化氛围，凸显张扬的个性，培养校园舞蹈新势力，根据“第五届科技文化艺术节”的总体安排，特面向全院学生举办院“第二届大学生舞蹈大赛”。

三、活动宗旨：

本次大学生舞蹈大赛遵循“人人参与”的宗旨，让热爱舞蹈的同学能够参与到这次大赛中，在那里找到展示自己的舞台。送走收获的季节迎来浪漫分飞的冬季，到底谁才是冬天火的舞者，让我们拭目以待吧！！

四、活动主办单位：

院团委

承办单位：

社团联合会舞蹈协会

参与人员：

全校热爱舞蹈的同学

五、活动的整体要求：

1、着装要求：

(1) 外表：青春、健康、用心向上，整洁大方。

(2) 服饰：选手应选取与自己舞蹈种类相应风格的服装，服装不得过分暴露，不得有纹身，不得有反映暴力、色情、反动的资料，不得有不健康资料的图案、文字、饰物和道具，否则视具体状况扣分。

(3) 发型：不得有过分怪异的发型。

2、成套编排

(1) 艺术性：

充满活力，用心向上，有创造性，具有流畅的过渡动作，丰富的对型变化。

务必显示身体全面的协调潜力和活力而应避免重复。动作设计中应包内含一种或多种类型的舞蹈动作和技巧动作，成套动作中的舞蹈、技巧、造型和队形变化应始终持续完整性。

舞蹈的动作设计要遵循健康和安全的原则，并体现项目特点。不提倡做力所能及的难度动作（如出现选手不遵循健康、安全原则，出现意外伤害状况，组委会不承担职责）。

表现力丰富，富有激情、感染力强，有良好的团队配合与交流，并能充分体现团队精神。

(2) 完成：

成套动作的完成应贴合所选舞蹈种类的特色，动作优美。

动作完成能体现所选取动作类型的风格和特点。

动作完成简单流畅，技术正确，没有失误。

成套动作中应注重技巧与舞蹈的配合及合理分配。

成套动作应与音乐完美地配合，能体现所选音乐的特点。

3、时间限制：10分钟以内

4、评分办法（10分制）

动作编排3分； 现场完成2分； 技术舞感2分；

表现力、交流与配合2分； 音乐与服饰1分

六、活动的整体开展：

(一)宣传工作

1.前期宣传工作:(10.20~11.5)

10月17日~18日:由社联活动部与社工部成员将大赛通知发放至全院各班级。

10月17日晚由主席团召开文艺部长与社团的负责人的会议为本次大赛作宣传并负责报名工作。

10月18日晚由宣传部出橱窗公布舞蹈大赛的通知。

2.中期宣传工作：（11.10~11.24）

宣传部利用橱窗公布各参赛选手的海选（初赛）的时间、地点。

3.活动时与活动后的宣传工作：（11.26~活动结束）

由宣传部利用戕牌公布选手的名单并安排彩排的时间、地点

订做横幅一条“第二届校园舞蹈大赛”挂于报告厅作为决赛宣传。

决赛前三天由宣传部利用橱窗和戕牌公布决赛的时间、地点；并发出请柬邀请相关领导和评委老师、兄弟单位负责人观看大赛。

决赛现场的摄像工作由宣传部、记者团负责并负责图象资料的处理工作。

赛后由宣传部利用校园网站等各种宣传渠道公布此次比赛的状况，展示相关图片。

（二）组织工作：

1. 前期组织报名工作（11.20~11.5）

报名方式：各选手能够直接到社联办公室报名（由活动部的值班人员负责登记），也能够到各系学生会文艺部或自己所属社团负责人报名。

报名时间：10月20日~11月5日晚7：30

注：11月5日晚7：30分各系、各社团所有报名表均交至活动部，由活动部将各参赛选手名单重新核对整理。

报名要求；能够是团队（以系、社团为单位组队）或个人名义进行报名；认真填写报名表；舞蹈的种类自选、音乐自配碟。

2. 中期组织初赛工作：（11.10~11.24）

初赛地点：设在社团活动室。（社团联合会旁）

初赛时间：中午（12：10~13：30）安排5组参赛选手；下午（16：00~17：30）安排5组参赛选手。

初赛评委：社联主席团，大学生艺术团负责人。

初赛结果：选出10组参赛选手进入决赛并作出彩排的出场顺序的具体安排。

主持人联系、台词、评分表等准备工作

决赛时的场地布置用品（横幅、礼花炮、鲜花、矿泉水、席位标牌、气球等）

报告厅申请工作。

3. 后期组织决赛工作（11.26~决赛时）

11月26日~11月27日进行参赛选手统一在社团活动室进行彩排。[注：所有参赛选手的音乐、服饰、组员的安排（包括社联相关工作人员）全部到位，并在彩排后统一将各组的参赛音乐收由社联统一保管。]

决赛工作布置（详见决赛具体安排）

赛后第二天组织开展总结会议，指出相应的工作问题。

（三）决赛的具体安排：

1. 决赛时间：12月初（具体时间待定）

2. 决赛地点：报告厅

3. 场地布置工作：（社联内部所有成员）

悬挂横幅、气球、盆景的布置、音箱调试、碟片到位。

评分表、奖品（荣誉证书）等用品到位。

评委、参赛选手、现场观众的席位安排。（观众来源：各参赛队粉丝团、社联部分代表等）

4. 相关工作人员：

评委老师：团委老师

社联主席团

主持人：（待定）

礼仪组（联系大学生艺术团礼仪部）

其他工作人员：社联所有成员（注：所有社联工作人员务必佩带标志牌）

5. 比赛进行安排：

现场次序维护（两扇门派专人看守、安排观众入席等）

主持人、各参赛选手准备（所有参赛选手在间隔一个节目时，安排工作人员催台）

现场评分工作：安排一个工作人员收集各评委打分，两名工作人员对分数处理（除去最高分和最底分求平均值），间隔两个节目负责送一次上两组选手成绩给主持人便于现场公布。

奖品发放：待最后一组成绩出来后，迅速对所有成绩处理并填写荣誉证书，礼仪组开始准备，主持人邀请评委老师为获奖选手颁发证书与奖品。

主持人宣布比赛结束，工作人员拧开礼花炮。

6. 比赛结束:现场的清理工作（舞台、观众席、拿回碟片等）

七、活动资金预算：

1. 预算使用资金

横幅若干（宣传用和会场布置使用）：150元

矿泉水：50元

礼花炮：50元

气球：20元

奖品（荣誉证书）：300元

图文处理（数码相机、打印费、洗照片等）：30元

全场背景：300元

其他应急资金：100元

共计：1000元

2. 资金来源

团委拨款

赞助商的带给附：合同协议

八、活动整体进度：

时间阶段

10.20 ~ 11.5报名阶段

11.10 ~ 11.24海选（初赛）

11.26 ~ 11.27彩排

12月初决赛

九. 所有工作人员的具体职责（待定）

详细策划书将由学生社团联合会舞蹈协会再制定

舞蹈比赛策划书（二）：

我们学校学校的生活无限精彩，只要你用心的参与，相信你必须会度过一个完美的学校生活的。为了丰富同学们的课余文化生活，增进各系间的友谊和联系，体现各系团队之间的竞争精神和群众凝聚力。我校特举办本次“第二届舞蹈大赛”，具体安排如下：

一、活动目的

引导学生提高艺术品位，陶冶情操，给同学们带来一个展现自我的舞台。融入爱国思想，舞动爱国情操，展示出我校大学生心系祖国、与祖国的脉搏一齐跃动的良好精神面貌。

二、活动口号舞所不至

三、活动时间

200*年5月23日19：00

四、活动地点

xx电子科技大学xx校区排球场舞台

五、活动对象全校师生

六、活动组织单位

主办单位：共青团xx电子科技大学委员会

承办单位：xx电子科技大学学生会

七、组织机构

总导演：xx-x

下设宣传组舞台组艺术组赛务组后勤组

宣传组：活动前后期各方位各平台的宣传，大赛期间的影像材料

舞台组：舞台效果设定，灯光音响安排，晚会期间效果营造

艺术组：礼仪，晚会节目流程，服装，舞台效果等

赛务组：节目催台，评分系统运作

幕后组：后勤物资购置，舞台布置

八、组织形式及相关说明

- 1、以院系为单位，各系派一支队伍参加比赛;
- 2、每个参赛队上交舞蹈相关材料大赛上介绍舞蹈的相关资料 and 知识;
- 3、由各系负责人于200*年5月16日将各系舞蹈所需音乐与选手报表统一上交校学生会办公室;

九、活动流程

重低音开场音，再由男低音播报演出即将开始(全场肃静)

1.播放开场动画。主持人登常

2主持人讲解大赛流程，介绍评分细则，介绍嘉宾评委，宣布比赛正式开始喷放舞台烟火。

3.紧接开场展示节目背景音乐的播放，各选送院系舞蹈的四个八拍展示

4.主持人报幕第一个节目，滑轮小组人员举该节目所对应的院系的院旗绕场一周。与此同时，灯光暗下突出剪影板效果，播放音乐，开始30秒的剪影舞蹈展示，主持人在展示期间念诵节目所配套串词。30秒剪影结束后节目登场开始，同时大屏幕播放该节目30秒。

5.第一个节目结束后。追光打到报分主持人处，主持人开始播报分数，然后交回给台上主持，为第二个节目报幕，滑轮组人员举该节目所对应的院系的院旗绕场一周，与此同时，灯光暗下突出剪影板效果，播放音乐，开始30秒的剪影舞蹈展示，主持人在展示期间念诵节目所配套串词。30秒剪影结束后节目登场开始，同时大屏幕播放该节目30秒。

6.第二个节目结束后。追光打到报分主持人处，主持人开始播报分数，然后交回给台上主持，为第三个节目报幕。

7.按抽签顺序依次进行。

8.第十四个节目结束。主持人登台，播放舞蹈大赛花絮等待结果。后台开始组织相关代表准备颁奖流程(各参赛节目负责人与演员在后台排队等候)。

9.颁奖流程。

a、主持人宣布颁发相应奖项(顺序按三、二、一等奖的顺序颁发)

b、大学生艺术团10名演员以舞蹈鲜花队的形式出来，同时轮滑协会举该节目所对应的院系的院旗绕场一周、获奖选手也迅速上台站好位。(三等奖由该节目一名代表上台领取，二等奖由该节目5名代表以下代表领取，一等奖由该节目所有演员上台领奖)

c、下面依次颁发二、一等奖

10.主持人宣布第二届舞蹈大赛圆满结束，燃放大型礼花，播放退场音乐，ppt播放舞蹈大赛片尾。

11.获奖人员拍合影留念。

十、彩排安排

本次大赛正式开始前共安排次彩排，具体安排如下：200*年5月29日晚7：00在尧山排球场舞台进行彩排，此次彩排完全按照正式晚会的流程进行。

- 1、所有参赛代表队务必在18：30到场签签到;
- 2、音乐、音响，部分灯光到位;
- 3、场地、后勤工作全部到位;
- 4、所有准备工作务必在18：30前到位;
- 5、彩排完毕后所有代表队负责人留下开会讨论。

十一、工作进程

- 1、下发通知
- 2、成立组织领导机构，布置工作
- 3、督促各院系加紧节目进度并上交相关材料
- 4、宣传工作
- 5、参赛舞蹈的确定
- 6、舞台效果要求的最后确定
- 7、跟进晚会的准备工作
- 8、彩排，发现问题，解决问题
- 9、晚会正式举行
- 10、活动总结档案归结整理

好的，上面就是我们学校的第二届舞蹈大赛的策划书了，如果有什么不周到和有纰漏的地方，请尽快给我指出，我及时的改善。

大学生活的丰富多彩，是值得很多人羡慕的，所以我们必须要把握住这仅有的几年大学生活，用心的投入到精彩纷呈的舞蹈大赛中来吧，只要你有着诚心，即使你不会跳舞，也能够在老师的指导下很快学会的。

重在参与，毕竟不是每个人都会得奖的，结果是其次，重要的是你在学习舞蹈和表演舞蹈的过程，那是很值得人回味的。

舞蹈比赛策划书（三）：

一、活动主题：

大学生舞蹈大赛

二、活动好处：

为了进一步丰富我校大学生的课余时间，加强大学生艺术素质教育，展示当今大学生的青春风采，繁荣校园文化，营造高雅的文化氛围，凸显张扬的个性，培养校园舞蹈新势力，根据“第五届科技文化艺术节”的总体安排，特面向全院学生举办院“第二届大学生舞蹈大赛”。

三、活动宗旨：

本次大学生舞蹈大赛遵循“人人参与”的宗旨，让热爱舞蹈的同学能够参与到这次大赛中，在那里找到展示自己的舞台。送走收获的季节迎来浪漫分飞的冬季，到底谁才是冬天火的舞者，让我们拭目以待吧！！

四、活动主办单位：

院团委

承办单位：

社团联合会舞蹈协会

参与人员：

全校热爱舞蹈的同学

五、活动的整体要求：

1、着装要求：

(1) 外表：青春、健康、用心向上，整洁大方。

(2) 服饰：选手应选取与自己舞蹈种类相应风格的服装，服装不得过分暴露，不得有纹身，不得有反映暴力、色情、反动的资料，不得有不健康资料的图案、文字、饰物和道具，否则视具体状况扣分。

(3) 发型：不得有过分怪异的发型。

2、成套编排

(1) 艺术性：

充满活力，用心向上，有创造性，具有流畅的过渡动作，丰富的对型变化。

务必显示身体全面的协调潜力和活力而应避免重复。动作设计中应包内含一种或多种类型的舞蹈动作和技巧动作，成套动作中的舞蹈、技巧、造型和队形变化应始终持续完整性。

舞蹈的动作设计要遵循健康和安全的原則，并体现项目特点。不提倡做力所不能及的难度动作（如出现选手不遵循健康、安全原則，出现意外伤害状况，组委会不承担职责）。

表现力丰富，富有激情、感染力强，有良好的团队配合与交流，并能充分体现团队精神。

(2) 完成：

成套动作的完成应贴合所选舞蹈种类的特色，动作优美。

动作完成能体现所选取动作类型的风格和特点。

动作完成简单流畅，技术正确，没有失误。

成套动作中应注重技巧与舞蹈的配合及合理分配。

成套动作应与音乐完美地配合，能体现所选音乐的特点。

3、时间限制：10分钟以内

4、评分办法（10分制）

动作编排3分； 现场完成2分； 技术舞感2分；

表现力、交流与配合2分； 音乐与服饰1分

六、活动的整体开展：

(一)宣传工作

1.前期宣传工作:(10.20~11.5)

10月17日~18日:由社联活动部与社工部成员将大赛通知发放至全院各班级。

10月17日晚由主席团召开八系文艺部长与hip-hop、律动社团的负责人的会议为本次大赛作宣传并负责报名工作。

10月18日晚由宣传部出橱窗公布舞蹈大赛的通知。

2.中期宣传工作：（11.10~11.24）

宣传部利用橱窗公布各参赛选手的海选（初赛）的时间、地点。

3.活动时与活动后的宣传工作：（11.26~活动结束）

由宣传部利用戕牌公布选手的名单并安排彩排的时间、地点

订做横幅一条“第二届校园舞蹈大赛”挂于报告厅作为决赛宣传。

决赛前三天由宣传部利用橱窗和戕牌公布决赛的时间、地点；并发出请柬邀请相关领导和评委老师、兄弟单位负责人观看大赛。

决赛现场的摄像工作由宣传部、记者团负责并负责图象资料的处理工作。

赛后由宣传部利用校园网站等各种宣传渠道公布此次比赛的状况，展示相关图片。

(二)组织工作：

1.前期组织报名工作（11.20~11.5）

报名方式：各选手能够直接到社联办公室报名（由活动部的值班人员负责登记），也能够到各系学生会文艺部或自己所属社团负责人报名。

报名时间：10月20日~11月5日晚7：30

注：11月5日晚7：30分各系、各社团所有报名表均交至活动部，由活动部将各参赛选手名单重新核对整理。

报名要求：能够是团队（以系、社团为单位组队）或个人名义进行报名；认真填写报名表；舞蹈的种类自选、音乐自配碟。

2. 中期组织初赛工作：（11.10~11.24）

初赛地点：设在社团活动室。（社团联合会旁）

初赛时间：中午（12：10~13：30）安排5组参赛选手；下午（16：00~17：30）安排5组参赛选手。

初赛评委：社联主席团，大学生艺术团负责人。

初赛结果：选出10组参赛选手进入决赛并作出彩排的出场顺序的具体安排。

主持人联系、台词、评分表等准备工作

决赛时的场地布置用品（横幅、礼花炮、鲜花、矿泉水、席位标牌、气球等）

报告厅申请工作。

3. 后期组织决赛工作（11.26~决赛时）

11月26日~11月27日进行参赛选手统一在社团活动室进行彩排。[注：所有参赛选手的音乐、服饰、组员的安排（包括社联相关工作人员）全部到位，并在彩排后统一将各组的参赛音乐收由社联统一保管。]

决赛工作布置（详见决赛具体安排）

赛后第二天组织开展总结会议，指出相应的工作问题。、

（三）决赛的具体安排：

1. 决赛时间：12月初（具体时间待定）

2. 决赛地点：报告厅

3. 场地布置工作：（社联内部所有成员）

悬挂横幅、气球、盆景的布置、音箱调试、碟片到位。

评分表、奖品（荣誉证书）等用品到位。

评委、参赛选手、现场观众的席位安排。（观众来源：各参赛队粉丝团、社联部分代表等）

4. 相关工作人员：

评委老师：团委老师

社联主席团

主持人：（待定）

礼仪组（联系大学生艺术团礼仪部）

其他工作人员：社联所有成员（注：所有社联工作人员务必佩带标志牌）

5. 比赛进行安排：

现场秩序维护（两扇门派专人看守、安排观众入席等）

主持人、各参赛选手准备（所有参赛选手在间隔一个节目时，安排工作人员催台）

现场评分工作：安排一个工作人员收集各评委打分，两名工作人员对分数处理（除去最高分和最底分求平均值），间隔两个节目负责送上两组选手成绩给主持人便于现场公布。

奖品发放：待最后一组成绩出来后，迅速对所有成绩处理并填写荣誉证书，礼仪组开始准备，主持人邀请评委老师为获奖选手颁发证书与奖品。

主持人宣布比赛结束，工作人员拧开礼花炮。

6. 比赛结束:现场的清理工作（舞台、观众席、拿回碟片等）

七、活动资金预算：

1. 预算使用资金

横幅若干（宣传用和会场布置使用）：150元

矿泉水：50元

礼花炮：50元

气球：20元

奖品（荣誉证书）：300元

图文处理（数码相机、打印费、洗照片等）：30元

全场背景：300元

其他应急资金：100元

共计：1000元

2. 资金来源

团委拨款

赞助商的带给附：合同协议

八、活动整体进度：

时间阶段

10.20 ~ 11.5 报名阶段

11.10 ~ 11.24 海选（初赛）

11.26 ~ 11.27 彩排

12月初决赛

九. 所有工作人员的具体职责（待定）

详细策划书将由学生社团联合会舞蹈协会再制定

共青团扬州环境资源职业技术学院委员会、学生社团联合会、舞蹈协会

xx年10月5日

舞蹈比赛策划书（四）：

作为新时代的主人，大学生有着强的展现自我独特一面的欲望与潜力，普通的比赛已不能满足我们日益膨胀的需求，新颖创新的舞蹈比赛，正好表现当代大学生实际生活以及需求，为广大学子带来一个展示自我风采的舞台，锻炼自我潜力的空间，走向自我超越的契机。同时也展示我院莘莘学子的独特风采，丰富同学们的课余生活，活跃学院的教学氛围，特策划举办我院的品牌活动“舞蹈大赛”。

主办单位：院团委

承办单位：院人文社科学部分团委

活动主题：舞蹈大赛

活动地点：搭台(操场)

到场观众：文华学院全体学生

活动目的：展示当代大学生风采，提高同学们的综合素质，给大家一个展示自我的平台

活动模式：舞蹈可分为个人，团体表演。舞蹈种类多样化，可分为民族，现代，街舞，国标等。透过比赛选出冠亚季军，最佳人气，最佳风采，最佳组织及优秀奖。

活动流程：

1、前期宣传(3月15号启动)

组织报名广播海报横幅展台(组织最佳人气奖投票团)

2、初赛海选

把不同类型的舞蹈进行分组选拔，选出形式多样化的舞蹈进入决赛

参赛条件：个人/团体舞蹈(5分钟内)

具备必须的舞蹈基础及舞台应变潜力

参赛方式：在各学部文艺部长处报名

初赛时间：3月23号星期四(暂定)

3、复赛选拔

(1)个人自选舞蹈展示(5分钟内)

(2)预备若干舞曲，选手现场抽签根据音乐临场自由发挥

(3)评委提问

复赛时间：4月6号星期四(暂定)

4、人气投票团评委征集(选出最佳人气奖)

5、决赛

舞蹈展示即兴舞蹈表演舞蹈情景剧问答

评委老师：待定

嘉宾邀请：待定

决赛时间：4月底(待定)

经费预算：

宣传：横幅海报展台摄影广播等：200

舞台：背景幕布气球彩纸台签礼炮灯光泡泡机喷雾等：1500

舞台搭建以及音响设备等：6000

嘉宾用水请帖：100

场地布置：1000

奖品：500

dv制作：200

广播音效：60

总计：9560

决赛流程：

1开场：群众舞

2参赛表演：4个人/团体舞蹈一组评委亮分

每一个人/团体舞蹈表演前，插入dv短片(走入生活，父母，老师，朋友)现场拉票

3情景剧场：合作完成，舞蹈表演或短剧歌舞。

4终极pk：评委给出分数最高的前5名参赛个人/团体代表，根据现场所给音乐进行现场舞蹈动作展示由人气投票团给予相应投票加分。附加问答。

5领导讲话

6颁奖颁发冠亚军，最佳人气，最佳风采，最佳组织及优秀奖

7谢幕12组个人/团体选手

舞蹈比赛策划书（五）：

舞蹈兴趣小组活动方案

舞蹈兴趣小组是学生十分乐于参与的一个兴趣小组，活动资料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优良的气质，增强群众认识，培养学生的乐感。活

动面向部分学生，又组织，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。因此，我结合学校和本小组的实际状况，特做出如下的计划：

一、活动目的：

透过活动，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，使学生潜移默化的理解爱国主义、群众主义、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、开学之后，对学生进行强化基本功训练，使学生腿的开度和腰有必须的控制潜力，压腿、踢腿、下腰等资料顺利完成。
- 2、当学生在地面完成软度开度的训练以后，能够进行把上训练，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、提高表演潜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、透过组合的练习，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。

二、活动资料以及措施：

- 1、热身运动:在训练前的15分钟左右的时间里，让学生做一些简单、简单的热身运动，如：圆轴走步等，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教室训练的准备，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忙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、提高舞蹈表演潜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潜力和学生的创造潜力。
- 6、排练一个小型的舞蹈，透过组合来锻炼学生。

三、活动时间：

星期二、四下午后两节课

四、活动地点：

西楼顶

五、活动具体安排

第一周：形体基本训练

第二周：基本训练：压腿、踢腿、下腰

第三周：基本训练：压腿、踢腿、下腰

第四周：基训练习：手位练习，脚位练习

第五周：基训练习：手位练习、新舞蹈基本动作

第六周：学习舞蹈基本动作及简单队形;复习舞蹈《红星闪闪》。

第七周：排练新舞蹈;复习舞蹈《红星闪闪》。

第八周：排练新舞蹈;复习舞蹈《红星闪闪》

舞蹈大赛策划书

活动名称：心随舞动，舞飞梦想

一、活动目的和好处：舞动我们对青春的诠释，释放我们对青春的热度。为了丰富学生的课余文化生活，展示当代中学生青春风采，繁荣校园文化，增进各班的友谊和联系，营造高雅的文化氛围，凸显张扬的个性，培养校园舞蹈新势力，我校特举办第一届“舞林大会”，以“舞”的形式与大家进行交流。跳舞，不仅仅能提高中学生的艺术素质，同时也能使中学生在气质和精神面貌上上升一个高度。

本次舞会本着公平公正自愿的原则，以繁荣校园文化，营造高雅的文化氛围。以“舞”会友，提倡全民健身，提高大学生素质为宗旨，给广大学子提高一个展示自我。凸显个性的平台，让我们一齐学习，共同进步。

送走浪漫纷飞的冬季，迎来激动蓬勃的春季，到底谁才是春的代言人，让我们拭目以待!

二、参赛人员：全校爱舞蹈的同学

三、活动时间：四月初

四、活动的整体要求：

1、着装要求：

(1)外表：青春、健康、主动向上，整洁大方。

(2)服饰：选手应选取与自己舞蹈种类相应风格的服装，服装不得过分暴露，不得有纹身，不得有反映暴力、色情、反动的资料，不得有不健康资料的图案、文字、饰物和道具，否则视具体状况扣分。

(3)发型：不得有过分怪异的发型。

2、成套编排

(1)艺术性：

充满活力，主动向上，有创造性，具有流畅的过渡动作，丰富的对型变化。

务必显示身体全面的协调潜力和活力而应避免重复。动作设计中应包内含一种或多种类型的舞蹈动作和技巧动作，成套动作中的舞蹈、技巧、造型和队形变化应始终持续完整性。

舞蹈的动作设计要遵循健康和安全的原则，并体现项目特点。不提倡做力所能及的高难度动作(如出现选手不遵循健康、安全原则，出现意外伤害状况，组委会不承担职责)。

表现力丰富，富有激情、感染力强，有优良的团队配合与交流，并能充分体现团队精神。

(2)完成：

成套动作的完成应贴合所选舞蹈种类的特色，动作优美。

动作完成能体现所选取动作类型的风格和特点。

动作完成简单流畅，技术正确，没有失误。

成套动作中应注重技巧与舞蹈的配合及合理分配。

成套动作应与音乐完美地配合，能体现所选音乐的特点。

五、活动的整体开展：

(一)组织工作：

1.前期组织报名工作

报名方法：各选手到各文艺部或自己所属团支部报名。

报名时间：3月22日

报名要求:能够是团队或个人名义进行报名;舞蹈的种类自选、音乐自配碟。

各班人数(团队)限制1-3个

六、主办：团委

承办：文艺部

协办单位：社团部

指导老师：

活动负责人：

七、评分标准

- 1、舞蹈的整体编排具有合理性、连贯性、完整性
- 2、舞蹈的编排，表演形式新颖，有创意
- 3、对舞曲音乐的理解准确，舞蹈动作吻合音乐旋律，富有节奏感
- 4、表演过程中动作流畅协调，表现力和技巧性强
- 5、舞蹈表演具有时代感，抒发健康情怀，能够展示中学生的青春风采
- 6、表演者精神饱满，台风端正，现场反应优良，如遇突发状况处理得当
- 7、服装造型贴合舞蹈表演形式，表演者表演过程中流露出一种优良的艺术气质，营造出优良的舞台效果
- 8、舞蹈的表现形式具有主动向上的神采飞扬

八、颁奖颁发冠亚军季军，最佳人气，最佳风采，最佳组织及优秀奖

更多 专题范文 请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/zhuanti/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发