# 2024年舞蹈教学计划表(十五篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2024-08-04

*光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。舞蹈教学计划表篇一少儿舞蹈班招收的都是5-10岁左右的学生，这...*

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**舞蹈教学计划表篇一**

少儿舞蹈班招收的都是5-10岁左右的学生，这个年龄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。

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程以后，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。

1） 课前热身游戏

2） 芭蕾舞（民族舞）基本功训练

3） 音乐舞蹈小组合共6个，2个完整的舞蹈片段，这是教学的重点。

组合练习分为：头部练习，腿部练习，腰部练习，波浪手，摆臂

舞蹈片段分为：民族舞一个，。流行舞爵士舞一个。

1、软开度达到一定的标准（横，竖叉 下腰 压腿 ）完成。

2、模仿能力（能够很快很形象的模仿老师的动作）。

3、表现力（跳舞蹈小组合要有一定的表情，自信）。

1、有计划的制定出每节课时的教学目标，教学目的，教学内容，教学重难点。

2、每次教授新课由老师表演师范导入教授新课内容。

3、有步骤的教授课程内容。如：压腿练习（10分钟）

步骤：

1、教授正确的把上压腿方法；

2、教师正确示范，口数节拍；

3、口数节拍，教授学生压腿练习；

4、口数节拍，学生单独完成；

5、配合音乐，完成组合。

根据每期课时，分为四大阶段进行训练。

1、通过有针对性，有趣味性的地面活动组合，由头到脚的引导学生们活动开身上的每一个关节，每一寸肌肉，进行单一舞蹈动作的训练。

2、由单一的动作练习过度到音乐组合中，主要通过单一的`动作讲解，示范和反复练习完成，为下一阶段的学习打下基础。

3、这个阶段是最为重要的训练阶段，在以前课程的基础上，大量加大组合的训练，同时还要不断巩固复习基础课程练习，并且加入舞蹈小舞段的练习，发挥学生的想象力和创造力，提高舞蹈表现力。

全面的复习本学期学习的课程内容。

附：

一：1、介绍：掌、扩指、摊手、转腕、上翘指。2、正步位，小八字位，大八字位

二：1、手背位置、手背动作。双手位

三：1、勾蹦脚，伸坐，双跪坐，交叉盘坐，仰卧，蹦跳步。

四：1、波浪。2、擦玻璃 3、弯腰、转腰、前压腿，旁压腿。

五：1、头位置，动作，摆肩。2、平踏步，横移步，自然走

六：1、爬青蛙，热身，提腕，压腕，推指，绕腕，立掌折腕

七：1、把上弯腰。含胸，展胸 2、自编舞蹈

八：1、把上基本训练2、走步和敬礼，

九：1、手位和前旁大踢腿

十：1、压腿，半蹲，踮脚，蛙跳走2、游戏：小火车.

十一：1、提腰，松腰.2小鸟飞.

十二：1、推指，绕腕，吸腿走，碎步2、半蹲，踮脚，蛙跳走

十三：1。前30训练，后30分钟汇报节目

备注：节目单要清楚，每节都要考勤；节目单，考勤表及时交给单位。

地面固定舞蹈把杆固定式舞蹈把杆

壁挂式舞蹈房把杆固定式舞蹈把杆

把杆材质—水曲柳木，原木色直径51mm左右，内有2.2cm直径弹簧钢贯穿 价格：2米（含支架）350

3米（含支架）390

4米（含支架）430

舞蹈鞋 软底 练功鞋

价格：10元/双

颜色：肉色，粉色，红色，白色，黑色

**舞蹈教学计划表篇二**

舞蹈是幼儿园音乐活动的重要组成部分之一，它是动作的艺术，是用人体动作塑造艺术形象，反映社会生活，抒发感情的一种视觉表演艺术。幼儿舞蹈是力求简单、生动，它同成人舞蹈在创编和排练上有很大的不同，而舞蹈又有自己独特的创编和排练方式。通过适宜的多种途径，培养了幼儿的乐感并促进了协调性的发展。

本学期幼儿班有3班，舞蹈幼儿2班，3班，4班。学员都在6个左右，总体来说幼儿的自身条件就是不错，有几个幼儿本身以前学过一些基础训练，大多数幼儿就是没有基础的，经过几节课下来，让孩子在学习的过程中，认识到了舞蹈不仅的可以锻炼身体，还可以提高自身的`气质修养。幼儿起初学习多少有点不是很适应环境，经过我几节课下来，慢慢的喜欢上舞蹈课了，让幼儿感受到舞蹈的乐趣和涵义。我希望小宝贝们对舞蹈有更近一步的理解和探索，这是我十分愿意看到的。每次幼儿能大胆地表现自己的情感和体验；使幼儿能用肢体动作进行舞蹈艺术表现。

1、本中心原则上要求学员不得迟到，早退，矿课，每周一节课，课时是一个半小时，若是有什么特殊情况，家长及时要给前台咨询顾问请假，我们老师也可以给你安排补课。要是没有什么事希望家长尽量带孩子来上课，16个课时加起来也就24个小时。

2、我们舞蹈班学员需要提前5到10分钟进入舞蹈室，做好上课前的准备，若迟到上课时间不仅对孩子时间观念没掌握，也影响了其他学员上课。所以宝贝们别迟到呀。

3、上舞蹈课一定要穿舞蹈服，请勿佩戴首饰，以免在跳舞的时候误伤自和他人。玩具，零食，贵重物品一律不准带入教室。可以带点牛奶和水壶，放在舞蹈室指定的位置。

4、上课期间，家长不能进入舞蹈室，以免影响孩子上课情绪，下课时允许家长进入教室，了解孩子的学习情况，与老师沟通交流。

1、让孩子认识各部位的同时，增强舞蹈方向感，做到初步简单动作协调。

2、逐步规范舞蹈舞姿，基本做到腿直，脚绷，背挺。

3、发展幼儿柔韧性和协调性。培养孩子对舞蹈的兴趣。

1、舞蹈基础训练

2、舞蹈组合内容

一

1、列队

2、坐姿

3、站姿《走步和行礼》

二

1、节奏练习

2、幼儿手位

3、勾绷脚的基本练习复习《走步和行礼》

三

1、勾绷脚组合

2、手位《小鸟飞》

四

1、勾绷脚组合

2、吸伸腿复习《小鸟飞》

五

1、吸伸腿练习

2、压腿组合《小星星》

六

复习前三个组合复习《小星星》

七

1、压腿组合

2、头肩动作《好娃娃》

八

1、头肩动作练习

2、压胯组合复习《好娃娃》

九

1、压胯组合

2、波浪柔手动作的基本练习复习前四个舞蹈组合

十

1、波浪柔手组合

2、绕腕动作的基本练习《小猫咪》

十一

1、绕腕练习

2、眼睛动作的基本训练复习《小猫咪》

十二

1、基础训练的整体复习

/2、舞蹈组合的练习

**舞蹈教学计划表篇三**

为了培养孩子具有优美的体态，并逐渐构成高雅的气质，加强少儿自身素质培养和艺术潜力的挖掘，我市青少年活动中心开设了少儿舞蹈学习班。为了更好的教学，特制定本学年教学计划

本学期计划完成必须的教学资料，使学生到达必须的舞蹈表演水平，学年教学资料安排：舞蹈组合及成品舞教学课堂资料安排：

1、活动训练：

头、上肢、躯干、下肢各关节柔韧性的练习，并配上轻快活泼的舞蹈动作，中间能够加入芭蕾手位组合1~8位，练习站、立、重心练习。

时间安排：在10分钟。

2、软开度训练

（1）、把上髋关节软开度训练：a、压腿+滑叉（前、旁）b、扳腿训练（前、旁）c、踢腿（前、旁、后）

（2）、肩腰部软开度训练（拉肩、掰肩、耗腰、下腰）

时间安排：30分钟

3、身韵的训练：

在不一样音乐节奏中，使学生用呼吸带动脊椎学习古典舞中身体的韵律训练（提、沉、冲、靠、含、仰、移）学会身手相随、头眼相跟。松弛、自然、协调的进行舞姿柔美的训练。

时间安排：30分钟

4、舞蹈组合与剧目：

（1）、民族舞的基本律动组合。

（2）、成品舞蹈学习时间安排40分钟

二、在按时完成固定的教学资料的前提下，组织学生开展丰富多彩的展示活动，让学生在舞台中展示自我，更好的提高孩子的自信心和舞蹈表现力！

以下是我们下半年的小班舞教学计划了，让孩子们在开心中学习，练习是最好的了，孩子最好的教师就是兴趣。

九月份：

目标：吸引幼儿兴趣，激发幼儿对舞蹈的兴趣。

资料：

a、律动练习、走步练习。

根据走步的方法和节奏、速度、力度来表现不一样的人物及情绪，不一样形象的走，能够慢慢的走，雄壮的走，欢快的走。

b、碎步练习、蹦跳步练习。

根据幼儿步伐来选择相应的歌曲来表达游戏或律动，来激发幼儿对舞蹈的兴趣。

十月份：

资料：小跑步、后踢步、点步

目标：根据舞蹈和幼儿发展水平的\'变化，让幼儿能够在歌表演以及游戏中进一步体会各种舞蹈步伐的特点。

十一月份：

踮步、踏点步、小跑步

目标：经过幼儿在对这三种步伐的学习，培养幼儿的形体，增强幼儿足尖、足踝的力度及准备部位的协调性。

十二月份：

资料：模仿动作：打鼓，吹喇叭、小鸟飞、小兔跳、开火车、摘果子

目标：初步培养幼儿对音乐、舞蹈的兴趣和节奏感，发展幼儿对音乐的感受力、记忆力、想象力、表现本事，陶冶幼儿的兴趣和品格。

一月份：

基本功练习勾绷脚、地面压腿、一位练习、一位。

手位练习：兰花指、提碗、压碗、双晃手、单晃手、虎口掌、芭叶掌。

目标：

1、训练幼儿手位的同时，锻炼幼儿身体的协调本事及动作韵味的培养。

2、加强幼儿地面形态动作的练习，要求幼儿学习正确的吸气、呼气。

**舞蹈教学计划表篇四**

1、增强对舞蹈的兴趣，提高学生对音乐的节奏。经过舞蹈表演培训使学生认识、了解舞蹈

2、掌握舞蹈方位、力度、感觉。

3、发展学生的柔韧性和协调性，树立学生大胆表现的个性。

4、增进学生的灵活的形体，培养学生群体的合作精神。

5、培养学生舞台表现本事，增进他们的表现欲。

6、使学生们对舞蹈表演产生浓厚的兴趣，善于用肢体语言表现自我最美丽的一面。

3、经过舞蹈特长培训使孩子们的形体得到良好的发展，使学生们在舞蹈训练中感受舞蹈的乐趣，提高学生们的审美本事。

4、了解我国不一样民族舞蹈和外国个别特色舞蹈，在基本功训练的基础上感受舞台表演使孩子们的特长得到充分展示。经过各种民族音乐学习表演各种民族舞蹈。

1、练习：压腿（前、旁、后），踢腿（前、旁、后），控腿，腰的训练

2、中间动作：大踢腿(前旁后)、大跳，倒踢紫金冠，转的技巧，舞姿训练。

3、舞蹈技巧训练：身、跳、翻、转等训练。

1、学习广场舞、汉族舞、等。

教学资料

第一阶段：基本资料

1、认识舞蹈

2、舞蹈的基本功训练

第二阶段：兴趣培养、分类舞蹈的基本动作体验。

民族舞部分：汉民间舞蹈

第三阶段：完整舞蹈小组合的学习

1、民族舞蹈

2、形体舞蹈

第四阶段：展示

九月份：基本资料:

认识舞蹈、了解舞蹈、站立的姿势、优美的体态

正、旁、后压腿、行进中的正、旁踢腿

把杆上的后踢腿、地面上的踢腿组合

把杆上的.开肩练习、下叉（竖叉、横叉）

跪立的空腰、跪立的下小腰

平躺的反手撑腰、直立的涮腰练习

十月份：兴趣培养、分类舞蹈的基本动作和组合

汉民间舞蹈的基本动作。一年级小学生学习舞蹈（欢聚一堂）

十一月份：完整舞蹈的学习（小苹果）（火火中国风）

分解舞蹈动作的学习

编排舞蹈动作的顺序进行训练

完整舞蹈的训练，配乐舞蹈训练

体能的练习、舞蹈的巩固

十二月份----一月份：舞蹈的展示

巩固舞蹈，进行展示。

**舞蹈教学计划表篇五**

本学期舞蹈兴趣班是由一年级6人、二年级7人、三年级8人组成。年龄差距较大而且二、三都年级已经有了一年以上的舞蹈基础，对音乐的感受力、协调能力的发展已比较完善。而一年级只是刚刚起步，有些学生则对舞蹈一无所知。这样的混合班给我们的教学带来了较大的难度。由于一年级人数较少，因此我们准备把本次舞蹈兴趣班的教学重点放在对二三年级的训练上。部分学生由于年龄较小，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。但是一年级的教学也不容忽视，在教学中我们开展分层次和以大带小等等多种的教学活动形式，使每名儿童在舞蹈兴趣班的学习中都能得到发展。

1、通过教师指导，培养学生学习兴趣,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、培养幼儿具备透过舞蹈, 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。

舞蹈专业训练中，不宜过早安排力量性练习。在力量练习时，负重、练习次数过多、时间过长，会影响下肢的正常发育，引起腰的变形，足弓下降，影响身高增长。所以应以自身重量的练习为主，采取交替进行的方法。

当儿童少年肌肉主要向纵向发展时，宜采取伸长肢体的练习，如弹跳和支撑自己体重的的力量练习。把力量练习安排在青春发育期后期较为合适。

第一周：熟悉学生 ，方位练习。

第二周：复习：方位练习 ，肩部练习。

第三周：肩部练习，小碎步。

第四周：复习：肩部练习，小碎步, 芭蕾手位(二）。

第五周：复习：芭蕾手位 ，学习：走步和敬礼。

第六周：舞蹈《茉莉花开》。

第七周：复习：手位，学习：舞蹈《茉莉花开》。

第八周：复习：手位，学习：舞蹈《茉莉花开》。

第九周：形体练习，学习：舞蹈《茉莉花开》。

第十周：学习：舞蹈《茉莉花开》。

第十一周：学习：舞蹈《茉莉花开》。

第十二周：学习：舞蹈《茉莉花开》。

第十三周：学习：舞蹈《茉莉花开》 第十四周：民族舞蹈

**舞蹈教学计划表篇六**

舞蹈作为一种以人体动作为物质材料的表现性的艺术活动，是人类审美活动较集中的表现，是培养人们审美兴趣，提高人们审美能力的有效途径和有力手段。希望通过活动，使孩子们不仅能发展身体，得到动作的协调性和灵活性的训练，而且还能发展思维和情感，促进身心愉快的发展。

1、本学期系统而严格的训练，进一步增强队员们的节奏感，增强他们对舞蹈的表现力和感受力，特别强调舞蹈时的面部表情，做到用“心”舞蹈，使队员们的整体素质和表演水平再上一个新台阶。

2、教会学生用舞蹈语汇来表现舞蹈的情绪和意境，注重舞蹈的神韵、感觉。

3、严格要求，精心排练。

1、基本功方面

由于学生水平上的差异，本学期针对他们的基础和特点突出了不同训练内容和的要求。有的学生要继续加强基本功的训练，加大训练力度和难度，重视训练质量，提高身体的柔韧性。

还有些学生则要从基本功入手，进行系统的训练，如：基训地面练习和基训把杆练习，帮助学生提高自身素质，增强自身气质，为以后的舞蹈学习打下良好的基础。

2、舞蹈学习方面

本学期计划学习一块成品舞蹈：民族舞蹈对队员的素质要求较高，要求队员要有良好的身体协调性和柔韧性，并要求队员节奏感强、动作规范，特别强调眼神和表情以及舞感，让学生学会用心舞蹈。这首舞蹈是本学期训练的重点，我们要加强训练，从齐、快、准上下功夫，争取以高质量的演出迎接今年的\'文艺汇演。

每周一、二、三、四、日课外活动时间。

舞蹈教室

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。

1、通过舞蹈表演培训使学生认识、了解舞蹈。

2、使孩子们对舞蹈表演产生浓厚的兴趣，善于用肢体语言表现自己最美丽的一面。

3、通过舞蹈特长培训使孩子们的形体得到良好的发展，使孩子们在舞蹈训练中感受舞蹈的乐趣，提高孩子们的审美能力。

4、了解我国不同民族舞蹈和外国个别特色舞蹈，在基本功训练的基础上感受舞台表演使孩子们的特长得到充分展示。

第一阶段：基本内容

1、认识舞蹈

2、舞蹈的基本功训练

第二阶段：兴趣培养、分类舞蹈的基本动作体验。

民族舞部分：汉民间舞蹈、

第三阶段：完整舞蹈小组合的学习

1、民族舞蹈

2、形体舞蹈

第四阶段：展示

三月份：

基本内容：

认识舞蹈、了解舞蹈、站立的姿势、优美的体态

把杆正、旁、后压腿、行进中的正、旁踢腿

把杆上的后踢腿、地面上的踢腿组合

把杆上的开肩练习、下叉（竖叉、横叉）

四月份：

兴趣培养、分类舞蹈的基本动作和组合

五月份：

完整舞蹈的学习

分解舞蹈动作的学习

编排舞蹈动作的顺序进行训练

完整舞蹈的训练，配乐舞蹈训练

体能的练习、舞蹈的巩固

六月份：

舞蹈的展示

巩固舞蹈，进行展示。

活动安排

一培训时间

每周五下午

二培训内容

1、基本内容

2、民族舞部分

3、完整舞蹈小组合的学习。

**舞蹈教学计划表篇七**

在整个教材的设置上，充分思考到校学生的生理特性并结合他们的心理特点，把知识性、训练性、娱乐性及表演的适用性有机的结合在一齐。在训练上强调了学生训练舞蹈的科学性、系统性及多样性，使之促进学生在德、智、体、美诸方面得到了协调发展。本学期主要是针对一年级学生所能掌握的舞蹈基本潜力和基本动作。主要练习校园群众舞的训练，力求充分挖掘学生的天性，使学生的舞蹈动作能够到达高一层次的协调流畅。从而启发学生用肢体去表达情绪、抒发感情。增进学生的合作意识。

一年级学生年龄较小，注意力集中的时间不长，动作发展也不十分协调。所以本学期教学的主要目的是激发幼儿学习舞蹈的兴趣，同时让学生能在众人面前大胆的表演，提高幼儿的自信心。在此基础上让学生学习正确的站立、压脚背跪坐、盘腿坐、伸腿坐等基本姿势。认识自我身体的各个部分，训练学生动作的协调性，节奏感及乐感。

二年级的学生有了一年的舞蹈学习基础，所以这学期的舞蹈学习会增加难度，校园群众舞是面向全体学生的一种群体舞蹈，它是透过一些基本的舞蹈动作、跑跳组合以及透过队形的变化，在音乐的伴奏下进行的一种韵律活动。

1、认识自我身体的各个部位，学习正确的坐立基本姿势。

2、培养学生喜欢跳舞和做音乐游戏。

3、能按音乐节拍做动作，培养节奏感。

4、学会几种简单的基本舞步，及多个小律动、组合、能在众人面前自由地、愉快地表演。

5、培养学生模仿动作能够独立跳舞。

6、掌握队形的变化，体会学舞蹈的乐趣。

四、教学重、难点：

2。透过群众舞的学习，加深对所学知识的理解和基本技术;

3。舞蹈步伐和音乐韵律感的掌握;

4。根据不一样年龄阶段的群众舞学习实践过程培养身体的协调性及团队精神，还要结合教学教法作业，进行专题研究、讨论。

教学难点：1。校园群众舞的舞蹈动作要注重手、脚、头的协调;

2。要注意舞伴的舞步流动、身体配合。

透过一个学期的学习，大部分学生对舞蹈这门课程有了很大兴趣，透过学习校园舞蹈，我认为在以后的课堂上应多让孩子们分组学习，这样能增强学生的群众荣誉感和职责心，也能够更好的控制课堂纪律和课堂气氛，在起初舞蹈的动作外，穿插一些游戏舞蹈，在游戏中学习舞蹈，在舞蹈中快乐学习。

六、一学期一年级教学进度计划按周次列表：(本学期授课时间按16周安排)

周次

资料

要求

第一周

一年级：上课队形，基本站姿;掌握站姿的基本要求;

第二周

一年级：第一个动作;

掌握吸跳步的要领，动作规范

第三周

一年级：第二个动作(手的动作);动作到位统一;

第四周

一年级：第二个动作(脚的动作)并复习所学资料。

熟练掌握;

第五周

一年级：两人配合第二个动作;

动作协调统一;

第六周

一年级：合音乐;

卡好节奏;

第七周

一年级：第三个动作(手的动作)

要求动作标准;

第八周

一年级：第三个动作(脚的.动作)

注意开步的大小;

第九周

一年级：两人配合第三个动作;

动作协调统一;

第十周

一年级：合音乐;

卡好节奏;

第十一周

一年级：第四个动作(手的动作);

动作标准;

第十二周

一年级：第四个动作(脚的动作);

注意拍子，步伐统一;

第十三周

一年级：两人配合并合音乐;

配合默契，音乐要卡好节奏;

第十四周

一年级：第五个动作(手和脚的动作)

动作要求标准;

第十五周

一年级：两人配合合音乐;

配合默契，音乐要卡好节奏;

第十六周

一年级：复习所学资料;

熟练掌握动作并有感情的去跳舞;

一学期二年级教学进度计划按周次列表：(本学期授课时间按16

周安排)

周次

资料

要求

第一周

二年级：上课队形，基本站姿;

掌握站姿的基本要求;第二周

二年级：准备动作，讲解舞蹈的风格特点

了解舞蹈的风格特点;

第三周

动作到位统一;

第四周

二年级：第一个动作(脚的动作)并复习所学资料。注意双跳步和分腿的的重心;

第五周

二年级：两人配合第一个动作;

动作协调统一;

第六周

二年级：合音乐;

卡好节奏;

第七周

二年级：第二个动作(手的动作)

要求动作标准;

第八周

二年级：第二个动作(脚的动作)

注意开步的大小;

第九周

二年级：两人配合第二个动作并学第三个动作;动作协调统一;

第十周

二年级：合音乐;

卡好节奏;

第十一周

二年级：第四个动作(手的动作);

动作标准;

第十二周

步伐大小和重心的转移;

第十三周

二年级：两人配合并合音乐;

配合默契，音乐要卡好节奏;

第十四周

二年级：第五个动作(手和脚的动作)动作要求标准;

第十五周

二年级：两人配合合音乐;

配合默契，音乐要卡好节奏;

第十六周

二年级：复习所学资料;

熟练掌握动作并有感情的去跳舞;

**舞蹈教学计划表篇八**

1、经过舞蹈表演培训使学生认识、了解舞蹈。

2、使孩子们对舞蹈表演产生浓厚的兴趣，善于用肢体语言表现自我最美的一面。

3、经过舞蹈特长培训使孩子们的形体得到良好的发展，使孩子们在舞蹈训练中感受舞蹈的乐趣，提高孩子们的审美本事。

4、了解我国不一样民族舞蹈和外国个别特色舞蹈，在基本功训练的基础上感受舞台表演使孩子们的特长得到充分展示。

第一阶段：基本资料

1、认识舞蹈；

2、舞蹈的基本功训练。

第二阶段：兴趣培养、分类舞蹈的基本动作体验。民族舞部分：民间舞蹈

第三阶段：完整舞蹈小组合的学习。

1、民族舞蹈；

2、形体舞蹈。

第四阶段：展示

3月份：基本资料：认识舞蹈、了解舞蹈、站立的姿势、优美的`体态把杆正、旁、后压腿、行进中的正、旁踢腿把杆上的后踢腿、地面上的踢腿组合把杆上的开肩练习、下叉（竖叉、横叉）跪立的空腰、跪立的下小腰、平躺的反手撑腰、直立的涮腰练习

4月份：兴趣培养、分类舞蹈的基本动作和组合汉民间舞蹈的基本动作

5月份：完整舞蹈的学习分解舞蹈动作的学习，编排舞蹈动作的顺序进行训练完整舞蹈的训练，配乐舞蹈训练体能的练习、舞蹈的巩固

6月份：舞蹈的展示，巩固舞蹈，进行展示。准备六一文艺演出节目。

**舞蹈教学计划表篇九**

技能、知识培养目标：

1。训练少儿身体各个部位的灵活性、柔韧性、协调性；

2。训练少儿的舞蹈想象力、创造力；

3。提高少儿的表演潜力；

4。让少儿掌握中国舞的基本脚位；

学习常规培养目标：

1。培养少儿的音乐节拍感；

2。培养少儿舞蹈的方向感；

3。培养少儿的模仿潜力；

社会认知培养目标：

让少儿能够独立完成舞蹈组合及成品舞蹈，并进行表演。

第一周：

学习《打花巴掌》组合，让少儿掌握节拍的快慢变化，在舞蹈中熟练应用节拍；

活动主题：

学习《打花巴掌》组合；进行身体各个部位的柔韧性练习；

在舞蹈组合中，透过动作、音乐与儿歌的配合，提高少儿的节拍感。

第二周：

教学目标：

学习《小熊舞》组合，学习中进行手眼配合练习，提高表演潜力；

活动主题：

学习《小熊舞》组合；进行身体各个部位的柔韧性练习；

教学概述：

《小熊舞》组合主要是锻炼少儿在舞蹈中的手眼配合潜力，同时模仿动物形态，从而培养少儿的模仿力和表现力。

第三周：

学习《小蝌蚪变青蛙》组合，练习少儿的手脚协调潜力；

活动主题：

学习《小蝌蚪变青蛙》组合；进行身体各个部位的柔韧性练习；

《小蝌蚪变青蛙》组合是一个表演性的组合，透过表演锻炼少儿手脚配合的协调性。

第四周：

学习《飞吧，小蜜蜂》组合，学习中锻炼少儿手腕的提、压；

学习《飞吧，小蜜蜂》组合；进行身体各个部位的柔韧性练习；

教学概述：

《飞吧，小蜜蜂》组合是一个蒙族风格的简单组合，练习中让少儿初步掌握蒙族舞蹈中手臂的动作，主要对手腕的提、压进行练习。

第五周：

学习《我的小小手》组合，学习中进一步加强对舞蹈手位的掌握；

学习《我的小小手》组合；进行身体各个部位的柔韧性练习；

《我的小小手》组合主要训练少儿对舞蹈手位的掌握，上学期的学习中已经初步掌握了一些基本手位，本节周主要是透过更丰富的手臂动作加深少儿对手位的记忆。

第六周：

学习《我是小画家》组合，训练少儿的表演潜力；

学习《我是小画家》组合；进行身体各个部位的柔韧性练习；

《我是小画家》组合透过儿歌及音乐的配合，训练少儿的表演潜力和模仿力。

第七周：

巩固所学组合，从而进行身体各个部位的柔韧性练习；

复习巩固所学组合；

进一步规范所学的组合，加强对身体柔韧性的练习。

第八周：

学习《小蝌蚪变青蛙》组合，透过练习让少儿掌握三个基本脚位，并加以应用；

学习《小蝌蚪变青蛙》组合；进行身体各个部位的柔韧性练习；

《小蝌蚪变青蛙》组合首先让少儿掌握中国舞的基本脚位，其次要求少儿对小青蛙的形态进行模仿，加以表演，提高少儿的表演潜力。

第九周：

学习《吐泡泡的小鱼》组合，简单了解傣族舞蹈，学习鱼形手和傣族舞蹈其他简单的手型；

学习《吐泡泡的小鱼》组合；进行身体各个部位的柔韧性练习；

《吐泡泡的小鱼》训练少儿初步掌握傣族舞蹈的手型、臂型及节奏，动作时眼神要与之配合。

第十周：

学习《小鸡啄米》组合，训练少儿的手脚配合潜力，模仿潜力；

学习《小鸡啄米》组合；进行身体各个部位的柔韧性练习；

《小鸡啄米》组合透过少儿想象小鸡形象，配合音乐进行舞蹈。在练习中发挥少儿的想象力，加强少儿模仿潜力；练习少儿手脚协调配合的潜力。

第十一周：

学习《燕儿飞》组合，训练手臂的灵活性和控制力，进一步练习蒙族舞蹈中提、压腕的动作，以及手腕的柔韧性；

学习《燕儿飞》组合，进行身体各个部位的柔韧性练习；

《燕儿飞》组合运用少儿熟悉儿歌为素材，透过手臂的上下运动锻炼少儿手臂的灵活性，加强掌握舞蹈中提、压腕的动作。

第十二周：

学习《蹦蹦兔》组合，练习少儿的表演潜力和模仿潜力；

学习《蹦蹦兔》组合，进行身体各个部位的柔韧性练习；

《蹦蹦兔》是一个小的表演性组合，主要训练少儿的表演潜力以及对动物形象的模仿潜力。

第十三周：

学习《小鸭嘎嘎》组合，简单了解苗族舞蹈，进一步练习少儿的表演潜力；

学习《小鸭嘎嘎》组合；进行身体各个部位的柔韧性练习；

《小鸭嘎嘎》组合是让少儿简单了解苗族舞蹈，透过对动物形象的捕捉从而进行表演，增强少儿表演潜力，要求少儿动作时要有较强的表现力。

第十四周：

巩固所学组合，进行身体各个部位的柔韧性练习；

复习巩固所学组合

进一步规范完成的组合，巩固所学知识，要求能够独立完成。

技能、知识培养目标：

1。训练少儿身体各个部位的灵活性、柔韧性、协调性；

2。训练少儿的舞蹈想象力、创造力；

3。提高少儿的表演潜力；

4。让少儿掌握中国舞的基本脚位；

学习常规培养目标：

1。培养少儿的音乐节拍感；

2。培养少儿舞蹈的方向感；

3。培养少儿的\'模仿潜力；

社会认知培养目标：

让少儿能够独立完成舞蹈组合及成品舞蹈，并进行表演。

日期教学目标教学资料

第一周把身体训练成有表现力的工具，动作协调，对动作，音乐，节奏等的感知更敏锐。基本功练习（1）地面压腿

第二周培养丰富的感情，想象力，观察力。1基本功训练（地面压腿）（2）双吸腿

第三周把身体训练成有表现力的工具，动作协调，对动作，音乐，节奏等的感知更敏锐。1基本功训练（地面压腿）（2）双吸腿（3）勾绷脚练习

第四周培养创造力，即兴表演潜力以及艺术欣赏力和鉴别力。1基本功训练（地面压腿）（2）双吸腿（3）勾绷脚练习

第五周培养丰富的感情，想象力，观察力。1基本功训练（地面压腿）（2）双吸腿（3）勾绷脚练习2训练组合《踏浪》3小碎步练习4神秘的深林

第六周培养个人与个人，个人与群众共同合作的潜力培养幼儿的协调性和柔韧性1基本功训练（地面压腿）（2）双吸腿（3）勾绷脚练习2训练组合《踏浪》3小碎步练习4神秘的深林

第七周培养丰富的感情，想象力，观察力1基本功训练（地面压腿）（2）双吸腿（3）勾绷脚练习2训练组合《踏浪》3小碎步练习4神秘的深林5每当走过老师窗前

第八周培养幼儿的协调性和柔韧性培养丰富的感情，想象力，观察力。1基本功训练（地面压腿）（2）双吸腿（3）勾绷脚练习2训练组合《踏浪》3小碎步练习4神秘的深林5每当走过老师窗前

第九周培养丰富的感情，想象力，观察力。协调性和柔韧性1基本功训练（地面压腿）（2）双吸腿（3）勾绷脚练习2训练组合《踏浪》3小碎步练习4神秘的深林5每当走过老师窗前

第十周培养丰富的感情，想象力，观察力。协调性和柔韧性1基本功训练（地面压腿）（2）双吸腿（3）勾绷脚练习2训练组合《踏浪》3小碎步练习4神秘的深林5每当走过老师窗前

第十一周培养丰富的感情，想象力，观察力。协调性和柔韧性1基本功训练（地面压腿）（2）双吸腿（3）勾绷脚练习2训练组合《踏浪》3小碎步练习4神秘的深林5每当走过老师窗前

第十二周培养创造力，即兴表演潜力以及艺术欣赏力和鉴力1基本功训练（地面压腿）（2）双吸腿（3）勾绷脚练习2训练组合《踏浪》3小碎步练习4神秘的深林5每当走过老师窗前6春天在那里

第十三周培养创造力，即兴表演潜力以及艺术欣赏力和鉴力1基本功训练（地面压腿）（2）双吸腿（3）勾绷脚练习2训练组合《踏浪》3小碎步练习4神秘的深林5每当走过老师窗前6春天在那里

第十四周培养创造力，即兴表演潜力以及艺术欣赏力和鉴力1基本功训练（地面压腿）（2）双吸腿（3）勾绷脚练习2训练组合《踏浪》3小碎步练习4神秘的深林5每当走过老师窗前6春天在那里

第十五周培养创造力，即兴表演潜力以及艺术欣赏力和鉴力1基本功训练（地面压腿）（2）双吸腿（3）勾绷脚练习2训练组合《踏浪》3小碎步练习4神秘的深林5每当走过老师窗前6春天在那里7小鸟小鸟

**舞蹈教学计划表篇十**

1、通过舞蹈教学让学生认识与热爱舞蹈，陶冶艺术细胞

2、通过形体训练，帮助孩子塑造标准体型与出众气质

3、通过舞蹈教学，拓展想象力与模仿力，快乐跳舞

4、帮助学生塑造健全人格，实现艺术能力与人文素养的综合发展

周次/日期

教学内容

单元目标

第一周

9。1————9。7

1、课堂常规纪律的规范

2、基本队列队形整队的要求

1、帮助学生尽快适应校园生活

2规范课堂纪律有助于以后的教学

3、把握音乐节奏，使舞蹈动作与音乐更好的配合。

4、培养学生的安全意识，和舞蹈课的基本常识，有助于今后的教学

第二周

9。8————9。14

1、课堂常规纪律的规范

2舞蹈动作教学

3、出场小组合（甩葱歌）新动作教学1——4八拍

第三周

9。15————9。21

1、（放飞梦想）舞蹈动作复习与新动作教学

2、出场小组合（甩葱歌）的复习与新动作教学5——8八拍

第四周

9。22————9。28

1、（放飞梦想）舞蹈动作复习与新动作教学完成

2出场（甩葱歌）组合动作复习，（热身组合）新动作教学1——4八拍

第五周

9。29————10。5

1、（放飞梦想）舞蹈动作复习

2出场（甩葱歌）组合动作复习，（热身组合）动作复习与新动作教学

1、要求动作节奏统一，手脚协调

2、有游戏法与生动的语言帮助学生记住动作学习

3、熟练舞蹈动作

4、让学生认识自己的身体各个部位，有助与今后的教学

第六周

10。6————10。12

1、（放飞梦想）舞蹈动作复习

2（青春修炼手册）动作复习与新动作教学5——8八拍

3出场（甩葱歌）组合动作复习，（热身组合）动作复习

第七周

10。13————10。19

学前班

1、（放飞梦想）舞蹈动作复习

2（青春修炼手册）动作复习与新动作教学

1。出场（甩葱歌）组合动作复习，（热身组合）动作复习

2、（小动律组合）动作复习与新动作教学1\_\_\_\_4八拍

第八周

10。20————10。26

1、（放飞梦想）舞蹈动作复习

2（青春修炼手册）动作复习与新动作教学

3出场（甩葱歌）组合动作复习，（热身组合）动作复习

4（小动律组合）动作复习与新动作教学5——8八拍

第九周

10。27————11。2

1（青春修炼手册）动作复习与新动作教学

2出场（甩葱歌）组合动作复习，（热身组合）动作复习

3（小动律组合）动作复习与新动作教学9——12八拍

1通过舞蹈课堂锻炼学生的自信心、互相帮助的良好心态

2、巩固学生对舞蹈动作的熟练及协调统一的程度；

3、掌握音乐节奏与握舞蹈风格

4、培养学生安全意识

5锻炼学生反应能力和身体协调性。

第十周

11。3————11。9

1（青春修炼手册）动作复习与新动作教学

2出场（甩葱歌）组合动作复习，（热身组合）动作复习

3、（小动律组合）动作复习与新动作教学12——16八拍

第十一周

11。10————11。16

1（青春修炼手册）动作复习与新动作教学

1。出场（甩葱歌）组合动作复习，（热身组合）动作复习

2、（小动律组合）动作复习

3、（我不上你的当）音乐欣赏，为下节课做准备

第十二周

11。17————11。23

1（快乐舞台）动作复习与新动作教学

2、（honey）新动作教学

3。出场（甩葱歌）组合动作复习，（热身组合）动作复习

4、（小动律组合）动作复习

5、（我不上你的当）新动作教学1\_\_\_\_4八拍

第十三周

11。24————11。30

1青春修炼手册动作复习与新动作教学

2、（honey）新动作教学

3。出场（甩葱歌）组合动作复习，（热身组合）动作复习

4、（小动律组合）动作复习

5、（我不上你的当）的`动作复习与新动作教学5——8八拍

1、1、要求动作节奏统一，手脚协调

2、有游戏法与生动的语言帮助学生记住动作学习

3、熟练舞蹈动作

4、激发学生对舞蹈课的兴趣与开发学生创新思维

第十四周

12。1————12。7

1（快乐舞台）动作复习与新动作教学

2、（honey）新动作教学

3出场（甩葱歌）组合动作复习，（热身组合）动作复习

5（小动律组合）动作复习

6（我不上你的当）的动作复习与新动作教学9——12八拍

第十五周

12。8————12。14

1（快乐舞台）动作复习与新动作教学

2（honey）新动作教学

3出场（甩葱歌）组合动作复习，（热身组合）动作复习

4（小动律组合）动作复习

5、（我不上你的当）的动作复习与新动作教学13——16八拍

第十六周

12。15————12。21

1（快乐舞台）动作复习与新动作教学

2（honey）新动作教学

3。出场（甩葱歌）组合动作复习，（热身组合）动作复习

4、（小动律组合）动作复习

5、（我不上你的当）的动作复习与新动作教学

第十七周

12。22————12。28

1（快乐舞台）动作复习与新动作教学完成

2、（honey）新动作教学

13出场（甩葱歌）组合动作复习，（热身组合）动作复习

4、（小动律组合）动作复习

5（我不上你的当）的动作复习

1通过舞蹈课堂锻炼学生的自信心、互相帮助的良好心态

2、巩固学生对舞蹈动作的熟练及协调统一的程度；

3、掌握音乐节奏与握舞蹈风格

4、培养学生安全意识

5锻炼学生反应能力和身体协调性。

6、复习本学期的所有内容，为期末考试做准备

7、强化动作训练，要求质量

第十八周

12。29————1。4

1（快乐舞台）动作复习与新动作教学完成

2、（honey）新动作教学

3出场（甩葱歌）组合动作复习，（热身组合）动作复习

4、（小动律组合）动作复习

5、（我不上你的当）的动作复习

第十九周

1。5————1。11

1、（青春修炼手册）舞蹈动作复习

2（快乐舞台）动作复习与新动作教学完成

3、（honey）动作复习

4出场（甩葱歌）组合动作复习，（热身组合）动作复习

5、（小动律组合）动作复习

6、（我不上你的当）的动作复习

第二十周

1。12————1。18

**舞蹈教学计划表篇十一**

舞蹈特色班的教学计划舞蹈，作为一种肢体语音，它的产生是人类社会走向文明的标志，在此基础上逐步成熟的舞蹈文化在中华民族的五千年的文明史上占有重要的地位。舞蹈的发展经历了几十世纪的风风雨雨，人们一直饱含着对它的热爱。他们热爱舞蹈的神奇，热爱这神奇为他们呈现的所有美的东西，热爱这美是表现者。

今天，随着经济的飞速发展，国家的繁华昌盛，舞蹈的学习也随之悄然进入百姓人家。舞蹈教育让孩子们次小就接受舞蹈文化，提高综合素质，并通过学习，学会运用舞蹈语音这一自然工具加强相互之间的感情交流，提高表现能力，培养儿童肢体的协调能力，大脑的灵活性以及对音乐的感悟能力，塑造美的形体，从而使儿童的身心得到健康的成长。今年的舞蹈特色班由我带，我们舞蹈特长班在幼儿学习舞蹈方面要进行一系列的舞蹈形体训练和幼儿成品的舞蹈教育，来取得一定的成果。

儿童舞蹈的基训，是指对儿童形体.姿态，腰腿的软度.力度.控制及跳.转等等最基础的训练。训练方式有：

在上课的开始，让幼儿做些轻松，简单的热身运动。例如：“脚腕少量的转动”.“劲和肩放松配合做小跑步”等等。主要目的的创造出一个融洽的`学习氛围，为孩子们的身体和情绪适应训练做好准备，避免上课就用力过度.情绪紧张。

(1)圆轴上的练习

(2)游戏练习

儿童的生理特点是：人小，稳定性差，但软度和开度较好。而软度和开度又是一切舞蹈动作的根本点。由于幼儿是躺和坐在地板上进行训练的，负担较小，易掌握动作，达到较理想的训练目的。但为了避免枯燥.单调，采用不断变化组合.节奏和队形，选用不同的音乐。每个动作的训练时间不宜过长，动作变化多一些，否则肌肉会僵硬变粗。

（1）压腿组合（伸坐前压腿.吸伸前抬腿.前吸伸腿接大踢腿.起腰后抬腿）压胯组合(前伸.盘坐前压腿.前含)

（2）眼睛训练组合(眼睛上孤线练习.眼睛点的练习.手眼训练并的定位练习)

（3）提沉呼吸练习.因为呼吸是完成舞蹈动作的一大要素。呼吸得当动作就配合自如，风格就容易掌握。因此，要十分强调呼吸的训练。主要内容(运用前大波浪.双手前大波浪、中间加停顿的前大波浪的节奏和方位来练习提沉呼吸)

当孩子们在地面完成软度开度训练后，就可以进行把上规范而简化训练，使孩子的形体、姿态、腿线条、腰腿的软度、力度和控制进行一步提高。

(1)直立和半蹲

(2)擦地腿脚背

(3)压腿、大踢腿

(4)屈膝弹跳

(5)下腰练习

**舞蹈教学计划表篇十二**

喜欢舞蹈是幼儿纯真的共性，作为舞蹈老师是儿童美的教育启蒙者，是在孩子幼小心灵中播下舞蹈种子的园丁。本学期舞蹈启蒙班又开课了，我们将根据本班幼儿的实际年龄、基础进行严格的舞蹈训练。该班幼儿大部分是小班的孩子，她们喜欢舞蹈，对跳舞有一定的兴趣爱好，但是从未接触正规的舞蹈训练，所以在教学过程中，会选择有效的训练步骤对她们进行训练。如：

幼儿节奏差，我现在所教的幼儿都在3——5岁之间，在训练中要求他（她）们能自动的在一个音乐节奏上，随音乐旋律变化而改变节奏。

幼儿控制能力差，每个动作的起和收都摆胯，在练习中要求幼儿起得准，收得稳，进行基本的控制训练。并且有计划地进行动作训练。我现在教的是启蒙班，得先从上肢有节奏的动作开始，再练习脚的动作，然后手脚配合动作。

感情是舞蹈的\'灵魂，幼儿往往只注意舞蹈步伐和动作而表达不出感情。感情是通过眼睛来表达的。在训练中，要启发幼儿的内在感情，就要训练幼儿的眼睛，让幼儿的眼睛随着老师所指方向移动，能在空间利用假设目标而转动。同时根据每课时所学内容，结合各种舞步、手位动作，教给幼儿成品舞，指导幼儿有表情的表现出不同类型的舞蹈，逐步培养幼儿舞蹈的创编及表现力。具体安排如下：

1、压腿

2、拉肩、弯腰

3、下蹲

4、擦地、立踵

1、压腿、劈叉（正压、侧压）

2、接环

3、柔手组合

1、芭蕾手位

2、扩指

3、转手腕

4、摆臂

5、波浪

6、弯腰、转腰

7、提腰、松腰

8、含胸、展胸

9、松肩

10、勾绷脚

11、旁开腿

12、吸伸腿

13、半蹲

14、蛙跳步

15、踮脚走

1、《看电视》

2、《山村的小姑娘》

3、新疆舞《青春舞曲》

4、《甜甜祖国大家园》

**舞蹈教学计划表篇十三**

启蒙舞蹈班授课资料针对才接触舞蹈幼儿不能长时间集中注意力、好奇心强、缺乏身体协调性的特征，以激发孩子对舞蹈及音乐的兴趣，培养孩子的身体协调性及乐感，增强孩子的自信心为教学目的。在资料设定上，坚持儿童的天真、活泼的天性，为进一步的舞蹈教学打好基础。

1、培养幼儿喜欢舞蹈和做音乐游戏。

2、认识身体的基本部位及空间上、下、左、右、前、后等，并对身体各部位进行松弛、伸展和灵活运动的初步协调性训练

3、学会正确的站姿和双跪坐、交叉盘坐、伸腿坐等几种基本姿态。

4、能按照音乐节拍做动作，培养节奏感。

5、学会几个简单的舞蹈，能在众人面前自如地表演，培养自信心。

1、活动部分

第一部分：排队带着孩子们绕教室四周活动，放欢快的音乐，经过快慢不一样的走步，拉手绕圈小跑，变换不一样的造型、步伐，吸引孩子们的注意力，导入上课的气氛。

第二部分：师生共同热身，将孩子插空排成两排，教师应对孩子，带领他们做动作，活动头、颈、肩、腰、臂、膝等部位。

2、软开度初步训练

简单的压前、旁腿，弯腰等。

3、舞蹈组合

a、认识身体的`基本部位，唱、跳结合。首先认识双手和双脚的左与右，练习手脚的协调配合和反应本事。

b、碎步练习、蹦跳步练习。根据孩子的步伐选择相应的歌曲进行游戏和律动，培养孩子的平衡感和节奏感。

c、基本舞蹈坐姿的培养，在舞蹈中加入双跪坐、交叉盘坐等坐姿，提醒孩子要挺胸拔背;伸腿坐时指导孩子们注意绷脚、双腿加紧，经过示范和纠正动作，培养孩子的听从指令、自省意识。

d、模仿及观察本事练习。让孩子模仿平时见到的小动物，跟着音乐进行练习，培养孩子的想象力。

e、让孩子学习按照音乐节奏一拍做一次动作，训练孩子的节奏感。

**舞蹈教学计划表篇十四**

舞蹈兴趣班是我校少年宫活动内容的一个组成部分，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，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。为了起到启迪智慧，陶冶情操，使学生的身心健康发展的作用，我结合学校的实际情况，特做出如下计划：

1、让学生在舞蹈中学会展现自己，并逐步提高表现力。

2、学习成套的舞蹈基本动作，掌握基本的站姿、坐姿及腰、腿软开度的训练方法;

3、学习初级舞蹈组合，训练学生动作的协调性和艺术表现力.

4、培养个人与个人、个人与集体共同合作的能力。

1、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、地面练习：勾绷脚、压腿、开胯、竖叉、横叉、抱花篮、地面压腿、下腰、头勾脚。

3、要求学一些儿童舞

蹈中常见的舞步的组合。

4、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。

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。

1、开学的一个月之内，对学生进行强化基本功训练，尤其是低年级的小学生，他们身体的`协调能力非常差，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、当学生在地面完成一定的肢体训练后，开始进行舞蹈动作教学。本学期学习内容主要以现代舞为主，再教学一些少儿恰恰舞的动作，让学生作简单了解。

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。

在舞蹈教学中，我们采用舞蹈示范、舞蹈欣赏、边歌边舞、音乐反应、模仿与想象、组合与成品舞编排等丰富多样的教学形式，调动学生全身的多种器官，提高学生动作的协调性。争取让学生完成一个完整舞蹈的表演。

**舞蹈教学计划表篇十五**

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。为了起到启迪智慧，陶冶情操，使学生的身心健康发展的作用，我结合学校的实际情况，特做出如下计划：

1、把身体训练成有表现力的工具，动作协调，对动作、音乐、节奏等的感知更敏锐。

2、学习成套的舞蹈基本动作，掌握基本的站姿、坐姿及腰、腿软开度的训练方法;

3、学习初级舞蹈组合，训练学生动作的协调性和艺术表现力.

4、培养个人与个人、个人与集体共同合作的能力。

5、培养创造力、即兴表演能力以及艺术欣赏力和鉴别力。

6、通过舞蹈训练，培养学生积极向上的心理素质和意志品质。

1、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、地面练习：勾绷脚、压腿、开胯、竖叉、横叉、抱花篮、地面压腿、下腰、头勾脚。

3、把杆练习：压腿、压肩、擦地、蹲、下胸腰、腰腹动作、后踢腿、踢腿。

4、要求全体队员都能在教师的训练下基本达到下叉，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。

5、要求学一些儿童舞蹈中常见的舞步的组合。

6、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。 根据实际情况，本学期，我们舞蹈小组的主要活动是排练元旦节目。

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。

1、开学的一个月之内，对学生进行强化基本功训练，尤其是五年级的小学生，他们身体的协调能力非常差，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、下叉，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、下一个训练是中间训练，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。

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。

5、排练舞蹈《春绿》，在六一晚会上演出。

在舞蹈教学中，我们采用舞蹈示范、舞蹈欣赏、边歌边舞、音乐反应、模仿与想象、组合与成品舞编排等丰富多样的教学形式，调动学生全身的多种器官，提高学生动作的协调性。并着重进行基本功训练，将学生舞蹈形象化，通过形成有趣的故事或者舞蹈造型来启发学生的想象力、表现力。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找