# 舞蹈班教学计划方案 舞蹈教学计划(大全17篇)

作者：暮色苍茫 更新时间：2024-04-01

*为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。下面是小编为大家收集的方*

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**舞蹈班教学计划方案篇一**

为了保证和提高教学质量，教学活动必须有计划的进行，没有计划的教学活动不可避免地将导致教学的目的性，影响教学应有的成果。因此，无论教学对象是少年还是成人，是学员还是演员，教学周期是短还是长，教学活动都应该有计划地进行。也就是说要制定教学计划。

教师制定教学计划的依据是教学大纲和教材。首先，教师必须熟悉教学大纲和教材并不断深入研究，以期正确地理解本年级的教学任务及应达到的程度。此外，教师要了解教学对象目前的专业水准、专业条件、学习方法及学习的心理状态，使教学计划有针对性地进行，避免执教过程中的主观性及盲目性。在上述条件的基础上，教师还必须遵循由浅入深、由简至繁、由易到难的教学规律。教学计划可以分为学年计划、学期计划或单元（一个段落）计划。教学计划由教师制定，可由教研组讨论并采取适当的方式定期检查。一般来说，每一阶段或每一学期的教程大致可分为三段：即恢复课、授新课、复习和考试（或汇报）。三段的授课时间不能平均分配，要依据各教学阶段的任务与需要而定。

1、恢复课

学员由于基础薄弱，在假期（或间歇期）“退功”幅度大，恢复课可用三周至四周。在学员间歇期间，即使学员坚持一定量的基训练习，但运动量仍然会较正常课减少，学员身体的关节、韧带、肌肉的能力与技术方法（即行话所称的“法儿”）、体力等方面都会有所减退，因此恢复课就是：

（1）使学员身体各部位（颈、肩、背、腰、髋、膝、脚腕、脚趾）的能力、体力与技术的“法儿”都恢复到上学期末（间歇前）已达到的水平。

（2）对上学期末学员已掌握的教材进行有重点的复习（技巧部分单一训练为主），使之巩固或提高。

（3）有重点地克服与纠正学员休假前在训练中遗留的毛病和弱点，如跳、转、翻各类技巧中存在的具有倾向性的毛病，或身体某部位的能力较薄弱等等。

恢复课从开始到结束，在教学内容的难度与教学进程的速度以及运动量等方面，都需要逐步加强，使学员体力、能力与技巧的恢复有一个逐步适应的过程，恢复课阶段教师在教学时不宜操之过急，过快地推进课程会造成职业病。恢复课开始时低年级可以只做把上练习，中、高年级可以增加少量的中间练习，当第二周结束时可恢复一堂完整课的全部练习内容。此外，恢复课开始时节奏处理要从容些，使学员练习时有较充分的自我知觉，并能控制自己的身体，依照动作的规格与要领进行练习。由于恢复课的教材较简单与单一，教师应力求将教材组织得有趣（当然必有具有训练价值），避免使学员感到枯燥费力。由于教学对象的条件与基础的不同，恢复课教材的设计以及时间长短，仍然要因人因课制宜。实践证明恢复课上得是否有成效，直接关系到授新课计划能否顺利执行，因此不可轻视。

2、授新课

授新课是每一学期教学内容最多、历时最长的一个教学阶段，相对来说也是最重要的一个阶段。授新课的教学内容一般包括：

（1）对已学过的技巧加大难度。

（2）在已经学过的单一动作基础上进行组合练习，以及加大已学过的组合难度。

制定授新课教学计划时，教师需要依据年级教学大纲或某一教学阶段规定的新课程教材内容，以及教学对象的基础和授新课所占有的学时来安排，对所授新课内容在本学期末应达到的水平做一个估计和设想。将新课程全部内容划分为几个课程推进的小段落，每一段落可以月或周为单位，从而产生授新课计划。

**舞蹈班教学计划方案篇二**

本班学员在6-11岁之间，根据不同年龄段的心理和生理上的特点以及不同的接受能力，采取灵活多变的教学手段来达到最终的教学目的.。

《中国舞等级考试教材》，是将中国舞蹈的知识性、训练性和娱乐性结合起来，力求符合幼儿、儿童、少年和青年的心理和生理特征，强调舞蹈训练的科学性、系统性、全面性以及舞蹈风格的民族特色，在促进幼儿、儿童、少年和青年的身心健康成长的同时，达到中国舞蹈启蒙和普及教的目的。

1、解决基本功腿部、腰部和胯部的软开度，达到教材要求。

2、动作协调、节奏准确的完成中国舞等级考试教学内容。

1、有目的有规律地对学生进行基本功和中国舞技巧训练，提高学生的软开度和身体协调能力。

2、通过学习中国舞等级考试教材，是学生掌握中国舞的动律和特点，感受学习舞蹈的愉悦心情，提高学生的自信心、模仿能力和表现美的能力。

教师示范为主，根据学员不同程度由单一到局部的分解动作授课，使学员能够边唱边跳，独立完成组合。

1、芭蕾舞基本功训练：完成芭蕾舞手位，脚位，蹲，擦地练习。

2、中国舞基本功训练：前抬腿，前扳腿，旁抬腿，旁扳腿，后抬腿，前旁大吸腿，平转，踏步翻身。

3、中国舞等级考试教材：波浪，压胯，前踢腿，后踢腿，单手位，双手位，碎步，勾绷脚，东北秧歌，二拍舞步，三拍舞步，半蹲，掂脚走蹦跳步，踏点步，弯腰，吸伸腿，手眼动作，小跳（一），小跳（二），点步转，结束动作。

4、成品舞蹈教学：

（1）幼儿班：快乐芭比；

（2）少儿一班：异域天使；

（3）少儿二班：我学弟子规

5、教学成果展示：

（1）学期汇报演出：基本功展示，技术技巧展示，中国舞考试内容展示；

**舞蹈班教学计划方案篇三**

为了更加合理的安排教学时间，更加有效地完成教学目标，根据我校音乐教学的实际情况，制定了本教学计划。

知识与技能：认识自己身体的各个部位，学习正确的站、立、行的基本姿态。学会几种简单的基本舞步，及民舞组合、能在众人面前自由地、愉快地表演。

过程与方法：通过舞蹈课的学习，加深对所学知识的拓展和基本技能，舞蹈步伐音乐韵律感的掌握。情感态度价值观：根据不同年龄阶段的舞蹈学习过程培养身体的协调性及团队精神。

1、教材分析

在整个教材的设置上，充分考虑到本校学生的生理特性并结合我们的心理特点，把知识性、训练性、娱乐性及表演的适用性有机的结合在一起。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。本学期主要是针对学生所能掌握的舞蹈基本能力和基本动作。主要练习民族民间舞蹈的组合，力求充分挖掘学生的天性，使学生的舞蹈动作能够达到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。

2、教学重点、难点分析

教学重点：掌握民族民间舞蹈的风格特点；基本功技巧。身体的软开度。

教学难点：舞蹈动作要注重手、脚、头的协调；

3、要注意舞蹈的舞步流动、身体配合。

大多数学生没有经过正规舞蹈训练，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学生学习舞蹈的兴趣，同时让学生能在众人面前大胆的表演，提高自信心。对于有些基础的学生，舞蹈学习会增加难度。

1、注重提高课堂教学质量鼓励学生参与课堂活动。

2、适当进行成品舞蹈的学习。注重舞蹈课堂的实用性。

3、注重导入部分的设计，以“引趣”贯穿整个课堂教学过程。

1、评价的原则

以激励为主，关注学生学习活动的全过程。

2、评价的方式主要以“学习过程+期末成绩”的形式进行。

3、评价的方案

（1）平时成绩，满20分。学生在课堂表现，出勤率有小组长进行登记，学期末统一统计。

（2）期末考试成绩，满80分。考试内容：所学知识的掌握，成品舞蹈的表演。

（3）成绩以平时为主，期末为辅，既要看结果，更注重看过程，以减轻学生期终的课业负担与心理压力，提高平时课堂效率。

**舞蹈班教学计划方案篇四**

1、课程的性质、教学目的.：

舞蹈是一门专业技能课。本课程的教学目的是：学生通过本课程的学习，掌握舞蹈教育和舞蹈表演专业舞蹈技能，掌握训练方法，提高舞蹈素养，毕业后能胜任舞蹈教学和舞蹈表演工作，成为合格的教师和舞蹈表演者。

2、教学任务：

学生通过本课程的学习，具有适应舞蹈需要的正确身姿、完整、流畅、正确、优美地表演各种风格的舞蹈，掌握舞蹈的基本理论，具有创编幼儿舞蹈、组织幼儿舞蹈教学的能力。

3、教学基本要求

舞蹈技能是一门规范性、理论性、实践性较强的课程。教学中，应按照幼师专业培养目标的要求，突出“三基”内容的教学，使学生对教学内容全面掌握。融会贯通，达到培养目标所规定的要求。

本课程应以舞蹈基本理论、舞蹈技能训练为基础，音乐教学法相配合。

1、教学方法：

本课程不是纯理论性课程。其核心是解决实践的问题。在教学中一定要结合学生的实际水平工作的要求，加强技能训练，提高学生的舞蹈素养。同时，根据培养目标的要求，突出实践环节。提高感性认识。

2、教学形式：

为使每个学生都能达到培养目标的要求，教学形式以教师讲授、示范作为基础，同时，针对不同水平层次的学生进行小组教学和个别指导与之配合。 第一学期(注重软开度的练习)

3、教学目的及教学要求：

通过本单元学习，要求初步掌握舞蹈的基本知识，具有正确的身体姿态，掌握舞蹈的基本舞步。动作有一定的力度和节奏感，舞蹈动作协调。

4、学时安排60学时

专业开设：民族民间舞(20) 芭蕾舞基训(20) 中国古典身韵(10) 幼儿舞蹈考级(10)

教材(北京舞蹈学院中国民族民间舞教材 解放军艺术学院芭蕾舞基训 北京舞蹈学院古典身韵 北京舞蹈学院幼儿舞蹈考级)

5、教学内容：

1、掌握舞蹈的概念、种类，了解中国舞蹈发展简史。

2、了解舞台平面、空间、方位，懂得常用舞蹈术语，学会做舞蹈记录。

1、学习中国古典舞基本手位、脚位。

2、进行不同节奏的脚位站立、脚腕训练、胯关节训练，腰的训练、胯的训练，压腿和跑腿训练，走跑跳训练，基本舞步训练，身段组合训练。

理解藏族舞的风格和动作特点，学习弦子基本步、平步、靠步、撩步、拖步、退踏步、滴嗒步，以及常用手臂动作：撩袖、摆袖、晃袖、献哈达、敬礼。学会弦子组合1―2个，踢踏组合1―2个。

把上练习

双手扶把 檫地组和 节奏4/4

单手扶把 双腿蹲 节奏4/4

单手扶把 檫地 节奏2/4

单手扶把 小踢腿 节奏2/4

单手扶把 单腿蹲 节奏4/4

单手扶把 控制 节奏4/4

单手扶把 大踢腿 节奏3/4

地面元素训练

1、提沉

2、冲靠与旁移

3、含腆仰

4、云间转腰

5、横拧

6、旁提

1、走步 《吹吹拉拉》

2、音乐反应一 《大苹果》

音乐反应二 《看星星》

3、扩指 《保护小羊》

4、手臂动作 《你说可笑不可笑》

5、弯腰、转腰 《小钟》

6、前压腿 《小脚》

7、双吸腿 《弹弹唱唱》

8、脚位 《擦玻璃》

9、头的动作 《小鸟的歌》

10、摆臂 《伸出手》

11、蹦跳步 《小兔子》

12、平踏步 《开火车》

13、游戏 《万花筒》

**舞蹈班教学计划方案篇五**

1、 培养幼儿喜欢跳舞和做音乐游戏。

2、 能按音乐节拍做动作，培养节奏感。

3、 认识自己身体的`各个部位，学习正确的坐立基本姿势。

4、 学会几种简单的基本舞步，能在众人面前自由地、愉快地表演。

1、练习队形，站立、压脚背跪坐的姿势。

2、交待舞蹈课的常规要求。

3、认识自己身体的各个部位（头、颈、肩肘手、跨、脚尖、脚背、脚跟等）。

认识身体动作分解：

1－8：用手边指各部位边大声说，头头－胸胸－肚子肚子－头胸肚子

2－8：反复一次。

3－8：肩肩－肘肘－腕子腕子－手手（左右各一次）

4－8：跨跨－膝盖膝盖－脚腕脚腕－脚脚

5－8：双手向左旁平伸，反复一次。

6－8：前伸手，低头－后伸手，仰头

7－8：左前方－右后方（双手平伸）

8－8：反复一次

1、复习上周的学习内容。（站立、压脚背跪坐、认识身体动作）

2、学习盘腿坐，要求幼儿双腿盘坐、头向正前方看、背部挺直。

手部动作组合分解：手放在腰后，站立。

1－8：双手前伸五指伸开，手（打开－合拢）

2－8：手腕左右转动，五指张开。手由前伸－双山膀（手转动）

3－8：左手握拳－打开，反复一次

4－8：手画圈－手放背后－双手向前伸出（最后一拍）重复一次

1、复习上周的学习内容。（盘腿坐、手部动作）

2、学习伸腿坐，要求幼儿双腿伸直并拢、双手轻放在身体两边，头向正前方看、背部挺直。

3、学习小舞蹈《两只老虎》：前奏：双手随节奏拍手、点头

1－8：双手五指张开伸直，两臂上举，膝弹动两臂屈伸在两旁（左右一次）

2－8：小碎步，两臂上举，小碎步，两臂侧平举

3－8：右手单指指眼睛，双手向后立掌同时小碎步

4－8：山膀位，击掌经头顶双手打开

间奏：跟随音乐点头

1、复习上周的学习内容。（伸腿坐、小舞蹈）

2、学习踵趾步，小八字步准备。

2－8：右腿直立，左脚向6点撤步，脚尖点地，脚面向外，身体略前倾面向8点上方，反复一次。

1、复习上周的学习内容。（踵趾步、小八字步）

2、学习勾绷脚。

腰部动作组合分解：

前奏：手放在腰后，压脚背跪坐

1－8：双手曲肘上下叠放在胸前，身体随节奏左右摆

2－8：双手前伸做放物状，双手翻掌后放在身体两侧

3－8：重复第一个八拍

4－8：手放在嘴边身体前倾，脚压脚背跪坐

5－8：左手放在肩旁左右摆动，右手伸直放在身体旁，身体向左转身面向2点

6－8：双手交叉画圈，压脚背跪坐

7－8：双手放在身体两旁，身体左右摆动，身体面向1点

8－8：双手合掌放在脸旁，做睡觉状

1、复习上周的学习内容。（勾绷脚、腰部动作）

2、复习小舞蹈《两只老虎》，鼓励幼儿在众人面前表演，进行分组表演，给予幼儿最大的鼓励，培养幼儿的自信心。

1、复习所学的基本内容。（压脚背跪坐、盘腿坐、伸腿坐、踵趾步、小八字步、勾绷脚）

2、学习小舞蹈《小青蛙》：

前奏：双手随节奏拍手、点头，动跨

1－8：双手曲肘，左脚向右斜前方伸出，脚跟落地，右脚向2点屈膝身体向左倾斜，面向2点上方。

2－8：反面反复一次

3－8：双手五指张开曲肘，双脚做蹦跳步左－右

4－8：双手做游泳状，双脚做小碎步

间奏：双手随节奏拍手、点头后四个八拍反复一次

1、复习所学的基本内容。

2、复习小舞蹈《小青蛙》。

3、学习小碎步：正步准备，双脚跟抬起可有节奏也可无节奏地双脚掌交替快速、均匀地小步行进或原地走动。强调膝关节一定要放松。

1、复习上周的学习内容。（小碎步）

2、学习头部动作组合：

前奏：双手叉腰，双脚跪立，身体面前1点，强调幼儿面带微笑

1－8：双手叉腰，低头－向前－仰头－向前

2－8：双手叉腰，左旁－向前－右旁－向前

3－8：反复第一个八拍；

4－8：反复第二个八拍

5－8：双手叉腰，左侧－向前－右侧－向前

6－8：双手交叉于胸前，手向两旁打开，双脚由跪立－跪坐，头左右快速摆动

7－8：反复一次 8－8：反复一次

11、复习所学的基本内容（压脚背跪坐、盘腿坐、伸腿坐、踵趾步、小八字步、勾绷脚、小碎步）

2、新授舞蹈组合：《爱我你就抱抱我》（一）

1、复习舞蹈组合：《爱我你就抱抱我》（一）

2、学习基本功三角架：讲解动作要求，并找幼儿做示范

3、新授舞蹈组合：《爱我你就抱抱我》（二）

**舞蹈班教学计划方案篇六**

本学期舞蹈兴趣班是由一年级x人、二年级x人、三年级x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。

（一）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。

（二）当儿童少年的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，小碎步舞蹈基础班教学计划（一）。

第三周：肩部练习，小碎步舞蹈基础班教学计划（二）。

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》。

**舞蹈班教学计划方案篇七**

本班学员在6—11岁之间，根据不同年龄段的心理和生理上的特点以及不同的接受能力，采取灵活多变的教学手段来达到最终的教学目的。

本期计划开展北京舞蹈学院中国舞大亨级考试课程。《中国舞等级考试教材》从易到难共十三个级别，是将中国舞蹈的知识性、训练性和娱乐性结合起来，力求符合幼儿、儿童、少年和青年的心理和生理特征，强调舞蹈训练的科学性、系统性、全面性以及舞蹈风格的民族特色，在促进幼儿、儿童、少年和青年的身心健康成长的同时，达到中国舞蹈启蒙和普及教的目的。

1、解决基本功腿部、腰部和胯部的软开度，达到教材要求。

2、动作协调、节奏准确的完成中国舞等级考试教学内容。

1、有目的有规律地对学生进行基本功和中国舞技巧训练，提高学生的软开度和身体协调能力。

2、通过学习中国舞等级考试教材，是学生掌握中国舞的动律和特点，感受学习舞蹈的愉悦心情，提高学生的自信心、模仿能力和表现美的能力。

1、芭蕾舞基本功训练：完成芭蕾舞手位，脚位，蹲，擦地练习。

2、中国舞基本功训练：前抬腿，前扳腿，旁抬腿，旁扳腿，后抬腿，前旁大吸腿，平转，踏步翻身。

3、中国舞等级考试教材：波浪，压胯，前踢腿，后踢腿，单手位，双手位，碎步，勾绷脚，东北秧歌，二拍舞步，三拍舞步，半蹲，掂脚走蹦跳步，踏点步，弯腰，吸伸腿，手眼动作，小跳（一），小跳（二），点步转，结束动作。

4、成品舞蹈教学。

5、学期结束，开展教学成果汇报：

（1）基本功展示，技术技巧展示，中国舞考试内容展示；

（2）20xx年度汇报成品舞作品一个。

**舞蹈班教学计划方案篇八**

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。

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。

1、第一月教会学生正确地掌握舞蹈的基本要领，知道基本的手位，脚位。 2、第二个月要求全体队员都能在辅导员的训练下基功达到下叉，对个别软 度不好的队员可加深练习，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。

4、第四个月训练内容，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。例如：虎跳、前后桥、抢脸，同时要学一些简单的儿童舞蹈。

**舞蹈班教学计划方案篇九**

学期总目标：

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。

学期计划

第一周：

教学目标：

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；

教学概述：

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：

教学目标：

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；

教学概述：

《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：

教学目标：

学习《飞吧，小蜜蜂》组合，学习中锻炼少儿手腕的提、压；

活动主题：

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：

教学目标：

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；

活动主题：

学习《我的小小手》组合；进行身体各个部位的柔韧性练习；

教学概述：

《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：

教学目标：

学习《我是小画家》组合，训练少儿的表演潜力；

活动主题：

学习《我是小画家》组合；进行身体各个部位的柔韧性练习；

教学概述：

《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：

教学目标：

巩固所学组合，从而进行身体各个部位的柔韧性练习；

活动主题：

复习巩固所学组合；

教学概述：

进一步规范所学的组合，加强对身体柔韧性的练习。

第八周：

教学目标：

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；

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；

教学概述：

《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：

教学目标：

活动主题：

学习《吐泡泡的小鱼》组合；进行身体各个部位的柔韧性练习；

教学概述：

《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：

教学目标：

学习《小鸡啄米》组合，训练少儿的手脚配合潜力，模仿潜力；

活动主题：

学习《小鸡啄米》组合；进行身体各个部位的柔韧性练习；

教学概述：

《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：

教学目标：

活动主题：

学习《燕儿飞》组合，进行身体各个部位的柔韧性练习；

教学概述：

《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：

教学目标：

学习《蹦蹦兔》组合，练习少儿的表演潜力和模仿潜力；

活动主题：

学习《蹦蹦兔》组合，进行身体各个部位的柔韧性练习；

教学概述：

《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：

教学目标：

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；

活动主题：

学习《小鸭嘎嘎》组合；进行身体各个部位的柔韧性练习；

教学概述：

《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：

教学目标：

巩固所学组合，进行身体各个部位的柔韧性练习；

活动主题：

复习巩固所学组合

教学概述：

进一步规范完成的组合，巩固所学知识，要求能够独立完成。

**舞蹈班教学计划方案篇十**

1、增强对舞蹈的兴趣，提高学生对音乐的节奏。通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、培养学生舞台表现能力，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己最美丽的一面。

7、通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，提高学生们的审美能力。

8、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。通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。

教学内容

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

九月份：基本内容：

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。

**舞蹈班教学计划方案篇十一**

为培养小朋友具有优美的体态，并逐渐形成高雅的气质，加强少儿自身素质培养和艺术潜力的挖掘，我组特制定学校舞蹈教学计划。

1、精心选材、以曲动人。

精心选择一些具有鲜明特色、受小同学欢迎的音乐，随着音乐的节奏，用身体动作来表示自身的感受。

2、用心启迪，以情感人。

教师感情投入、语言感染是提高同学兴趣的关键。

3、潜心构思、以趣引人。教师以“兴趣式教学”为基础，在形式多样、内容丰富的教学前提下，让小朋友们易于吸收，不会感到枯燥乏味，引导少儿通过想象，发明用肢体动作将模仿的事物表示出来。

4、采取先练后讲并采取典范示范，集体练习的方法，在教学中让能力强的同学带能力弱的同学，再集体练习，提高整体同学水平。

九月份

1、基本舞步训练：正步位半脚掌、交替半脚掌、流动半脚掌、碎步、舞姿碎步、双晃手、顺风旗花梆步。

2、基本舞步组合练习。

十月份

1、地面·提沉含仰训练。

2、提沉含仰组合练习。

3、基本手位训练：提襟手位、小五花、山膀、按手位、托手位、顺风旗手位、双托手位、斜托手位。

4、基本手位组合练习。

十一月份

1、软开度训练：基本关节训练、前低头、仰头、单肩、双肩、前环肩、后环肩、推指、拉肩、压肩。

2、软开度组合练习。

3、勾绷脚训练：勾脚趾、勾脚踝、绷脚踝、绷脚趾、单勾脚、双勾脚、外环动、内环动。

4、勾绷脚组合练习。

十二月份

1、髋关节训练：展胸压胯、含展胸、侧压胯、侧抬胯。

2、髋关节组合练习。

3、腰训练：胸腰、大腰、旁腰。

4、腰训练组合练习。

**舞蹈班教学计划方案篇十二**

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。

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。

**舞蹈班教学计划方案篇十三**

1、增强对舞蹈的兴趣，提高幼儿对音乐的节奏感。

2、掌握简单的舞蹈基本手位、脚位、舞步，动作基本准确。

3、发展幼儿的柔韧性和协调性，树立幼儿大胆自信的个性。

4、增进幼儿的灵活的形体，培养幼儿群体的合作精神。

5、培养幼儿初步的舞台表现能力，增进他们的表现欲。

基本功训练：勾绷脚、擦地、蹲、小踢脚，腰的训练、吸腿、大踢腱的节奏变化训练，训练幼儿的反应力、动作的灵敏性。

中间动作：大踢腿（前旁后）、基本姿态、舞姿训练。舞蹈技巧训练：身、跳、翻、转等训练。

1、学习中国古典舞基本手位、基本手形、脚位、手位、脚形。

2、进行不同节奏的脚位站立、脚腕训练、胯关节训练，腰的训练、胯的训练，压腿和跑腿训练，走跑跳训练，幼儿基本舞步训练，身段组合训练。

1、学习藏族舞、汉族舞、新疆舞等。

2、理解幼儿舞特点，学习基本步法、手位，学习幼儿舞蹈3—4个。

**舞蹈班教学计划方案篇十四**

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。它既可以陶冶孩子的心灵，又能让他们在表现的过程中获得自我满足。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、教会孩子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

由于孩子水平上的差异，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。有的孩子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。还有些孩子则要从基本功入手，进行系统的训练，如：基训地面练习和基训把杆练习，帮助孩子提高自身素质，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，让孩子学会用心舞蹈。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。

1、引导孩子观看舞蹈录像带，帮助孩子寻找舞蹈感觉。

2、逐段示范、讲解动作，逐个辅导。

3、孩子个人练习和个别辅导相结合。

4、采用孩子互帮、好孩子示范的方法，进一步提高水平。

**舞蹈班教学计划方案篇十五**

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

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

**舞蹈班教学计划方案篇十六**

舞蹈幼儿班幼儿为六人，都是小班年龄，从来没有过舞蹈训练，没有基础，不会欣赏音乐，如：旋律感、音乐表现能力、节奏感等。不能掌握自己的身体动作，音乐和舞蹈动作都不能紧密联系起来。

人数较少，能够个别化指导，年龄小，可塑性比较强，每个孩子的性格都比较活泼，很有表现欲望。

音乐舞蹈本身是生动形象的，它能起到吸引幼儿注意力的作用，但是小班幼儿的特点是注意力容易转移，不稳定。要提高幼儿学舞蹈的兴趣，注意力很重要。所以，在教学活动中，首先让幼儿听懂音乐，能听出音乐的节奏，听着音乐做一些简单的舞蹈动作，如：屈伸膝盖、摆动身体、挥手、拍手等，然后培养幼儿音乐素质，让幼儿区分音的高低、长短、力度、音色等，体验音乐作品中两个部分的\'不同节奏，不同旋律所要求的不同动作的相互交替，最后，可以让幼儿跳一些简单的集体舞动作，手臂训练。

**舞蹈班教学计划方案篇十七**

舞蹈，是一门综合的富于动感的艺术，舞蹈教学是根据学生身心发展的要求，通过训练和表演，锻炼学生身体，发展身体素质质，提高学生的动作协调性和动作美感，同时陶冶学生的情操，对学生进行思想教育和审美教育，培养学生讲文明、懂礼貌、爱集体、守纪律的好品格和团结协作的群体意识。

小学自主合作舞蹈教学模式就是在课外音乐活动中以教师为主导，学生为主体，合作创编为主线，让学生在掌握一定舞蹈基本动作和初步具备对音乐的感受能力后，根据自己对音乐的理解和感受，通过小组讨论、组际交流的形式，集思广益共同为歌曲或音乐形象较鲜明的乐曲创编动作及队形。使学生在自主愉悦的气氛中，闻乐而动，闻歌起舞，在“练中逐步感知音乐语言，在“乐”中掌握基础知识、基本技能，在“动”中发展身体各个部位之间的协调性。通过热烈活跃、自主合作的教学活动，使学生的视觉、听觉、肤觉，运动得到充分协调均衡的发展，这部仅有利于培养学生肤觉运动得到协调均衡的\'发展对舞蹈的兴趣，还进一步增强了群体协作的意识，促进学生对音乐的感受力，开发学生的想象力、表现力和创造能力，全面整体性地提高学生舞蹈艺术素质。

1、培养学生对音乐舞蹈的兴趣和节奏感。

2、发展学生的感受力，记忆力、想象力和表现力。

3、能随音乐协调地做形体动作，知道其名称。

4、培养学生与同伴友好相处，竞争、合作的个性。

5、基本功训练与芭蕾基础训练与古典舞声韵训练。

6、根据学生训练编排舞蹈组合与元旦晚会开场舞的编排、

我所带领的舞蹈班是中低年级，舞蹈基础一般，身体协调性及舞蹈表现力均差，所以，我所设计的教学环节以先调动学生的积极性为主，只有学生先参与进来，才能实现教学的有效性，在此基础上，弱化动作知识点，强化舞蹈感觉，突出重点。在整个教学过程中以学生看、练、想、跳为主，教师的示范、激发、启发、点拨为辅，充分体现学生的主体地位，使学生获得本我的学习体会和能力。

1、知识与技能：使学生掌握舞蹈的基本体态、基本动作。

2、了解舞蹈艺术的基本特点，引导学生对舞蹈艺术产生浓厚兴趣开发发学生对舞蹈艺术的热情。

3、通过舞种介绍芭蕾古典舞蹈爵士舞种类，依据学生情况归纳教学活动，感受舞蹈魅力，了解舞蹈发展，提高学生艺术修养。

4、通过舞蹈让眼睛会说话提高学生自信。

1、舞蹈基训技巧的掌握。

2、动作的协调性。

3、舞蹈的表现力。

1、舞蹈眼睛眼神流动与舞姿的协调。

2、对歌曲情绪的理解和舞蹈动作的表现力

第一周、第二周、第三周：

基本功训练、基本站姿、基本芭蕾手位、舞蹈基训组合。

第四周、第五周、第六周：

基本功训练、基本功训练、基本芭蕾舞姿、芭蕾本功技巧、基本芭蕾擦地、芭蕾擦地组合。

第七周、第八周：

手位组合、运动会开场舞蹈。

第九周：

复习

第十周、第十一周、第十二周：

基本功训练、基本功技巧、古典舞声韵训练、爵士基础、元旦开场舞蹈编排。

第十三周、第十四周、第十五周：

基本功训练、爵士组合、元旦开场舞。

第十六周、第十七周：

复习基本功组合、芭蕾组合、古典舞组合、古典舞声韵组合、爵士组合、元旦舞蹈。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com