# 舞蹈教学计划和方案(4篇)

来源：网络 作者：独坐青楼 更新时间：2024-08-03

*为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。舞蹈教学计划和方案篇1为了培养孩子具有优美的体态...*

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

**舞蹈教学计划和方案篇1**

为了培养孩子具有优美的体态，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

一、按时完成教学内容

本学期计划完成一定的教学内容，使学生达到一定的舞蹈表演水平

学年教学内容安排：舞蹈组合及成品舞教学

课堂内容安排：

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

可以加入芭蕾手位组合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：

在不同音乐节奏中，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内容的前提下，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己，更好的提高孩子的自信心和舞蹈表现力！

孟州市青少年活动中心舞蹈部

**舞蹈教学计划和方案篇2**

一、班级特点分析

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。

二、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。

三、教学效果

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）。

四、教学手段

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。

五、教学计划

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。

少儿舞蹈培训班级教学进度表

中级幼儿舞蹈教案 第一节：教学目的

主要以培养3-6岁幼儿认识，学校舞蹈为目的，是中国幼儿舞蹈训练课堂必须具备的舞蹈专业只是和技能。课堂训练内容已参考北京舞蹈许愿中国舞幼儿考级教程，再经过自己的选择，创编组合而成的一套芭蕾基本功和舞蹈韵律强的音乐歌舞小组合的课堂教程。

第二节：教学任务

经过一套综合练习，使幼儿逐渐识别音乐的节拍，并能按照音乐节奏跳舞，把握基本舞蹈元素动作，能够准确的完成。慢慢地培养幼儿对音乐舞蹈的兴趣，增强他们身体机能的抵抗疾病的能力，提高他们身体灵活性，活跃性及心灵的愉悦感。陶冶自身的艺术感受力，并为有一部分幼儿对舞蹈产生的浓厚兴趣，为将来投身舞蹈事业打下良好基础。

第三节：教学内容

1） 课前热身游戏 2） 芭蕾舞基本功训练

3） 音乐舞蹈小组和共6个，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

第四节：教学步骤

1） 第一至第三课教授a芭蕾基本功，地面练习为，前压腿，旁压腿，竖叉，横跨 舞蹈组和地面：腰部训练，站立：头部训练

2） 第四至第六课教授 a芭蕾基本功，地面练习为：前压腿，旁压腿，躺身后压腿，舞蹈组合地面训练：腿部训练，站立：蹦跳步

3） 第七至第九课教授 a 芭蕾基训，已复习1-6课内容，提高动作的准确度和规范性

4） 第十至第十三课教授 a 组织一个芭蕾基训基本功组合 b 把小朋友分组，轮流表演基本功组合 c 通过每一堂游戏的循序渐进，排列队行并加添幼儿生活情趣的小舞蹈。 教学大纲

一：1、介绍：掌、扩指、摊手、转腕、上翘指。2、考级一：走步：大苹果 二：1、手背位置、手背动作。2、保护小羊，你说可笑不可笑 三：1、弯腰、转腰、前压腿，旁压腿。2、小钟，小脚 四：1、正步位，小八字位，大八字位。2、擦玻璃

五：1、头位置，动作，摆肩。2、小鸟的歌，伸手六：1、勾蹦脚，伸坐，双跪坐，交叉盘坐，仰卧，蹦跳步。2、小白兔

**舞蹈教学计划和方案篇3**

一、指导思想：

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。

二、教学措施：

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。

三、教学内容：

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。

**舞蹈教学计划和方案篇4**

在校各级领导的关心下，在各位班主任的大力支持下，我校第二课堂舞蹈兴趣班教学活动进展计划。

本学期参加舞蹈兴趣班的学生36人，有二年级至五年级的学生。他们对舞蹈兴趣大，所以学生们很愿意学。愿意在舞蹈上用功。小学生的舞蹈是以其流畅优美的音乐和形象生动的体态动作，反映童年的童趣、童心，是小学生喜闻乐见爱学的一种艺术活动。它对于丰富小学生审美经验，培养感受美和表现美的情趣与本事；开发艺术潜能；发展小学生理解、联想、想像、创新等方面的本事；促进动作与身体机能的发展，提高幼动作协调性、灵活性等有重要意义。小学生常常为了表示高兴而手舞足蹈，对于大多数孩子，跳舞不是一种技能，而是一种促进个性丰富发展的文化生活方式。所以我们舞蹈班活动过程中不但要强调舞蹈技能，还要让孩子意识到活动带给他们的欢乐，学会自如地舞蹈，树立为自我跳舞的意识。

舞蹈是美育的重要手段之一，它直观、形象、生动、活泼，是学生极为喜爱的一项活动。它能够陶冶学生的性情，使他们从小受到美的熏陶，更有利于学生身体的协调发展，促进他们欢乐地健康成长。

要教好小学生的舞蹈，要做到以下几点：

第一、要注意平时的训练，从基本动作教起，着重进行了舞蹈的基本训练，包括：了解身体的方位和舞蹈基本脚型、脚位和手型、手位

（一）基本脚型

（二）基本脚位

（三）基本手型

（四）基本手位

（五）附芭蕾舞基本手型、手位和脚位

（六）舞蹈技能，（下腰。下一字马，倒后腰走）

（七）舞蹈组合

第二、平时要常让学生欣赏一些舞蹈作品。在欣赏过程中能不断提高学生对各种舞蹈语言的理解本事。如：在教新疆舞前，为了丰富学生一些有关的新疆民族的知识，熟悉这个民族的特点，

第三、在教授舞蹈动作时，教师富有感染力的示范动作显得十分重要。我认真对待每一个舞蹈动作，力求做到优美、到位、漂亮、投入且有亲情，让学生多模仿多练习，从而掌握动作要领，理解动作资料，经过一个阶段的练习。每当我们打开录音机，响起乐曲时，同学们情绪高高涨，欢乐地和我跳起舞来，动作是那样的到位、漂亮，小脸蛋笑得是那样的甜美。

第四、教师要认真设计每节课，力求做到真挚传神，情趣盎然。在深入进行教学领域改革的今日，我十分重视课的设计，及复研究修改 www.baihuawen.cn 每一步骤，努力寻求最佳方案，多利用现代化的教学手段，把每一节课中的复习、新授，巩固几个环节组织在一个主题中，层层展开，环环相扣，构成一个整体。

第五、对学生要坚持正面教育引导为主，对孩子的点滴提高都要及时给予表扬鼓励，哪怕是一个点头，一个微笑都能给学生以鼓励，增强他们的自信心。对一些学习上有困难的同学，教师的态度更要亲切、耐心，帮忙他们克服恐惧心理，多个别辅导，仅有这样才能使每个学生在各自的基础上得到不一样程度的`提高。训练中重视培养孩子对舞蹈的兴趣，引导孩子热爱舞蹈。我们观察到，小孩子在欣赏节奏明快的音乐、看到电视电影里的舞蹈动作的时候，会兴奋得手舞足蹈并模仿动作，这说明喜欢唱歌跳舞是小孩子的天性。所以，我们异常注意充分调动童心这一进取因素，引导小孩子热爱音乐，热爱舞蹈。有时，我们会以丰富的表情和不一样的动作形象生动地表现某种情绪。

音乐是舞蹈的灵魂。在创编过程中，我们只能深入了解上述影响因素，能使我们舞蹈更加有吸引力。我会在舞蹈方面下苦功。努力让学生热爱舞蹈。融入到舞蹈世界去。

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