# 最新民族舞蹈教学计划方案(大全8篇)

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。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

## 民族舞蹈教学计划方案篇一

经过近半个学期的民族民族舞蹈欣赏课，我对民族民族舞蹈有了一定了解和认识。民族民族舞蹈和其他艺术形式,既有共同的规律,又有各异的特质;既有关系,又有区别。

民族舞蹈和各地的民俗文化又密不可分

民俗文化，是在普通人民（相对于官方）的生产生活过程中所形成的一系列物质的、精神的文化现象。它具有普遍性和传承性和变异性。民俗文化因其核心要素民俗是集体遵从的、反复演示的、不断实行的，所以具有有增强民族的认同，强化民族精神，塑造民族品格的功能。现代社会在民俗文化领域中最引人注意的莫过于非物质文化遗产这一概念。

中国维吾尔族自古居住在中国的西北部新疆，它是我国最大的省区之一，有着悠久的文化传统和丰富的艺术遗产，其中歌舞艺术更是绚丽多姿，因此自古以来即以“歌舞之乡”著称。维吾尔族舞蹈与其他民间舞蹈一样来自于生活。维吾尔族人民早先生活在我国北方的大草原上，后移居至西域（今新疆），由草原牧骑生活发展到地区的农业生活，在不同历史时期信奉过萨满、摩尼、佛□^v^等宗教。这种经济生活和宗教文化在维吾尔族舞蹈中留下了多重的文化印迹，使之既有历史中《胡腾》、《胡旋》的风韵，又有萨满跳神的姿态;既有古波斯、阿拉伯舞蹈的神态，又有邻近民族舞风的余味。

维吾尔族舞蹈在继承古代鄂尔浑河流域和天山回鹘族乐舞的传统基础上，又吸收古西域乐舞的精华，经过历代新疆各族人民的艺术创造和长期发展与演变，不断追求完善，形成具有多种形式和特殊风格的深受人民喜爱的民间舞蹈艺术。

舞蹈鉴赏是人们观看舞蹈表演时对人体动态美所产生的一种审美活动。艺术鉴赏是令人愉快的精神消费。生产以消费为目的，舞蹈作品离开了艺术鉴赏，艺术创造就失去意义，艺术作品也就失去了存在的价值。任何艺术作品都离不开接受与鉴赏。舞蹈艺术也一样，舞蹈艺术鉴赏作为一种精神的审美活动，是舞蹈艺术家与观众、舞蹈活动与社会之间的桥梁，是检验作品社会功能的重要途径，更是舞蹈作品实现其价值的主要依托。只有经过千百万人的鉴赏，才能最终使其成为现实的艺术，实现自己的价值：改造社会、教化人心、从而获得艺术生命。

## 民族舞蹈教学计划方案篇二

摆舞是拉祜族妇女喜爱的舞蹈，主要表现生产劳动和生活中的`各种情趣，据统计有81个舞蹈套路。摆舞分为步法型和摆手型两类。前者以下肢动作为主，后者以手臂和肩部动作为主。可用象脚鼓、锣等伴奏，也可单用口琴伴奏。

拉祜族，中国少数民族之一。现有人口41万余人。拉祜族源于甘肃、青海一带的古羌人，早期过着游牧生活。后来逐渐南迁，最终定居于澜沧江流域。其服饰也反映了这种历史和文化的变迁，既具有早期北方游牧文化的特征，也体现了近现代南方农耕文化的风格和特点。主要分布在云南省澜沧江流域的思茅、临沧两地区，相邻的西双版纳傣族自治州、红河哈尼族彝族自治州及玉溪地区也有分布。其中，澜沧拉祜族自治县和孟连傣族拉祜族自治县是最主要的聚居区。另外，作为跨界民族，缅甸、泰国、越南、老挝等国家也有16万多拉祜人居住。他们主要从事农业。

拉祜族有自己的语言，属汉藏语系藏缅语族彝语支，分拉祜纳和拉祜西两大方言。过去无文字，20世纪初西方传教士曾创制过用拉丁字母拼写的文字，因欠科学，未能推广。新中国成立以后，创制了新的拼音文字。

拉祜族经济以锄耕农业为主，旱谷、水稻、玉米是主要作物。现在还建起了农机、制糖、制茶、采矿等地方工业。

拉祜族历史悠久，其先民“属古代羌人族系”，是从青海、甘肃一带逐渐辗转南下，进入云南和中南半岛的。拉祜族自称“拉祜”，有“拉祜纳”(黑拉祜)、“拉祜西”(黄拉祜)、“拉祜普”(白拉祜)等支系。史称、他称有“史宗”、“野古宗”、“苦聪”、“倮黑”、“磨察”、“木察”、“目舍”等。1953年4月，澜沧拉祜族自治县成立时，根据本民族人民意愿，统一定族名为“拉祜族”。

## 民族舞蹈教学计划方案篇三

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，透过训练和表演，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，培养学生讲礼貌、懂礼貌、爱群众、守纪律的好品格和团结协作的群体意识。

教学设计特色：

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，让学生在掌握必须舞蹈基本动作和初步具备对音乐的感受潜力后，根据自我对音乐的理解和感受，透过小组讨论、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。透过热烈活跃、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、表现力和创造潜力，全面整体性地提高学生舞蹈艺术素质。

舞蹈教学计划与资料：

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，明白其名称。

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。

学情分析：

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用心性为主，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潜力。

教学目标：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?透过舞种介绍芭蕾古典舞蹈爵士舞种类，依据学生状况归纳教学活动，感受舞蹈魅力，了解舞蹈发展，提高学生艺术修养。

4?透过舞蹈让眼睛会说话提高学生自信。教学重点：1。舞蹈基训技巧的掌握。

2。动作的协调性。

3。舞蹈的表现力。

教学进度：

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。

第十八周：总结

# 民族舞蹈教学计划方案篇四

引导语：下面小编为大家带来民族舞蹈的分类介绍，希望能够帮助到大家，谢谢您的阅读。

新疆各族人民能歌善舞，"麦西莱甫"是一种最有广泛群众 基础的维吾尔族歌舞。根据地城不同，"麦西莱甫"又分为许多种 类。以喀什地区麦盖提县一带的"多郎麦西莱甫"最负盛名。它 的音乐是"多郎木卡姆"，用多种传统民间乐器演奏，配有以情歌 和歌谣为内容的传统民歌。它的舞蹈有独舞、双人舞、群舞等形 式。舞蹈反复五六轮后，即进入娱乐阶段，其内容有敬茶、对诗、 夺腰带、唱民歌、判官司等。"多郎麦西莱甫"的内容一般有六种：即节日麦西莱甫，喜庆麦西莱甫，集体麦西莱甫，邀请麦西莱甫、赔情麦西莱甫、和解麦西莱甫。从形式上看，有同行间轮流举行 的麦西莱甫，有郊游麦西莱甫，有少女、少妇之间的麦西莱甫，也 有同龄人之间冬季举行的麦西莱甫。

藏族民间歌舞，最初为宫廷舞。跳舞时舞姿着意于脚，脚蹬硬底皮鞋，手臂随脚步而动作，伴以弓腰、转身等，依音乐节奏踢 踏而舞，并以此表达内心的感情。踢踏舞多以横笛、扬琴、六弦琴、铜铃、月琴等伴奏，配以民歌，歌词生动，曲调流畅，舞姿活 泼，节奏由慢而快，达到高潮时，以结束步突然结束。

朝鲜族和苗族民间舞蹈。历史悠久，在敦煌北魏(公元386~534年)壁画申，已有类似长鼓的击鼓舞乐图。朝鲜族长鼓舞，多为女子表演。舞蹈时由舞者将长鼓挎身前，左手拍鼓面，有手 持一细竹鼓鞭敲击鼓面，边击边舞，十分优美。 我国湖南、广东、广西的苗族、瑶族也很喜欢长鼓舞。舞者一 般

左手横握小长鼓中间，上下翻转舞动，右手随之拍击鼓面，也 有男舞者将大长鼓系在身前，双手边击鼓，边舞动。一般打法分 ″文长鼓″、″武长鼓″两种，前者动作柔和;后者动作粗狙，多表现 劳动生活。

流行于朝鲜族民间的一种舞蹈。据说流传已近z千年，最初是单人或双人舞，后演变为群舞。以扇子为道具，主要动作有″活 阳舞″和″西蜜舞″两种。舞者在节奏舒缓的乐曲的伴奏下，潮潮 起舞，用手中的扇子，组成一幅幅美丽的图案，呈现出了浓郁的 民族特色。

扇子舞亦称“白鹏(xian)舞”，也是哈尼族的民间舞蹈，流行于云南红河南岸哈尼族地区。相传与纪念当地人们认为象征 和平和自由的白鹏有关。系一神集体舞蹈，舞者身穿白衣，双手 持羽毛扇，舞时挥动扇子，模仿白鸭飞翔姿态，动作优美柔和，富 有地方和民族特色。

朝鲜族民间传统舞蹈。历史悠久，由狩猎胜利后的舞蹈演变而来。农事开始或结束时多跳此舞。流行于延边地区。原来朝 鲜族农村申盛行农乐队，用小锣召集劳动，集合以后以农乐旗引 路，一路上吹吹打打，跳舞到地里，把旗插到地头，人们排成队型 从事劳动。劳动中有人领唱劳动号子，按节拍共同合作;休息时， 人们围成一圈，在锣和长鼓的伴奏下起舞。劳动后仍然跳舞回 村。舞时，舞者把长鼓悬在身前，左手持手鼓拍击鼓面，右手持棍 敲击，两手交错进行，边击边舞，变化多端。女子舞时，手持一把 小单鼓，舞姿欢腾优美，充满活力。男子舞时，头戴″象帽″，帽顶 安有长约3尺(最长的有丈余)的″象尾″纸条。转″象帽″是最精 彩的部分;一面击鼓，一面用力甩动头部，眼球滚动，优美动人， 使″象尾″绕身体旋转，舞姿健美，风格活泼，由慢转快，形成高 潮。伴奏乐器有长鼓、法鼓、小锣、大锣、琐呐、胡笛等，舞蹈动作 变换都由小锣指挥。

亦称″阿细跳月″或″跳月″，彝族阿细人、撒尼人的一种民间

舞蹈。流行于云南弥勒、路南、沪西等彝族地区。传说在很早以 前，阿细人居住的地方，发生了一场很大的山火，大火烧了九天 九夜。阿细人扑打了九天九夜，火仍未熄灭。地面被大火烧得滚 烫，扑火的人不断地换着脚，或单脚跳着继续扑打，终于把大火 扑灭了。为了欢庆胜利，大家弹起三弦，吹起笛子，模仿打火时的 样子，换着脚跳起舞来。这就是流传到今天的"阿细跳月"。"跳 月"是汉族人给起的名字，阿细人口h"跳"。现已成为青年男女社 交、娱乐活动的主要形式。每逢春节、火把节、国庆节的夜晚，青 年男女聚集在松林里或草坪上，男的弹起大小不同的三弦、月 琴，吹起竹笛，同女的共舞。姑娘们手牵手，拉成圆圈，左右摆动， 拍掌以为节奏，旋转而舞。主要动作是跳三步停两拍，向前抬脚， 同时拍手和原地跳转。舞蹈步伐刚健，节奏鲜明，踏脚击手，旋律 优美，整个舞蹈充满热情欢乐的气氛。

亦称"打柴舞"，"打竹舞"。是黎族民间舞蹈形式之一，流行于海南岛黎族地区。一般在"芋念芋"(黎族传统节日)、沃日(即 做佛)、劳动间歇或农闲的晚上举行。舞前，人们在庭院里，或在 晒谷场，或在平坦的坡地上，放置两根4米长的大竹竿作垫架， 间隔为2米半左右，其上横放4或5对3米半长的竹竿(或杆 子)作跳杠。舞时，垫架两边各蹲4或5人，各自双手握住竹竿 (或杆子)的末端，有节奏地在垫架上张合击打，敲打垫架和在头 顶上张开合击。使之发出响亮悦耳之声。舞者(单人或双人等) 趁各对竹竿(或杆子)敲打垫架或张开之瞬间，两脚不断替换，敏 捷地上跳下踏，前冲后跃，左转右躲，下蹲，在避过双竿(或双杆) 张合击打的各种险关，跳出各种优美动作。当一对舞者机警灵巧 地跳过各种险关时，拍击竹竿(或杆子)者齐呼"嘿!呵嘿!"如果 舞者跳不过各种险关，被竹竿(或杆子)挟住脚或颈部时，就会引 起众人哄堂大笑。张合击打和敲打垫架时，一般分为5轮，由慢 而，决，由低而高进行。

# 民族舞蹈教学计划方案篇五

在古老的舞蹈艺术中，气息成为不可缺少的重要组成部分。下面小编为大家搜索整理了关于民族舞蹈中气息的应用，欢迎参考阅读，希望你喜欢!想了解更多相关信息请持续关注我们应届毕业生培训网!

舞蹈从产生之日起，就和气息成了亲密无间的朋友。在古老的舞蹈艺术中，舞者就用气息表现出抑、扬、顿、挫的情节，可谓舞蹈离不开气息，气息在舞蹈中具有独特的魅力。

舞蹈是一种人体动作艺术，不单纯是一种娱乐。它是以舞蹈动作为主要艺术表现手段，着重表现语言文字或其他艺术表现手段所难以表现的人们内在深层的精神世界——细腻的情感、深刻的思想、鲜明的性格，和人与自然、人与社会、人与人之间以及人自身内部的矛盾冲突，创造出可被人感知的生动的舞蹈形象，以表达舞者的审美情感、审美理想，反映生活的审美属性。我国古代乐舞理论中就有：“情动于中而行于言，言之不足故嗟叹之;嗟叹之不足故咏歌之;咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。”这充分说明舞蹈是运用人体的艺术语言(肢体)来表达内心世界的一门艺术。

何谓气息?一是指呼吸，呼吸顺畅才有动作的自然协调;二是指内在的气流运行感。气流内在运行分三种感觉与方式，一是气沉于小腹感;二是气从头顶徐徐顶出感;三是气流遍于全身的运行感。气的沉与顶常保持它的位置，而气的流动则看动作、情感与劲力的需要变更它运行的轨道和部位。内在气流运行感能使舞蹈肢体语言具有内在的生命活力与外显动作的优美飘逸、气韵生动。足以见气息在舞蹈肢体动作运用上的重要性。

唐代的《乐府杂录》中强调“善歌者必先调其气”，说明好

的发音和共鸣必须首先有好的气息支持，才能表达乐曲的思想感情。同理，舞蹈也不例外。舞蹈艺术前辈们非常重视舞蹈中气息的运用。吴晓邦前辈就曾把气-呼吸归结为舞蹈艺术上的三个元素之一。中国传统的民族舞蹈历史渊源很古老，它是各种舞蹈艺术的基础，是群众的文化，是最表现人物思想感情的舞种。在情感上的表现特征即为：大喜、大悲、大起、大落。在动作上要有抑扬、顿挫、轻重、缓急。这些又都必须通过气息的长短、速度、大小和轻重，来区别各种情感和性格特点，让气息来贯穿动作与情感的始终。正确合理的气息运用，表现出来的境界，是艺术的一种升华，让舞者自身所要表现的艺术内涵与思想感情有着完美的体现。

正确运用气息是舞者应具备的最基本、最重要的条件。气息不仅赋予人的生命，更是肢体语言展现的灵魂，她的生命力和魅力时刻感染着观众。一点一滴，一起一落，伸展、蜷曲，都是舞蹈生命的闪光点。舞蹈如果缺少了“气息”，那么内在的身体韵律就无从体现，也不能把内与外、心与形、气与身统一起来，肢体语言就丧失了原有的感染力，内在神韵就会消失，其肢体语言就会变成生硬的四肢运动。

气息给予人的是生命，它赋予舞蹈的是生命力。舞蹈除了用身体动作来表现作品，重要的一点则是舞者需要运用气息控制身体并帮助肢体完美地做出各种舞姿，从而淋漓尽致地表现作品的思想感情。舞蹈中的气息既与其它艺术门类的气息有共同之处也有差异之处，我们可以在共通的基础上加以借鉴和吸收。如书法、声乐等方面的气息是自由的、流畅的、不间断的，气息的频率是平均的，不需要任何控制，是自由交换的;而舞蹈中的气息则需要根据所做的动作来对气息进行控制，它的频率不是平均的自由的，而是需要跟随动作的幅度、大小和节奏的变化来加以变化和调节。正确的调节气息为跟随动作的变化来变化气息，可以使动作更具有生命力，增添舞蹈的魅力。舞蹈中的气息一般由吸气、提气、屏气、呼气四种形式组成。气息一般为“起法儿”做准备：提气是为了提高人体的重心，屏气是帮助人体收紧和戛然停止，吸

气是为了换气与放松身体，为下一个动作做准备。我们还可以找到这样一个规律：吸气时动作多为起、上;呼气时动作多为落、下。在《易经》中气被分为阴阳两极，吸气为阳，行于后背，呼气为阴，行于前胸，在舞蹈中这正与《易经》中的阴阳相符合。阳是上、强，是刚之意，因而舞蹈中的吸气多是向上、提、起;而阴与之相反，是下、弱，是柔之意，因而舞蹈中呼气多为向下、落、沉。掌握好气息，可以运用它来贯穿动作与动作之间的连接，找到运动的“延伸”，可以用内在的气息去感受身体的内空间与外空间的协调关系，去体会身体对空间的占有，去展现气息与舞姿默契配合的最高艺术境界。

常言：“手到、眼到、神到”，尤其讲究“神到”。神，是精神，气质和发力的总称。它源于人们的内心情感，同时又作用于人们的内心情感。我们常说的“以心带情，以情带动”，其实质就是要气息先行于动作，由内心去带动情感，再由情感带动气息的走向，最后由气息去带动肢体，这四点环环相扣，非常紧密。气息作为动态艺术的内核在特定舞蹈中的表现可分为以下三点：其一，身体运动中抑扬顿挫、轻重缓急等“力”的形态，实际上都是由“气息”来控制的。“力”通过“气息”来展示，“气息”又顺着“力”而来，最后以“力”来形成肢体语言;其二，舞蹈动作中的气息，讲究气平、气匀、气稳以求意稳、心稳、劲达，同时还讲究力发于腰而达于梢(肢体末端)，内心呼吸的感觉必须从身体的中段开始一直贯穿到眼睛、手臂，甚至延伸至指尖;其三，充分利用气息对肢体的帮助来展现动作的情感风格、动作起伏和强弱节奏。如悲伤时的长吸短吐、欢乐时的快吸快吐、愤怒时的短吸长吐等等。

气息是带动舞者情绪和动作的基础。只有正确应用气息与肢体的结合，才能表现我国各民族舞蹈不同的“风格韵味”。例如：蒙古舞的粗犷、豪放，藏族舞踢踏的洒脱、弦子的沉稳，朝鲜族舞蹈的含蓄、端庄和纯净，傣族舞蹈的优美、灵活，维族舞的热情、稳重，东北秧歌的艮俏、泼辣等等。下

面选取两个具有鲜明特点的民族舞蹈为例，在对比中浅析气息在民族舞蹈中的应用。

的气息。由刚转柔、由动人静的瞬间，常常隐含着朝鲜族舞蹈那种令人神怡的“动中有静”的柔媚性格。朝鲜族舞蹈中的’气息十分注重贯穿于整个动作过程的始终，并贯穿于身体的各个部位，甚至细致到手指，脚腕和脚趾，而气息的节奏、长短、轻重、缓急等又是体现朝鲜民族舞蹈风格特点，对于提高演员的艺术修养，培养内在感情，以及形与神的统一等方面都具有特殊的训练价值和意义。只要在朝鲜族舞蹈中牢牢把握住这种“气息”特征，便能充分体现朝鲜族舞蹈一张一弛，一起一落，一静一动的舞性，给人带来充满美感的享受。

朝鲜族舞蹈气息的长与短，是舞者舞动时体现风格特点的重要组成部分。气息有长呼吸和短呼吸之分，也可分为内在呼吸(静呼吸)、外在呼吸(抻呼吸)、心理呼吸(感觉呼吸)等。长呼吸意味着呼吸的持续，一般是在1个长短中用1次呼吸做动作而形成的呼吸;短呼吸是在1个长短内经几次呼吸段落而形成的呼吸，并将几次呼吸作为统一体而有机地连接。除此以外，还有双呼吸、顿呼吸、瞬呼吸等。在朝鲜族舞蹈中，呼吸的长短快慢、抑扬顿挫都会产生不同的艺术效果。例如：古格里柔韧优美、情绪饱满，安旦欢快活跃、意气风发，沙尔普里安静典雅、节奏抑扬，它令深沉缓慢、情绪诙谐等等。

“古格里舞”是在朝鲜族民间中广为流传的舞蹈之一，均匀而缓慢的节奏。有较强的律动性和丰富的感情，且具有浓厚的民族色彩。“古格里舞”的呼吸以长呼吸为主要形式，每次动作都体现出内在的韧性和有分量的吸气与呼气，特别是呼吸与屈伸、双臂动作的律动非常和谐。它的节奏大多为12/8拍或6/8拍为1小节单位构成1个长短。它的第1拍吸气，准备时在半蹲上，先快吸入半口气，同时膝盖配合吸气向上延伸，然后呼吸瞬间停顿。(此停顿正是朝鲜族舞蹈过程中特意安排的)强调情绪且延续到第2拍，至第3拍继续吸气，一刹

那的“煞住”的间歇中，把存留的后半口气慢慢吸入，膝盖随之伸直;感觉身体膨胀，情绪达到高潮。第4拍呼气，气息不能一次呼完，情绪渐缓，持续到第6拍，第6拍将气息完全呼尽，情绪内敛。呼气时要求与吸气一样，膝盖弯曲快吐气、屏气、慢吐气。这种呼与吸的过程中往往会呈现出一种刚与柔、动与静的鲜明对比。正是在由刚转柔，由动人静的瞬间，常常蕴涵着朝鲜族舞蹈那种令人神怡的“动中有静”的柔媚性格。“古格里舞”的呼吸动律恰如悬垂的柳枝随风摇曳，即柔韧优美又有内在的收缩力，气息连绵不断、情绪饱满、动作舒展，充分的体现了朝鲜族舞内在含蓄和柔韧稳静的风格特点。

汉族舞蹈东北秧歌：东北秧歌是在清朝康熙年间。由流放到塞北囚徒中的艺人文士，将内地的戏曲歌舞带到东北。到了嘉庆时期，这种歌舞活动与东北人民的热情浪漫结合在一起，形成了独具“艮、俏、浪”风格的秧歌舞。伴随着秧歌音乐中锣、鼓、镲、唢呐等乐器奏出的热烈欢快、诙谐风趣而颠浪的曲调，舞蹈表现得更加的俏皮、泼辣，令人过目不忘。当然这点和气息也有很大的关系。

东北秧歌中的“艮、俏、浪”，需要靠气息协调配合，才能得以充分的体现。并且通过气息使动作的放与收。动与静，强与弱形成鲜明的对比。从而使强烈的外在动作瞬间转为内在的韵律，将风格、节奏、情感融为一体。东北秧歌大部分的气息特点都归结为快呼吸、停止呼吸、慢吐气。东北秧歌的动律风格可概括为“稳中浪”，而舞蹈中的艮劲儿、美劲儿及泼辣劲儿给这一舞种增色不少。东北秧歌的“浪”，体现在身上的动律;“艮”表现在踢步的“出急落稳”中，“踢步”的节奏感特别强，单一的踢步在一拍里有三种不同的变化。踢出和收回的那一瞬间是非常快的用力过程，这一过程的同时体内要伴随着一个快呼气，落脚时呼吸需要瞬间停顿，但{艮快地又转化为一个长叹似的重心移动，再把气慢慢吐出。在这三种变化中，踢出的一刹那体现了艮、俏、泼辣、爽快、干脆的特点，落地与重心移动充分地体现了稳、美、浪的动

律风格特点，由此可见，“踢步”之所以显得“稳”、“艮”，是因为其速度之快，如果没有“稳落”、“慢移”来缓冲对比，恐怕这个特点就不是特别突出了。如古典舞中所说的“欲左先右，欲上而下”，在东北秧歌中成了“欲快先慢”，或“欲急失稳”了。因此，“踢步”的“艮”，重心移动才显得格外的“稳”。踢步不仅表现了“艮”，同时也表现了“浪”。“浪”使人联想起弧线。东北秧歌的重心移动其实就是一个小弧线，做前踢步重心移动是下弧线;做后踢步与侧踢步，重心移动的感觉是上弧线。把这些弧线连贯起来，就是“浪”的弧线形动感了。

东北秧歌的训练点是自下而上，连锁反应的协调。组成这一连锁反应的三个主要环节便是脚下的步伐、身上的动律与手上的手巾花。手脚不能协调运动是一般人的通病，而这恰恰是掌握动律风格的最基本要求。面对一个初学者，要让他协调起来运动，就必须把这三者的关系分析清楚。尤其是要点出三者之间的相同之处，以方便记忆，使学者更快地掌握协调动作的窍门、三者的运动都是有“点”有“线”的，在动律与手巾花中都存在着“快吸气、停止呼吸、化为长叹”三个过程，在绕花中，花绕的过程犹如快吸气，刚绕完的顷刻是停止呼吸的瞬间，从压手腕到另一次绕花之间所走的弧线是化为长叹的时候，也是慢吐气的过程。动律同样也是有“点”与“线”的关系。动律犹如钟摆一样，到弧线的尽头，就“点到为止”，立即回到动作过程(即“线”)中去，踢步、动律、绕花是平行进行的，动律与绕花的“点”与踢步的重心移动同步进行，这样三者便协调了起来。从而通过呼吸使踢步加绕花的配合充分体现出东北秧歌那“艮、俏、浪”的风格特点。

综上所述，汉族舞蹈东北秧歌的气息特点是短而艮，强调快吸、停顿、慢呼。吸气时细如雨丝，呼气时不知不觉，气息的流动相对跳跃。波动起伏小而脆，气息也相对有板有眼，张弛有度;而朝鲜族“古格里舞”气息特点是缓慢、内在含蓄，强调慢吸慢呼。气息的流动都有延伸的质感，气息也相对更

加流畅，相对更富有内在的韧性。从这里，我们非常明显的看到气息对民族舞蹈风格差异的制约和影响。

呼吸是人的“生命线”，通过自然呼吸促使心脏跳动、血液流通，这是维持生命得以存在的根本因素。而艺术气息则是舞蹈的“动力线”，它给予舞蹈语汇以内涵，赋予舞者肢体以生命，使观者和舞者之间真正达到最大程度上的共融。

气息在舞蹈中占据着重要地位和支配作用，同时还可以归纳为两点。其一，它可以给舞蹈一种调节、一种发力，甚至是一个情感的爆发点，能够使舞者更好的控制自己的身体;其二，充分运用气息，使肢体动作起来不只是单纯的机械运动，使其更有张力，具有更丰富的内涵和气韵。并赋予舞者肢体语言的生命。

气息是生命的象征，舞蹈因气息而充满活力，气息在舞蹈中得以升华和延续。舞蹈不仅是艺术动作的展现手段，也是舞者与观众沟通的桥梁，而气息则是架起这座桥梁的基石，气息的传情性将舞蹈捧到了艺术的最高殿堂，将舞者的内心世界以一种艺术唯美的方式展现在观众的面前。前辈们常说“气息不仅仅是舞蹈的生命，更是感染人心的灵魂”。不管是学习民族舞、古典舞，还是现代舞，气息在舞蹈中的运用都是非常独特而重要的。不光有“形”似还需“神”似，要想掌握形神兼备，只有将气息这一独特的特征有机的结合与运用，才能使舞蹈人物形象更鲜明生动、极具感染力，让舞蹈表演更富有灵性、引人入胜。用气息来把握人物的情感，用步态来表现人物的心态，用体态来表现人物的情趣，使观众视觉上养眼，心灵处养心。由此可见：气息是舞蹈的命脉与基石。

民族舞蹈教学与表演，就是用最朴素的形式把最现代的思想表现出来，培养学生对艺术感悟和想象力，理解各个民族舞蹈中气息所独有的、鲜明的、生动的风格特点，掌握和研究各民族舞蹈中气息方法的共性与个性，把气息的内核元素渗

透到以人体为表现手法的舞蹈艺术中去。并针对不同的舞蹈个性进行情感与哲理的挖掘，既要力图凸现强烈的时代特征，又要考虑继承展示中华民族优秀文化传统。使民族特色的艺术在现代艺术不断发掘与再创造中，舞蹈的美感性就是时代精神与民族精神相结合。从而不断提高民族舞蹈的艺术表现力和感染力。生活的律动就像一条奔流不息的江河，为我们的舞蹈创作提供了永不枯竭的源泉，把生活起伏的浪花像华彩的篇章艺术地再现于民族舞蹈之中。

## 民族舞蹈教学计划方案篇六

——藏族踢踏舞

教学目标：

1、能掌握藏族舞蹈的基本体态和动律，并主动探索藏族舞蹈与生活的关系。

2、能学会藏族踢踏舞六个基本动作，并在学习基本动作的过程中，进一步加深对基本体态和动律的肢体体验。

3、4、能用所学动作创编一个小组合。能了解藏族舞蹈的主要分类。

教学重点：

1、2、初步掌握藏族舞的基本体态、基本动律。学会藏族踢踏舞的基本动作。

教学难点：

1、2、体态、动律的准确掌握，并能将其贯穿始终。把握踢踏舞基本动作节奏、风格。

教学设想：

在民族民间舞蹈的学习中，风格及动律的把握非常重要，本课是以通过探究生活与舞蹈的关系，来进行基本动律及体态的学习，也就是说，不是为了学动作而学动作，而是通过对生活的了解，联系到舞蹈动作的学习，从而使学生理解为什么要这样做，以便于他们更加迅速、更加准确的把握舞蹈风格。

由于藏族踢踏舞是用脚踏音乐的节奏来舞蹈，其步法的变化，一般是与音乐节奏的变化相协调。因此本课以节奏为线条，贯穿舞蹈动作教学的始终。在动作的学习中，采取自己探索步法、给舞步取名等多种方式，不断巩固体态和基本动律，加深学生对舞步的记忆。活跃课堂气氛，并为后面的自主编排队型打下基础。

三课时 教学准备：

1、多媒体课件

2、舞蹈道具（长袖）

第一时

教学过程：

一、谈话交流、设计情景导入：

1、了解学生的经验准备情况： 师：同学们，听说过“踢踏舞”吗？ 生：答（播放课件）

师介绍：大家刚才看到的是爱尔兰踢踏舞，在国外，踢踏舞主要分为爱尔兰踢踏舞与美式踢踏舞，爱尔兰踢踏舞是爱尔兰的一种民间舞蹈。

2、情景设计，教师示范导入课题

师：我们中国的民间舞蹈中也有踢踏舞。前不久，老师到一个少数民族地区采风，跟当地人民学了一小段踢踏舞，现在我跳给大家看一看，请你们来判断一下，老师跳的是哪个少数民族的舞蹈？在体态、动律上有哪些特点？（教师示范）

生：藏族。

师：对了，刚才老师所跳的，就是藏族的“堆谐”。

“堆”是指雅鲁藏布江上游地区的定日，拉孜，萨伽等地势较高的地区。而“谐”在藏语中就是舞蹈的意思。所以，堆谐的意思就是——雅鲁藏布江上游地区人民所跳的农区自娱性圈舞。

由于它的舞蹈中有许多踢和踏的动作，因此也被称为藏族踢踏舞。（出示课件：课题名称）

二、藏族踢踏舞的学习

（一）基本体态及动律的学习。

1、找出藏族舞基本体态及基本动律，并练习。

生：上身松弛，略微前倾 师：膝部动作有什么特点？ 生：膝部有连续不断的颤。

2、探索藏族舞基本体态形成原因。

（1）提出问题：

师：那么藏族舞为什么会呈现出这样的特点呢？生：„„（2）观看图片

师：现在，老师就给大家看一组我在西藏采风时所拍到照片，看同学们能不能在其中探寻出藏族舞动作的特点形成的原因。

第一张：巍峨连绵的雪山。

第二张：崎岖的山路。

第三张：雄奇的布达拉宫。

第四张：虔诚跪拜的藏民。

（3）探索交流

a、为什么藏族舞会有“上身松弛、略前倾”这样的特点？ 生答：„„

老师补充：西藏在解放前是农奴制，农奴除负担一定的实物和货币地租，还要承担各种极其繁重的劳役，世代被束缚于庄园领地之上，领主可以将农奴随意馈赠、转让或交换，并使用各种私刑，以防止其反抗与逃亡,他们的生活非常的艰苦。

总结形成原因：农奴制；农奴饱受压迫；地位卑微；虔诚的宗教信仰。

b、为什么“膝部会有连续不断的颤”

生答：„„

总结形成原因：高原生活环境恶劣，山路崎岖，为减轻自体力负担。

第二课时

一．藏族踢踏舞基本动作的学习。

今天这节课我们主要来学习藏族踢踏舞，也就是堆谐。它的主要特点是脚踏音乐节奏，配合上身的松弛随动，载歌载舞。而藏族人民的服装衣有长袖、脚蹬长靴，所以在跳舞的时候，会舞动长袖、踏地为节来烘托热烈的舞蹈气氛。

生：“xx xx”□“xx x”

师：大家刚才说出来的，就是藏族踢踏舞中最常见的节奏。

师：大家记不记得老师用了哪些舞步踏出了“xxxx”这个节奏？学生回忆动作，引出“冈达”。2.教师引导学习“冈达”。

在冈打的学习基础上，引导学生学习第一基本步□b□第二基本步的学习

生答：步法，上肢动作有变化。

学习第二基本步。（2）摆步、摇步的学习。

师：同学们刚才看老师跳舞的时候，觉得老师的动作是不是一成不变的？

生：不是

a□摆步的学习 教师示范，学生模仿

学生练习用摆步进退□b□摇步的学习

师：藏族人民在欢庆节日的时候，都会载歌载舞，现在我们也来边唱边跳。同学们会不会唱《我的家乡日喀则》？我们在小学就学过，现在，我们就和着自己的歌声，拉手跳摇步。

学生尝试。

（3）退踏步、抬踏步的学习

师问：刚才我们所学的第一、二基本步、摇步、摆步都是用“xx xx”的节奏，“xx x”是藏族踢踏舞中另一最常见节奏，现在开始学习用步法踏出这个节奏。

学习动作，根据动作特点，提示学生准确说出动作名称。（4）复习巩固

a、师：我们已经学会了六个藏族踢踏舞的基本动作，一起来回忆一下。

教师随意说出舞步名称，学生跳（第一基本步，第二基本步，摆步，摇步，退踏步，抬踏步）。

b、请学生与老师一起舞蹈。

第三课时一．创编组合 1．导入：

老师也看到大家舞蹈时非常的快乐。其实，快乐是踢踏舞的本质。师：现在请大家看一组藏族人民在欢庆节日时跳舞的照片。（播放有照片的课件）

生答：不是，有时一个，有时两个。

来，我们也围成圈边唱边跳，体会一下藏族人民跳舞时那种喜悦的心情。

2．按要求创编

不过，老师要给大家提出几个要求，请大家运用刚才我们所学的几个基本动作，根据老师的要求来编排。（所唱歌曲《我的家乡日喀则》）

要求：

方法：将学生分成两组，分别设计如何完成要求a和要求b然后由学生代表指挥大家一起完成。第三个要求全班一起设计完成。老师根据学生情况提出修改意见。最后三段连贯展示。老师点评。

3．老师补充结束动作。师：同学们跳得开不开心？学生：开心！

师：那你们怎么表达你们的开心？ 学生欢呼

师：好了，现在我们就把把“咻咻„„”这组动作加到我们自编组合的结尾。完整表演一遍。

师：老师都被你们的喜悦感染了，想和你们一起舞蹈了。大家对自己的作品满不满意？学生回答：满意！

那我们就给自己鼓鼓掌！

四、拓展

1、请观看录像判断，这是不是藏族踢踏舞。

播放一段弦子和一段锅庄。

生答：是

2、探讨舞蹈特点。师：从哪里判断出来的呢？

引导学生分析（出示课件）：

弦子：柔美开朗、舒展连绵。锅庄：粗犷豪迈，洒脱奔放。

二、总结

钱庄子完全小学

王丽艳

# 民族舞蹈教学计划方案篇七

导语：学习民族舞蹈，传统的教育方法是教师示范成品舞，幼儿模仿学习。它忽略了幼儿是学习中的主体，难以激发幼儿学习的兴趣。那么，如何在舞蹈教学中体现教师的主导作用，把幼儿放在主体地位，调动幼儿积极性、主动性和创造性，下面和小编一起来看看吧！

兴趣是学习的动力。在民族舞蹈中，教师首先结合认知内容向幼儿介绍有关少数民族的知识，帮助幼儿了解少数民族服装、生活习惯、民俗民风，增强他们的感性知识，知道蒙古、维吾尔、苗族人民能歌善舞。其次要常带幼儿观看少儿、成人的民族舞蹈录象，了解民族舞蹈的动作特点，丰富幼儿舞蹈语汇。维吾尔族舞蹈常用动头、转手腕、摇铃表达自己喜悦心情；汉族舞蹈常用转手巾花、扇表现欢庆丰收的`心情。幼儿在观看过程中，往往会情不自禁地模仿练习，教师要及时鼓励、支持，并常常利用日常生活中的点滴机会跳上一段供幼儿欣赏，从而激发幼儿学习的愿望。

各个民族的舞蹈都有其基本舞步和基本动作，根据舞步要领和动作特点，教师在教学过程中，示范动作幅度大、讲解语言要形象化。将舞蹈表现的内容情境化，并用形象化语言讲解动作要领。如：在《亚拉素》舞蹈中，音乐结构、性质上用欣赏草原美丽风光、高兴跳舞来表现舞蹈内容，双手由胸前打开，表示欣赏草原美丽风光；单手上举打开比做看看天气的情况。这些形象化语言既突出了基本舞步动作的难点，又便于幼儿记忆舞蹈动作。

再舞蹈教学中，始终考虑到给幼儿提供一个可创造的空间。基本动作舞步，以模仿学习为主，再掌握基本舞步、动作的基础上引导幼儿按一定情节来创编动作，是他们的主动地参与学习中来，从而使幼儿学舞蹈的积极性、主动性、创造性有了较大程度的提高。

舞蹈是在音乐伴奏下进行动作，它离不开乐曲或歌曲。教学中教师与幼儿共同感受、分析音乐在节奏、速度、力度上的变化，再引导幼儿按一定方向或改变动作幅度、快慢或移动身体位置来组合动作。蒙古舞蹈《小骑兵》，基本舞步从原地到位置移动，原地滚动步表示立马，向前行进走表示骑马行走。再每节民族舞蹈教学中，以改变一个方面为重点，从而有效了帮助幼儿掌握组合动作的规律。

## 民族舞蹈教学计划方案篇八

民族舞蹈表演技巧中有着训练性、典型性与科学性特征，这些特点决定了其训练方法能够有效提高学生对民族舞蹈技术技巧的认知度与学生的综合素质水平，下面是小编为大家搜索整理的关于培养民族舞蹈技术技巧的重要性，供参考阅读，希望对你有所帮助!想了解更多相关信息请持续关注我们应届毕业生培训网!

中国民族舞蹈技术技巧有着独有的艺术内涵与文化意味，自从中央民族大学舞蹈学院第一次提出建立民族舞蹈人才的培养模式开始，它作为一门独立课程开始了系统化、科学化的发展。民族舞蹈技术技巧的独特旋律、训练方法与节奏，可以有效提高学生的全面能力，让民族舞蹈的艺术表现得以广大发展。

民族舞蹈是以人体为载体的情感表现艺术形式，可以反映出不同民族的文化内涵。技术技巧中有丰富多样的肢体动作、

强弱不同的节奏变化、传神达意的表情展现以及流畅多变的构图调度等等多种要素，塑造直观的、动态的艺术形象。可见舞者的肢体作为一种身体语言，必须要通过变化不同的节奏以及挑战人体的极限来反映作品的主题。民族舞蹈是较为系统的动作训练教学体系，可以让民族舞蹈演员的训练得到提高，扩展动作的艺术表现能力。

高技能应用型民族舞蹈表演的高级人才是舞蹈专业院校的培养目标，根据目前社会大众视觉审美的需求，民族舞蹈演员需要有着姣好的形体美，尤其是身体修长线条的各种动态舞姿展现。舞台的特有魅力让民族舞蹈专业人才不同于民间艺人表演，需要有着科学系统的训练方法。系统科学的训练体系可以改变日常生活中由于不良习惯所造成的弯腰、驼背等形体姿态，塑造挺拔、优雅的形体美，使舞蹈演员的动作具有美感、可塑性。由于所有舞蹈作品中“舞蹈美”的韵味需要通过人体美才能体现，最终达到韵味无穷的至高审美境界，这就要求民族舞蹈技术技巧的“意蕴美”与“神韵美”通过肢体动作的完美表演来实现。

中国民族民间舞蹈有着丰富的表演方式与多样化的风格内容，是民族民间舞蹈动作程式化的重要组成，同时各民族的独特技巧也是民族舞蹈风格的标识。在民族舞蹈技术技巧中，可以让演员的旋转弹跳能力得到锻炼，为以后演技发展打下良好基础。如朝鲜族、维族、傣族等民族舞蹈中常见的旋转类技巧，讲究的就是平衡感练习，类似芭蕾基训中重心的训练，在这种直立状态中如何保持身体重心的稳定性和平衡感是我们民族舞蹈训练重点。可见，旋转技巧是民族舞技巧的基础，把这种重心垂直状态中的旋转掌握后，就可以不断地变形其表现形式甚至加入道具。

中国民族民间舞蹈中的动作风格有着“劲力”展现，这包含着跳、转、翻、滚等专业化技能，要求身体各部分有着良好的协调能力，以便实现动作表演。完美的“劲力”形态直接关系到演员舞姿形态、空中跳跃以及旋转技巧的完成质量。

不同的劲力运用决定不同民族舞蹈的风格韵律。可见，课堂上技巧训练的目的是最大限度地提高学生肢体的可塑性，从而掌握接受及运用民族民间舞蹈技巧的方法，以便他们能在日后的工作中更好的表现各种风格、各种韵律、各种节奏、各种性格的民族民间舞蹈。

表现性是舞台艺术显著的审美特征。民族舞蹈演员精湛准确的肢体语言、演员丰富细腻的情感表达以及高深全面的艺术修养决定了民族舞蹈艺术表现力的高低，这些也构成了中国民族舞蹈的特有艺术表现力。从民族舞蹈演员的情感与动作一致性上，不同的情感展现需要不一样的肢体动作来实现，二者是相辅相成，有机统一的。可见，民族舞蹈技术技巧培养应该注重教会学生去体会不同民族舞蹈作品中所包含的情感，以便提高他们的艺术表现力。在注重特有的民族情感的同时，还要明确舞蹈表演是视觉艺术，要求民族舞蹈演员依靠肢体所传达出的情感，此时肢体的表现程度可以说是情感表达的最有力手段，是与观众形成共鸣的重要媒介。只要肢体语言的艺术表现力越全面透彻，舞蹈演员便可以将舞蹈作品中的民族情感、自我体验等进行淋漓尽致的表达。

民族舞蹈技术技巧训练有助于全面的提高民族舞蹈演员的综合能力。从旋转训练来看，虽然民族民间舞蹈中的旋转技巧没有对外开、直立有过多的要求，多是以舞姿的形态、动势为旋转的前提，但对于演员的旋转能力的要求上两者还是基本一致的。旋转技巧从开范儿到单一练习再到复合旋转，综合训练演员的旋转能力，以适应表演中各种带舞姿的旋转的应用。由此可见，通过旋转训练，对于演员在作品中的应用起到了很好的推波助澜的效用，也是演员自我抒发情感的一种途径。这种从技术技巧到情感表达综合能力的提升可以培养民族舞蹈演员的有用性。

高难度精湛的的技术技巧让民族舞蹈具有更高的艺术价值，也使得艺术形象更加真实可感。此种能力就是演员的综合素质体现。对于民族舞蹈演员来说，多样化的技术技巧训练能

够起到很好的训练效果，弥补民族舞演员自身能力的缺失，通过系统的训练更加可以使演员学习到高超的舞蹈技能、娴熟的技巧，以及具备良好的控制力和表现力。最终实现培养和提高民族舞蹈演员的技术能力的目的，达到民族舞蹈演出整体水平的提高，使舞蹈演出具有更高的可欣赏性和艺术价值，促进民族舞技术能力训练方法的不断发展和完善，并进而培养出更多优秀的民族舞蹈演员，产生更多优秀的民族舞蹈作品。