

# 2023年舞蹈个人计划书(汇总5篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。什么样的计划才是有效的呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 舞蹈个人计划书篇一

高中舞蹈模块教学计划应从学生入手，了解学生对舞蹈的认识程度及爱好程度后再进行合理安排。

一、舞蹈鉴赏课是模块教学的第一课。芭蕾、古典、现代、街舞等舞种进行对比欣赏，由浅入深，引导学生对舞蹈有个正确的认识及浓郁的兴趣。

二、形体训练，引导学生理解舞蹈形态与自然形态有何不同，美在哪里？让学生从心理上接受形体训练的教学过程，从而进行2—3节课的形体塑造。

三、现代舞、街舞等简单易学、同学们有兴趣的舞种的训练。建议先从歌伴舞教学开始，3—4节的训练，使同学们能在舞蹈动作与音乐、节奏、配合等各方面有一个大概的基础，为后面的古典舞、芭蕾舞教学奠定基础。

四、后期进行古典舞与芭蕾舞的训练。教师可依据学生的情况将两个舞种分组教学，同学们根据爱好进行选择。

五、舞台实践。通过舞蹈教学，同学们达到一定的表演基础后，教师应创造各种机会来让同学们进行锻炼，在实践中充分感受舞蹈给自己和他人带来的美的感受。

## 舞蹈个人计划书篇二

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。

3、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。

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。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。

## 舞蹈个人计划书篇三

目 标：吸引幼儿兴趣，激发幼儿对舞蹈的兴趣。

内 容

a. 律动练习、走步练习。

根据走步的方法和节奏、速度、力度来表现不同的人物及情绪，不同形象的走，可以慢慢的走，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。

内 容：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。

踮步、踏点步、小跑步

目 标：通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。

x月份：

内容：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、表现能力，陶冶幼儿的兴趣和品格。

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能力及动作韵味的培养。
- 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。

## 舞蹈个人计划书篇四

民族舞班主要针对的教授对象都是8岁左右的学生，以培养学习舞蹈兴趣为目的。主要学习中国各民族、地区的'民间舞蹈风格，锻炼学生的动作协调能力和反应能力，并根据少儿不同年龄的生理、心理特征及感知能力组合教学，寓教于乐，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、教学内容

对班级的特点，孩子们的需求，重点学习姿态培养、软开度、素质训练和舞蹈表演各方面学习。

1、主要通过压胯、压腿、耗腿的训练解决软开度。

2、采用《中华民族民间舞考级教材》让孩子们学习中国各民族、地区的民间舞蹈风格、主体动律及音乐等元素，增强舞蹈表演能力。

### 三、教学目的

基本功方面：上肢训练：头部、肩部、腰部，下肢训练：脚踝部、腿膝部、够部。主要解决柔韧性、软开度及身体各部分的灵活性。解放身体、提高身体素质，同时为把上和中间的训练做好最重要的准备。

表演方面：通过学习民间舞增强表现力，全面提高综合素质。要树立中国民间舞特有的学风：“情动于中，身心交融，自娱应变，表现灵活。”

### 四、教学方法

通过循序渐进的舞蹈学习，示范、讲动作要领、分解动作、组合，掌握一定的舞蹈素材和正确规范的教学方法，提高舞蹈的鉴赏能力，认识和理解舞蹈的运动特性，科学、安全地指导幼儿的舞蹈活动，更有效的使幼儿喜欢舞蹈，愉悦儿童心灵的趣味性。

### 五、教学计划

规训练：压胯、压腿、耗腿、撑腰、下腰、甩腰等综合素质训练。

由单一教授动作的练习变成小的舞蹈队型的组合，通过单一

的反复示范，讲解和练习完成，同时，接续加强基本功的练习。

## 舞蹈个人计划书篇五

活动目标：

为了丰富学生的课余生活，进一步推动校园文化建设，营造良好的音乐氛围。使学生在良好的音乐氛围中提高自己的音乐素质和音乐修养。在汇演中取得优异的成绩，特组织了舞蹈兴趣小组。希望通过每周两次的训练，使学生初步了解、掌握舞蹈的基本训练，让学生通过活动，注意自己的基本形态，学习一些简单的舞蹈步伐，培养对舞蹈的兴趣爱好，同时也对舞蹈表演所必备的软度、开度，以及训练方法进行初步的了解，为今后的舞台表演奠定良好的基础。

活动措施：

舞蹈兴趣小组的活动必须与音乐教育的基本任务合拍，坚持普及与提高相结合的原则，面向全体学生，做到在普及的基础上提高。凡参加舞蹈兴趣小组的学生，不论水平高低，要保护其积极性，使其认识到兴趣小组活动的意义和作用，从而主动积极地参加。在活动过程中，教师要精心组织，实施分层指导并采取多种形式，因材施教，因人而异，让学生产生强烈的求知欲和竞争感，使潜在的智慧 and 舞蹈才能得到自由地发展。

活动目的：

- 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、对队员们要求基本功达到下叉，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，同时学一些简单的舞蹈。

培养目标：

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、学习成套的舞蹈韵律基本动作，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。

活动特色：

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。

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。

主要措施：（拟采用的教学方法和教学手段）

1、教学方法：讲解法、示范法、分解法、完整法、对比法、预防纠正错误法、练习法等：

2、教学手段：个别指导、分组教学等

活动安排：

1、定时活动，每周星期二、星期四课外活动。

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、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。

活动内容安排：

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，脚位等。

2、第二个月对学生进行关节训练，训练关节的灵活性，为训练基本功打基础。

3、第三个月要求队员要求全体队员都能在辅导员的训练下基本功达到下叉，对个别软度不好的队员可加深练习，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。