

2023年舞蹈队个人工作计划(汇总5篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

舞蹈队个人工作计划篇一

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。

舞蹈队个人工作计划篇二

一. 教学目的和任务：

舞蹈教学是促进体、智、德、美全面发展的重要手段之一。舞蹈教育形象、生动活泼、感染力强，是学生十分喜爱、易于接受的一种艺术形式。舞蹈教育适合少儿的发育成长，使之更好地掌握身体，便于有表情地、创造性地使用动作语言，以表达丰富的内心世界。

二训练时间：

每周一下午2:20-4:05

三. 训练地点:

学校舞蹈房

四. 每月教学计划:

三月份:

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。

基本功训练（1）地面压腿、（2）把杆压腿、（3）勾绷脚练习四月份:

培养个人与个人、个人与集体共同合作的能力培养幼儿的协调性和柔韧性

五月份:

培养创造力、即兴表演能力以及艺术欣赏力和鉴力。

三步，十字步练习

六月份:

舞蹈队个人工作计划篇三

在音乐教学的基础上，以培养学生们良好的审美情操为切入点，通过规范的舞蹈基本功训练课，使孩子们外在优雅姿态的训练，同时也通过这种特殊的教学模式传播它们高雅的艺术精髓，培养孩子们内涵修养，使其的精神和形体之美达到统一，有助于提高学习者的良好气质和高雅风度。

低年级段舞蹈社团招收的都是一到三年纪的学生们，这个年级段的学生们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，以学生们动作协调能力为训练重点，发挥学生们的想象力、创造力，培养学生们良好的气质，提高艺术修养，增加学生们对舞蹈的了解。

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，让学生们更充分、正确的活动运用自己的身体，让学生们在学完这节课以后，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、循序渐进地进行身体软开度的训练，培养孩子的兴趣、激发孩子的快乐天性。

2、通过舞蹈组合培养孩子们跳、唱、说的综合能力。

3、通过舞蹈剧目的排练树立起孩子们的自信心，勇于去感受美、学习美、表现美。

1. 通过训练使学生们身体各部位有一定的灵活与协调能力。

2. 跳舞时与音乐协调一致。

3. 对事物的动态和舞蹈动作有模仿兴趣，乐于参与自娱性的儿童集体活动。

4. 初步理解舞蹈表情，知道舞蹈与音乐的姐妹关系。

5. 在舞蹈中与他人合作。

6. 欣赏舞蹈，能有体态反应，掌握舞蹈风格。

(一) :基础训练

（1）、压腿

这是舞蹈基础训练中最为基本的训练内容，分别为压前、旁、后腿。压腿的练习有助于打开学生们腿部关节的韧带。

（2）、压肩

这是打开肩部韧带的练习。压肩时，双手臂伸直放在把杆上。

（3）、把杆训练组合

这些组合，适宜于少年儿童的身体素质和接受能力，随着学生们各方面的不断进步，在此难度上换花样，达到舞蹈训练的要求。

（4）、劈腿跳

是为学习中间大跳做好准备的手扶把杆的跳跃组合。在做这一动作跳起来时要注意双脚同时一前一后打开。打开过程中，绷直脚背，伸直膝盖，跳跃越高，腿叉越开越好。着地时，双脚快速收拢，两脚并起来着地。

（5）、下腰

年龄偏小的学生们腰的柔韧性不错，但是手脚都没有力量，支撑不住身体，常常是用头顶住地面下腰。双脚并拢蹲下来，双手抱住双膝，头埋下来。教师顺着脊柱给学生们做按摩，保护她们的脊柱不受到伤害。

（6）、劈腿

有利于拉伸学生们腿部韧带。在训练时，注意脚背不能松弛。我们可以按照这样的顺序训练：

（二）：成品舞蹈的排练《麦田童话》

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：影像教学、个别指导、分组教学等。

第一周：制定计划

第二周：基础训练（压腿、压肩、把杆训练）

第三周：基础训练（劈腿跳、下腰、劈腿）

第四周：欣赏舞蹈

第五周：舞蹈排练《麦田童话》

第六周：舞蹈排练《麦田童话》

第七周：舞蹈排练《麦田童话》

第八周：舞蹈排练《麦田童话》

第九周：舞蹈排练《麦田童话》

第十周：舞蹈排练《麦田童话》

第十一周：舞蹈排练《麦田童话》

第十二周：舞蹈排练《麦田童话》

第十三周：舞蹈排练《麦田童话》

第十四周：舞蹈排练《麦田童话》

第十五周：舞蹈展示

舞蹈队个人工作计划篇四

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。

舞蹈队个人工作计划篇五

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。