

2023年节约资源保护环境倡议书(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。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢!

小班舞蹈计划上学期篇一

舞蹈是动作的艺术，是用人体动作塑造艺术形象，反映社会生活，抒发情感的一种视觉表演艺术，它的动作富有节奏性、造型性、准确性和连贯性的特点，不同类型的舞蹈都具有不同的风格特点。而幼儿舞蹈是力求简单、生动，但不能一律追求高难动作，这样就会背离了幼儿舞蹈带给幼儿身心愉悦懂得教育初衷。对于小班幼儿来说，我们适当加入一些形体，如芭蕾手位、古典手位等。动作简单易懂，孩子易学会，这对刚学舞蹈的孩子来说，不会产生厌倦心理。

在对孩子进行舞蹈形体训练的同时，孩子的音乐感训练也是很重要的。节拍是音乐的基础，是音乐训练的基本元素。音乐的节拍和音调在很大程度上又取决于语言的抑、扬、顿、挫。从幼儿熟悉的词语开始，从节拍入手，用有节拍的朗诵，以游戏的形式对幼儿进行节拍训练。如音乐反应曲《大苹果》《小星星》都是用来训练幼儿节奏感的曲子。小班孩子对音乐的欣赏还比较简单，只有欣赏音乐的表面，对其中的内容还不太懂，他们比较喜欢欢快、活泼、节奏鲜明的曲子，一些通俗的'歌谣对他们来说也易于接受，也符合他们的年龄特点。

本学期的舞蹈兴趣班教授的内容，我充分考虑到幼儿的生理特性，并结合幼儿的心理特点，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，把中国舞等级考试第一级的

内容与情趣舞的内容相结合,以情趣表演为主提高幼儿的想象力和创造力,激发孩子对舞蹈的兴趣和注意力。在教学上分为两部分,一部分为舞蹈基础训练,一部分为表演性组合。现将本学期的教学进度安排如下:

周次

基础训练内容

舞蹈组合内容

第三周

部位、方位、手位训练、走步

《走步和行礼》

第四周

音乐反应练习

《大苹果》、《小星星》

第五周

扩指

《保护小羊》

第六周

手臂动作

《小花猫》

第七周

弯腰、转腰

《小钟》

第八周

绕腕动作的基本练习

《我请爷爷吃月饼》

第九周

前压腿

复习《我请爷爷吃月饼》

第十周

脚位

《擦玻璃》

第十一周

复习前面的基训

复习前面的舞蹈组合

第十三周

头的动作

《小鸟的

小班舞蹈计划上学期篇二

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。

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。

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

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：略

小班舞蹈计划上学期篇三

本班幼儿年龄较小，注意力集中的时间不长，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幼儿学习舞蹈的兴趣，同时让幼儿能在众人面前大胆的表演，提高幼儿的自信心。在此基础上让幼儿学习正确的站立、压脚背跪坐、盘腿坐、伸腿坐等基本姿势。认识自己身体的各个部位；学习几种基本的舞步：如走步、小碎步、小跑步、后踢步、踵趾步等。并通过多个小律动的学习发展幼儿动作的协调性，节奏感及乐感。

- 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，及多个小律动、歌表演、能在众人面前自由地、愉快地表演。

第一课时：

（一）、教学工作：

学习正确的站立、压脚背跪坐的姿势；能自由地、愉快地随老师学习舞蹈；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

&nbs

p; 7□8□左前方—右后方（双手平伸）

8—8：反复一次

（二）、家长工作

1、交待上课时间7：00—8：30，请家长提前十分钟来园，可进教室观看幼儿表演。不要在门口张望，以免影响幼儿情绪，家长要坚持送幼儿来园上课。

2、每次上课带舞蹈鞋、舞蹈裤、汗衫，来园时换好。准备一瓶水，东西放在固定的地方。

第二课时：

（一）、教学工作：

1、复习上节课的内容，压脚背跪坐、正确的站立姿势、下课常规等

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：前奏：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

（二）、家长工作

1、交待每次上课带舞蹈鞋、舞蹈裤、汗衫，来园时换好。准备一瓶水，东西放在固定的地方。

2、交待家长回家注意幼儿的坐姿和站姿。

第三课时：

（一）、教学工作：

1、复习上节课的内容，盘腿坐、正确的站立姿势、上课常规等

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。

小舞蹈《两只老虎》：前奏：双手随节奏拍手、点头

1—8：双手食指、拇指伸直，手肘弯曲后上伸，伸左脚做踵趾步（反复一次）

2—8：双手曲肘夹在腰部，前后摆动（握拳），脚做小跑步

3—8：双手五指张开遮眼，伸左脚做踵趾步；

4—8：手按节奏拍手后双手打开，伸左脚做踵趾步（反复一次）

间奏：重点练习脚尖脚跟踢步

反复一次

(二)、家长工作

- 1、请家长回家鼓励幼儿在众人面前表演《两只老虎》，并给予最大的鼓励。
- 2、复习盘腿坐、伸腿坐的正确姿势。

第四课时：

(一)、教学工作：

- 1、复习上节课的内容，踵趾步、伸腿坐、上、下课常规等
- 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

(二)、家长工作

- 1、请家长回家鼓励幼儿在众人面前表演《两只老虎》，并给予最大的鼓励。
- 2、复习踵趾步的正确姿势。

第五课时：

(一)、教学工作：

- 1、复习上节课的内容，踵趾步、盘腿坐、正确的站立姿势、上课常规等

2、学习勾绷脚，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，脚尖随音乐节拍做勾脚—绷脚，提醒幼儿面带笑容。

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，身体随节奏左右摆动

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

，小班舞蹈兴趣班教学计划（上学期）

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

（二）、家长工作

1、请家长回家鼓励幼儿在众人面前表演《两只老虎》，并给予最大的鼓励。

2、复习手部动作及腰部动作

第六课时：

（一）、教学工作：

1、复习上节课的内容，勾绷脚、手部动作、腰部动作、正确的站立姿势、上课常规等

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。

小舞蹈《两只老虎》：前奏：双手随节奏拍手、点头

1—8：双手食指、拇指伸直，手肘弯曲后上伸，伸左脚做踵趾步（反复一次）

2—8：双手曲肘夹在腰部，前后摆动（握拳），脚做小跑步

3—8：双手五指张开遮眼，伸左脚做踵趾步；

4—8：手按节奏拍手后双手打开，伸左脚做踵趾步（反复一次）

间奏：重点练习脚尖脚跟踢步

反复一次

（二）、家长工作

1、请家长回家鼓励幼儿在众人面前表演《两只老虎》，并给予最大的鼓励。

2、复习手部动作及腰部动作

第七课时：

（一）、教学工作：

2、复习小舞蹈《两只老虎》

小律动《萤火虫》：前奏：双手随节奏拍手、点头

1—8：双手叉腰，双脚走小碎步，幼儿由两队变成一队

2—8：双手做小鸟飞—身体由1点侧向3点，反复一次

3—8：双手五指张开由下向左上方举，五指抖动，反复一次；

双手叉腰，双脚走小碎步，幼儿由一队变成两队

间奏：双手随节奏拍手、点头

后四个八拍反复一次

（二）、家长工作

1、请幼儿在家长面前表演《两只老虎》，请家长给予最大的鼓励。

2、复习手部动作组合、腰部动作组合的正确姿势，及小律动《萤火虫》。

第八课时：

（一）、教学工作：

2、复习小律动《萤火虫》

前奏：双手随节奏拍手、点头

1—8：双手叉腰，双脚走小碎步，幼儿由两队变成一队

2—8：双手做小鸟飞—身体由1点侧向3点，反复一次

3—8：双手五指张开由下向左上方举，五指抖动，反复一次；

4—8：双手叉腰，双脚走小碎步，幼儿由一队变成两队

间奏：双手随节奏拍手、点头

后四个八拍反复一次

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。

（二）、家长工作

1、请幼儿在家长面前表演《萤火虫》，锻炼幼儿的胆量。

2、练习小碎步的正确姿势，及小律动《萤火虫》。

第九课时：

（一）、教学工作：

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，左侧一向前一右侧一向前

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

（二）、家长工作

1、请幼儿在家长面前表演勾绷脚，激发幼儿对舞蹈的兴趣。

2、练习上、下课常规，及舞蹈《两只老虎》。

第十课时：

（一）、教学工作：

1、复习上节课的内容，勾绷脚、手部动作组合、腰部动作组合、头部动作组合等

2、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。

&nbs

p; 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

， 小班舞蹈兴趣班教学计划（上学期）

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

（二）、 家长工作

1、 请幼儿在家长面前表演头部动作组合， 激发幼儿对舞蹈的兴趣。

2、 练习蹦跳步， 及舞蹈《小青蛙》。

第十一课时：

（一）、 教学工作：

1、 复习上节课的内容， 踵趾步、 蹦跳步等

2、 复习舞蹈《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， 双脚做蹦跳步左一右

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

3、学习基本功三角架：讲解动作要求，并找幼儿做示范

（二）、家长工作

1、请幼儿在家长面前表演基本功三角架，激发幼儿对舞蹈的兴趣。

2、回家练习蹦跳步，及舞蹈《小青蛙》。

第十二课时：

（一）、教学工作：

1、复习上节课的内容，基本功三角架等

2、队形练习《小星星》：

前奏：全体幼儿跪蹲，随音乐点头

1—8：幼儿随节拍一横排一横排的起立，两脚与肩同宽，双手上举抖动

2—8：动作重复一次

3—8：双手上举抖动，自转一圈（左）

4—8：由四横排变成两排

间奏：双手随节奏拍手、点头

后四个八拍反复一次

3、学习基本功压脚背：讲解动作要求，并找幼儿做示范

（二）、家长工作

- 1、请幼儿在家长面前表演压脚背，激发幼儿对舞蹈的兴趣。
- 2、回家练习踵趾步，及队形练习《小星星》。

第十三课时：

（一）、教学工作：

- 1、复习上节课的内容，压脚背等
- 2、练习蹦跳步，正步准备。动作时双腿屈膝，经双脚蹬地跳起，在空中双腿直膝，然后双脚掌落地，同时双腿屈膝。蹦跳步可双脚起跳，双脚落地，也可单脚起跳落地。
- 3、复习基本功三角架：讲解动作要求，并找幼儿做示范

（二）、家长工作

- 1、请幼儿在家长面前表演蹦跳步，激发幼儿对舞蹈的兴趣。
- 2、回家练习小碎步步，及舞蹈《小青蛙》

第十四课时：

（一）、教学工作：

- 1、复习上节课的内容，基本功三角架、头部动作组合等
- 2、小律动《早晨多美妙》：

前奏：全体幼儿随音乐拍手、点头

1—8：幼儿随节拍一横排一横排的起立，两脚与肩同宽，双

手上举抖动

2—8：动作重复一次

3—8：双手上举抖动，自转一圈（左）

4—8：由四横排变成两拍

间奏：双手随节奏拍手、点头

后四个八拍反复一次

3、复习基本功三角架、压脚背：强调动作要求。

（二）、家长工作

1、请幼儿在家长面前表演小律动《早晨多

哦小班舞蹈兴趣班教学计划（上学期）美妙》，激发幼儿对舞蹈的兴趣。

2、回家练习蹦跳步，及队形练习《萤火虫》。

第十五课时：

（一）、教学工作：

1、复习本学期学习的基本动作，及教学常规

2、复习本学期学习的舞蹈和小律动。

3、复习基本功三角架、压脚背、趴青蛙，强调动作要求

（二）、家长工作

回家复习所学知识

第十六课时：

汇报表演，结束

小班舞蹈计划上学期篇四

一、教学任务：

- 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。

二、基训：

- 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。

三、民族民间舞、成品舞蹈

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

小班舞蹈计划上学期篇五

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、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，学生独立完成；

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。

略