

# 2023年中国舞教学计划目标 中国舞三级 教学计划(优质5篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 中国舞教学计划目标篇一

小学三年级的学生在自己的潜意识里对安全方面已经有了简单的了解和自救方法了。不仅要教好他们文化科学知识，还要让他们有一个快乐，健康，安全的环境中成长。所以在新的`学期到来，我特意将三年级安全逐一列出。

### 1、活动安全教育工作计划

教育学生遵守规则，游戏中不做危险动作，不携带危险物品进行游戏（如：剪刀、玩具等尖锐物件），不擅自离开集体，同伴间友好相处，互相谦让，不挤不撞，不（打、推、咬、抓）人。

### 2、简单自救方法教育

识别特殊号码的用途（如110、119、120），同时教育学生不可随意拨打这些号码。熟记自家住址、电话号码、父母姓名等，训练引导学生识别方向，告诫学生不要轻信陌生人，若一人在家，不可随意开门。遇到危险时，教育学生学会躲避（如：发生火灾时的自救方法）。培养学生识别方向，告诫学生不要轻信陌生人，若一人在家，不可随意开门。遇到危险时，教育学生学会躲避（如：发生火灾时的自救方法）。培养学生多做力所能及的事，学会自理。

### 3、家庭安全教育

向家长宣传安全教育的重要性，以及学生园的安全教育活动，请家长积极配合学生园做好安全教育工作，及家居生活安全与家居活动环境安全（如：烧伤、烫伤、触电、中毒、摔伤等预防教育工作）。

4、防触电的教育，对同学们进行电的基本知识讲座，预防触电事故的发生以及对触电后急救常用知识的了解和应用。

### 5、生活安全教育

此项教育工作很重要。教育学生不动插座、电板，以防触电，不将手指放在门、窗处，以防夹伤，注意不玩水、火、消毒物品，教育学生入厕时不推不挤，以防撞伤、碰伤。

### 6、药品管理安全教育

请家长配合将需吃药的学生的药品上写明姓名、剂量、时间等，教师做好药品管理工作，以免学生误食。

## 中国舞教学计划目标篇二

### （一）健康：

- 1、喜欢上幼儿园，有自己的朋友，乐于参与集体生活。
- 2、初步养成独立进餐的习惯，保持桌面整洁，建立餐后良好的卫生习惯。
- 3、能安静入睡，培养幼儿整理衣物的良好习惯。
- 4、了解一些简单的安全常识，培养初步的自我保护意识。

5、在老师的帮助鼓励下克服困难，愿意参加体育活动。

6、初步建立体育活动的规则意识。

7、愿意参与成品材料、半成品材料和非成品的材料的小肌肉活动。

8、在集体活动中，情绪安定愉快，不乱发脾气，性格活泼开朗。

## （二）语言：

1、能听懂普通话，并学说普通话。

2、学会安静的听同伴说话，不随便插嘴。

3、喜欢与同伴交流，愿意在集体面前讲话、表演。

4、在教师的引导下，学习围绕主题谈话，能用短句表达自己的意思。

## 中国舞教学计划目标篇三

### 知识目标：

1. 学习舞蹈基础知识，掌握一套把杆的训练动作（擦地、蹲、小踢腿、腰、小弹腿、控制、压腿、大踢腿），中间动作（小跳、芭蕾手位、古典手位）

2. 掌握东北秧歌、云南花灯、藏族、维吾尔族、蒙族、傣族、朝鲜族、苗族、彝族、胶州秧歌等民族民间舞的基本风格、特点，基本手位、脚位、动律及1—2个综合性较强的组合。

3. 培养自学能力（学会看教材、能自学1—2个成品舞蹈），

学习幼儿舞蹈的基本律动、步伐、幼儿舞蹈。

4. 掌握一定的编舞技法，能自编简单的幼儿律动、幼儿歌舞、幼儿舞蹈。

(1) 加强创编课的学习，自编一个结构完整的舞蹈。

(2) 加强自学能力，自学1-2个较难的成品舞蹈。

(3) 教学实践：对1-4年级的教学内容进行整理、编排，汇报演出。

能力目标：让学生掌握舞蹈的内涵和音乐及表现形式，通过舞蹈教学，鼓励学生创造舞蹈，用舞蹈的语言来反映丰富多彩的美好生活，增强舞蹈审美能力，在运用现代教育技术手段教学的基础上，使学生能运用舞蹈的相关知识分析幼儿舞蹈表现以指导今后实践，提高幼师学生的舞蹈素养和精神文明程度，使其具有担任幼儿园教师的职业能力。

情感目标：通过不同风格舞蹈学习，让学生感受不同的舞蹈风格特点，陶冶情操，培养学生对舞蹈的鉴赏视觉和心灵感知，升华学生的内在美和气质。

## 二、教学常规

1、注重教师自身素质提高，不断更新知识

(1) 努力学习新的教学内容与方法，及时掌握舞蹈学科的各类信息，不断更新知识。

(2) 指导学生参加各种舞蹈比赛，参加校内外艺术实践活动。

(3) 积极参加各种教学研讨与进修活动。不断提高教师自身素质。

(4) 根据教学中出现的问题，定出一至二个课题，教研室教师相互交流、研讨、观摩。

## 2、认真备课

a.根据教学大纲及教材，制定本学期教学计划，安排教学进度，认真备好课。

b.根据不同班级具体情况，结合学生条件指导学生观摩、欣赏舞蹈教学录像及剧目等。

c.提高舞蹈学科的教学质量，加强基础知识和基本技能的教学，培养学生正确的学习方法和分析能力，纠正不良的练习方法和习惯，加强艺术实践。

d.改进教学方法提高学生兴趣。采用生动活泼的启发式教学，因材施教，运用摄影、录像等多种形式，发展学生形象思维，提高学生的专业技能和表演能力。

e.充分发挥舞蹈学科的集体智慧与力量，对教学中遇到的问题，共同研讨、摸索，不断改进与提高教学质量。

## 3、认真上课

### (1) 教学常规

a□上课铃响后，学生应在教室集好队，不迟到、不早退。

b□病假凭校医和医院证明，并取得任课教师同意，否则作旷课处理。

c□上舞蹈课要求服饰整洁，应穿规定的鞋与服装，不准佩戴首饰。

d□保持教室整洁卫生，不得随意吐痰或丢弃杂物，进入舞蹈室应穿舞鞋。

e□爱护教室的各种教学设施，未经许可，不得擅自动用，损坏教学设施应按规定赔偿。

## （2）教师常规

备课：认真钻研教材，按学校要求备课，精心设计每堂课的教案设计与教学课件的制作，做到课前有教案、有音乐伴奏碟，课后有反思、总结。

a□按照舞蹈教学要求，认真上好每一堂课，正确传授知识，做到教学目标明确、教学效果显著，充分调动学生在课堂上的学习兴趣。

b□舞蹈教师应准时上课，上课应精神饱满，仪表整洁大方，身着练功服、练功鞋进入教室，要有良好的教学基本功，语言生动，亲切自然，示范准确。

c□舞蹈教师应全面关心每个学生的成长，热爱学生，坚持正面教育，加强科学训练，严防伤害事故发生。

## 三、学生成绩评价

### （一）多元化评价标准：

#### 1、学习过程积累40%

（1）平时成绩：课堂活动表现20%

（2）平时表现（按课堂学习常规标准）：出勤情况、舞蹈学习笔记10%

(3) 作业：课后练习表现10%

2、学期达标考核：技能考核部分60%

(二) 评价细则：

1、学习过程积累40分

(1) 平时成绩：课堂活动表现20分

学习态度5分：喜爱舞蹈课，积极主动参与舞蹈组合练习。

合作精神5分：具有集体荣誉感，互相帮助，互相尊重，有良好的合作精神。情意表现5分：根据舞蹈练习表现出来的自信心和意志力，会动脑、会学习有创新精神。

回答问题5分：课堂上积极踊跃地发言，认真、准确，每次得1分。

课堂活动表现是以学习小组为单位，学生小组长组织，进行小组互评、记录量化打分；教师结合学生在学习过程中的表现，对个别学生的成绩适当调整，最终确定每位学生的量化分数。

(2) 平时表现（按课堂学习常规标准）：10分

a□出勤情况4分

b□舞蹈学习日记, 每课一记6分。

由学生自己记录学习笔记，教师定期观察评价

以上四项是对学习过程积累部分内容及赋分的阐述，40分是最后的折合分，学年末教师可以根据自己、课代表、对平时

各项成绩的记载和对每位学生的印象评定出每位学生的平时成绩。

(3) 作业：课后练习10分

以小组为单位练习，练习情况由组长或负责人记录，每缺席一次扣2分。

2、技能考核部分60分

包括地面练习、把杆练习与中间练习几方面，按照达标考核标准进行评价。

## 中国舞教学计划目标篇四

1. 头部训练

头部动作与身体动作的协调配合在舞蹈表演中起着至关重要的作用，头部动作没有固定的位置，它基本上随着身体的摆动、舞姿造型的需要来进行。头部动作应从幼儿时开始训练，它应与基本手位、脚位的训练同步进行，为幼儿今后学习各种舞蹈打下良好的基础。

(1) 抬头：抬头动作不要过于高，它只需下颌稍向上抬起即可，眼睛稍向前上方看。

(2) 低头：低头动作不要过于低，只需稍低头，眼睛朝前下方看即可。

(3) 转动：注意头部不要往旁歪，头部动作要与颈部动作协调一致，向前做动作时，头部稍向外侧转45度，微抬头，眼睛看斜前方，向前旁做动作时，头部保持正直，双眼平视前方。向后做动作时，头可转向外侧45度，或眼睛看举起的手的方向，或者，头向旁转，眼睛看斜后方。



## 2. 脚步训练

(1) 正步：两脚靠拢，脚尖朝正前方，重心均匀落在两脚上，要挺胸、立腰、收腹、收臀。

(2) 丁字步：左脚跟靠在右脚中间，像“丁”字一样，重心在两脚。

(3) 八字步：脚跟靠拢，两脚尖指向斜前方，成“八”字形，重心在两脚。

(4) 踏步：有前踏步、后踏步之分。前踏步为，左脚尖向前，右脚撤在左脚后侧，脚趾虚踏于左脚左方，脚尖与左脚尖成一条直线；后踏步为，左腿伸直，右腿稍屈于左腿后方，右脚趾虚踏其后，重心在左脚，上身稍微有前倾，头向左前侧。

## 3. 移重心训练

(1) 向旁移重心：双脚小八字站好，右脚向旁擦地成二位蹲，双手二位，重心在两脚上，然后，左脚用力推起脚尖点地，重心移到右腿，双膝绷直，同时双手打开成七位。之后，左脚收回五位。反复。

(2) 向后移重心：右脚收回到左脚前成四位蹲，双手二位，重心在两脚上，左脚用力推起脚尖点地，重心移至右脚，同时双手打开，左手为三位手，右手为七位手。反复。

(3) 向前移重心：接前一动作，重心移至左脚，右脚尖前点地，同时双手打开，右手为三位手，左手为七位手。

## 4. 小跳训练

“一位”小跳；双脚小八字站好，做双起双落小跳。要求：半蹲富有弹性，推地跳起要有力，跳在空中显得轻盈，落地轻

而柔和。

“二位、五位小跳”：这个动作从脚的五位开始做起，跳起时，其中一腿从五位打开到二位；再跳跃时，两腿从二位归原五位，注意跳跃时，绷直膝盖、脚背和脚尖，要保持脚的准确位置、外开和柔性，上身保持正直。

## 中国舞蹈的意义

### 一、舞蹈学习有利于实现人格的完善

舞蹈是以动作为语言的艺术，在舞蹈投递给人以美感的同时，它对于舞者来说，却是一次身体的超越与心灵的历练。每一位舞者都要经过一段艰难的训练过程，才能达到身美、心美、神美的效果。相比其它活动，习舞在塑造品格、锻炼毅力方面作用更直接，更生动、有趣，也更易于被孩子们接受，这正是舞蹈美育所带给孩子最宝贵的财富。孩子们一旦体验到了战胜、超越自己的快乐，学会了做人、做事的能力，他们的勤学苦练也会变得更加自觉学习中国舞对孩子的五大益处学习中国舞对孩子的五大益处。

### 二、舞蹈训练有利于智能的提高

一个人的智能由观察力能、模仿能力、空间方位能力以及记忆力、想象力、创造力等诸多方面构成。舞蹈训练从手、眼、身、法、步等方面入手，对学生的注意、观察、判断、模仿、记忆、思维、想象等能力的发展都有全面的推进作用。而伴随着优美的音乐、变幻多样的肢体动作，学生们对智能训练的接受会更自主、更直接，也更有效果孩子们在练过一段时间舞蹈之后，注意力更集中了，反应能力更强了，接受能力更快了，文化课的学习也有了明显的进步。

### 三、更加重视舞蹈习练对健美形体的塑造

舞蹈的本体是肢体运动学习中国舞对孩子的五大益处舞蹈形体。舞蹈是通过娱乐达到健身的最佳方式，同时可以训练学员的肌肉呈条形生长，达到形体美的目的。舞蹈训练还可改善过于肥胖或过于瘦弱的形体。那些先天或后天形体不够健美和聋哑、自闭的孩子通过认真训练能达到改善形体不良状况、塑造健美身材的目的，帮助他们获得健康完美人生的机会。

#### 四、舞蹈学习能够抚慰心灵，有利于修养的提升

对舞蹈美的感悟，来自心灵，更作用于心灵，有研究表明，肢体运动和音乐是人净化心灵、抒发情绪、宣泄压力的最佳途径，而舞蹈，正是二者的完美结合。引导学生参加舞蹈学习、表演、创作与鉴赏等活动，可以在不知不觉当中塑造提升其思想情操、培养其高尚审美情趣和能力。同样值得引起人们重视的是，非职业舞蹈教育的目的不应该是培养舞蹈家，更应该培养具有相当舞蹈知识、技能和鉴赏水平的人，他们也许不能成为舞台上的表演者，却可以进入管理、教育、研究、传媒、文化交流等多个领域，成为舞蹈艺术的高水平的欣赏者、传播者。对于那些并没有从事相关职业的人来说，非职业舞蹈教育则更能给予他们一种与美、与健康永远结伴的生活方式，舞蹈带来的愉悦，会令他们享用一生。

#### 五、中国舞学习有益于对祖国传统文化的吸收和承传

中国舞是中华民族传统文化的重要组成部分，那些千姿百态、别具风格的中国古典舞蹈和中华民族民间舞蹈高度凝聚着中华文化最精华、最美丽动人的部分，更是让世界认识中国的特殊载体。它不需要语言，却和音乐配合，可以调动视听的直接感官，令全世界有机会一睹其芳容的不同国度、不同种族的人们为之倾倒学习中国舞对孩子的五大益处学习中国舞对孩子的五大益处。同时，这些接受了“中国舞”严格培训的孩子们，未来又是中华民族文化的新的一代传播者。

## 中国舞教学计划目标篇五

中国地形西高东低，呈阶梯状分布，并且向海洋倾斜，有利于海洋潮湿气流深入内地，形成降水。这种地形，使许多大河滚滚东流，沟通了东西交通，加强了沿海与内地的联系；还使许多河流在从高一级阶梯流入低一级阶梯的地段，水流湍急，诞生庞大水能。

山地、高原和丘陵约占陆地面积的67%，盆地和平原约占陆地面积的33%。山脉多呈东西和东北—西南走向，主要有阿尔泰山、天山、昆仑山、喀喇昆仑山、喜马拉雅山、阴山、秦岭、南岭、大兴安岭、长白山、太行山、武夷山、台湾山脉和横断山等山脉。