舞蹈教学计划方案级(精选5篇)

当面临一个复杂的问题时,我们需要制定一个详细的方案来分析问题的根源,并提出解决方案。方案书写有哪些要求呢? 我们怎样才能写好一篇方案呢?下面是小编为大家收集的方案策划范文,供大家参考借鉴,希望可以帮助到有需要的朋友。

舞蹈教学计划方案级篇一

- 1、头部练习: 向前低头,向后仰头,向左右歪头,绕头练习。注意立腰,两肩下垂,脚尖绷直。
- 2、肩部练习:双手扶肩,双肩通过向前,向下,向后,向上绕肩。

注意脖子往上立,挑腰。

- 3、胸部练习:上身向前含胸低头,阔胸双肩向后夹起,仰头。注意两肩后夹,两腿夹紧绷直。
- 4、腰部练习:注意呼吸,腰一定要正。(前腰、胸腰、旁腰、涮腰)
- 5、含胸屈腿:上身含胸的`同时,双腿吸起。

注意含胸时,不要松散。

6、压胯练习:双手扶膝,双腿吸起来,并拢双腿膝盖向旁打 开,向旁压。

注意膝盖用力下压,腰立直。

7、勾绷脚练习: 脚上向上勾起, 脚跟用力向前蹬。

注意腿直、立腰、脖子往上长。

8、绕脚练习: 脚经过勾脚, 向外打开绷脚, 然后绷脚, 打开, 绷脚, 再绷脚。

注意腿直、立腰、脖子向上长。

9、振臂练习:双臂上举的同时向后振,然后放下双臂下垂。注意立腰、收腹。

10、下前腰(体前屈):上身前弯曲和腿平行,双手扶地,然后起身。

注意腿要直,腰部放松。

11、双屈膝:双腿全蹲的同时,双手扶膝,起身。

注意注意腿要直,腰部要放松。

- 12、腰的软度练习:腰要放松、注意韵律。(前腰、旁腰、后腰、涮腰)
- 13、胯部的练习: 左、右胯向上方提起, 落下, 双胯向前顶, 左右摆胯, 注意不要坐胯。
- 14、膝部的练习:双膝弯曲半蹲,起身。注意腰立直,膝盖打开。
- 15、脚腕练习:脚尖向里转成正步,再打开成小八步,半脚尖立起落下。注意立腰,腿紧夹。
- 16、手腕练习:绕手。注意收腹手臂要直。提压腕。(绕手、

提压腕)

17、仰卧、举腿、压胯:双腿向上抬起到九十度,位置向旁打开。注意腿要直,胯要正。

18、地面踢腿:注意爆发力,腰要直。(仰卧踢前腿、仰卧踢旁腿、仰卧踢后腿、仰卧跪倒踢)。

19、地面搬腿:注意两腿要直,身体要正。(仰卧搬前腿、仰卧搬旁腿、仰卧搬后腿)。

20、腰的地面练习:注意:腰一定要放松, (胸腰、双腿跪下腰,控腰)。

21、仰卧起坐:上身向前起身,然后再仰卧。注意:腿直,上身用力起。

22、背肌练习:上身和双腿同时向上抬起,注意手臂要直、腿要直。

第二节: 脚部动作的部分练习

脚的三种形态:

勾脚: 脚尖向上, 脚跟朝下用力向外蹬。

绷脚: 脚尖用力向下绷。

拐脚: 脚腕向外拐, 向外顶。

脚的基本位置

正步:两脚跟脚尖靠拢,重心在双脚上。

(一: 小八字步、大八字步、丁字步、踏步、点步。二: 弓

箭步、大掖步、芭蕾一位脚、芭蕾二位脚、芭蕾五位脚)

第三节: 手部动作的部分训练。

手的三种形态: 兰花掌、空心拳、单指。

手的基本位置: 山膀位、按掌位、托掌位、提襟位、扬掌位。

芭蕾手位:一位手、二位手、三位手、四位手、五位手、六位手、七位手、八位手。

把上单手的基本动作:

- 一、撩手、盖掌、切掌、端掌、分掌。
- 二、穿掌、摊掌、推开平收、双晃手。
- 三、小五花、顺风旗、山膀按掌、斜托掌。

第四节: 把上动作部分训练

双手扶把,两手宽度同肩相等。

单手扶把, 手放在身体前一点位置上。

第五节: 把下动作的组合训练

- 一、跑跳步组合:
- 一、二八拍: 跑跳步, 双手叉腰。

第三八拍:下叉,双脚晃脚一圈。

第四八拍:单腿跪地,一脚后扬起,双手撑地。

二、后踢步组合:

一、二八拍后踢步,双手叉腰。

第三八拍: 1—4拍坐下,双脚并拢向前,双手放两侧。5—8 拍双脚并拢弯曲在一侧,双手并拢作睡觉状在一侧。

第四八拍: 1一4拍跪起,双手侧举。5—8拍往后弯腰。

三、圆场步组合:

第一八拍:双手侧举,圆场步走成一圆形。

第二八拍:坐下,双手撑地,躺下。

第三八拍:用头、手撑地,胸向向前拱起。

第四八拍:左腿向上屈起,在右膝盖处点地。

四、小踢腿组合:

第一、二八拍:拉手,左右交替侧踢腿。

第三八拍: 叉腰,碎步。

第四八拍:双手撑地,单脚向后踢起,一腿跪起。

五、手绢挽花组合:

第一八拍:左右交替向上挽花至下。

第二八拍:双手侧挽花,左右交替。

第三八拍:双手侧上挽花,侧腰花,重复一次。

第四八拍:双手侧平挽花,左右交替。

六、手绢片花组合:

第一八拍:斜举,片花。

第二八拍: 碎步转一圈双手平举片花。

第三八拍:同第一八拍。

第四八拍:后点地,双手上举片花,慢慢蹲到最低上,亮相。

舞蹈教学计划方案级篇二

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程以后,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。

教学效果

- 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)

教学手段

- 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)

教学计划

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们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。

舞蹈教学计划方案级篇三

- 1. 通过舞蹈表演培训使学生认识、了解舞蹈。
- 2. 使孩子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,使孩子们在舞蹈训练中感受舞蹈的乐趣,提高孩子们的审美能力。
- 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。

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

月教学计划

三月份:

基本内容:

认识舞蹈、了解舞蹈、站立的姿势、优美的体态 把杆正、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)

四月份:

五月份:

兴趣培养、分类舞蹈的基本动作和组合

完整舞蹈的学习

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

六月份:

舞蹈的展示

巩固舞蹈,进行展示。

活动安排

一培训时间

每周五下午

- 二培训内容
- 1. 基本内容
- 2. 民族舞部分
- 3. 完整舞蹈小组合的学习。

舞蹈教学计划方案级篇四

九月份:

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。

十月份:

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。

十一月份:

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。

十二月份:

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。

一月份:

基本功练习一勾绷脚、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。

舞蹈教学计划方案级篇五

启蒙舞蹈班授课内容针对才接触舞蹈幼儿不能长时间集中注意力、好奇心强、缺乏身体协调性的特征,以激发孩子对舞蹈及音乐的兴趣,培养孩子的身体协调性及乐感,增强孩子的自信心为教学目的。在内容设定上,保持儿童的天真、活泼的天性,为进一步的舞蹈教学打好基础。

- 二、教学任务
- 1、培养幼儿喜欢舞蹈和做音乐游戏
- 3、学会正确的站姿和双跪坐、交叉盘坐、伸腿坐等几种基本姿态
- 4、能按照音乐节拍做动作,培养节奏感
- 5、学会几个简单的舞蹈,能在众人面前自如地表演,培养自信心
- 三、教学内容安排
- 1、活动部分

第一部分:排队带着孩子们绕教室四周活动,放欢快的音乐,通过快慢不同的走步,拉手绕圈小跑,变换不同的造型、步伐,吸引孩子们的注意力,导入上课的气氛。

第二部分: 师生共同热身,将孩子插空排成两排,老师面对孩子,带领他们做动作,活动头、颈、肩、腰、臂、膝等部位。

2、软开度初步训练

简单的压前、旁腿,弯腰等。

3、舞蹈组合

a□认识身体的基本部位,唱、跳结合。首先认识双手和双脚的左与右,练习手脚的协调配合和反应能力□b□碎步练习、蹦跳步练习。根据孩子的步伐选择相应的歌曲进行游戏和律动,培养孩子的平衡感和节奏感□c□基本舞蹈坐姿的培养,在舞蹈中加入双跪坐、交叉盘坐等坐姿,提醒孩子要挺胸拔背;伸腿坐时指导孩子们注意绷脚、双腿加紧,通过示范和纠正动作,培养孩子的听从指令、自省意识□d□模仿及观察能力练习。让孩子模仿平时见到的小动物,跟着音乐进行练习,培养孩子的想象力□e□让孩子学习按照音乐节奏一拍做一次动作,训练孩子的节奏感。

地面练习:

- 1、压腿、劈叉(正压、侧压)
- 2、柔手组合

基训组合:

- 1、手位
- 2、扩指
- 3、转手腕
- 4、摆臂
- 5、波浪

- 6、弯腰、转腰
- 7、提腰、松腰
- 8、含胸、展胸
- 9、松肩
- 10、勾绷脚
- 11、吸伸腿
- 12学习中国舞二级考级教材
- 13学习一个成品舞

通过这学期的学习,让学生掌握最基本的舞蹈知识,在音乐中能自己独立完成舞蹈动作,通过一系列的学习增强学生的自信心和各方面的能力。