

# 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—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：

兴趣培养、分类舞蹈的基本动作和组合

五月份：



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、蹦蹦跳跳练习。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。