

# 2023年舞蹈教学计划进度表(实用7篇)

制定学期计划的过程中，我们要根据自己的优势和劣势，合理安排学习重点和时间分配。接下来是一些成功的教学计划总结和分享，希望能够对教师们有所帮助。

## 舞蹈教学计划进度表篇一

### 1、课程的性质、教学目的.：

舞蹈是一门专业技能课。本课程的教学目的是：学生通过本课程的学习，掌握舞蹈教育和舞蹈表演专业舞蹈技能，掌握训练方法，提高舞蹈素养，毕业后能胜任舞蹈教学和舞蹈表演工作，成为合格的教师和舞蹈表演者。

### 2、教学任务：

学生通过本课程的学习，具有适应舞蹈需要的正确身姿、完整、流畅、正确、优美地表演各种风格的舞蹈，掌握舞蹈的基本理论，具有创编幼儿舞蹈、组织幼儿舞蹈教学的能力。

### 3、教学基本要求

舞蹈技能是一门规范性、理论性、实践性较强的课程。教学中，应按照幼师专业培养目标的要求，突出“三基”内容的教学，使学生对教学内容全面掌握。融会贯通，达到培养目标所规定的要求。

本课程应以舞蹈基本理论、舞蹈技能训练为基础，音乐教学法相配合。

### 1、教学方法：

本课程不是纯理论性课程。其核心是解决实践的问题。在教

学中一定要结合学生的实际水平工作的要求，加强技能训练，提高学生的舞蹈素养。同时，根据培养目标的要求，突出实践环节。提高感性认识。

## 2、教学形式：

为使每个学生都能达到培养目标的要求，教学形式以教师讲授、示范作为基础，同时，针对不同水平层次的学生进行小组教学和个别指导与之配合。 第一学期(注重软开度的练习)

## 3、教学目的及教学要求：

通过本单元学习，要求初步掌握舞蹈的基本知识，具有正确的身体姿态，掌握舞蹈的基本舞步。动作有一定的力度和节奏感，舞蹈动作协调。

## 4、学时安排60学时

专业开设：民族民间舞(20) 芭蕾舞基训(20) 中国古典身韵(10) 幼儿舞蹈考级(10)

教材(北京舞蹈学院中国民族民间舞教材 解放军艺术学院芭蕾舞基训 北京舞蹈学院古典身韵 北京舞蹈学院幼儿舞蹈考级)

## 5、教学内容：

1、掌握舞蹈的概念、种类，了解中国舞蹈发展简史。

2、了解舞台平面、空间、方位，懂得常用舞蹈术语，学会做舞蹈记录。

1、学习中国古典舞基本手位、脚位。

2、进行不同节奏的脚位站立、脚腕训练、胯关节训练，腰的

训练、胯的训练，压腿和跑腿训练，走跑跳训练，基本舞步训练，身段组合训练。

理解藏族舞的风格和动作特点，学习弦子基本步、平步、靠步、撩步、拖步、退踏步、滴嗒步，以及常用手臂动作：撩袖、摆袖、晃袖、献哈达、敬礼。学会弦子组合1—2个，踢踏组合1—2个。

把上练习

双手扶把 擦地组和 节奏4/4

单手扶把 双腿蹲 节奏4/4

单手扶把 擦地 节奏2/4

单手扶把 小踢腿 节奏2/4

单手扶把 单腿蹲 节奏4/4

单手扶把 控制 节奏4/4

单手扶把 大踢腿 节奏3/4

地面元素训练

1、提沉

2、冲靠与旁移

3、含腆仰

4、云间转腰

5、横拧

## 6、旁提

1、走步 《吹吹拉拉》

2、音乐反应一 《大苹果》

音乐反应二 《看星星》

3、扩指 《保护小羊》

4、手臂动作 《你说可笑不可笑》

5、弯腰、转腰 《小钟》

6、前压腿 《小脚》

7、双吸腿 《弹弹唱唱》

8、脚位 《擦玻璃》

9、头的动作 《小鸟的歌》

10、摆臂 《伸出手》

11、蹦跳步 《小兔子》

12、平踏步 《开火车》

13、游戏 《万花筒》

## 舞蹈教学计划进度表篇二

1、课程的性质、教学目的：

舞蹈是一门专业技能课。本课程的教学目的是：学生通过本

课程的'学习，掌握舞蹈教育和舞蹈表演专业舞蹈技能，掌握训练方法，提高舞蹈素养，毕业后能胜任舞蹈教学和舞蹈表演工作，成为合格的教师和舞蹈表演者。

## 2、教学任务：

学生通过本课程的学习，具有适应舞蹈需要的正确身姿、完整、流畅、正确、优美地表演各种风格的舞蹈，掌握舞蹈的基本理论，具有创编幼儿舞蹈、组织幼儿舞蹈教学的能力。

## 3、教学基本要求

舞蹈技能是一门规范性、理论性、实践性较强的课程。教学中，应按照幼师专业培养目标的要求，突出“三基”内容的教学，使学生对教学内容全面掌握。融会贯通，达到培养目标所规定的要求。

本课程应以舞蹈基本理论、舞蹈技能训练为基础，音乐教学法相配合。

### 1、教学方法：

本课程不是纯理论性课程。其核心是解决实践的问题。在教学中一定要结合学生的实际水平工作的要求，加强技能训练，提高学生的舞蹈素养。同时，根据培养目标的要求，突出实践环节。提高感性认识。

### 2、教学形式：

为使每个学生都能达到培养目标的要求，教学形式以教师讲授、示范作为基础，同时，针对不同水平层次的学生进行小组教学和个别指导与之配合。 第一学期(注重软开度的练习)

### 3、教学目的及教学要求：

通过本单元学习，要求初步掌握舞蹈的基本知识，具有正确的身体姿态，掌握舞蹈的基本舞步。动作有一定的力度和节奏感，舞蹈动作协调。

#### 4、学时安排60学时

专业开设：民族民间舞(20) 芭蕾舞基训(20) 中国古典身韵(10) 幼儿舞蹈考级(10)

教材(北京舞蹈学院中国民族民间舞教材 解放军艺术学院芭蕾舞基训 北京舞蹈学院古典身韵 北京舞蹈学院幼儿舞蹈考级)

#### 5、教学内容：

1、掌握舞蹈的概念、种类，了解中国舞蹈发展简史。

2、了解舞台平面、空间、方位，懂得常用舞蹈术语，学会做舞蹈记录。

1、学习中国古典舞基本手位、脚位。

2、进行不同节奏的脚位站立、脚腕训练、胯关节训练，腰的训练、胯的训练，压腿和跑腿训练，走跑跳训练，基本舞步训练，身段组合训练。

理解藏族舞的风格和动作特点，学习弦子基本步、平步、靠步、撩步、拖步、退踏步、滴嗒步，以及常用手臂动作：撩袖、摆袖、晃袖、献哈达、敬礼。学会弦子组合1—2个，踢踏组合1—2个。

把上练习

双手扶把 擦地组和 节奏4/4

单手扶把 双腿蹲 节奏4/4

单手扶把 擦地 节奏2/4

单手扶把 小踢腿 节奏2/4

单手扶把 单腿蹲 节奏4/4

单手扶把 控制 节奏4/4

单手扶把 大踢腿 节奏3/4

地面元素训练

1、提沉

2、冲靠与旁移

3、含腆仰

4、云间转腰

5、横拧

6、旁提

1、走步 《吹吹拉拉》

2、音乐反应一 《大苹果》

音乐反应二 《看星星》

3、扩指 《保护小羊》

4、手臂动作 《你说可笑不可笑》

- 5、弯腰、转腰 《小钟》
- 6、前压腿 《小脚》
- 7、双吸腿 《弹弹唱唱》
- 8、脚位 《擦玻璃》
- 9、头的动作 《小鸟的歌》
- 10、摆臂 《伸出手》
- 11、蹦跳步 《小兔子》
- 12、平踏步 《开火车》
- 13、游戏 《万花筒》

### 舞蹈教学计划进度表篇三

本学期舞蹈兴趣班是由一年级x人、二年级x人、三年级x人组成。年龄差距较大而且二、三都年级已经有了一年以上的舞蹈基础，对音乐的感受力、协调能力的发展已比较完善。而一年级只是刚刚起步，有些学生则对舞蹈一无所知。这样的混合班给我们的教学带来了较大的难度。由于一年级人数较少，因此我们准备把本次舞蹈兴趣班的教学重点放在对二三年级的训练上。部分学生由于年龄较小，协调能力和对音乐的感受力都是刚刚开始发展，虽然有较强的积极性，但是手脚并不听使唤，不能按照老师的要求进行练习。但是一年级的教学也不容忽视，在教学中我们开展分层次和以大带小等多种的教学活动形式，使每名儿童在舞蹈兴趣班的学习中都能得到发展。

- 1、通过教师指导，培养学生学习兴趣，发展舞蹈潜能，促进儿



童身心健全发展.

2、训练学生协调, 速度, 肌力, 耐力, 瞬发力, 柔软性等基本能力.

3、进行形体训练并学会简单的舞蹈基本动作, 培养学生对音乐的感受力和节奏感。

4、在训练过程中锻炼学生的思想注意力, 反映能力和动作协调能力。

5、培养幼儿具备透过舞蹈, 提高学生对舞蹈艺术的审美能力、表达思想、情意的创作能力。

(一) 舞蹈专业训练中, 不宜过早安排力量性练习。在力量练习时, 负重、练习次数过多、时间过长, 会影响下肢的正常发育, 引起腰的变形, 足弓下降, 影响身高增长。所以应以自身重量的练习为主, 采取交替进行的方法。

(二) 当儿童少年的肌肉主要向纵向发展时, 宜采取伸长肢体的练习, 如弹跳和支撑自己体重的力量练习。把力量练习安排在青春发育期后期较为合适。

第一周: 熟悉学生, 方位练习。

第二周: 复习: 方位练习, 肩部练习, 小碎步舞蹈基础班教学计划(一)。

第三周: 肩部练习, 小碎步舞蹈基础班教学计划(二)。

第四周: 复习: 肩部练习, 小碎步, 芭蕾手位(二)。

第五周: 复习: 芭蕾手位, 学习: 走步和敬礼。

第六周: 舞蹈《茉莉花开》。

第七周：复习：手位，学习：舞蹈《茉莉花开》。

第八周：复习：手位，学习：舞蹈《茉莉花开》。

第九周：形体练习，学习：舞蹈《茉莉花开》。

第十周：学习：舞蹈《茉莉花开》。

第十一周：学习：舞蹈《茉莉花开》。

## 舞蹈教学计划进度表篇四

幼儿是祖国的花朵，是祖国的未来，全社会历来十分重视幼儿的`教育，主张教育应从幼儿抓起其中幼儿舞蹈教学是幼儿教育的一个重要方面。

采用不同的方向、速度、高低的各种走、跑、跳的简单动作，使幼儿明确熟悉上下、左右后、斜方向和直线、弧线、曲折线、圆形、方形、三角形的路线以及树立快慢速度和是非时间低空间的概念，以达到培养幼儿判定力和反应能力的目的。

形体练习主要是对幼儿的形体、姿态、腰腿的软开度、控制以及跳、转、翻等的最基本练习它基本来用把杆练习、把下姿态练习和垫上练习的力式。

律动练习实际也就是按照一定节奏规律进行的舞蹈小组合的练习。律动练习以各种简单的、典型性的舞蹈动作为手段，根据不同的音乐性质、节拍、速度等变化来做不同的律动性的练习，它既可以是单一动作的重复练习，也可以是几个关联的动作连接成的律动组合练习，这种律动组合，就是一个小舞蹈组合。由于幼儿处在生长发育阶段，心肺功能差，肌肉不发达，轻易疲惫，运动神经尚不健全等生理特点，所以，幼儿的律动组合不应过长、过于复杂，应以简单、有趣为主。另外，幼儿有着喜欢进行形象思维和爱模仿的特点。根据这

一特点，可以形象生动地编排一些模拟动作的律动组合，如“燕子飞”、“开火车”、“摘果子”等具体的律动动作来体现事物的形象特征。

幼儿喜欢边歌边舞，在幼儿学习歌唱或表演歌唱当中，假如配上与歌词大意相符的简单、形象的舞蹈基本动作，就能使幼儿更快地学会歌唱。而窃冬幼儿在歌伴舞或舞伴歌当中，加深了对歌曲的理解，并能培养幼儿对歌曲内容和音乐的形象表达能力。此外，歌伴舞或舞伴歌，还能够培养幼儿舞蹈动作与音乐节奏的协调配合，加强幼儿对舞蹈动作的想象力和表现力。

## 舞蹈教学计划进度表篇五

1、通过对儿童基础训练养成他们正确的体态习惯，优美的举止，从内到外对人进行全面美感塑造的教育，能培养孩子鉴赏、创造美的能力。

2、少儿通过学习，可以使肢体各方面在力量、速度、耐力等方面受到锻炼，提高身体的协调性、敏捷性、灵活性，使孩子的形体、气质得到训练，纠正孩子不良的站姿、坐姿，促进少儿身体的健康。

3、通过表现力训练，让学生养成不仅会跳，更要会表演，使学生懂得舞蹈是“舞”和“演”。

4、对基础好的学生适当指导，帮助，并予以拔高，促其更快向表演团队发展。

手型：嘴式手型

手腕动作：小波浪、抖手、对腕、折腕

手臂位置：上位、下位、斜上位、后斜上位、前平位、旁平

位、斜下位

手臂动作：前大波浪、旁大波浪、平开手、扶胸礼、双盖手、  
松肩、晃头、含胸、展胸、提腰、松腰、弯腰

地面位：对脚盘坐，双跪坐

脚踝动作：踮脚

舞姿：前抬腿、前吸伸腿

第一周：

- 1、熟悉幼儿，练习队形，站立姿势。
- 2、交待舞蹈的常规要求。（时间与物品）
- 3、新授舞蹈组合：小熊晚安

第二周：

- 1、音乐游戏：拉个圆圈走走
- 2、复习舞蹈组合：小熊晚安
- 3、新授头组合

第三周

- 1、音乐游戏：拉个圆圈走走
- 2、复习头组合
- 3、新授舞蹈组合：走路

## 第四周

- 1、音乐游戏：拉个圆圈走走
- 2、复习舞蹈组合：走路
- 3、新授舞蹈组合：小手小脚

## 第五周：

- 1、音乐游戏：蝴蝶
- 2、复习舞蹈组合：小手小脚
- 3、基本步伐——进退步：右脚向前踏地屈膝移重心，左脚离地屈膝，原地踏步，右脚前脚掌向后踏地，继续一再动作。

小碎步：双膝放松、屈膝，两脚掌着地，快速交替行走，速度要平均，一般用于斗劲轻快、活跃的舞蹈中。

蹦跳步：双脚正步并拢，一拍一次前脚掌着地跳跃，起跳前，双膝略微弯曲，落地时，脚单着地，跳跃要轻盈富有弹性。蹦跳形式有：双起双落、单起双落、双起单落。蹦跳标的目的为：前、后、左、右、斜前方、斜后方等。

小跑步：按音乐节奏跑步，左脚向前小跑一步，同时右脚离地；右脚向前小跑一步，同时左脚离地，动作要有节奏地交替进行。小跑步时，幼儿之间可拉手小跑，也可独自叉腰或做其它动作小跑。小跑步也多用于活跃、欢喜的舞蹈中。

- 4、新授舞蹈组合：我的本领多么大

## 第六周：

- 1、音乐游戏：蝴蝶

2、复习舞蹈组合：我的本领多么大、小熊晚安、走路、小手小脚

第七周：

1、音乐游戏：开火车

2、基本步伐——一点步

娃娃步：两脚交替屈膝向两旁踢出，脚心向上、脚踢起时向外撇，双膝尽量挨近。双手可以五指张开、随身体自然摆动，也可一手臂侧屈肘于胸前，一手臂侧平举。

3、新授舞蹈组合：小红花

第八周：

1、音乐游戏：开火车

2、复习舞蹈组合：小红花

3、新授舞蹈组合：泥娃娃

第九周：

1、复习基本步伐、动作组合

2、复习舞蹈组合：泥娃娃

3、新授舞蹈组合：动物模仿操

第十周：

1、复习舞蹈组合：动物模仿操

2、新授舞蹈组合：小燕子

第十一周：

- 1、复习以前学的内容。
- 2、复习已学过的所有组合。
- 3、复习舞蹈组合：小燕子

第十二周：

- 1、复习以前学的内容。
- 2、复习已学过的所有组合。
- 3、学习在舞蹈小燕子的单一舞蹈动作的基础上进行队形变换，形成完整的舞蹈形式。

第十三周：复习小燕子

第十四周：

- 1、复习小燕子

第十五周：

- 1、复习小燕子
- 2、复习所有的动作组合，作好汇报演出的准备。

第十六周：汇报演出

## 舞蹈教学计划进度表篇六

- 1、重点培养幼儿对舞蹈的兴趣和爱好，让其真正的喜欢上舞蹈，从基本开始，由浅入深。
- 2、选材音乐明快、新颖，对幼儿产生吸引力，节奏强，易接受。
- 3、发展儿童的个性，注意个别差异，面向全体，因材施教，注意个别教育。

### 第一周：

- 1、练习队形，站立姿势
  - 2、交待舞蹈课的常规要求
  - 3、教授脚的形态和脚的基本位置
- 1、复习脚的形态和位置
  - 2、教授手的形态和手的基本位置
  - 3、强化练习脚和手的形态和基本位置
- 1、基本功训练——头部、肩部练习
  - 2、基本步伐——踮步、并步
  - 3、新授舞蹈组合：“牛奶歌”（一）
- 1、复习舞蹈组合：“牛奶歌”（一）
  - 2、基本功训练——胸部、腰部练习



3、基本步伐——蹦跳步、开合跳、后踢步

4、新授舞蹈组合：“牛奶歌”（二）

1、复习舞蹈组合：“牛奶歌”前两节

2、基本功训练——含胸屈腿、压胯练习

3、基本步伐和手型——开掌、脚跟点地

4、新授舞蹈组合：“牛奶歌”（三）

1、复习舞蹈组合：“牛奶歌”前三节

2、基本功训练——勾绷脚、绕脚练习

3、基本手型——单指、空心拳

4、新授舞蹈组合：“牛奶歌”（四）

1、复习舞蹈组合：“牛奶歌”前四节

2、基本功训练——振臂、下前腰练习

3、舞蹈组合：“牛奶歌”（五）

1、基本功训练——双屈腿、腰的软度练习

2、强化所有舞蹈组合：“牛奶歌”

1、基本功训练——胯部、膝部练习

2、基本手型——兰花掌

3、新授舞蹈组合：“踏浪”（一）

- 1、复习舞蹈组合：“踏浪”（一）
- 2、基本功训练——脚腕、手腕练习
- 3、基本步伐——脚尖点地、移动重心

- 4、新授舞蹈组合：“踏浪”（二）

- 1、复习舞蹈组合：“踏浪”前两节
- 2、基本功训练——仰卧举腿压胯练习

- 3、基本步伐——膝弹动

- 4、新授舞蹈组合：“踏浪”（三）

- 1、复习舞蹈组合：“踏浪”前三节
- 2、基本功训练——地面踢腿练习

- 3、基本步伐——小碎步

- 4、新授舞蹈组合：“踏浪”（四）

- 1、复习舞蹈组合：“踏浪”前四节
- 2、基本功训练——地面搬腿练习

- 3、新授舞蹈组合：“踏浪”（五）

- 1、强化所有舞蹈组合：“踏浪”

- 2、基本功训练——仰卧起坐、背肌练习

- 1、熟练基本功训练（一）

2、熟练基本功训练(二)

3、跟随音乐的节奏完成所有基本功动作

1、学习在单一舞蹈动作的基础上进行队形变换，形成完整的舞蹈形式。

2、复习所有的动作组合，作好汇报演出的准备。

## 舞蹈教学计划进度表篇七

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，能在众人面前自由地、愉快地表演。

1、 练习队形，站立、压脚背跪坐的姿势。

2、 交待舞蹈课的常规要求。

3、 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

7—8：左前方—右后方（双手平伸）

8—8：反复一次

1、复习上周的学习内容。（站立、压脚背跪坐、认识身体动作）

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：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

1、复习上周的学习内容。（盘腿坐、手部动作）

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。

3、学习小舞蹈《两只老虎》：前奏：双手随节奏拍手、点头

1—8：双手五指张开伸直，两臂上举，膝弹动两臂屈伸在两旁（左右一次）

2—8：小碎步，两臂上举，小碎步，两臂侧平举

3—8：右手单指指眼睛，双手向后立掌同时小碎步

4—8：山膀位，击掌经头顶双手打开

间奏：跟随音乐点头

1、复习上周的学习内容。（伸腿坐、小舞蹈）

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。

1、复习上周的学习内容。（踵趾步、小八字步）

2、学习勾绷脚。

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

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

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

1、复习上周的学习内容。（勾绷脚、腰部动作）

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。

1、复习所学的基本内容。（压脚背跪坐、盘腿坐、伸腿坐、踵趾步、小八字步、勾绷脚）

2、学习小舞蹈《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。

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

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

1、复习所学的基本内容。

2、复习小舞蹈《小青蛙》。

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。

1、复习上周的学习内容。（小碎步）

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—向前—右侧—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

11、复习所学的基本内容（压脚背跪坐、盘腿坐、伸腿坐、踵趾步、小八字步、勾绷脚、小碎步）

2、新授舞蹈组合：《爱我你就抱抱我》（一）

1、复习舞蹈组合：《爱我你就抱抱我》（一）

2、学习基本功三角架：讲解动作要求，并找幼儿做示范

### 3、新授舞蹈组合：《爱我你就抱抱我》（二）