

2023年舞蹈班新学期计划(精选10篇)

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。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。

舞蹈班新学期计划篇一

为提高学生的舞蹈方面的素养，培养对舞蹈学习的兴趣。培养孩子们正确的形体姿态和良好的气质，增强集体意识，培养学生的乐感，丰富学生的课余生活。让学生在舞蹈中去感受音乐，理解音乐和表现音乐。启迪学生的智慧，陶冶学生的情操，使学生的身心得到健康的发展。

1、掌握扎实的基本功。

2、培养学生的舞蹈素养，提高审美能力。

1、报名工作由各班主任发动乡村少年宫舞蹈小组宣传工作，让学生自由报名，让具有舞蹈爱好的学生作为学员。

2、管理工作为能更好地完成舞蹈兴趣活动的学习目标，老师必须做到耐心辅导，全面关心爱护学生。

进行形体及基本功训练。

三月份：

1、吸收新队员，并确定适合人选。

2、舞蹈基本动作与技能训练：手臂的意识组合。

3、舞蹈基本动作与技能训练：脚的意识训练

组合：大腿、小腿、膝盖、脚背。

四月份：

1、舞蹈基本动作与技能训练：肩和胸腰的开度练习。

2、舞蹈基本动作与技能训练：跳跃意识组合。

五月份：

1、舞蹈基本动作与技能训练：腿及脊椎的规范意识组合。

2、舞蹈基本动作与技能训练：上体活动练习、下旁腰练习、

六月份：

1、复习小组合。

2、脚的意识及规范组合。

七月份：

1、基本脚型：勾脚、绷脚、勾绷脚。

2、脚的灵活性与节奏配合。

3、基本脚位：正步、丁字步、小八字步、大八字步、踏步

九月份：基本功的练习

1、竖叉和横叉的练习

2、腰部的练习

3、肩部的练习

4、脚的练习

5、胯部的练习

十月份：舞蹈的.学习

十一月份：舞蹈的学习

十二月份：蒙古舞蹈的舞蹈组合

一月份：汉族舞蹈的学习

舞蹈班新学期计划篇二

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) 课前热身游戏

2) 芭蕾舞(民族舞)基本功训练

3) 音乐舞蹈小组合共6个，2个完整的舞蹈片段，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

舞蹈片段分为：民族舞一个，。流行舞爵士舞一个。

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，学生单独完成 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。

一：1、介绍：掌、扩指、摊手、转腕、上翘指。2、正步位，小八字位，大八字位

二：1、手背位置、手背动作。双手位

三：1、勾蹦脚，伸坐，双跪坐，交叉盘坐，仰卧，蹦跳步。

四：1、波浪。2、擦玻璃 3、弯腰、转腰、前压腿，旁压腿。

五：1、头位置，动作，摆肩。2、平踏步，横移步，自然走

六：1、爬青蛙，热身，提腕，压腕，推指，绕腕，立掌折腕

七：1、把上弯腰。含胸，展胸 2、自编舞蹈

八：1、把上基本训练2、走步和敬礼，

九：1、手位和前旁大踢腿

十：1、压腿，半蹲，踮脚，蛙跳走2、游戏：小火车。

十一：1、提腰，松腰. 2小鸟飞.

十二：1、推指，绕腕，吸腿走，碎步2、半蹲，踮脚，蛙跳走

十三：1。前30训练，后30分钟汇报节目

备注：节目单要清楚，每节都要考勤；节目单，考勤表及时交给单位。

地面固定舞蹈把杆固定式舞蹈把杆

壁挂式舞蹈房把杆固定式舞蹈把杆

3米(含支架) 390

4米(含支架) 430

舞蹈鞋 软底 练功鞋

价格：10元/双

颜色：肉色，粉色，红色，白色，黑色

舞蹈班新学期计划篇三

“XXXX”舞蹈培训班文化及经营理念：“开开心心学习，快快乐乐成长”。

1、定位策略：

以开设少儿兴趣班和专业演出班为主体，又开设其他舞蹈课程来帮助广大舞蹈爱好者的需求。

2、了解市场：

(1) 资源情况□xx市场人口及学校（幼儿园、小学、中学）比较集中，暂时没有比较有规划的舞蹈会所，有很大的发展空间。

(2) 目标群体的环境：

a□少儿兴趣班，专业演出班，成人兴趣班为主体：主要群体为幼儿，小学生，初中生及一些社会上的舞蹈爱好者，15岁

以上，想从事舞蹈工作的人员。宣传主要针对学校周边。

b□中国舞和少儿拉丁舞：针对3-13岁儿童，想培养孩子的气质，性格，艺术细胞。主要分布在幼儿园到初中，利用自身优势，宣传主要在学校，居民区宣传为辅。

d□业余兴趣班：在校学生（小学，中学，高中，大学），想多学一些才艺人群！

3、竞争分析：

（1）作为一个新起的舞蹈培训班，有幼儿园的支持将可迅速打开市场

（2）定价策略：定价形式多样化，分为次卡、月卡，期卡，年卡。优秀的学员还可以支持分期付款，签约退学费等优惠政策（针对成人教练班的学员）。

（3）完善服务策略：提前报名送舞蹈服、发学员牌、提供学员演出机会、成品舞制作mv□跟踪服务等来提高服务质量。

（4）经常举办和参加一些比赛和交流会友，让学员学到更多，同时提高品牌的知名度。

1、选址□xxxx

2、培训形式：加盟形式。

优点：有一定的知名度，有既定的场地布置和老师安排。

缺点：要交一定的加盟费用，延迟自创品牌的时间。

3、招聘老师：爵士舞老师，街舞老师

□hiphop□breaking□popping□locking□□国标舞老师（拉丁舞、

摩登舞），芭蕾舞老师等需聘请兼职老师，工资在每小时100元——250元不等。老师要找质量好的老师，要提前联系好老师，然后根据学生报名的情况，确定老师来上课。

4、课程开设：

（1）业余兴趣班

招生对象：零基础，各界对舞蹈感兴趣的人士以及都市白领女性。

收费标准：未定。

掌握内容：

舞蹈初级基本素质体态训练，舞蹈初级动作组合训练，初级表演性舞蹈学习。

（2）中国舞（有级别）：

招生对象：针对3-13岁小孩，培养气质和艺术细胞，收费标准：未定___元/期，未定___元/年（包寒暑假）送舞蹈服装。

掌握内容：

a□对舞蹈形成正确的认识，并产生兴趣。

b□形体、气质的塑造。

c□基本功的学习。

d□对舞蹈音乐的理解。

e□自己能独立创作简单舞蹈。

f□各民族舞蹈的简单组合。

g□2-8支成品舞。

h□为以后舞蹈方面的提高打基础。

(3) 拉丁舞（有级别）：

招生对象：针对3-13岁小孩，培养气质和艺术细胞，收费标准：____元/期____元/年（包寒暑假）送舞蹈服装。

掌握内容：

a□形体的塑造。

b□基本功的学习。

c□拉丁舞基本舞步。

d□对舞蹈音乐简单的理解，会踩点。

e□能独立听音乐完成舞蹈。

f□拉丁舞简单的创编。

g□2-8支成品舞。

(4) 短期速成班

招生对象：有一定的舞蹈基础，想通过系统的教学，在短期内提高的人士。

课程时间：每周一至周五下午13：30至下午17：30收费标准：____元。

掌握内容：（有舞种和级别）

（5）专业演出班

招生对象：主要针对有志从事舞蹈行业，希望通过系统的培训学习舞蹈而自学的，以及希望在短期内能速成的人士，课程时间：每周一到周五，每周一开始新一期的课程，包教包会，学不会的学员可免费转入下一期继续学，学期为一个月。

收费标准：_____元/月。

掌握内容：

a□舞蹈初级基本素质体态训练。

b□舞蹈初级动作组合训练。

c□初级表演性舞蹈学习。

d□初级健身会员课编排学习、授课方式学习。

e□授课实践舞蹈初中高级复合性动作训练。

f□舞蹈组合性编舞技法及音乐的运用。

g□初中高级表演性舞蹈学习。

h□初中高级成品舞蹈，可签约加入本团队。

舞蹈班新学期计划篇四

1. 各关节活动：

(1) 头部活动

(2) 手腕活动

(3) 踝关节活动

(4) 膝关节活动

2. 上身运动

(1) 提肩

(2) 双提肩

(3) 肩绕环

(4) 振臂

(5) 扩胸

3. 全身运动：

(1) 体前屈

(2) 体转运动

(3) 体前屈涮腰

1. 提高班课程：

(1) 少儿拉丁伦巴，恰恰恰基本动作的复习

(2) 少儿拉丁伦巴，恰恰恰基本步法的展开提高讲解

(3) 少儿拉丁舞伦巴和恰恰恰套路，牛仔基本步的学习

2. 初级班课程：

(1) 伦巴基本步

(2) 恰恰基本步

(3) 适当加入牛仔舞蹈的教学

一、课程周期内容计划

1. 少儿基本舞步的提高讲解，让学生将基本动作完成的更加标准及熟练，提高及达到良好的拉丁舞感。

2. 少儿拉丁舞成套动作的提高教学，针对不同舞步讲解不同的动作风格，使学生动作流畅性更好，建立刚好的拉丁舞框架。

3. 伦巴舞以及恰恰舞为重点提高舞种，适当加入牛仔，桑巴，以及斗牛舞蹈的提到教学。

二、基本技术：

1. 少儿拉丁伦巴：基本律动，库卡拉恰，摇摆步，方步，定点转，手对手，纽约，四分之一转，以及套路组合。

2. 少儿拉丁恰恰舞：基本律动，横移步，前进后退，四分之一，定点转，纽约步，高位扭臀，以及铜牌组合。

三、基本素质：

1. 协调性：基础动作协调，手脚配合协调，音乐和动作协调。

2. 柔韧性：身体柔韧素质，拉丁舞感强烈。

3. 表现力：情感表现、培养自信，舞蹈气质。

1. 掌握少儿体育舞蹈的基本知识、基本技术、基本技法和方

法，以及舞蹈动作难度的把握。

2. 掌握基本的练习方法，培养音乐感，将舞蹈套路完成的熟练，有强的表现能力。

3. 培养学生具有一定表演比赛能力和欣赏比赛能力。

4. 在少儿体质不断增强的情况下，还将逐渐养成高贵、典雅的艺术气质。

舞蹈班新学期计划篇五

以下是我们下半年的小班舞教学计划了，让孩子们在开心中学习，练习是最好的了，孩子最好的老师就是兴趣。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

舞蹈班新学期计划篇六

1、紧紧抓住素质教育的“核心问题”和“关键环节”从“为了每位学生的发展”的高度，着力构建一种开放的、民主的、科学的艺术课程，为学生的终身发展建立起坚实丰厚的生产点。

2、关注学生的个体差异和不同需求，关注学生在活动过程中的体验情感、态度和价值观的形成。保护学生的好奇心、求

知欲，充分激发学生的主动意识和进取意识，促进孩子健康而有特色地成长。

1、定时活动。

1、使学生正确的掌握舞蹈的基本要领，知道基本的手位，脚位。

2、对队员们要求基本功达到下叉，下腰。软度不好的同学可延长时间。

3、对个别素质好的队员在技巧方面可加深一些，同时学一些简单的儿童舞蹈。

1、初步掌握舞蹈的基本动作，使学生建立正确的动作技术，养成良好的姿态。

2、学习成套的舞蹈基本动作，培养学生的节奏感协调性和灵敏性。

3、发展学生各项身体素质，增强学生的体质。

4、培养学生自主学习能力，激发学生的创新潜能。

1、把学生的差异作为一种资源来开发，开设形体活动小组。

2、由培养特长向启发创造延伸。着眼培养学生挑战困难，开拓进取的精神。

3、让学生在活动中获得自信。课堂学习活动中一些基础教育，能力较弱的学生，在艺术活动中获得了成功的机会，改变了孩子被动的心态，激发他们的自信心和成功欲。

自信的笑脸，有如自然界中的花草树木，充满着蓬勃的生机。

1、教学方法：讲解法、示范法、分解法、完整法、对比法、预防纠正错误法、练习法等：

2、教学手段：影象教学、个别指导、分组教学等

1、第一月教会学生正确地掌握舞蹈的基本要领，知道基本的手位，脚位。

2、第二个月要求全体队员都能在辅导员的训练下基本功达到下叉，对个别软度不好的队员可加深练习，训练有基本手位，脚位，一位的擦地，蹲，丁字位的前擦地，旁擦地，腰部的训练、腿部的训练的撩腿、弹腿、踢腿。同时学习舞蹈《快乐成长》，为六一活动进行排练。

3、第三个月要求队员在能够下叉的基础上再加深一步下腰。同时学习舞蹈《快乐成长》

4、第四个月训练内容，对个别好的队员进行个人素

质的提高，技巧方向可加深一些。例如：虎跳、前后桥、抢脸，检查所学舞蹈。

舞蹈班新学期计划篇七

新学年、新气象，在新学期的开始，舞蹈社团要继承和发扬上学期团结务实的工作精神，积极热情的工作态度；要总结以前工作中的失误，争取在新的学期中把学生社团的各项工作的更好，顺利开展社团各项活动，将我校的学生社团工作再上一个新台阶。

舞蹈社团是学生非常乐于参与的一个社团，活动内容与教育性和艺术性相结合，适合学生的年龄特点，它有利于提高学生学习舞蹈的兴趣，培养孩子们正确的形体姿态和良好的气质，增强集体意识，培养学生的乐感。活动面向部分学生，

有组织，有计划的进行，坚持自愿参加和普及提高的原则，让学生在唱唱、跳跳、动动中去感受音乐，理解音乐和表现音乐。启迪学生的智慧，陶冶学生的情操，使学生的身心得到健康的发展。

本次参加舞蹈队的学生是一批老队员，由于学生的年龄和基本条件的不同，所以不能要求同一标准，不能操之过急，特别是软度和开度要在个人原有的基础上逐步提高。

课堂教学并不是学校教育教学的唯一途经。很多知识在课堂教学中学生们只是学个大概，只有将这些知识技能在实践中体现出，才能真正将这些知识内化，理解通透。因此，二课堂教学是教育教学质量的一个重要补充，是学校教学不可少的一部份，同时也是学生展示自我的舞台，给学生提供自我锻炼的机会，使他们体会到学习的成就感与快乐感。舞蹈是美育的重要手段之一，它直观、形象、生动、活泼，是学生极为喜爱的一项活动。它可以陶冶学生的性情，使他们从小受到美的熏陶，更有利于学生身体的协调发展，促进他们快乐地健康成长。因此要教好小学生的舞蹈，我们准备从以下几个方面开展工作：

第一、要注意平时的训练，从基本动作教起，着重进行了舞蹈的基本训练，包括：

（一）、了解身体的方位和舞蹈基本脚型、脚位和手型、手位

（二）基本脚位

（三）基本手位

（四）舞蹈技能

第二、平时要常让学生欣赏一些舞蹈作品。在欣赏过程中能

不断提高学生对各种舞蹈语言的理解能力。如：在教新疆舞前，为了丰富学生一些有关的新疆民族的知识，熟悉这个民族的特点。

第三、在教授舞蹈动作时，教师富有感染力的示范动作显得十分重要。我认真对待每一个舞蹈动作，力求做到优美、到位、漂亮、投入且有亲情，让学生多模仿多练习，从而掌握动作要领，理解动作内容，经过一个阶段的练习。每当我们打开录音机，响起乐曲时，同学们情绪高涨，快乐地和我跳起舞来，动作是那样的到位、漂亮，小脸蛋笑得是那样的甜美。

第四、我们会精心设计每节课，力求做到真挚传神，情趣盎然。在深入进行教学领域改革的今天，我们非常重视课的设计，努力寻求最佳方案，多利用现代化的教学手段，把每一节课中的复习、新授，巩固几个环节组织在一个主题中，层层展开，环环相扣，形成一个整体。

第五、对学生要坚持正面教育引导为主，对孩子的点滴进步都要及时给予表扬鼓励，哪怕是一个点头，一个微笑都能给学生以鼓励，增强他们的自信心。对一些学习上有困难的同学，教师的态度更要亲切、耐心，帮助他们克服恐惧心理，多个别辅导，只有这样才能使每个学生各自的基础上得到不同程度的提高。训练中重视培养孩子对舞蹈的兴趣，引导孩子热爱舞蹈。我们观察到，小孩子在欣赏节奏明快的音乐、看到电视电影里的舞蹈动作的时候，会兴奋得手舞足蹈并模仿动作，这说明喜欢唱歌跳舞是小孩子的天性。

本学期我们准备参加市里的比赛，因此在基础训练的同时我们排练了一个节目《永远的映山红》，争取获得好的成绩。另外，我们还特别注意充分调动童心这一积极因素，引导孩子热爱音乐，热爱舞蹈。有时，我们会以丰富的表情和不同的动作形象生动地表现某种情绪。

舞蹈班新学期计划篇八

时间飞逝，转眼新的学年已经开始。本学期我将承担13中技幼教的英语课程教学工作，通过一年多的职校教育工作经历，我深刻认识到中职英语教学不同于普通高中的英语教学，它有其自身的特殊性，主要体现在教育性质和学生素质上。中职教育主要突出在“职业”和“实用”两个特性上，同时大多数中职学生的文化课基础普遍不好，重技能轻文化理论，认为到职业学校就是为了学一门“手艺”，文化课特别是英语学不学无所谓，因而形成了学生不肯学、教师不愿教、学生综合素质普遍较低的局面。在积极熟悉教材后，针对这一情况，我对本学期的教学工作计划如下：

多年学生，让我深刻体会到再有趣的课程，如果老师只是一味照本宣科，再大的积极性都会被打击，逐渐提不起上课的精神。特别是职校学生，本身基础薄弱，会选择读职校，多数是不愿意学习的学生。因此，上好第一课很重要。英语并不全枯燥乏味，需要死记硬背，通过深入研究教材，平淡的单词可以趣味化，以此吸引学生的注意力，多以趣味、趣味英语游戏的形式，让学生在愉快的学习氛围中吸收消化知识点。

根据中职英语教学大纲规定，结合学生实际情况，合理增删教授知识。这一学期的教材内容主要包含八个方面：学校生活、梦想、爱好、友谊、运动、幸福、爱以及教育，教学开展将紧扣这八个方面，同时突出“幼教”专业特色，重点培养并巩固学生的英语专业基础知识，为学生的幼师英语打好基础。

针对中职学生好奇心强、精力充沛、动手能力强的特点，创设符合他们心理认知水平的模拟生活实际的教学情境，采用灵活多样的教学手段和方法，开展丰富多彩的教学活动，激发学生的学习兴趣 and 动力。改变死板的“教师教学生听”的教学模式，让学生积极参与到教学当中来，从而提高课堂教

学质量。

不管是爱读书，还是不爱读书的学生，他们都希望得到别人的肯定。在接下来的教学过程当中，我会努力去发现学生的长处，及时表扬鼓励他们，调动他们的积极性。同时，不一味解答学生的疑问，多指引他们方向，让他们自己去找出答案，更深刻地掌握知识。

在努力提高课堂教学质量的同时，我将积极拓展自己与学生的视野，注重学生的全面发展，把微笑带进课堂，耐心对待每一个学生。在今后的工作中，我会不断努力提高自己的综合素质及业务水平，争取成为一名优秀教师。

舞蹈班新学期计划篇九

舞蹈特色班的教学计划舞蹈，作为一种肢体语音，它的产生是人类社会走向文明的标志，在此基础上逐步成熟的舞蹈文化在中华民族的五千年的文明史上占有重要的地位。舞蹈的发展经历了几十世纪的风风雨雨，人们一直饱含着对它的热爱。他们热爱舞蹈的神奇，热爱这神奇为他们呈现的所有美的东西，热爱这美是表现者。

今天，随着经济的飞速发展，国家的繁华昌盛，舞蹈的学习也随之悄然进入百姓人家。舞蹈教育让孩子们次小就接受舞蹈文化，提高综合素质，并通过学习，学会运用舞蹈语音这一自然工具加强相互之间的感情交流，提高表现能力，培养儿童肢体的协调能力，大脑的灵活性以及对音乐的感悟能力，塑造美的形体，从而使儿童的身心得到健康的成长。今年的舞蹈特色班由我带，我们舞蹈特长班在幼儿学习舞蹈方面要进行一系列的舞蹈形体训练和幼儿成品的舞蹈教育，来取得一定的成果。

儿童舞蹈的基训，是指对儿童形体、姿态，腰腿的软度、力度、控制及跳、转等等最基础的训练。训练方式有：

在上课的开始，让幼儿做些轻松，简单的热身运动。例如：“脚腕少量的转动”。“劲和肩放松配合做小跑步”等等。主要目的的创造出一个融洽的学习氛围，为孩子们的身体和情绪适应训练做好准备，避免上课就用力过度.情绪紧张。

(1) 圆轴上的练习

(2) 游戏练习

儿童的生理特点是：人小，稳定性差，但软度和开度较好。而软度和开度又是一切舞蹈动作的根本点。由于幼儿是躺和坐在地板上进行训练的，负担较小，易掌握动作，达到较理想的训练目的。但为了避免枯燥.单调，采用不断变化组合.节奏和队形，选用不同的音乐。每个动作的训练时间不宜过长，动作变化多一些，否则肌肉会僵硬变粗。

(1) 压腿组合（伸坐前压腿.吸伸前抬腿.前吸伸腿接大踢腿.起腰后抬腿）压胯组合（前伸.盘坐前压腿.前含）

(2) 眼睛训练组合（眼睛上孤线练习.眼睛点的练习.手眼训练并的定位练习）

(3) 提沉呼吸练习.因为呼吸是完成舞蹈动作的一大要素。呼吸得当动作就配合自如，风格就容易掌握。因此，要十分强调呼吸的训练。主要内容（运用前大波浪.双手前大波浪、中间加停顿的前大波浪的节奏和方位来练习提沉呼吸）

当孩子们在地面完成软度开度训练后，就可以进行把上规范而简化训练，使孩子的形体、姿态、腿线条、腰腿的软度、力度和控制进行进一步提高。

(1) 直立和半蹲

(2) 擦地腿脚背

(3) 压腿、大踢腿

(4) 屈膝弹跳

(5) 下腰练习

舞蹈班新学期计划篇十

大班幼儿动作发展较为协调，通过教师指导，培养幼儿舞蹈兴趣，发展舞蹈潜能，促进儿童身心健全发展。训练幼儿协调，速度，肌力，耐力，瞬发力，柔软性等基本能力；进行形体训练并学会简单的舞蹈基本动作，培养幼儿对音乐的受力和节奏感；在训练过程中锻炼幼儿的思想注意力，反映能力和动作协调能力；培养幼儿具备透过舞蹈，提高幼儿对舞蹈艺术的审美能力、表达思想、情意的创作能力。

第一周：

熟悉幼儿、正确的站立姿势、方位练习、下课常规等

第二周：

学习盘腿坐，头、肩部节奏练习，动作组合

第三周：

勾绷脚，压腿练习组合

第四周：

地面压腿练习、开跨练习

第五周：

腰部训练组合

第六周：

送胯练习，踏步转圈练习

第七周：

芭蕾手位练习、舞蹈组合（待定内容）

第八周：

复习上节课的内容。 幼儿进行分组表演，给予幼儿最大的鼓励，培养幼儿的自信心。

第九周：

把杆练习：压腿、擦地、扶把起踵、下腰等。

第十周

把杆练习：压腿、擦地、扶把起踵、下腰等，形体练习、芭蕾手位、脚位练习

第十一周：

芭蕾组合舞

第十二周：

提压腕、硬肩练习练习，

第十三周：

民族舞组合（一）

第十四周：

民族舞组合（二）

第十五周：

舞蹈组合（待定内容）

第十六周：

舞蹈组合（待定内容）