

# 舞蹈室规划 舞蹈工作计划(优质5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 舞蹈室规划篇一

时间：3月—5月12日

对象：20名参加舞蹈大赛的队员

计划：在两个多月的时间内，在练好基本功的基础上，按照进度表和队里实际情况，进行舞蹈大赛的曲目排练。配合好老师的工作，兼顾每一位参赛队员，尽力把舞蹈排得整齐优美，蝉联八连冠。

时间：6月

对象：全体队员

计划：根据我院毕业晚会的主题及要求，争取排出出色的舞蹈节目（民族舞或现代舞）。

临时的商演活动，节目待定。

时间：学期末（待定）

职务：队长（一名），副队长（一名）；

参与对象：全体队员

计划：秉着公平公正公开的原则，从工作能力，综合素质等

各方面进行考量，在xx级舞蹈队员中进行新一届的舞蹈队队长及副队长的选举。

## 舞蹈室规划篇二

### 一、中华民族舞蹈培训班：

(初级班)舞蹈基本功地面训练包括：头、肩、勾绷脚、地面压腿、地面压胯、地面旁腰等。

中间站立训练包括：半蹲练习、提踵立半脚尖、屈膝跳、半脚尖行进、拍手行进步、手的节奏训练、跑跳步、小马跳等。

基训小组合：《卷缩与伸展》、《灵敏的手》、《有力的手》。舞蹈小组合：汉族舞蹈《邀请》、《找朋友》黎族舞蹈《赶海去》。\*\*\*\*\*舞蹈《好朋友》藏族舞蹈《开火车》。

(提高班)舞蹈基本功训练：地面部分的训练包括：地面抬腿及大踢腿、竖叉及横叉、地面下腰、前软翻等。

中华民族舞把上训练包括：把上基本站姿、一位擦地、一位蹲、单腿蹲、小踢腿、大踢腿、控制等。

中华民族舞身韵训练包括：轮指训练、手眼训练、盘腕与小五花手训练、双晃手训练、波浪手花梆步组合、民族舞手位组合训练、圆场步、跑跳步、三步舞步、十字步等。

### 二、少儿拉丁舞培训班：

基础班：拉丁舞简介、拉丁舞五个舞种音乐的区别、拉丁舞的基本手位、基本站姿、伦巴舞的基本舞步、恰恰舞的基本舞步、伦巴及恰恰舞的花样组合。

提高班：捷舞的基

基本舞步、斗牛舞的基本舞步、桑巴舞的基本舞步、捷舞、斗牛舞、桑巴舞的花样组合。

### 三、少儿形体韵律操培训班：

基础班：头、颈部训练，手指、手腕训练，手臂、肩部训练，胸、腰、髋部训练，下肢腿部训练，脚跟、起胯训练，地上压腿训练，跑跳训练，手位、伸展训练。

提高班：《球操组合》，《腰胯组合》，《手位、波浪组合》，《步伐跑跳组合》。

### 四、现代舞培训班：

基础班：基本功训练：包括地面、中间部分。舞蹈组合：《呼吸韵律组合》，《现代爵士》

## 舞蹈室规划篇三

本站后面为你推荐更多舞蹈教学计划！

按时完成教学内容

本学期计划完成一定的教学内容，使学生达到一定的舞蹈表演水平

学年教学内容安排：舞蹈组合及成品舞教学

课堂内容安排：

#### 1、活动训练：

头、上肢、躯干、下肢。。。各关节柔韧性的练习，并配上轻快活泼的舞蹈动作，中间可以加入芭蕾手位组合1~8位，练

习站、立、重心练习。

时间安排：在10分钟。

## 2、软开度训练

(1)、把上髋关节软开度训练：

a□压腿+滑叉（前、旁）

b□扳腿训练（前、旁）

c□踢腿（前、旁、后）

(2)、肩腰部软开度训练（拉肩、掰肩、耗腰、下腰、）

时间安排：30分钟

## 3、身韵的`训练：

在不同音乐节奏中，使学生用呼吸带动脊椎学习古典舞中身体的韵律训练（提、沉、冲、靠、含、仰、移）学会身手相随、头眼相跟。松弛、自然、协调的进行舞姿柔美的训练。

时间安排：30分钟

## 4、舞蹈组合与剧目：

(1)、民族舞的基本律动组合。

(2)、成品舞蹈学习

时间安排40分钟

在按时完成固定的教学内容的前提下，组织学生开展丰富多

彩的展示活动，让学生在舞台中展示自己，更好的提高孩子的自信心和舞蹈表现力！

## 舞蹈室规划篇四

### （一）目的

1、目的：通过体育舞蹈教学，和科学体育锻炼方法学习，使学生在优美的音乐旋律中享受舞姿妙曼的乐趣；花式中的艺术内涵，从而达到增进健康、提高能力、美化形体，培养舞技和陶冶情操的目的。

### （二）任务：

1、使学生具有健康的身体，健美的形体，良好的姿态，高雅气质和风度。

2、使学生掌握体育舞蹈基本元素和指定步伐。掌握体育舞蹈的基本理论知识，比赛规则和裁判方法。

3、教会学生获取知识的方法，培养学生创新和竞争的能力。

4、树立健康第一和终身体育的思想。

1、严格形体与基本元素训练，并贯穿教学的始终。

2、正确运用指定步行

3、正确使用音乐，注重韵律表现，鼓励学生在掌握基本技术的基础上的自由表现。

4、对所学舞种的起源、发展概况、舞种特征、音乐的使用，规则及裁判方法有初步的了解。

## 第二章体育舞蹈概论（2学时）

### （一）目的要求

掌握体育舞蹈的概念、内容以及特点。了解体育舞蹈的历史发展，明确体育舞蹈与其他舞种的区别，以及体育舞蹈的比赛规则和裁判规则。

### （二）教学内容

- 1、体育舞蹈的发展历史和目前在高校的发展趋势。
- 2、体育舞蹈的概念、内涵、影响健康的主要因素
- 3、体育舞蹈的特点、功能和作用。
- 4、体育舞蹈的评价方法及学习方法。
- 5、体育舞蹈音乐的介绍以及对舞蹈和音乐的欣赏。
- 6、体育舞蹈的比赛规则和裁判规则。

## 第三章体育舞蹈实践课一（2学时）

### 舞蹈室规划篇五

舞蹈教学是促进幼儿体、智、德、美全面发展的重要手段之一。舞蹈教育形象、生动活泼、感染力强，是幼儿十分喜爱、易于接受的一种艺术形式。中、大班的幼儿通过以往的音乐教学已经具有初步的手脚协调能力，为更好地让他们掌握身体协调性，促陶冶幼儿的情操，我们开设了舞蹈兴趣小组，旨在通过活动，培养幼儿的表演能力，促进身心和谐发展。

九月：基本训练

第四周：基本训练：地面压腿，绷脚、踏步

第五周：基本训练：腰部练习、勾脚、碎步

十月、十一月、十二月：学习舞蹈《小妞妞》、《交朋友》

第七周：基训练习：手位练习1—4，脚位练习1、2、5位、欣赏舞蹈音乐

第八周：基训练习：手位练习5—8、学习舞蹈基本动作

第九周：继续学习舞蹈基本动作，学习舞蹈简单队形

第十周：基训练习：地面压腿、合成舞蹈，完整表演舞蹈

第十一周：基训练习：复习舞蹈《早晨》、欣赏舞蹈《交朋友》、学习手位动作

第十二周：基训练习：地面压腿、继续学习手位动作、学习腿部动作

第十三周：继续学习腿部动作

第十四周：基训练习：地面压腿、协调手部与腿部动作

第十五周：基训练习：腰部练习、学习舞蹈简单队形

第十六周：基训练习：腰部练习、合成舞蹈，听音乐完整表演

第十七、十八周：总复习