

最新舞蹈学教学计划表 舞蹈教学计划(优秀8篇)

学习计划还可以帮助我们养成良好的学习习惯和时间管理能力，增强自律性和自我控制力。教学计划的编写需要学校和教师共同努力，形成一个规范化和系统化的制度和流程。

舞蹈学教学计划表篇一

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》

舞蹈学教学计划表篇二

为了保证和提高教学质量，教学活动必须有计划的进行，没有计划的教学活动不可避免地将导致教学的目的性，影响教学应有的成果。因此，无论教学对象是少年还是成人，是学员还是演员，教学周期是短还是长，教学活动都应该有计划地进行。也就是说要制定教学计划。

教师制定教学计划的依据是教学大纲和教材。首先，教师必须熟悉教学大纲和教材并不断深入研究，以期正确地理解本年级的教学任务及应达到的程度。此外，教师要了解教学对

象目前的专业水准、专业条件、学习方法及学习的心理状态，使教学计划有针对性地进行，避免执教过程中的主观性及盲目性。在上述条件的基础上，教师还必须遵循由浅入深、由简至繁、由易到难的教学规律。教学计划可以分为学年计划、学期计划或单元（一个段落）计划。教学计划由教师制定，可由教研组讨论并采取适当的方式定期检查。一般来说，每一阶段或每一学期的教程大致可分为三段：即恢复课、授新课、复习和考试（或汇报）。三段的授课时间不能平均分配，要依据各教学阶段的任务与需要而定。

1、恢复课

学员由于基础薄弱，在假期（或间歇期）“退功”幅度大，恢复课可用三周至四周。在学员间歇期间，即使学员坚持一定量的基训练习，但运动量仍然会较正常课减少，学员身体的关节、韧带、肌肉的能力与技术方法（即行话所称的“法儿”）、体力等方面都会有所减退，因此恢复课就是：

- （1）使学员身体各部位（颈、肩、背、腰、髋、膝、脚腕、脚趾）的能力、体力与技术的“法儿”都恢复到上学期末（间歇前）已达到的水平。
- （2）对上学期末学员已掌握的教材进行有重点的复习（技巧部分单一训练为主），使之巩固或提高。
- （3）有重点地克服与纠正学员休假前在训练中遗留的毛病和弱点，如跳、转、翻各类技巧中存在的具有倾向性的毛病，或身体某部位的能力较薄弱等等。

恢复课从开始到结束，在教学内容的难度与教学进程的速度以及运动量等方面，都需要逐步加强，使学员体力、能力与技巧的恢复有一个逐步适应的过程，恢复课阶段教师在教学时不宜操之过急，过快地推进课程会造成职业病。恢复课开始时低年级可以只做把上练习，中、高年级可以增加少量的

中间练习，当第二周结束时可恢复一堂完整课的全部练习内容。此外，恢复课开始时节奏处理要从容些，使学员练习时有较充分的自我知觉，并能控制自己的身体，依照动作的规格与要领进行练习。由于恢复课的教材较简单与单一，教师应力求将教材组织得有趣（当然必有具有训练价值），避免使学员感到枯燥费力。由于教学对象的条件与基础的不同，恢复课教材的设计以及时间长短，仍然要因人因课制宜。实践证明恢复课上得是否有成效，直接关系到授新课计划能否顺利执行，因此不可轻视。

2、授新课

授新课是每一学期教学内容最多、历时最长的一个教学阶段，相对来说也是最重要的一个阶段。授新课的教学内容一般包括：

（1）对已学过的技巧加大难度。

（2）在已经学过的单一动作基础上进行组合练习，以及加大已学过的组合难度。

制定授新课教学计划时，教师需要依据年级教学大纲或某一教学阶段规定的新课程教材内容，以及教学对象的基础和授新课所占有的学时来安排，对所授新课内容在本学期末应达到的水平做一个估计和设想。将新课程全部内容划分为几个课程推进的小段落，每一段落可以月或周为单位，从而产生授新课计划。

舞蹈学教学计划表篇三

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！

舞蹈学教学计划表篇四

本站后面为你推荐更多舞蹈教学计划！

第二课堂舞蹈兴趣班教学计划在校各级领导的关心下，在各位班主任的大力支持下，我校第二课堂舞蹈兴趣班教学活动进展计划。

本学期参加舞蹈兴趣班的学生36人，有二年级至五年级的学生。他们对舞蹈兴趣大，所以学生们很愿意学。愿意在舞蹈上用功。小学生的舞蹈是因其流畅优美的音乐和形象生动的体态动作，反映童年的童趣、童心，是小学生喜闻乐见爱学的一种艺术活动。它对于丰富小学生审美经验，培养感受美和表现美的情趣与能力；开发艺术潜能；发展小学生理解、联想、想像、创新等方面的能力；促进动作与身体机能的发展，提高幼动作协调性、灵活性等有重要意义。小学生常常为了表示高兴而手舞足蹈，对于大多数孩子，跳舞不是一种技能，而是一种促进个性丰富发展的文化生活方式。所以我们舞蹈班活动过程中不但要强调舞蹈技能，还要让孩子意识到活动带给他们的快乐，学会自如地舞蹈，树立为自己跳舞

的意识。

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。

要教好小学生的舞蹈，要做到以下几点：

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：

了解身体的方位和舞蹈基本脚型、脚位和手型、手位

（一）基本脚型

（二）基本脚位

（三）基本手型

（四）基本手位

（五）附芭蕾舞基本手型、手位和脚位

（六）舞蹈技能，（下腰。下一字马，倒后腰走）

（七）舞蹈组合第二、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、教师要认真设计每节课，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，我非常重视课的设计，及复研究修改每一步骤，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。所以，我们特别注意充分调动童心这一积极因素，引导小孩子热爱音乐，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。

音乐是舞蹈的灵魂。在创编过程中，我们只能深入了解上述影响因素，能使我们舞蹈更加有吸引力。我会在舞蹈方面下苦功。努力让学生热爱舞蹈。融入到舞蹈世界去。

舞蹈学教学计划表篇五

一、情况分析：

本学期舞蹈兴趣班幼儿有39人，并且有的大部分幼儿已有过半年至一年的舞蹈基础，对音乐的感受力、协调能力的发展已比较完善。而小部分幼儿只是刚刚起步，有些插班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。这便需要我们老师策划出新颖适合的教学内容，形成自

己独特的教学风格和耐心的教学态度，使幼儿产生亲切感，提高对舞蹈学习的能力。在教学中我们开展分层次和大带小等等多种的教学活动形式，使每名幼儿在舞蹈兴趣班的学习中都能得到发展。

二、工作目标：

1、通过教师指导，培养幼儿对音乐舞蹈的兴趣和节奏感，发展舞蹈潜能，促进儿童身心健全发展. 2、训练幼儿协调, 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，并知道其名称。

4、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。

5、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。

三、具体工作安排

第一周：

1、熟悉幼儿，激发舞蹈兴趣。交代舞蹈的常规要求。

2、方位、站姿的练习。新授： 组合： 芭蕾手位(配乐： 仙境)

第二周：

复习： 芭蕾手位(配乐： 仙境) 新授：

1、勾绷脚练习。

2、走步和敬礼(组合)(配乐： 中国舞等级考试教材伴奏)

第三周：

复习：走步和敬礼(组合)(配乐：中国舞等级考试教材伴奏)
新授：

- 1、地面压腿(前腿、旁腿)。
- 2、压腿组合。(配乐：小木偶)

第四周：

复习：压腿组合(配乐：小木偶)新授：

- 1、手腕、头、肩的练习。
- 2、音乐反应(一)。(配乐：中国舞等级考试教材伴奏)

第五周：

复习：音乐反应(一)(配乐：中国舞等级考试教材伴奏)新授：

- 1、手臂动作练习。
- 2、音乐反应(二)组合。(配乐：中国舞等级考试教材伴奏)

第六周：

复习：音乐反应(一、二)(配乐：中国舞等级考试教材伴奏)
新授：

- 1、压垮的练习。
- 2、扩指组合。(配乐：中国舞等级考试教材伴奏)

第七周：

复习：扩指组合(配乐：中国舞等级考试教材伴奏)新授：

1、腰的练习。(二)弯腰、转腰组合。(配乐：中国舞等级考试教材伴奏)

第八周：

复习：弯腰、转腰组合(配乐：中国舞等级考试教材伴奏)新授：前压腿组合(配乐：中国舞等级考试教材伴奏)

第九周：

复习：前压腿组合(配乐：中国舞等级考试教材伴奏)新授：双吸腿(歌曲：中国舞等级考试教材伴奏)

第十周：

复习：双吸腿(歌曲：中国舞等级考试教材伴奏)新授：脚位组合(配乐：中国舞等级考试教材伴奏)

第十一周：

复习：脚位组合(配乐：中国舞等级考试教材伴奏)新授：头部组合(歌曲：中国舞等级考试教材伴奏)

第十二周：

复习：头部组合(歌曲：中国舞等级考试教材伴奏)新授：摆臂组合(歌曲：中国舞等级考试教材伴奏)

第十三周：

复习：摆臂组合(歌曲：中国舞等级考试教材伴奏)新授：

1、蹦跳步

2、汇报演出准备(手绢花：喜洋洋)

第十四周：

复习： 蹦跳步(歌曲：小兔子乖乖)新授：

1、平踏步

2、汇报演出准备(歌曲：中国舞等级考试教材伴奏)新授：爵士舞《美人计》基本动作(一)

第十五周：

复习：平踏步(歌曲：中国舞等级考试教材伴奏)新授：

1、游戏组合2、演出排练(歌曲：中国舞等级考试教材伴奏)
新授：爵士舞《美人计》基本动作(二)

第十六周：

复习： 游戏组合(歌曲：中国舞等级考试教材伴奏)新授：爵士舞《美人计》基本动作(三)

第十七、十八周：总复习

第十九周：汇报演出。

舞蹈学教学计划表篇六

舞蹈是一门综合性、动态性的艺术。舞蹈教学根据学生身心发展的要求，锻炼学生的身体，发展身体素质，提高学生的动作协调性和动作美，培养学生的情感，对学生进行思想美育，培养学生的礼貌、礼貌、，热爱团体，具有良好的纪律性和团体团结协作的意识。

小学自主合作舞蹈教学模式是在课外音乐活动中以教师为主导，学生为主体，合作创作为主线，使学生根据自己对音乐的理解和感受，通过小组讨论，以小组间交流的形式，集思广益，共同创造具有鲜明音乐形象的歌曲或音乐的动作和形式，掌握基本舞蹈动作，初步具备感受音乐的能力。使学生在独立愉快的氛围中闻到音乐和动作，闻到歌曲和舞蹈，在“练习”中逐渐感受到音乐语言，掌握“音乐”中的基本知识和技能，在“动作”中发展身体各部位之间的协调。通过热情、主动、自主的合作教学活动，学生的视觉、听觉、皮肤感觉和动作得到充分协调和平衡。这部电影只会有利于培养学生的皮肤感觉运动，达到协调平衡的发展，培养学生对舞蹈的兴趣，进一步增强小组合作意识，促进学生对音乐的感知，培养学生的想象力表达能力和创造力，全面、整体地提高学生的舞蹈艺术素质。

1. 培养学生对音乐舞蹈的兴趣和节奏感。
2. 培养学生的敏感性、记忆力、想象力和表达能力。
3. 能够将身体动作与音乐相协调，并理解其名称。
4. 培养学生与同龄人友好相处、竞争合作的个性。

舞蹈班是一个具有一般舞蹈基础和较差的身体协调和舞蹈表现的初级班。因此，我设计的教学环节主要是首先调动学生的主动性。只有学生首先参与，才能实现教学的有效性。在此基础上，弱化动作知识点，强化舞蹈感受，突出重点。在整个教学过程中，学生以观看、练习、思考和跳跃为主，辅以教师的示范、激励、启发和引导，充分体现学生的主体地位，使学生获得自己的学习经验和技能。

1. 知识和技能：使学生掌握舞蹈的基本姿势和基本动作。
2. 了解舞蹈艺术的基本特征，引导学生对舞蹈艺术产生浓厚

兴趣，培养学生对舞蹈艺术的热情。

3. 在介绍古典芭蕾舞和爵士舞的类型后，根据学生的情况总结教学活动，感受舞蹈的魅力，了解舞蹈的发展，提高学生的艺术修养。

4. 跳舞后让眼睛说话，提高学生的自信心。

1. 掌握基本舞蹈训练技能。

2. 协调行动。

3. 舞蹈的表现力。

1. 眼球运动与舞蹈姿势的协调。

2. 对歌曲情感的理解和舞蹈动作的表现力。

舞蹈学教学计划表篇七

舞蹈特色班的教学计划舞蹈，作为一种肢体语言，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，学会运用舞蹈语言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。

一. 儿童舞蹈的基训

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：

（一）热身运动

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

（二）地面训练

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（眼睛上弧线练习. 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)

(三)把上训练

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

舞蹈学教学计划表篇八

尚的情操，有助于促进学生智力的发展，搞好音乐教育是学校教育教学改革的有效措施，是学校实施素质教育的重要手段。我县全面贯彻党和国家的教育方针，促进学生健康活泼的发展，培养“合格+特长”的人才。进一步推动艺术教育稳定健康地向前发展，活跃中小学生的业余文化生活，为广大青少年提供展现自己风采的舞台，促进校园文化建设，有效提升中小學生艺术素养。

(二)利用好本功能室培养一些对音乐和舞蹈有兴趣的学生，重视他们对音乐和舞蹈活动中主动参与，让学生在音乐和舞蹈中启发自己想象力创造出民族自身的舞蹈。在艺术教育教学中我们要提高学生艺术的表现能力和艺术的创造能力，并

且我们重点培养一些对艺术有天份的学生。使促进了学生的业余文化生活，营造青少年健康成长的摇篮。

- 1、培养学生的优美体态和对艺术的审美能力。
- 2、训练扎实的基本功，如：腰、腿、胯的软开度。
- 3、培养学生的节奏感和乐感，听音乐时能找到节拍，动作节拍准确。
- 4、培养学生载歌载舞的习惯和感受舞蹈所带来的愉悦。
- 5、培养学生的表现欲和基本的舞台感觉。
- 6、培养学生的合作精神，增强集体荣誉感。
- 7、为学校各种演出任务做好充分的准备。

1. 老师应提高队员的身体素质和舞蹈技能为主进行舞蹈基本功的训练。在训练的过程中，老师应进行示范、说明和纠正学员动作。

2. 老师应按舞蹈辅导班的自身特点和需求制定授课和训练计划、内容，保证训练安全。

3. 老师根据舞蹈辅导班需要的舞蹈作品进行编导和排练，并提供舞蹈所需的音乐。

4. 舞蹈基本功训练、民间舞组合训练及成品舞排练。