

# 2023年舞蹈形体实训室建设方案(优秀5篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

## 舞蹈形体实训室建设方案篇一

民族舞班主要针对的教授对象都是8岁左右的学生，以培养学生学习舞蹈兴趣为目的。主要学习中国各民族、地区的民间舞蹈风格，锻炼学生的动作协调能力和反应能力，并根据少儿不同年龄的生理、心理特征及感知能力组合教学，寓教于乐，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。

### 二、教学内容

对班级的特点，孩子们的需求，重点学习姿态培养、软开度、素质训练和舞蹈表演各方面学习。

1、主要通过压胯、压腿、耗腿的训练解决软开度。

2、采用《中国民族民间舞考级教材》让孩子们学习中国各民族、地区的民间舞蹈风格、主体动律及音乐等元素，增强舞蹈表演能力。

### 三、教学目的

基本功方面：上肢训练：头部、肩部、腰部，下肢训练：脚踝部、腿膝部、够部。主要解决柔韧性、软开度及身体各部

分的灵活性。解放身体、提高身体素质，同时为把上和中间的训练做好最重要的准备。

表演方面：通过学习民间舞增强表现力，全面提高综合素质。要树立中国民间舞特有的学风：“情动于中，身心交融，自娱应变，表现灵活。”

#### 四、教学方法

通过循序渐进的舞蹈学习，示范、讲动作要领、分解动作、组合，掌握一定的舞蹈素材和正确规范的教学方法，提高舞蹈的鉴赏能力，认识和理解舞蹈的运动特性，科学、安全地指导幼儿的舞蹈活动，更有效的使幼儿喜欢舞蹈，愉悦儿童心灵的趣味性。

#### 五、教学计划

规训练：压胯、压腿、耗腿、撑腰、下腰、甩腰等综合素质训练。

由单一教授动作的练习变成小的舞蹈队型的组合，通过单一的反反复示范，讲解和练习完成，同时，接续加强基本功的练习。

## 舞蹈形体实训室建设方案篇二

### 舞蹈协会工作计划

#### 院社团·舞蹈协会

#### 舞蹈协会工作计划

对会员加强管理，把协会的各项规章落到实处，对会员做到不抛弃不放弃。会费管理，明年将统一进行收费，尽量避免

会费差距，并由秘书进行统一管理、记账明确各项开支。

对于明年的社团文化月进行积极的筹备，设想与音乐等协会举办专场晚会，达到检验学期工作和展舞蹈协会风采，以及密切各协会关系的作用，同时用来发现下一批骨干和有实力有责任心的新接班人。

以上是舞蹈协会本学期的工作计划，相信舞蹈协会能够成为一个有向心力的集体，能够真正起到活跃校园文化的作用，为同学们提供一个学期舞蹈的平台。

院社团·舞蹈协会

### **舞蹈形体实训室建设方案篇三**

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。

## 舞蹈形体实训室建设方案篇四

为了有利于舞蹈专业的健全和发展，提高教学质量和加强师资队伍的建设，舞蹈教研室严格按照学校相关教研室工作条例，结合其他教研室的建制经验和帮助，制订了本学期的工作计划和安排，具体如下：

舞蹈教研室的主要任务是搞好学院和系部下达的各项教学教研任务，培养出一个优秀的教研团队。为了不断提高自身素质，努力提高科学文化水平，积极参与学校教学改革，促进学院快速发展，大力推动现代化人才的培养，并积极支持学院的各项工作。教研室进一步完善专业建设材料及教师相关教学工作的提高。

教研室是学院的教学工作中的一个小团体，是对学院人才培养服务的重要组成的一个小单元，要加强教研室教师队伍建设的力度，对本教研室各教师进行职业素质和业务技能等综合技能的培训，同时结合人事招聘和引进，建设一支专业教学骨干、和谐相处的教师队伍。教研室成员必须严格考勤，认真执行学院统一的政治与业务学习计划；还要组织互相学习教育理论、岗位职责和年度考核细则，以次来提高教师的教育、教学素养。提高对舞蹈专业任课教师的专业技能和教学水平的培养要求，促使本教研室所有教师加大力度研究教学内容和教学方法，提高自身的业务水平，成为名符其实的专业教师。积极开展示范课程教与评活动，组织本教研室的教师进行公开示范课的教学能力评比。

坚持以专业建设为目标，深化教学改革，大力推动现代化人才的培养，把舞蹈专业建设成为最实用的专业。采用一些有建设意义的新教学模式和方法来提高教学质量，并总结经验。教研室积极配合并推动艺术实践活动的开展，提高教师的编排水平和锻炼学生的专业能力，为今后参加各项比赛或展演作好准备。

加强教学常规管理，做好教学工作的检查，完成院系下达的任务和工作。全面推进教研教改工作，提高教学质量。做到教师课前教学秩序的准备与检查，教学效果的抽查与通报，重点是研讨教学中所面临的具体问题，并制定解决方案；对“新的教学大纲”的研讨和编写工作；组织教研室成员参加教研室的每周二下午教研活动；组织学生评教活动，并针对学生评教的具体问题进行针对性解决；组织教研室所管理的每班学习委员召开工作会议；教研室争取建立一个校外实训基地，以提高学生的实际动手能力和就业渠道的拓宽。

- 1、认真完成学院安排的迎新晚会节目排练工作。
- 2、严格检查上课情况，不定时对教师的教学文档进行检查。
- 3、组织研讨本科课程新的课程教学大纲，并编写完成新学期本科课程教学大纲。
- 4、做好教师间互相听课的记录。
- 5、做好上学期考试不及格学生补缓考工作安排。
- 6、组织教研室会议，传达学院教学工作例会的重要精神。
- 7、组织教研室成员与新生的专业见面会，并记录。
- 8、第四周召集学生开展教学意见反馈座谈会，掌握开学以来老师与学生的教与学的情况

- 9、做好学院迎新晚会工作。
- 10、 教师申报职称评定工作要完成上报。
- 11、 准备本科评估相关材料。

## 舞蹈形体实训室建设方案篇五

新学期新的开始，本学期中班的舞蹈班由我和袁丽思老师、殷辉和万芳老师担任两个中班舞蹈班的教学工作，我们每班孩子有二十人左右，大部分是小班刚刚升上来的孩子，下面我根据幼儿的年龄特点制定了本学期的舞蹈教学计划。

幼儿舞蹈兴趣活动在训练教学上分为两大部分：

1. 舞蹈基础训练。也可称为舞蹈的基本技能训练。主要是采用地面训练的方式，训练这一年龄段的幼儿所能掌握的舞蹈基本能力和基本动作。
2. 表演性组合。主要训练幼儿动作的协调性和艺术表现力。力求充分挖掘幼儿的天性，使幼儿的舞蹈动作能够达到高一层次的协调流畅。从而启发幼儿用肢体去表达情绪，抒发感情。

课时舞蹈名称1勾绷脚组合2小花猫3弯腰、转腰4半蹲5摆臂6头的动作7前压腿8孙悟空和猪八戒9双吸腿10小鸡11含胸、展胸12手位13推指、绕腕14吹泡泡15大西瓜16展示课，表演给家长看。