

2023年舞蹈培训中心工作计划(大全8篇)

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。计划书有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

舞蹈培训中心工作计划篇一

- 1、增强对舞蹈的兴趣，提高学生对音乐的节奏。
 - 2、通过舞蹈表演培训使学生认识、了解舞蹈。
 - 3、掌握舞蹈方位、力度、感觉。
 - 4、发展学生的柔韧性和协调性，树立学生大胆表现的个性。
 - 5、增进学生的灵活的形体，培养学生群体的合作精神。
 - 6、培养学生舞台表现能力，增进他们的表现欲。
 - 7、使学生们对舞蹈表演产生浓厚的兴趣，善于用肢体语言表现自己最美丽的一面。
 - 8、通过舞蹈特长培训使孩子们的形体得到良好的发展，使学生们在舞蹈训练中感受舞蹈的乐趣，提高学生们的审美能力。
 - 9、了解我国不同民族舞蹈和外国个别特色舞蹈，在基本功训练的基础上感受舞台表演使孩子们的特长得到充分展示。通过各种民族音乐学习表演各种民族舞蹈。
- 1、练习：压腿(前、旁、后)，踢腿(前、旁、后)，控腿，腰的训练。

2、中间动作：大踢腿(前旁后)、大跳，倒踢紫金冠，转的技巧，舞姿训练。

3、舞蹈技巧训练：身、跳、翻、转等训练。

第一阶段：基本内容：

1、认识舞蹈；

2、舞蹈的基本功训练。

第二阶段：兴趣培养、分类舞蹈的基本动作体验：

民族舞部分、汉民间舞蹈。

第三阶段：完整舞蹈小组合的学习：

1、民族舞蹈；

2、形体舞蹈。

第四阶段：展示。

九月份：站姿、体态、正、旁、后压腿、后踢腿、地面上的踢腿组合。

十月份：兴趣培养和组合。

十一月份：完整片段，分解动作，完整基础训练。

十二月份—一月份；舞蹈展示、巩固，汇报演出。

舞蹈培训中心工作计划篇二

1、增强对舞蹈的兴趣，提高孩子的音乐节奏。通过舞蹈表演

训练让孩子认识和理解舞蹈

2. 掌握舞蹈的朝向、力度和感觉。
3. 培养孩子的灵活性和协调性，建立孩子大胆的个性。
4. 提高孩子灵活的体质，培养孩子的合作精神。
5. 培养孩子的舞台表演能力，增强孩子的表演欲望。
6. 让孩子对舞蹈表演产生浓厚的兴趣，善于用肢体语言表达自己最美的一面。

3. 通过舞蹈专业的训练，可以很好的发展孩子的体质，让孩子在舞蹈训练中感受到舞蹈的乐趣，提高审美能力。

4. 了解国内不同民族的舞蹈和具有外国特色的个人舞蹈，在基本功训练的基础上体验舞台表演，让孩子的特长得到充分的展现。通过各种民族音乐学习表演各种民族舞蹈。

1. 练习：压腿（前、侧、后）、踢腿（前、侧、后）、腿部控制、腰部训练

2. 中间动作：大踢（前侧和后侧）、大跳、紫金冠倒踢、转身技巧、舞蹈训练。

3. 舞蹈技能训练：身体、跳跃、转身、转身的训练。

1. 学习广场舞、汉舞等。

课程内容

第一阶段：基本内容

1. 了解舞蹈

2. 舞蹈基本功训练

第二阶段:兴趣培养, 分类舞基本动作体验。

民间舞部分:中国民间舞

第三阶段:完整舞蹈小群体的研究

1、民族舞蹈

2. 身体舞蹈

第四阶段:展示

舞蹈培训中心工作计划篇三

本学期为进一步加强舞蹈队的团队力量, 将继续按照园内的相关安排, 积极带动各教师加强专业化水平, 提升专业功底。先将本学期的具体工作安排如下:

本月主要是寻找相关的资料和视频, 为“三八”奠定一个坚实的基础。

1. 围绕“三八”主题活动, 组织教师排练2-3个节目, 作为“三八”联欢会的节目。节目选择不会过难, 会选择一些简单、易学的舞蹈、小品、相声等。

2. 寻找晨练的新素材, 晨练中的素材时间长了就有点陈旧了, 需要增添新的血液, 才能够唤醒心底的那份沉睡的激情, 所以本月中还要组织教师学习新的晨练活动, 基本选材是健美操、爵士、肚皮舞等, 健美操的比例要多一些吧。

1. 本月初期要选择“六一”的的节目素材, 首先要听取园领导的一些建议与意见, 为我的选材增添更广泛的空间。

2. 中期开始节目的排练，首先是对人员的选择，紧接着是对排练的时间进行安排，最后是动作的排练。

1. 月初是对“六一”节目的巩固与练习，让我们的节目能够更加的出彩。

2. 月中期是对节目进行队列的排练。

相信通过我们今年的早安排、早动手，能够使节目更加的精彩。总之，在今后的工作中，我将按照计划严格执行，把工作落实好，力求取得最佳的效果。

舞蹈培训中心工作计划篇四

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。

跳舞会让你慢慢有规律起来，开始注意饮食和睡眠的重要性。慢慢养成的规律生活，让身体进入到一个良性循环。

跳舞之后大汗淋漓，精疲力竭后洗个澡，由内而外的惬意感袭来，那时候只想躺在床上美美的进入梦乡。因为睡得好，所以醒来的时候自带清醒光环，充满活力的开始了新一天。

跳舞并不能很大程度的改变你的容貌，但是，坚持跳舞，会让你眼睛会变得大而有神，下巴会变尖，脸颊会变瘦，颈部会变得紧实，皮肤会变得光滑，整个人看上去会变得精神且活力。

爱跳舞的人，身体大多都比不运动的人要健康很多，老了的时候也显年轻。并不是说跳舞就不会生病，但是锻炼会让你少生点病。其实这个应该放在第一点来说，锻炼跳舞运动，最大的益处，无非是收获了一个健康的身体。而健康这件事，是多少钱都买不来的。

6、意志力

坚持跳舞对于外表的改变是显而易见的，然而其对内在性格的塑造也是不可忽视的。不是每个人都能坚持下来，但是，坚持下来的必然修炼了一颗不怕困难，迎难而上的果敢的心。

7、学会接受挑战

我们尝试接受每一次的挑战，更多的旋转，更美的舞姿，更高的技巧，更软的身体，就算失败也没有关系，下次再来就是了。于是，我们将这份哲学用于生活上。因为任何一件事，不去尝试就不会成功，前方必然有万般艰难，但是我们接受那些艰难，并拥抱它。

8、认识更多志同道合的朋友

在练功房，在舞台上，在赛场上，可以遇到更多的舞友，彼此一个微笑，一个招呼，然后各自训练，各自跳舞，一起练，互相监督，互相打气。这些舞友身上散发出来的正能量，让你自己都不由得加快跳舞的步伐。

9、最终我们收获的，是快乐

快乐的跳舞，轻松的心态，是世界上最值钱也最宝贵的事情。跳舞的确是会让人快乐的一件事情。听着音乐，肢体舞动，如果有一双翅膀，那一刻我就能飞翔。

10、多了份艺术的气质

学舞蹈的我们身上多了份艺术熏陶出的艺术气质，这种气质是单纯的，是摄人心魄的，让你流连，让你陶醉。跳舞的我们举手投足都有男神女神的范儿，由于形体和气质的改变，给我们带来生活和工作的幸福感和自信心。

以上10条，相信是所有跳舞的人都会体验到的美妙。

也是打算去跳舞的你，会体验到的美好。

舞蹈培训中心工作计划篇五

舞蹈教学是促进体、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，是学生十分喜爱、易

于接受的一种艺术形式。舞蹈教育适合少儿的发育成长，使之更好地掌握身体，便于有表情地、创造性地使用动作语言，以表达丰富的内心世界。

每周一下午2:20-4:05

学校舞蹈房

三月份：

把身体训练成有表现力的工具，动作协调，对动作、音乐、节奏等的感知更敏锐。

基本功训练（1）地面压腿、（2）把杆压腿、（3）勾绷脚练习

四月份：

培养个人与个人、个人与集体共同合作的能力培养幼儿的协调性和柔韧性

基本功训练：（1）地面压腿、（2）把杆压腿、（3）勾绷脚练习

训练组合：胶州秧歌，三步训练、十字步训练

五月份：

培养创造力、即兴表演能力以及艺术欣赏力和鉴赏力。

基本功训练（1）地面压腿、（2）把杆压腿、（3）秧歌扇花练习

舞蹈训练：《胶州秧歌》、《现代舞》

三步，十字步练习

六月份：

把身体训练成有表现力的工具，动作协调，对动作、音乐、节奏等的感知更敏锐。培养创造力、即兴表演能力以及艺术欣赏力和鉴力。

基本功训练（1）地面压腿、（2）把杆压腿、（3）勾绷脚练习

训练组合《小脚丫》三步、十字步练习

舞蹈培训中心工作计划篇六

本次参加舞蹈队的学生只接受过短期的舞蹈训练，大部分学生连压腿、下叉等动作完成都不是很好。由于学员的年龄和基本条件的不同，所以不能要求一律，不能操之过急，软度和开度要在个人原有的基础上逐步提高。

舞蹈是以经过提炼，组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段，表达人们的思想感情，反映社会生活的一种艺术形式。舞蹈的基本要素是动作的姿态、节奏和表情。舞蹈作为教育的内容和手段，不仅可以培养教育对象具有健美的身体姿态，培养动作的协调性、节奏感，而且可以抒发和表达感情，加强相互交往，美化生活，培养良好的道德品质。通过舞蹈选修课使学员学会有关舞蹈的技能，掌握一些舞台艺术表演的方法，会表演一些富有情趣的舞蹈小品，并在实践活动中不断提炼情感，增强技艺，提高对艺术作品的理解力、表现力、想象力和创作力，努力为校园文化增添光彩，并为创建学校特色添砖加瓦。

1. 通过舞蹈基本知识的讲授和教学，使学生初步了解舞蹈基础理论，常用术语，并能在舞蹈学习实践中应用。

2. 舞蹈基训部分，即对学员进行基本能力的训练，如：发展学员身体各部分肌肉的能力，训练关节的柔软性，控制身体活动的能力、灵活性和稳定性，以及跳、转、翻等各种技巧。本学期舞蹈基训主要是中国古典的基本手型、脚型、手位、脚位以及手臂的基本姿态。

措施办法：

1. 热身运动：在训练的15分钟左右时间里，让学生做一些轻松、

简单的热身运动，使孩子们的身体和情绪适应课堂训练的准备，避免用力过度。

2. 地面训练：软度开度又是舞蹈动作的根本点，所以要运用平整的地板来帮助学生进行软度和开度的训练，主要措施有：

- (1) 脚背和膝盖的训练
- (2) 肩的开度和前腿的软度训练
- (3) 旁腰和旁腿的软开度训练
- (4) 胸腰和腹肌的训练
- (5) 脊椎和胯骨的训练
- (6) 胯部和臀部的训练
- (7) 胯部和腿部的综合训练
- (8) 节奏和方位的训练
- (9) 后腿和背肌的训练

（10）踢腿和力量的练习

3. 把上训练：遵循先双手扶把，熟练以后单手扶把，由于有把杆的依附，学生的形体和姿态容易正确，为中间训练打下基础。 具体措施有：

（1）直立和半蹲训练

（2）擦地推脚背练习

（3）压腿练习，分为压正腿和压旁腿

（4）大踢腿

（5）下腰游戏。

4. 中间训练：这是使学生掌握、熟悉、提高舞蹈表演能力和技巧的重要部分，在中间训练中，主要目的就是解决形体、重心、控制和呼吸。 具体措施：

（1）手的姿态的训练

（2）小跳训练

（3）点转

（4）控制。

5. 能够随着音乐做动作，节奏准确，充分表现音乐的特点，培养学生的即兴创编能力和学生的创造能力。

6. 排练几个小型的舞蹈，通过这些组合来锻炼学生。

舞蹈培训中心工作计划篇七

本学期舞蹈兴趣班是由一年级6人、二年级7人、三年级8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（一）。

第三周：肩部练习，小碎步（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》。

舞蹈兴趣班教学计划

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》。

舞蹈培训中心工作计划篇八

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