

# 舞蹈班教学计划发给家长 舞蹈教学计划(实用10篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 舞蹈班教学计划发给家长篇一

1、增强对舞蹈的兴趣，提高学生对音乐的节奏。通过舞蹈表演培训使学生认识、了解舞蹈

2、掌握舞蹈方位、力度、感觉。

3、发展学生的柔韧性和协调性，树立学生大胆表现的个性。

4、增进学生的灵活的形体，培养学生群体的合作精神。

5、培养学生舞台表现能力，增进他们的表现欲。

6、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。

3、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。

4、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。

1、学习广场舞、汉族舞、等。

## 教学内容

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：基本内容：

认识舞蹈、了解舞蹈、站立的姿势、优美的体态

正、旁、后压腿、行进中的正、旁踢腿

把杆上的后踢腿、地面上的踢腿组合

把杆上的开肩练习、下叉（竖叉、横叉）

跪立的空腰、跪立的下小腰

平躺的反手撑腰、直立的涮腰练习

十月份：兴趣培养、分类舞蹈的基本动作和组合

汉民间舞蹈的基本动作。一年级小学生学习舞蹈（欢聚一堂）

十一月份：完整舞蹈的学习（小苹果）（火火中国风）

分解舞蹈动作的学习

编排舞蹈动作的顺序进行训练

完整舞蹈的训练，配乐舞蹈训练

体能的练习、舞蹈的巩固

十二月份——一月份：舞蹈的展示

巩固舞蹈，进行展示。

20xx年9月

高里街道朱马小学20xx年9月

## 舞蹈班教学计划发给家长篇二

舞蹈作为一种以人体动作为物质材料的表现性的艺术活动，是人类审美活动较集中的表现，是培养人们审美兴趣，提高人们审美能力的有效途径和有力手段。它既可以陶冶孩子的

心灵，又能让他们在表现的过程中获得自我满足。希望通过活动，使孩子们不仅能发展身体，得到动作的协调性和灵活性的训练，而且还能发展思维和情感，促进身心愉快的发展。

1、本学期系统而严格的训练，进一步增强队员们的节奏感，增强他们对舞蹈的表现力和感受力，特别强调舞蹈时的面部表情，做到用“心”舞蹈，使队员们的整体素质和表演水平再上一个新台阶。

2、教会学生用舞蹈语汇来表现舞蹈的情绪和意境，注重舞蹈的神韵、感觉。

3、严格要求，精心排练。

## 1、基本功方面

由于学生水平上的差异，本学期针对他们的基础和特点突出了不同训练内容和的要求。有的学生要继续加强基本功的训练，加大训练力度和难度，重视训练质量，提高身体的柔韧性。还有些学生则要从基本功入手，进行系统的训练，如：基训地面练习和基训把杆练习，帮助学生提高自身素质，增强自身气质，为以后的舞蹈学习打下良好的基础。

## 2、舞蹈学习方面

本学期计划学习一块成品舞蹈：民族舞蹈对队员的素质要求较高，要求队员要有良好的身体协调性和柔韧性，并要求队员节奏感强、动作规范，特别强调眼神和表情以及舞感，让学生学会用心舞蹈。这首舞蹈是本学期训练的重点，我们要加强训练，从齐、快、准上下功夫，争取以高质量的演出迎接今年的文艺汇演。

每周一、二、三、四、日课外活动时间。

## 舞蹈教室

- 1、引导学生观看舞蹈录像带，帮助学生寻找舞蹈感觉。
- 2、逐段示范、讲解动作，逐个辅导。
- 3、学生个人练习和个别辅导相结合。
- 4、采用学生互帮、好学生示范的'方法，进一步提高水平。

## 舞蹈班教学计划发给家长篇三

- 1、学生通过在培训班的一周一训练的.学习课程，使学生用一种最短的时间记住所学的小组合，提高舞蹈素养、提高综合性的艺术素质。
- 2、这学期的任务是，让学生学会并且掌握舞蹈的基本技巧和考级的部分组合。

在冬季来临，学生在上舞蹈课的时候，必须先让学生的身体预热，如：高抬腿、蹦跳等等

### 1、基本功训练；

四级的学生在舞蹈基本功训练中就要注重学生的形体方面了，在横、竖叉都可以的下，腰部训练就要强化些了，下腰、撒手控腰、甩腰抓脚是重要的一部分了，在反应快和掌握好的学生可以在开一下五级学生的知识。

五级的学生要比四级的学生思维方面更接受的快些，基本功技巧方面要学的比较多些，这学期要开展前卷腰、后卷腰，在训练的时候必须要注意学生的规范性，安全性。

### 2考级内容

## 一级内容

（北舞）1走步、2音乐反应、4手臂动作、5弯腰、转腰、6前压腿、8脚位、（舞鞋）

## 四级内容

（舞鞋）1小浪花、3游泳、4小帆船、6蝴蝶、8积木乐园

## 五级内容

（舞鞋）1我和小鸟来唱歌、3花摇篮、5火鸡、7西班牙蝴蝶

## 考级完成步骤

### 一级

每节课完成两个组合（北舞、舞鞋各一个）

### 四级

合的基本动作，这样以便下节课的学习）

### 五级

每节课完成两个半或三个组合，（北舞、舞鞋各一个在学完两个组合的时候，开始引入北舞的下个组合，这个组合可以先学一下组合的基本动作，这样以便下节课的学习）

## 舞蹈班教学计划发给家长篇四

### 一、教材简析：

在整个教材的`设置上，充分考虑到校学生的生理特性并结合他们的心理特点，把知识性、训练性、娱乐性及表演的适用

性有机的结合在一起。在训练上强调了学生训练舞蹈的科学性、系统性及多样性，使之促进学生在德、智、体、美诸方面得到了协调发展。本学期主要是针对一年级学生所能掌握的舞蹈基本能力和基本动作。主要练习校园集体舞的训练，力求充分挖掘学生的天性，使学生的舞蹈动作能够达到高一层次的协调流畅。从而启发学生用肢体去表达情绪、抒发感情。增进学生的合作意识。

## 二、学生特点与基本学情分析：

一年级学生年龄较小，注意力集中的时间不长，动作发展也不十分协调。所以本学期教学的主要目的是激发幼儿学习舞蹈的兴趣，同时让学生能在众人面前大胆的表演，提高幼儿的自信心。在此基础上让学生学习正确的站立、压脚背跪坐、盘腿坐、伸腿坐等基本姿势。认识自己身体的各个部分，训练学生动作的协调性，节奏感及乐感。

二年级的学生有了一年的舞蹈学习基础，所以这学期的舞蹈学习会增加难度，校园集体舞是面向全体学生的一种群体舞蹈，它是通过一些基本的舞蹈动作、跑跳组合以及通过队形的变化，在音乐的伴奏下进行的一种韵律活动。

## 三、学期教学目标：

- 1、认识自己身体的各个部位，学习正确的坐立基本姿势。
- 2、培养学生喜欢跳舞和做音乐游戏。
- 3、能按音乐节拍做动作，培养节奏感。
- 4、学会几种简单的基本舞步，及多个小律动、组合、能在众人面前自由地、愉快地表演。
- 5、培养学生模仿动作能够独立跳舞。

6、掌握队形的变化，体会学舞蹈的乐趣。

四、教学重、难点：

教学重点：1. 掌握《校园集体舞》的风格特点；

2. 通过集体舞的学习，加深对所学知识的理解和基本技术；

3. 舞蹈步伐和音乐韵律感的掌握；

4. 根据不同年龄阶段的集体舞学习实践过程培养身体的协调性及团队精神，还要结合教学教法作业，进行专题研究、讨论。

教学难点：1. 校园集体舞的舞蹈动作要注重手、脚、头的协调；

2. 要注意舞伴的舞步流动、身体配合。

五、教学措施：

通过一个学期的学习，大部分学生对舞蹈这门课程有了很大兴趣，通过学习校园舞蹈，我认为在以后的课堂上应多让孩子们分组学习，这样能增强学生的集体荣誉感和责任心，也能够更好的控制课堂纪律和课堂气氛，在起初舞蹈的动作外，穿插一些游戏舞蹈，在游戏中学习舞蹈，在舞蹈中快乐学习。

六、一学期一年级教学进度计划按周次列表：（本学期授课时间按16周安排）

周次

内容

要求

## 第一周

一年级：上课队形，基本站姿；掌握站姿的基本要求；

## 第二周

一年级：第一个动作；

掌握吸跳步的要领，动作规范

## 第三周

一年级：第二个动作(手的动作)；动作到位统一；

## 第四周

一年级：第二个动作(脚的动作)并复习所学内容。

熟练掌握；

## 第五周

一年级：两人配合第二个动作；

动作协调统一；

## 第六周

一年级：合音乐；

卡好节奏；

## **舞蹈班教学计划发给家长篇五**

为培养小朋友具有优美的体态，并逐渐形成高雅的气质，加

强少儿自身素质培养和艺术潜力的.挖掘，我组特制定学校舞蹈教学计划。

### 1、精心选材、以曲动人。

精心选择一些具有鲜明特色、受小同学欢迎的音乐，随着音乐的节奏，用身体动作来表示自身的感受。

### 2、用心启迪，以情感人。

教师感情投入、语言感染是提高同学兴趣的关键。

3、潜心构思、以趣引人。教师以“兴趣式教学”为基础，在形式多样、内容丰富的教学前提下，让小朋友们易于吸收，不会感到枯燥乏味，引导少儿通过想象，发明用肢体动作将模仿的事物表示出来。

4、采取先练后讲并采取典范示范，集体练习的方法，在教学中让能力强的同学带能力弱的同学，再集体练习，提高整体同学水平。

## 九月份

1、基本舞步训练：正步位半脚掌、交替半脚掌、流动半脚掌、碎步、舞姿碎步、双晃手、顺风旗花梆步。

2、基本舞步组合练习。

## 十月份

1、地面·提沉含仰训练。

2、提沉含仰组合练习。

3、基本手位训练：提襟手位、小五花、山膀、按手位、托手

位、顺风旗手位、双托手位、斜托手位。

4、基本手位组合练习。

十一月份

1、软开度训练：基本关节训练、前低头、仰头、单肩、双肩、前环肩、后环肩、推指、拉肩、压肩。

2、软开度组合练习。

3、勾绷脚训练：勾脚趾、勾脚踝、绷脚踝、绷脚趾、单勾脚、双勾脚、外环动、内环动。

4、勾绷脚组合练习。

十二月份

1、髋关节训练：展胸压胯、含展胸、侧压胯、侧抬胯。

2、髋关节组合练习。

3、腰训练：胸腰、大腰、旁腰。

4、腰训练组合练习。

## **舞蹈班教学计划发给家长篇六**

2. 掌握舞蹈的方向、力量和感觉。

3. 培养学生的灵活性和协调性，培养学生大胆的个性。

4. 增强学生灵活的身体素质，培养学生的合作精神。

5. 培养学生舞台表演技能，增强表演欲望。

6. 使学生对舞蹈表演有浓厚的兴趣，善于用肢体语言表达自己最美的一面。

7. 经过舞蹈专业训练，儿童的身体得到良好的`发展，使学生在舞蹈训练中感受到舞蹈的乐趣，提高审美能力。

8. 了解中国不同的民族舞蹈和具有外国特色的个人舞蹈，在基本技能训练的基础上感受舞台表演，充分发挥孩子们的长处。通过各种民族音乐学习和表演各种民族舞蹈。

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：大踢腿（前、侧、后）、大跳跃、倒踢紫色和金色王冠、转身技巧和舞蹈训练。

3. 舞蹈技能训练：身体、跳跃、转身、转身等训练。

1. 学习方块舞、汉舞等

教材

第一阶段：基础资料

1. 理解舞蹈

2. 舞蹈基本功训练

第二阶段：分类舞蹈兴趣培养和基本动作体验。

民族舞蹈部分：汉族民族舞蹈

第三阶段：舞蹈成套学习

1. 民间舞蹈

## 2. 形体舞

第四阶段：展示

教学计划

9月：基础数据：

了解舞蹈、了解舞蹈站立姿势、优美姿势

压腿、侧踢和侧踢

把手上的后踢，地面踢腿组合

把手下叉（直叉和横叉）上的肩部张开练习

跪空腰，跪下腰

仰卧支撑，直立洗腰练习

10月：兴趣培养，分类舞蹈的基本动作和组合

汉族民间舞蹈的基本动作。一年级学生学习舞蹈（集合）

11月：完整舞蹈学习（小苹果）（火中式）

分解舞蹈动作学习

安排舞蹈动作顺序进行训练

完整舞蹈训练，音乐舞蹈培训

体育锻炼与舞蹈整合

12月—1月：舞蹈展览

整合舞蹈与展示。

## 舞蹈班教学计划发给家长篇七

为培养小朋友具有优美的体态，并逐渐形成高雅的气质，加强少儿自身素质培养和艺术潜力的“挖掘，我组特制定学校。

### 1、精心选材、以曲动人。

精心选择一些具有鲜明特色、受小同学欢迎的音乐，随着音乐的节奏，用身体动作来表示自身的感受。

### 2、用心启迪，以情感人。

教师感情投入、语言感染是提高同学兴趣的关键。

3、潜心构思、以趣引人。教师以“兴趣式教学”为基础，在形式多样、内容丰富的教学前提下，让小朋友们易于吸收，不会感到枯燥乏味，引导少儿通过想象，发明用肢体动作将模仿的事物表示出来。

4、采取先练后讲并采取典范示范，集体练习的方法，在教学中让能力强的同学带能力弱的同学，再集体练习，提高整体同学水平。

## 九月份

1、基本舞步训练：正步位半脚掌、交替半脚掌、流动半脚掌、碎步、舞姿碎步、双晃手、顺风旗花梆步。

2、基本舞步组合练习（合乐）。

## 十月份

1、地面·提沉含仰训练。

2、提沉含仰组合练习（合乐）。

3、基本手位训练：提襟手位、小五花、山膀、按手位、托手位、顺风旗手位、双托手位、斜托手位。

4、基本手位组合练习（合乐）。

十一月份

1、软开度训练：基本关节训练、前低头、仰头、单肩、双肩、前环肩、后环肩、推指、拉肩、压肩。

2、软开度组合练习（合乐）。

3、勾绷脚训练：勾脚趾、勾脚踝、绷脚踝、绷脚趾、单勾脚、双勾脚、外环动、内环动。

4、勾绷脚组合练习（合乐）。

十二月份

1、髋关节训练：展胸压胯、含展胸、侧压胯、侧抬胯。

2、髋关节组合练习（合乐）。

3、腰训练：胸腰、大腰、旁腰。

4、腰训练组合练习（合乐）。

## 舞蹈班教学计划发给家长篇八

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

## 舞蹈班教学计划发给家长篇九

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、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，学生独立完成

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。

## 舞蹈班教学计划发给家长篇十

(1) 舞蹈的概述

(2) 舞蹈的起源和发展

(3) 舞蹈的构成要素

(4) 舞蹈常用术语

(5) 人体结构各部位的名称

(6) 芭蕾舞基本手型、手位、脚位介绍，以及组合练习

(7) 扶把的方法和要求

(8) 扶把的. 基本动作

(1) 介绍擦地的动作要领，以及擦地组合练习

(2) 介绍蹲的动作要领，以及蹲的组合练习

(3) 介绍小踢腿的动作要领，以及小踢腿组合练习

(4) 介绍大踢腿的动作要领，以及大踢腿组合练习

(5) 舞姿训练组合

(1) 身体各部位基本动作：头颈、肩部、手腕、胸腰、旁腰、跨、前腰、腿、膝、脚

(2) 身体各部位基本动作组合练习

(3) 把上软开训练（含双人练习）：压肩、压胸腰、压腿、踢腿

(4) 毯功技巧：前滚翻、后滚翻