

毯子功基本功教学方案(实用6篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

毯子功基本功教学方案篇一

编舞蹈是一个极具创意和艺术性的过程，它需要舞者们充分发挥自己的创意和想象力，用舞蹈来表达思想和情感。在我的编舞蹈体验中，我深深地感受到了创意和想象力的重要性，同时也发现了一些编舞蹈的技巧和要点。这篇文章将分享我的编舞蹈心得体会，希望能够对喜欢编舞蹈的人们有所启发和帮助。

第二段：思考和策划

编舞蹈的第一步当然就是思考和策划，这是整个编舞过程中最重要的一步。在策划阶段，我通常会想好一些主题和想要表达的情感，然后在此基础上展开自己的创意。创意可以来自于任何事物，可以是一张照片、一首歌曲或者一部电影。在思考的过程中，要不断地引发自己的创意和想象力，把所有的独特想法和观点都写在纸上，然后选择最适合主题和情感的部分。

第三段：动作和步调

在策划完成后，就要开始关注动作和步调。一个好的编舞作品需要有一系列连贯的步骤和动作，而且每一个步骤都要与话题紧密相连，让观众能够感受到编舞作品所表达的情感。关于步调，我通常会考虑音乐的节奏和节拍，选择适当的动

作和步法去对应每一节节拍，使整个编舞更加协调和流畅。此外，在编舞过程中还需要注意动作的难易程度、节奏变化和动作变化的适当搭配，表达更完整的情感。

第四段：排练与演练

在编舞蹈过程中，排练就成了必不可少的环节。只有通过多次排练，舞者才能找到最佳的动作和步调。在排练中，舞者需要根据编舞者的要求和想法去调整自己的动作和节奏，并与团队成员进行配合，保证整个编舞的一致性。同时，编舞排练还需要注意节奏和表现力，要与音乐旋律尤其是主要旋律协调，保持节奏，并以打破传统姿势为己任。

第五段：演出和表现

在所有针对编舞的准备和排练完成后，就到了真正的表现时刻了。此时，舞者需要尽情释放自己的情感和创意，用舞蹈来表达情感和主题。在演出时，要注意舞蹈的动感和表现力，同时要关注自己的形象和舞蹈的流畅度。一个好的编舞作品不仅要有动感和表现力，还需要舞者们的积极配合，以及全体向同一目标前进的精神。当然，在表演的过程中还应该注意自己的动作幅度和力度，并注意舞步的协调。

总结：

编舞是一项充满创造力和艺术性的工作，需要舞者们充分发挥自己的想象力和创意，以舞蹈来表达情感和主题。在编舞的过程中，我们需要思考、策划、动作、步调、排练和演出，每一个环节都需要严格注意，确保整个编舞作品的流畅和协调。热爱编舞的人们就要勇敢地跳出舒适区，敢于自创，愿意去不断地探索和挑战，才能成为一名杰出的编舞者。

毯子功基本功教学方案篇二

编舞蹈是一项高度创造性的工作，需要舞者不断地思考和探索，以便能够创作出具有深刻内涵和独特个性的舞蹈作品。在编舞过程中，我深刻体会到了许多有关舞蹈和创作的心得和体会，接下来我将对这些心得和体会进行深入思考和归纳。

第一段：灵感的来源

编舞过程中最重要的一点，就是从生活中获取灵感。我的灵感来源于自然、人文以及社会等各方面。我常常会将自己投入到自然的怀抱中，观察大自然的景象和生命的存在，寻找独特的表现形式。同时，我也常常留意社会上的各种人事物，从中创作出普通人民生活中的故事和感受。这样，我的作品才能够具有深刻的生命内涵和鲜明的表现形式。

第二段：创造力的培养

在编舞的过程中需要非常大的创造力，而这种创造力是需要通过敏锐的灵感和不断的练习来培养的。为此，我常常进行构思和设计，思考舞蹈中的各种元素和表现形式。同时，我也会尝试不同的舞蹈风格和形式，不断练习和提高，使自己更加熟练和技巧，这样才能够创造出符合内涵和意境的作品。

第三段：创作的目标

在编舞的过程中，我一直将舞蹈作品的表现形式和内涵视为最重要的目标。我不仅关注舞蹈的形式美，更注重舞蹈作品所表现思想和感情。因此，在编舞的过程中，我常常思考作品的内涵和表达方式，努力使舞蹈作品能够成为一种真正的艺术品。

第四段：团队协作的重要性

编舞并不是一个孤独的过程，在这个过程中，舞者、音乐家以及舞美团队都有着至关重要的作用。因此，我非常注重与团队的协作，力求每个环节都能够配合，从而创作出最佳的舞蹈作品。同时，我也深刻体会到团队的协作对于舞蹈表现力和艺术品质的提高有着至关重要的作用，因此，在编舞的过程中，我常常鼓励团队成员之间的交流和合作，使得每一个细节都能够得到精细的表现。

第五段：反思和总结

编舞的过程固然艰辛，但是每一次创作经历都是一次宝贵的学习和成长机会。因此，我非常注重对自己的创作进行反思和总结，以便在下一次的编舞过程中，更加得心应手。同时，反思和总结也使我对于舞蹈和艺术有了更为深刻的认识，从而更加热爱这项工作，不断自我挑战和突破。

总之，在编舞的过程中，需要具备敏锐的灵感、丰富的创造力、内涵丰富的表现形式、团队协作和反思和总结的能力。这些不仅能够帮助我们创作出优秀的舞蹈作品，更能够提高我们的文化素质和艺术修养。我相信，在不断的学习和探索中，每一个舞者都能够成为一名出色的编舞家，创作出更加充满生命力和艺术性的舞蹈作品。

毯子功基本功教学方案篇三

转眼间舞蹈班的课程已经接近结束，经过半学期的学习，我想我们每一位学员都有不同的但很大的收获。对于我个人，我认为这次课程的进行对于我非常有意义，非常有必要，因为它不仅让我充实了更多的舞蹈知识，更让我开阔了视野，解放了思想，打动了内心。无论是从现代舞到民族舞，从听课到交谈，还是从所听到所闻，每时每刻、每一堂课，都让我有所感动和收获，许多不可言语表达的收获。加之与来自不同县市区、不同专业的同学们聚集一堂，相互交流借鉴舞蹈经验、思路方法，较全面的提高了自己的舞蹈水平。以下是

这些天的几点体会：作为一名大二的学生，比起大一的必修课，我们多了一个选择的机会，选择自己所喜欢的选修课，对于学生的我们来讲毋庸置疑是我们所渴望的。

从小到大，看到舞台上跳舞的同学就很羡慕，感觉他们好漂亮，就像一个个公主和王子一样。走下舞台的他们也是那样的骄傲，与众不同，大家喜欢他们，向往他们，希望有一天跟他们一样，有着曼妙的舞姿，淡定的神态。

当自己看到选修课的科目是，毫不犹豫的选择了舞蹈鉴赏，或许在自己的潜意识里认为，一个能够鉴赏舞蹈的女性一定是有气质，有学识的，一个能够鉴赏舞蹈的男性一定是有魅力的，儒雅的。所以对待这节课我们期待着，也认为一定会学习到很多东西。

正式上这个舞蹈鉴赏的第一节课，走进教室，黑丫丫的一大片同学，大家有说有笑，很开心的交谈，在这里，我不仅见到了本专业的同学，更多的还见到了其他学院，其他专业的同学，大家一起聚集在这里，共同学习，一起进步。

离上课还有一段时间的时候，我们见到了我们的任课老师，一个看起来年龄与我们相差没有很多的男老师，但我们却能感觉到他与我们的不一样，内在的成熟。他站在讲台上对我们微微的笑着，然后向我们做自我介绍，然后他问我们，我们所理解的舞蹈是什么意思，大家各抒己见，有的说是提升气质的一种工具，有的说是塑造形体美的一种方法，有的说是运动的一种，老师说，舞蹈的定义很宽泛，它是以人体为表现工具，通过有节奏，有组织和经过美化的流动性动作来表达情意。它是一种表情性的时空艺术。并且同时老师给我们举了很多我们不同人的站立，走路的方式，一个人坐姿应该是怎样的，表现的很形象，吸引了所有人的视线，当他表现一个人如果将脖子缩进，我们都笑了，而我们之中大多数人都是这样的坐姿，然后大家立即把脖子挺起来。一节课过去，有的同学开玩笑说，他感觉自己长高了，我们听后都笑

了。

很多时候老师给我们放了很多舞剧，例如他给我们介绍的第一个是黄豆豆的‘醉鼓’刚开始的时候自己根本就没看懂，后来在老师的讲解中，终于也沉醉于他急速转动的身躯，时而快，时而慢，他抱起鼓凝视着，沉醉着，似有千言万语的诉说，似乎又无心说什么，而老师也在一旁给我们解释着，让我们看到了他的动作似乎是在呐喊，在感叹，在颤抖，多种表情在他的鼓的衬托下表现得淋漓尽致。而他的身躯时而抱鼓而起，时而展臂而起，一个看似简单的动作，在他的表现下仿佛有了生命，而他也无愧于‘舞蹈王子’这个称号。老师在视频过后也给我们讲了黄豆豆这位伟大舞蹈家的生平经历，让我们也明白一个成功的人的背后必然会有着无数的艰辛，无数的汗水，只有付出，只有努力才能够有一天实现梦想。

给我很深的印象的还有杨丽萍的‘月光’，她用她优美苗条的肢体展开想象的臂膀表现了自己的感情和月光的圣洁，在这个作品中表现了她无形的有形的完美结合，在老师的讲解中，让我们明白杨丽萍表现的决不只是她自己的真实情感，而是整个人类的感情。她的舞蹈让人感觉到她不是在用身体表达，而是用自己的生命，想把生命溶于舞蹈中，看她的舞蹈，你得到的最大的感觉就是震撼。杨丽萍的这种天人合一的感觉，也着重表现了人与自然的和谐，人类生活在大自然之中，而她也用了一种最自然的表达。而对杨丽萍本人，我们无法不佩服她坚强的意志。

记得其中还有一个很悲伤的舞剧就是‘秋海棠’我们真的不能不佩服这个演员，他逼真的演技也让他的这个作品获得了大众的赞赏，记得起初画面刚出来时的是头饰，刚开始没有明白，老师一提示我们也立刻都明白了过来，他所表现的是一位步履蹒跚的老人回忆自己年轻的时候，在这个舞台中他时而陶醉，时而开心，但是当它想起了自己因为太年轻、太成功，招来别人的妒忌而被划破了脸，他好像疯了似的，在

舞台上乱跑起来，最后他停了下来，好想想明白了似的，而又好像在宣誓，我不能被打倒，最后又变为了老人的形象走了出去。

经过这几周的舞蹈实践的学习，我们学习到了很多，一个人的成功要自己付出很大的努力，而舞蹈之中的魅力也不是仅仅是这样的，我相信我们经过这次学习，在以后的生活之中也可以很好的运用它来缓解我们生活之中的压力，增强我们面对困难的勇气。

相信如果以后还有这种机会，我们一定会积极争取努力学习舞蹈的知识。

毯子功基本功教学方案篇四

短短一天的舞蹈训练结束了。虽然我很累，但我仍然想要更多。我期待着有机会学习。因为通过学习，我知道我还需要学太多。

今天，我欣赏了老师们自编自演的舞蹈。老师们的动作到位，表情丰富。他们的表演赢得了所有老师的掌声，这是本次培训的重点。

今天，我们学习了舞蹈的概念；

舞蹈分为古典舞、民间舞、现代舞、群舞和群舞；

儿童节奏的定义、年龄特征、教育意义，以及如何创造儿童节奏；

儿童集体舞的定义、特点、教育意义、形式(单圈舞、多人舞等)

学习这些概念升华了我们的理论水平。

我们学习了《颜色歌》《吹泡泡》《来吧女孩》，第一个适合小班，所以相对简单的老师很容易学习。第二个也相对简单，第三个时候有些老师不能忍受，但没有老师抱怨一句话，无论多么累仔细看，仔细练习。每个学生都对学习舞蹈感兴趣，专注于舞蹈。

虽然天气闷热，但我们参加培训的热情丝毫没有受到影响。虽然回家后感觉很累，但今天得到了很多宝贵的财富！

毯子功基本功教学方案篇五

10月31日，我参加了为期四天的xx市中小学骨干教师舞蹈培训。作为培训班学员中一员的我，有幸参加本次学习活动。在与来自各区学校的同行们共同度过了这些愉快的日子里，感慨颇多。

从培训的第一天起，培训学校领导和舞蹈教师就我们本次培训的目的、任务一一作了说明。每天上午由宋静老师进行中国民间舞的训练，下午由单纬老师进行古典舞的基训、训练指导、技巧训练。培训期间，大量的舞蹈练习虽然让我们有些疲惫，但一位位授课老师的精彩讲座和美妙的舞姿依然把我深深的吸引住了。我们既是聆听讲座的教师，也是参与活动的学生。两位舞蹈授课老师都给我留下了深刻的印象，看着教师们的舞蹈，我的心为之陶醉。我非常羡慕那些专业教师，她们的动作是那么优美、规范。

在这些天学习的日子里，大家上课认真听讲，认真记好笔记，踊跃参与活动。下课相互学习，虚心向老师请教。在培训期间，授课教师还给我们讲了如何对学生进行正确基训，并且每一个动作都做了示范，使我们能够联系实际，切实提高我们的能力水平。

这次培训对我们来说非常及时，平时忙于教学，很少有机会系统的学习舞蹈方面的知识。本次培训，我深感自己的不足，

觉得要学得东西太多。在舞蹈学习中，更激发了我对舞蹈的热爱，更感受到舞蹈的美。同时，我更有了一种把这种美的体验传播给学生们的愿望。舞蹈培训陶冶了我的情操，真是美在其中，乐在其中。

毯子功基本功教学方案篇六

舞动青春，舞动梦想。大一的第二学期我选得是您的大学体育舞蹈。

正所谓“万事开头难”。

大学以前，没接触体育舞蹈。只是每每看到老师或电视上的国标舞表演，特别是看到那一身绚丽飘舞的长裙，心里便顿生渴望：真的很想象他们那样，用优美的肢体语言展示心中的梦想，用优雅的舞步表达内心的激情。我甚至愿意作一条“一天到晚游泳的鱼儿”，在舞蹈的海洋中尽情遨游。在大一下学期的体育课我更是义无反顾地选择了体育舞蹈。我重燃着自己胸中的激情，极力寻找着属于自己的梦。然而，我很清楚自己的情况，身材条件和现实状况已经限制我在这方面有所成就，所以虽然着迷，但不妄想，只把体育舞蹈作为修身养性、锻炼身体的一种途径和体验，只在音乐的旋律和舞动的步调中愉悦身心、陶冶情操、享受艺术、享受我的大学生活。

首先，我笃信一点，各门学科之间是相通的，广泛接触学习，有益于触类旁通。艺术方面的知识 with 感受也会在掌握科学知识方面有所帮助。气质也会有助于别人对你的接受与沟通。另外，舞蹈在给人美感的同时也给我带来了一份恬静的心情，一分自信，让我忘掉烦恼，每天都以微笑的充满朝气的脸庞面对身边的每个人，用快乐感染周围每个人。将近一个学期的体育舞蹈学习让我感触最深的就莫过于心境的改变，个性的开朗和自信心的树立了，我想，这就是舞蹈的魅力所在，之所以让我着迷的原因所在吧。

其次，我体会到体育舞蹈不仅要能跟着节奏跳正确，更重要的是要在舞蹈中加入自己对音乐和舞种风格的理解，不仅要“形”到，更要“神”到，姿态往往比舞步更能显示一个人的舞蹈素养。在刚开始学习体育舞蹈的时候，我只是照着老师的样子，机械地模仿，没有加入对精髓的体会，动作便显木讷呆板、没有感染力。后来的脚步弹奏音乐，配合好才可以达到和谐优美。我和我的舞伴在默契的配合中增进了交流，建立了深厚的友谊。这不能不说是舞蹈给我的恩赐。原本就是这样，舞蹈用特殊的交流方式带给我快乐也带给对方快乐。

总之，一直以来对舞蹈的爱好和大学体育舞蹈的学习带给我很多的感触，也的确学到了不少的东西。在老师的悉心指导和自己的不断摸索中，才逐渐领悟到舞蹈时不仅要注意动作的规范标准，还应注重面部表情的配合，与舞伴的交流，在每个动作中融入对音乐风格的独特理解，甚至要有所创新地适当加入自己个性化的东西，要熔铸感情，绝不能“邯郸学步”。这样才可以表达出舞之神韵。

最后，我觉得和舞伴的配合是十分重要的。体育舞蹈不是一个人的表现，而是两个人的艺术。没有默契的配合，个人的表现再好也是枉然。这就给我们提出了一个要求：必须学会“带领”和“跟随”。在学习中，我和我的舞伴是临时组合的，虽然我俩都学过一个学期的体育舞蹈，但以前从没在一起配合过，自然经历了一个磨合的过程。开始时，我们都很固执，都过于自信，都觉得自己跳的正确，不管对方。有了错误也总是说对方的不对，于是总踩不准音乐，更不用说表现舞韵了，磕磕绊绊倒成了家常便饭。我们试图把动作跳得饱满一些可还是不由得跳得匆匆忙忙。但好在后来我们都懂得配合的重要，于是开始跳得“有那么点感觉”了。这更加增添了我们的自信，也促使我们更加严格要求自己，精益求精。其实，舞蹈就是用我们的脚步弹奏音乐，配合好才可以达到和谐优美。我和我的舞伴在默契的配合中增进了交流，建立了深厚的友谊。这不能不说是舞蹈给我的恩赐。原本就

是这样，舞蹈用特殊的交流方式带给我快乐也带给对方快乐。总之，一直以来对舞蹈的爱好和大学体育舞蹈的学习带给我很多的感触，也的确学到了不少的东西。

我自己，身体不是很协调，然而通过学习牛仔舞，恰恰基本舞步，定点转，纽约步，曲棍步……提高了自己的身体素质。下学期，我准备继续选修体育舞蹈。在此，感谢您带给我的这种舞蹈体验……