# 舞蹈队教学计划参考8篇

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2024-02-25

*在制定教学计划的同时，我们要学会对以往的教学做好反思，教学计划是帮助我们深入钻研教学细则的有效途径，充分发挥教学的价值，以下是小编精心为您推荐的舞蹈队教学计划参考8篇，供大家参考。舞蹈队教学计划篇1为培养孩子具有优美的体态，并逐渐形成高雅的...*

在制定教学计划的同时，我们要学会对以往的教学做好反思，教学计划是帮助我们深入钻研教学细则的有效途径，充分发挥教学的价值，以下是小编精心为您推荐的舞蹈队教学计划参考8篇，供大家参考。

舞蹈队教学计划篇1

为培养孩子具有优美的体态，并逐渐形成高雅的气质，为加强少儿自身素质培养和艺术潜力的挖掘，在教学中我们采用“融合式教学”，把教学趣味的、规格的、专业的、融合在一起。初学舞蹈时，孩子们因为年龄尚小，往往学了一会就会到厌烦。针对这一问题，老师以“兴趣式教学”为基础，在形式多样、内容丰富的教学前提下，让孩子们易于吸收，不会感到枯燥乏味，我们引导少儿通过想象，创造用肢体动作将模仿的事物表现出来，如：大海的波浪、风中的杨柳、各种人物、各种动物。舞蹈老师不光是传授知识，训练技艺、强健体魄，同时还培养了她们的思想道德品质，全方位的、完整的培养了孩子们健全、完美的品格。家长们一起为少儿的未来着想，鼓励她们有自己的思考方法，独立见解、个性特点、充分发挥其主动性、积极性。

这一年的教学步骤：

一、活动训练：

（用（采用活泼轻快的音乐如：大海啊故乡、摇小船等）

内容：

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8分钟。

二、耙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

三、身韵的训练：

在欢快的音乐中，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：7分钟

四、音乐创造力训练：

舞蹈中、音乐里、引导启发孩子们学会用肢体动作去模仿大自然的各种动物、人物和现象如：小兔子、小花猫、雨、雪、老人、白雪公主

用身体语言最大限度的把她们的身体的动作源放到极限，学会听音乐做动作的表现自我的习惯，让她们自信的、快乐的、在音乐里跳属于她们自己的舞蹈。

时间安排：5分钟

五、表现力训练（采用活泼轻快的音乐如：健康课、我爱洗澡、向前冲、红豆歌等）

内容：（模仿生活中的喜怒哀乐如：笑——分有大笑、微笑、苦笑等、生气、伤心等）

时间：5分钟

六、舞蹈组合与剧目：

1、汉、藏、蒙族的基本律动组合。

2、演出的成品舞蹈。（复习旧节目、练习新节目）

七、时间安排：

复习旧节目10分钟、教新节目20分钟

八、布置作业：

复习今天学过的新知识，让家长回去监督孩子们完成，下课后主动与家长交流在教学中遇到的问题，征求家长意见相互促进孩子的健康。

舞蹈队教学计划篇2

一、班级特点分析

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。

二、教学重点

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程以后，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。

三、教学效果

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）。

四、教学手段

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，学生单独完成

5、配合音乐，完成组合。

五、教学计划

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们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。

中级幼儿舞蹈教案 第一节：教学目的

主要以培养3-6岁幼儿认识，学校舞蹈为目的，是中国幼儿舞蹈训练课堂必须具备的舞蹈专业只是和技能。课堂训练内容已参考北京舞蹈许愿中国舞幼儿考级教程，再经过自己的选择，创编组合而成的一套芭蕾基本功和舞蹈韵律强的音乐歌舞小组合的课堂教程。

第二节：教学任务

经过一套综合练习，使幼儿逐渐识别音乐的节拍，并能按照音乐节奏跳舞，把握基本舞蹈元素动作，能够准确的完成。慢慢地培养幼儿对音乐舞蹈的兴趣，增强他们身体机能的抵抗疾病的能力，提高他们身体灵活性，活跃性及心灵的愉悦感。陶冶自身的艺术感受力，并为有一部分幼儿对舞蹈产生的浓厚兴趣，为将来投身舞蹈事业打下良好基础。

第三节：教学内容

1） 课前热身游戏 2） 芭蕾舞基本功训练

3） 音乐舞蹈小组和共6个，这是教学的重点。

组合练习分为：头部练习，腿部练习，腰部练习，波浪手，摆臂

第四节：教学步骤

1） 第一至第三课教授a芭蕾基本功，地面练习为，前压腿，旁压腿，竖叉，横跨 舞蹈组和地面：腰部训练，站立：头部训练

2） 第四至第六课教授 a芭蕾基本功，地面练习为：前压腿，旁压腿，躺身后压腿，舞蹈组合地面训练：腿部训练，站立：蹦跳步

3） 第七至第九课教授 a 芭蕾基训，已复习1-6课内容，提高动作的准确度和规范性

4） 第十至第十三课教授 a 组织一个芭蕾基训基本功组合 b 把小朋友分组，轮流表演基本功组合 c 通过每一堂游戏的循序渐进，排列队行并加添幼儿生活情趣的小舞蹈。

教学大纲

一：1、介绍：掌、扩指、摊手、转腕、上翘指。2、考级一：走步：大苹果

二：1、手背位置、手背动作。2、保护小羊，你说可笑不可笑

三：1、弯腰、转腰、前压腿，旁压腿。2、小钟，小脚

四：1、正步位，小八字位，大八字位。2、擦玻璃

五：1、头位置，动作，摆肩。2、小鸟的歌，伸手

六：1、勾蹦脚，伸坐，双跪坐，交叉盘坐，仰卧，蹦跳步。2、小白兔

舞蹈队教学计划篇3

一、指导思想

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，提高人们审美本事的有效途径和有力手段。它既能够陶冶孩子的心灵，又能让他们在表现的过程中获得自我满足。期望经过活动，使孩子们不仅仅能发展身体，得到动作的协调性和灵活性的训练，并且还能发展思维和情感，促进身心愉快的发展。

二、训练目标

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，异常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。

三、训练资料及要求

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一样训练资料和的要求。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，帮忙学生提高自身素质，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，异常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。

四、训练时间

每周一、二、三、四、日课外活动时间。

五、活动地点：舞蹈教室

六、活动措施

1、引导学生观看舞蹈录像带，帮忙学生寻找舞蹈感觉。

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。

舞蹈队教学计划篇4

一、指导思想

（一）素质教育是现在社会的基础教育改革的主要手段。而音乐教育是学校素质教育中不可缺少的一门学科，音乐教育在实施素质教育中起着相当重要的角色。音乐教学活动培养学生的审美观，提高学生的道德水平，陶冶高

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，有效提升中小学生艺术素养。

（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。

二、训练目标：

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。

三、工作措施：

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。

舞蹈队教学计划篇5

一、课程的性质、教学目的、任务和教学基本要求

1、课程的性质、教学目的：

舞蹈是一门专业技能课。本课程的教学目的是：学生通过本课程的学习，掌握舞蹈教育和舞蹈表演专业舞蹈技能，掌握训练方法，提高舞蹈素养，毕业后能胜任舞蹈教学和舞蹈表演工作，成为合格的教师和舞蹈表演者。

2、教学任务：

学生通过本课程的学习，具有适应舞蹈需要的正确身姿、完整、流畅、正确、优美地表演各种风格的舞蹈，掌握舞蹈的基本理论，具有创编幼儿舞蹈、组织幼儿舞蹈教学的能力。

3、教学基本要求

舞蹈技能是一门规范性、理论性、实践性较强的课程。教学中，应按照幼师专业培养目标的要求，突出“三基”内容的教学，使学生对教学内容全面掌握。融会贯通，达到培养目标所规定的要求。

二、本课程与相关课程的衔接、配合关系

本课程应以舞蹈基本理论、舞蹈技能训练为基础，音乐教学法相配合。

三、教学方法和教学形式

1、教学方法：

本课程不是纯理论性课程。其核心是解决实践的问题。在教学中一定要结合学生的实际水平工作的.要求，加强技能训练，提高学生的舞蹈素养。同时，根据培养目标的要求，突出实践环节。提高感性认识。

2、教学形式：

为使每个学生都能达到培养目标的要求，教学形式以教师讲授、示范作为基础，同时，针对不同水平层次的学生进行小组教学和个别指导与之配合。第一学期(注重软开度的练习)

教学目的及教学要求：

通过本单元学习，要求初步掌握舞蹈的基本知识，具有正确的身体姿态，掌握舞蹈的基本舞步。动作有一定的力度和节奏感，舞蹈动作协调。

1、学时安排60学时

专业开设：民族民间舞(20)芭蕾舞基训(20)中国古典身韵(10)幼儿舞蹈考级(10)

2、教学内容：

一、理论课

1、掌握舞蹈的概念、种类，了解中国舞蹈发展简史。

2、了解舞台平面、空间、方位，懂得常用舞蹈术语，学会做舞蹈记录。

二、舞蹈的基本训练

1、学习中国古典舞基本手位、脚位。

2、进行不同节奏的脚位站立、脚腕训练、胯关节训练，腰的训练、胯的训练，压腿和跑腿训练，走跑跳训练，基本舞步训练，身段组合训练。

三、民族民间舞训练

理解藏族舞的风格和动作特点，学习弦子基本步、平步、靠步、撩步、拖步、退踏步、滴嗒步，以及常用手臂动作：撩袖、摆袖、晃袖、献哈达、敬礼。学会弦子组合1—2个，踢踏组合1—2个。

舞蹈队教学计划篇6

一、教学总目标

知识目标：

1.学习舞蹈基础知识，掌握一套把杆的训练动作（擦地、蹲、小踢腿、腰、小弹腿、控制、压腿、大踢腿），中间动作（小跳、芭蕾手位、古典手位）

2.掌握东北秧歌、云南花灯、藏族、蒙族、傣族、朝鲜族、苗族、彝族、胶洲秧歌等民族民间舞的基本风格、特点，基本手位、脚位、动律及1—2个综合性较强的组合。

3.培养自学能力（学会看教材、能自学1—2个成品舞蹈），学习幼儿舞蹈的基本律动、步伐、幼儿舞蹈。

4.掌握一定的编舞技法，能自编简单的幼儿律动、幼儿歌舞、幼儿舞蹈。

（1）加强创编课的学习，自编一个结构完整的舞蹈。

（2）加强自学能力，自学1-2个较难的成品舞蹈。

（3）教学实践：对1-4年级的教学内容进行整理、编排，汇报演出。

能力目标：让学生掌握舞蹈的内涵和音乐及表现形式，通过舞蹈教学，鼓励学生创造舞蹈，用舞蹈的语言来反映丰富多彩的美好生活，增强舞蹈审美能力，在运用现代教育技术手段教学的基础上，使学生能运用舞蹈的相关知识分析幼儿舞蹈表现以指导今后实践，提高幼师学生的舞蹈素养和精神文明程度，使其具有担任幼儿园教师的职业能力。

情感目标：通过不同风格舞蹈学习，让学生感受不同的舞蹈风格特点，陶冶情操，培养学生对舞蹈的鉴赏视觉和心灵感知，升华学生的内在美和气质。

二、教学常规

1、注重教师自身素质提高，不断更新知识

（1）努力学习新的教学内容与方法，及时掌握舞蹈学科的各类信息，不断更新知识。

（2）指导学生参加各种舞蹈比赛，参加校内外艺术实践活动。

（3）积极参加各种教学研讨与进修活动。不断提高教师自身素质。

（4）根据教学中出现的问题，定出一至二个课题，教研室教师相互交流、研讨、观摩。

2、认真备课

a)根据教学大纲及教材，制定本学期教学计划，安排教学进度，认真备好课。

b)根据不同班级具体情况，结合学生条件指导学生观摩、欣赏舞蹈教学录像及剧目等。

c)提高舞蹈学科的教学质量，加强基础知识和基本技能的教学，培养学生正确的学习方法和分析能力，纠正不良的练习方法和习惯，加强艺术实践。

d)改进教学方法提高学生兴趣。采用生动活泼的启发式教学，因材施教，运用摄影、录像等多种形式，发展学生形象思维，提高学生的专业技能和表演能力。

e)充分发挥舞蹈学科的集体智慧与力量，对教学中遇到的问题，共同研讨、摸索，不断改进与提高教学质量。

3、认真上课

（1）教学常规

a上课铃响后，学生应在教室集好队，不迟到、不早退。

b病假凭校医和医院证明，并取得任课教师同意，否则作旷课处理。

c上舞蹈课要求服饰整洁，应穿规定的鞋与服装，不准佩戴首饰。

d保持教室整洁卫生，不得随意吐痰或丢弃杂物，进入舞蹈室应穿舞鞋。e爱护教室的各种教学设施，未经许可，不得擅自动用，损坏教学设施应按规定赔偿。

（2）教师常规

1．备课：认真钻研教材，按学校要求备课，精心设计每堂课的教案设计与教学课件的制作，做到课前有教案、有音乐伴奏碟，课后有反思、总结。

a按照舞蹈教学要求，认真上好每一堂课，正确传授知识，做到教学目标明确、教学效果显著，充分调动学生在课堂上的学习兴趣。

b舞蹈教师应准时上课，上课应精神饱满，仪表整洁大方，身着练功服、练功鞋进入教室，要有良好的教学基本功，语言生动，亲切自然，示范准确。

c舞蹈教师应全面关心每个学生的成长，热爱学生，坚持正面教育，加强科学训练，严防伤害事故发生。

三、学生成绩评价

（一）多元化评价标准：

1、学习过程积累40%

（1）平时成绩：课堂活动表现20%

（2）平时表现（按课堂学习常规标准）：出勤情况、舞蹈学习笔记10%

（3）作业：课后练习表现10%

2、学期达标考核：技能考核部分60%

（二）评价细则：

1、学习过程积累40分

（1）平时成绩：课堂活动表现20分

学习态度5分：喜爱舞蹈课，积极主动参与舞蹈组合练习。

合作精神5分：具有集体荣誉感，互相帮助，互相尊重，有良好的合作精神。情意表现5分：根据舞蹈练习表现出来的自信心和意志力，会动脑、会学习有创新精神。

回答问题5分：课堂上积极踊跃地发言，认真、准确，每次得1分。

课堂活动表现是以学习小组为单位，学生小组长组织，进行小组互评、记录量化打分；教师结合学生在学习过程中的表现，对个别学生的成绩适当调整，最终确定每位学生的量化分数。

（2）平时表现（按课堂学习常规标准）：10分

a、出勤情况4分

建立一本考勤簿，以每节课教师或舞蹈课代表的考勤为准，无故缺课每学期累计达10课时定为舞蹈课成绩不合格；出满勤、不迟到、不缺课、不早退的学生得满分；旷课1次扣1分，缺课1节扣0.5分，迟到、早退课4次扣1分

b、舞蹈学习日记,每课一记6分。

由学生自己记录学习笔记，教师定期观察评价

以上四项是对学习过程积累部分内容及赋分的阐述，40分是最后的折合分，学年末教师可以根据自己、课代表、对平时各项成绩的记载和对每位学生的印象评定出每位学生的平时成绩。

（3）作业：课后练习10分

以小组为单位练习，练习情况由组长或负责人记录，每缺席一次扣2分。

2、技能考核部分60分

包括地面练习、把杆练习与中间练习几方面，按照达标考核标准进行评价。

四、学期教学目标：

知识目标：本学期学习幼儿自编舞，掌握幼儿舞蹈的基本形式和特点。

能力目标：培养自学能力（学会看教材、能自学1个成品舞蹈），学习幼儿舞蹈的基本律动、步伐、幼儿舞蹈。掌握一定的编舞技法，能自编简单的幼儿律动、幼儿歌舞、幼儿舞蹈。

（1）加强创编课的学习，自编一个结构完整的舞蹈。

（2）加强自学能力，自学1个较难的成品舞蹈。

（3）教学实践：对3年级的教学内容进行整理、编排，汇报演出

情感目标：用舞蹈的语言来反映丰富多彩的美好生活，增强舞蹈审美能力，提高幼师学生的舞蹈素养和精神文明程度，使其具有担任幼儿园教师的职业能力。

五、课堂学习常规

a)舞蹈课必须要穿练功服，盘头发。

b)必须带好必须的学习道具。

c)上课要提前5分钟作好准备。

d)铃声响后必须站好队，检查人数。

e)不准迟到、早退、旷课。

6、及时完成舞蹈笔记和课堂作业。

7、上课不准交头接耳，保持课堂次序。

六、教学研究课题

本课程在三年制大专一年级下学期开设18课时，鉴于学生素质处于舞蹈起步阶段，教学中将根据学生的接受水平决定内容的制定和讲解深度。另外，在教学中，将充分利用学校教育资源，使用多媒体教学，增强学生的学习兴趣，寓教于乐，让学生乐于学习

舞蹈队教学计划篇7

x月份

目 标：吸引幼儿兴趣，激发幼儿对舞蹈的兴趣。

内 容

a. 律动练习、走步练习。

根据走步的方法和节奏、速度、力度来表现不同的人物及情绪，不同形象的走，可以慢慢的走，雄壮的走，欢快的走。

b. 碎步练习、蹦跳步练习。

根据幼儿步伐来选择相应的歌曲来表达游戏或律动，来激发幼儿对舞蹈的兴趣。

x月份

内 容：小跑步、后踢步、点步

目 标：根据舞蹈和幼儿发展水平的变化，让幼儿能够在歌表演以及游戏中进一步体会各种舞蹈步伐的特点。

x月份

踮步、踏点步、小跑步

目 标：通过幼儿在对这三种步伐的学习，培养幼儿的形体，增强幼儿足尖、足踝的力度及准备部位的协调性。

x月份:

内 容：模仿动作：打鼓，吹喇叭、小鸟飞、小兔跳、开火车、 摘果子

目 标：初步培养幼儿对音乐、舞蹈的兴趣和节奏感，发展幼儿对音乐的感受力、记忆力、想象力、表现能力，陶冶幼儿的兴趣和品格。

x月份

基本功练习-勾绷脚、地面压腿、一位练习、一位。

手位练习：兰花指、提碗、压碗、双晃手、单晃手、虎口掌、芭叶掌。

目 标

1、 训练幼儿手位的同时，锻炼幼儿身体的协调能力及动作韵味的培养。

2、 加强幼儿地面形态动作的练习，要求幼儿学习正确的吸气、呼气。

舞蹈队教学计划篇8

一、教学任务：

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

2、掌握舞蹈方位、力度、感觉。

3、发展学员的柔韧性和协调性，树立学员大胆表现的个性。

4、增进学员的灵活的形体，培养学员群体的合作精神。

5、培养学员舞台表现能力，增进他们的表现欲。

6、 使学员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，使学员们在舞蹈训练中感受舞蹈的乐趣，提高学员们的审美能力。

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。

二、基训：

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。

三、民族民间舞、成品舞蹈

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

四、教学计划

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。一年级小学员学习舞蹈（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。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！