# 舞蹈工作个人工作计划8篇

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2024-06-27

*一个精心制定的工作计划可以提高工作效率和质量，为了确保工作的顺利进行，我们很有必要结合自己实际的工作能力写好工作计划，以下是小编精心为您推荐的舞蹈工作个人工作计划8篇，供大家参考。一、教学任务：1、增强对舞蹈的兴趣，提高学生对音乐的节奏。 ...*

一个精心制定的工作计划可以提高工作效率和质量，为了确保工作的顺利进行，我们很有必要结合自己实际的工作能力写好工作计划，以下是小编精心为您推荐的舞蹈工作个人工作计划8篇，供大家参考。

一、教学任务：

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。

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。

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）

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。

新的学期已进入正轨，通过前几个月的学习，使我有了明确的工作目标，以至更清晰地朝着计划去实施。为了保质保量的做好各项教育教学工作，促进幼儿身心各方面的健康发展，根据幼儿园工作计划，结合各班的实际情况，这学期，我将从以下几个方面开展工作

一、教育教学方面

1、本学期着重进行舞蹈的基本训练，包括：了解身体的方位和舞蹈基本脚型、脚位和手型、手位

（一）基本脚型

（二）基本脚位

（三）基本手型

（四）基本手位

（五）附芭蕾舞基本手型、手位和脚位

2、训练中重视培养幼儿对舞蹈的兴趣，引导幼儿热爱舞蹈。幼儿在欣赏节奏明快的音乐、看到电视电影里的舞蹈动作的时候，会兴奋得手舞足蹈并模仿动作，这说明喜欢唱歌跳舞是幼儿的天性。所以，以后要特别注意充分调动幼儿这一积极因素，引导幼儿热爱音乐，热爱舞蹈。如幼儿舞蹈《吹泡泡》中的“咦，泡泡不见了！”这句歌词，我可以逼真表现出对泡泡不见了所产生的好奇、疑惑和惊讶的复杂心情，而幼儿在引导带动下进行模仿，也表露出栩栩如生的动作与表情。在教学新舞蹈时，我会将舞蹈内容编成儿歌或故事，并以这种比较简单易懂的\'方式向幼儿讲解，加深了幼儿对舞蹈内容的理解，提高了幼儿的接受能力，激发幼儿学习新动作的兴趣，从而使幼儿不是被动地学习舞蹈，而是真正发自内心地喜爱舞蹈这一课程。

3、根据幼儿的实际水平，选择有效的训练步骤。教授新舞蹈时，我要注意不能操之过急，一定要循序渐进地讲解清楚动作的要求、规格和要领，制定有效的练习步骤。按照由简至繁的教学原则，首先让幼儿熟悉音乐节奏，随后是动作练习，最后才是情绪表达。在动作练习中，将组合动作分解成单一动作，难度较大的单一动作还分解成局部动作（上肢或下肢动作）。如舞蹈《娃娃爱唱歌》时，我会先让幼儿熟悉音乐，准确把握节奏，然后将舞蹈动作分解成单一动作，先教下肢脚的勾绷动作，后教上肢手的提压腕动作，再结合起来学习，并在这两个基础上加以表情训练。在训练过程中，我要注意训练的科学性运动量和动作幅度符合不同年龄幼儿的生理特点，对幼儿不进行某一局部动作过多的重复练习，以免损伤幼儿稚嫩的身体。尼尔在解释舞蹈本质时，这样提出舞蹈并不是一种姿态、韵律的优雅，属于美的欣赏或创作而已，最重要它是一种轻易的发泄，人在现实生活中的压抑，可在肢体和律动间得到平衡”，如何开发孩子的创造潜能，让孩子门真正快乐的舞着，还需要我在不断的学习实践中去领会去创新

二、保教教学方面:

1、继续深入学习大风车幼儿保教制度，不断提高自身素质和业务水平，培养完整儿童。

2、在教学中为幼儿创设轻松、愉快的舞蹈学习环境,结合主题加强环境与舞蹈教育的互动与结合。

3、按时完成本园的教学任务及其他工作安排,努力尝试其他教学,让幼儿在愉快游戏中学习,培养幼儿学习兴趣。

4、配合各班老师抓好幼儿日常生活常规工作,在各项环节中,培养幼儿良好的生活习惯及自立能力,让幼儿身心得到健康发展。

三、家园共育方面:

1、在园里有家长参与的活动时，热情接待家长，同时认真收集家长反馈意见，虚心采纳合理建议。

2、积极邀请家长参与教学活动及各类大型活动。

3、如遇特殊情况及时向各班老师汇报，同时向家长汇报或保持电话联系。

四、提高自身的教学素质方面：

1、多看一些幼儿舞蹈教育视频和文章，吸取舞蹈教育学科的新知识、新技能。

2、学习在教学中发现问题、反思自己，及时记录教育教学中的困难及相关资料的收集和反思。认真做好日志和摘抄笔记，积累自己一些学习或工作上的经验。

3、认真学习其他老师经验，切实提高备课和上课的质量。然而作为新教师的我正处在幼儿教师生涯的起跑线上，犹如刚出生的太阳，光线不够强烈，但给人以最大的希望，努力绽放出最夺目的光芒。在今后的教育教学过程中，我将继续不断地学习，不断的提高，迅速使自己成长为一名优秀的大风车老师。

新学期新的开始，本学期由我担任舞蹈班的教学工作，通过开学的家长会和一周的教学实验课，我对各年龄班的幼儿基本情况有了大致了解，下面我根据幼儿年龄特点制定了本期的教学计划。

一、小班舞蹈课教学

由于小班幼儿刚接触舞蹈，对一切都特别好奇，且兴趣较浓。因此在教学中要激发和保持这种兴趣。但小班幼儿的自制能力和接受能力较差，所以教学活动要形象、生动有趣。针对这些，我在小班教学中采用游戏的形式，让幼儿在玩中学、在乐中学。

1、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，同形象的走，可以慢慢的走，雄壮的走，欢快的走。

2、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掌握身体平衡，培养幼儿的节奏感。例如《乘飞船》《小鸟飞》等。

3、律动《火车开啦》培养幼儿节奏与手脚动作的协调性。要求幼儿掌握脚尖小跑步与开火车动，

4、律动《划船》模仿划船动作。学习按照音乐的节奏使手臂和身体动作相协调。

5、律动《这是小兵》模仿小兵吹号、打铜鼓、开枪、开炮等动作。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。学习弓箭步和单腿跪等动作。

6、《摊推手》掌握摊、推手，转动手腕等基本动作。

7、《踢小球》模仿踢小球动作。学习原地跑。用脚盘球、踢球、停球、用头顶球、双脚跳起、双手抱球等动作。

8、《扑蝴蝶》模仿扑蝴蝶动作。学习蹦跳步。

二、 中班舞蹈课教学

中班幼儿对舞蹈有了初步的接触，且基本功达到了一定要求，因此中班的舞蹈要带有一定的表演性。

1、舞蹈《小红帽》学习基本动作：踏步摆手、蹦跳步、踵步、后踢步、吸跳步、等。

2、律动《小鱼游》模仿小鱼游水的动作，两脚用碎步，手臂的动作较多。小鱼游水时，可向前、向左、向右、向后及可转圈。

3、舞蹈《跨世纪的新一代》学习基本动作：踮步、跳点步、旁点步等。

4、舞蹈《摘葡萄》学习基本动作：学习进退步，要求一前一后的垫步。迈步转身、三步、三步一抬、碾步、手腕花，学习手腕花时，要求转动手腕要柔软，灵活动作，不要僵硬，眼睛跟着手转动。认识手腕花是新疆舞的基础动作。

5、《开枪,开炮》游戏模仿解放军开枪开炮的动作。增长幼儿团结一致的精神。认识踵趾步的步法，掌握步法的要求。

6、舞蹈《草原小牧民》认识跑马步的基本步法，能做出马儿跑或跳的动作的精髓。初步学习挤牛奶的手法，要求做出虎口形的手势，由上往下捏挤的\'动作。锻炼幼儿间团结合作的精神。做出丰收时喜气洋洋的表情

7、《表情歌》 训练幼儿的表情，做出丰富的脸部表情。在舞蹈游戏中进行舞蹈练习。

8、《邀请舞》基础动作：碎步走，小步跑时做到两脚踮起，用前脚掌轮流快速地向前走，膝盖稍弯曲。在小跑时要求步子轻快，速度均匀。锻炼幼儿的相互合作精神。为便于幼儿记忆，邀请时按音乐节奏口唱。

三、大班舞蹈课教学

1、基本训练前、后抬腿，大踢腿，前、后滚翻，掌握前、后滚翻的技巧，训练腿部控制能力。

2、舞蹈《格桑花》学习基本动作：颤膝、退踏步、嘀嗒步、摇步、悠步等。

3、舞蹈《草原小骑手》学习基本动作：跑马步、硬腕、提压腕、硬肩、柔肩、笑肩等。

4、手绢花组合学习基本动作：单臂花、双臂花、双开花、双绕花、双盖花等。通过各种手绢花动作的训练使幼儿初步掌握一些民间舞蹈的风格特色。战线幼儿活泼、欢快的性格。

5、舞蹈《摘葡萄》 学习基本动作：学习进退步，要求一前一后的垫步。迈步转身、三步、三步一抬、碾步、手腕花，学习手腕花时，要求转动手腕要柔软，灵活动作，不要僵硬，眼睛跟着手转动。认识手腕花是新疆舞的基础动作。

在做好日常教学工作的同时，我将认真排练各节日的舞蹈节目。以上是我本期的教学计划。

为了提高青年教师的文化艺术素养，丰富青年教师业余生活，确保幼儿园的保教质量，我园组织青年教师进行每周舞蹈专项培训。其目的提高幼儿园教师的自身素质，更好的服务与教育教学，促进教师工作、学习又好又快的发展。

新入职3年以内的青年教师

1、形体训练

2、踢踏舞

3、新疆舞

采取集中培训和自训自练相结合的形式

每周的周二、周三中午12:50——2:50进行培训

1、xx年9月上旬，制定培训方案，具体部署

2、xx年9月下旬------xx年1月，培训工作全面展??

9月——10月形体训练、踢踏舞的基本步伐练习

10月——11月踢踏舞成品舞

11月——11月中旬新疆舞基本组合

11月下旬——1月结合元旦节目综合练习

1、参加培训的;老师请自备舞蹈鞋、舞蹈裤

2、地点：四楼多功能厅

面向热爱拉丁舞的学生，有组织，有计划的进行，坚持对每位学生就像对待自己孩子一样负责任的原则，让学生在舞蹈中去感受音乐，理解音乐和表现音乐，拉丁舞教学计划。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。关注学生的个体差异和不同需求，关注学生在学习过程中的体验情感、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、通过学习使学生形体得到一定改变，培养学生的乐感及协调性，掌握一定的拉丁舞基本技术要领及一些舞台艺术表演的方法。

2、通过学习，培养学生团结协作的思想，增强学生的集体荣誉感以及自信心。

3、学习自编拉丁舞套路参加文艺大赛，以及基本套路参加小型表演。

1、重点对学生进行拉丁舞基本功的练习。(手的姿态的训练、体姿训练、表现能力训练、节奏和方位的训练)

2、完整拉丁舞套路的学习等。

1、每位学生认真练习基本功以及新学动作。

1、学生不能迟到早退，不无故缺席，有事要在上课之前向老师请假。

2、课后结束学生清洁整理好练功房，平时要注意保持清洁卫生以及个人卫生。

1、教学方法：讲解法、示范法、分解法、完整法、对比法、预防预纠正错误法、练习法等：

2、教学手段：影象教学、个别指导、分组教学等

(略)

通过暑期强化培训，使孩子身心体型得到一定调整，使之良好发展。强健的体魄、完美的身形、充满自信心阳光的心为孩子美好未来打下坚实的基础。

孔子云：逝者如斯夫，猛然间意识到日子的匆匆。在华夏未来舞蹈中心几年的工作中，在孩子们花一样的笑脸下，在家长们真切的目光里，我真正体会到作为舞蹈老师的乐趣以及责任。回顾几年来的工作，既紧张，又新奇，收获也很多。

每天我一进教室，第一件事就是开窗通风。在平时，为了让幼儿养成良好的生活习惯，在进行盥洗时，能及时看好秩序，注意幼儿的安全，在午餐时，让幼儿做到不讲话、安静愉快的吃完自己的一分饭菜，做到不挑食、偏食，针对进餐有挑食的孩子，给予引导，逐步培养幼儿良好的进餐习惯；在午睡时，我严格要求幼儿养成良好的午睡习惯，培养幼儿正确的睡姿，安静入睡；孩子的快乐，是对我工作的鼓励，家长的满意，是对我工作的肯定。

全面了解幼儿教育新动态，思想紧紧跟上现代教育的步代。在教学中，尊重幼儿，营造平等、和谐温暖的氛围，用眼睛关注每位幼儿，从幼儿身上汲取闪光点，去点亮他们自信的明灯，我帮助幼儿发现自己的优势、智能，建立自信和对集体的归属感。在课堂上利用各种生动形象的直观教具激发儿童的兴趣。真诚对待每一位家长，如实的和他们交流对孩子教育方面的看法，对家长提出的要求尽量去满足，对家长提出的教育孩子的疑问帮着查资料回答。当问题出现第一时间与家长联络很重要，让家长知道老师对问题很重视，对幼儿发展很在意。园内半日活动中，家长看到了自己孩子各方面的表现与进步，也看到了别的孩子的优点，有助于家长帮肋孩子找差矩与不足，找到继续教育引导的方向。

幼儿教育的改革逐步在更新，时代在发展，社会在进步，教育教学观念也在不断更新和变革，我十分注重业务学习，不断充实自己，解剖自己，分析自己，正视自己，不断为自己充电，提高自身素质，提高文化专业知识水平。园里组织的听课、教师培训等活动让我在工作思想和教育行为上得到了很多的启示，而且我也体会到在幼儿园这个团结、向上的群体中，进步是一种需要和必然；尤其是教师培训活动，我在翁老师带领下学到了很多，学会了如何规范的备课，以前我备课时总是对教材分析比较苦恼，不知道如何写，通过翁老师我知道了在备课的过程中，教材分析是极为重要的，首先要明白它涉及了哪些领域，并且自己要熟知这些领域的目标，然后找出这次活动的重难点。只有把教材分析透彻了，我才能开展好这个教学活动。

在日常生活中我也会利用空余的时间翻阅一些有关幼教方面的书籍，学习幼教杂志上的文章，看到优秀教师的先进教育方法及时摘录下来，并同时向有经验的老教师请教，干中学、学中干，不断积累经验，使自己的业务水平有所提高。

依据本园制定的园务计划，为了提高教师的文化艺术素养，确保幼儿园的保教质量，我园在十一月份组织青年教师进行每周舞蹈专项培训。其目的提高教师的自身素质，更好地服务于教育教学，促进教师工作、学习又好又快的发展。

1、通过专业与系统的培训，帮助教师们掌握一定的舞蹈基本知识和技能,使全体教师都能达到动作协调、形体优美、提升教师自身的气质。

2、通过对舞步的速度、重心、节奏、行走方向、步伐大小等不同的变化，以及动作的\'分解教学形式提高每位教师的舞蹈教学能力，为幼儿舞蹈教学做好准备。

3、通过学习古典身韵组合，掌握古典舞基本舞步、舞姿的造型、动作基本韵律的特点，扩大丰富教师的舞蹈眼界知识，广泛积累舞蹈素材，以便不断提高教师自身鉴赏舞蹈、表演舞蹈的能力。

幼儿园青年教师。

每周星期一上午：配班教师

每周星期二上午：主班教师

1、古典舞基本气息与指法练习。

2、组合一《提沉》。

3、组合二《舞姿与气息》。

4、组合三《古典手位》。

以专业技能的学习和训练为主，新课传授、自我练习与检查指导、评价相结合。

幼儿园三楼多功能厅。

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！