# 中职舞蹈教学工作计划(3篇)

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2024-07-03

*中职舞蹈教学工作计划一今天，随着经济的飞速发展，国家的繁华昌盛，舞蹈的学习也随之悄然进入百姓人家。舞蹈教育让孩子们次小就接受舞蹈文化，提高综合素质，并通过学习，学会运用舞蹈语音这一自然工具加强相互之间的感情交流，提高表现能力，培养儿童肢体的...*

**中职舞蹈教学工作计划一**

今天，随着经济的飞速发展，国家的繁华昌盛，舞蹈的学习也随之悄然进入百姓人家。舞蹈教育让孩子们次小就接受舞蹈文化，提高综合素质，并通过学习，学会运用舞蹈语音这一自然工具加强相互之间的感情交流，提高表现能力，培养儿童肢体的协调能力，大脑的\'灵活性以及对音乐的感悟能力，塑造美的形体，从而使儿童的身心得到健康的成长。今年的舞蹈特色班由我带，我们舞蹈特长班在幼儿学习舞蹈方面要进行一系列的舞蹈形体训练和幼儿成品的舞蹈教育，来取得一定的成果。

儿童舞蹈的基训，是指对儿童形体.姿态，腰腿的软度.力度.控制及跳.转等等最基础的训练。训练方式有：

在上课的开始，让幼儿做些轻松，简单的热身运动。例如：“脚腕少量的转动”.“劲和肩放松配合做小跑步”等等。主要目的的创造出一个融洽的学习氛围，为孩子们的身体和情绪适应训练做好准备，避免上课就用力过度.情绪紧张。

(1)圆轴上的练习

(2)游戏练习

儿童的生理特点是：人小，稳定性差，但软度和开度较好。而软度和开度又是一切舞蹈动作的根本点。由于幼儿是躺和坐在地板上进行训练的，负担较小，易掌握动作，达到较理想的训练目的。但为了避免枯燥.单调，采用不断变化组合.节奏和队形，选用不同的音乐。每个动作的训练时间不宜过长，动作变化多一些，否则肌肉会僵硬变粗。

（1）压腿组合（伸坐前压腿.吸伸前抬腿.前吸伸腿接大踢腿.起腰后抬腿）压胯组合(前伸.盘坐前压腿.前含)

（2）眼睛训练组合(眼睛上孤线练习.眼睛点的练习.手眼训练并的定位练习)

（3）提沉呼吸练习.因为呼吸是完成舞蹈动作的一大要素。呼吸得当动作就配合自如，风格就容易掌握。因此，要十分强调呼吸的训练。主要内容(运用前大波浪.双手前大波浪、中间加停顿的前大波浪的节奏和方位来练习提沉呼吸)

当孩子们在地面完成软度开度训练后，就可以进行把上规范而简化训练，使孩子的形体、姿态、腿线条、腰腿的软度、力度和控制进行一步提高。

(1)直立和半蹲

(2)擦地腿脚背

(3)压腿、大踢腿

(4)屈膝弹跳

(5)下腰练习

**中职舞蹈教学工作计划二**

本班幼儿年龄较小，注意力集中的时间不长，动作发展也不十分协调，小班舞蹈兴趣班教学计划。所以本学期教学的主要目的是激发幼儿学习舞蹈的兴趣，同时让幼儿能在众人面前大胆的表演，提高幼儿的自信心。在此基础上让幼儿学习正确的站立、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位;学习几种基本的舞步：如走步、小碎步、小跑步、后踢步、踵趾步等。并通过多个小律动的学习发展幼儿动作的协调性，节奏感及乐感。

1、 培养幼儿喜欢跳舞和做音乐游戏。

2、 能按音乐节拍做动作，培养节奏感。

3、 认识自己身体的各个部位，学习正确的坐立基本姿势。

4、 学会几种简单的基本舞步，及多个小律动、歌表演、能在众人面前自由地、愉快地表演。

第一课时：

(一)、教学工作：

学习正确的站立、压脚背跪坐的姿势;能自由地、愉快地随老师学习舞蹈;认识自己身体的各个部位(头、颈、肩肘手、跨、脚尖、脚背、脚跟等)

认识身体动作分解：1-8：用手边指各部位边大声说，头头-胸胸-肚子肚子-头胸肚子

2-8：反复一次，工作计划《小班舞蹈兴趣班教学计划》。

3-8：肩肩-肘肘-腕子腕子-手手(左右各一次)

4-8：跨跨-膝盖膝盖-脚腕脚腕-脚脚

5-8：双手向左旁平伸，反复一次。

6-8：前伸手，低头-后伸手，仰头

p 7-8：左前方-右后方(双手平伸)

8-8：反复一次

第二课时：

(一)、教学工作：

1、复习上节课的内容，压脚背跪坐、正确的站立姿势、下课常规等

2、学习盘腿坐，要求幼儿双腿盘坐、头向正前方看、背部挺直。

手部动作组合分解：前奏：手放在腰后，站立

1-8：双手前伸五指伸开，手(打开-合拢)

2-8：手腕左右转动，五指张开。手由前伸-双山膀(手转动)

3-8：左手握拳-打开，反复一次

4-8：手画圈-手放背后-双手向前伸出(最后一拍)

重复一次

第三课时：

(一)、教学工作：

1、复习上节课的内容，盘腿坐、正确的站立姿势、上课常规等

2、学习伸腿坐，要求幼儿双腿伸直并拢、双手轻放在身体两边，头向正前方看、背部挺直。

小舞蹈《两只老虎》：前奏：双手随节奏拍手、点头

1-8：双手食指、拇指伸直，手肘弯曲后上伸，伸左脚做踵趾步(反复一次)

2-8：双手曲肘夹在腰部，前后摆动(握拳)，脚做小跑步

3-8：双手五指张开遮眼，伸左脚做踵趾步;

4-8：手按节奏拍手后双手打开，伸左脚做踵趾步(反复一次)

间奏：重点练习脚尖脚跟踢步

反复一次

第四课时：

(一)、教学工作：

1、复习上节课的内容，踵趾步、伸腿坐、上、下课常规等

2、学习踵趾步：小八字步准备，。

1-8：左脚向右斜前方伸出，脚跟落地。右腿向2点屈膝，身体向左后倾斜，面向2点上方

2-8：右腿直立，左脚向6点撤步，脚尖点地，脚面向外，身体略前倾面向8点上方

反复一次

第五课时：

(一)、教学工作：

1、复习上节课的内容，踵趾步、盘腿坐、正确的站立姿势、上课常规等

2、学习勾绷脚，要求幼儿双腿伸直并拢、双手轻放在身体两边，头向正前方看、背部挺直，脚尖随音乐节拍做勾脚-绷脚，提醒幼儿面带笑容。

腰部动作组合分解：前奏：手放在腰后，压脚背跪坐

1-8：双手曲肘上下叠放在胸前，身体随节奏左右摆动

2-8：双手前伸做放物状，双手翻掌后放在身体两侧

**中职舞蹈教学工作计划三**

为了保证和提高教学质量，教学活动必须有计划的进行，没有计划的教学活动不可避免地将导致教学的目的性，影响教学应有的成果。因此，无论教学对象是少年还是成人，是学员还是演员，教学周期是短还是长，教学活动都应该有计划地进行。也就是说要制定教学计划。

教师制定教学计划的依据是教学大纲和教材。首先，教师必须熟悉教学大纲和教材并不断深入研究，以期正确地理解本年级的教学任务及应达到的程度。此外，教师要了解教学对象目前的专业水准、专业条件、学习方法及学习的心理状态，使教学计划有针对性地进行，避免执教过程中的主观性及盲目性。在上述条件的基础上，教师还必须遵循由浅入深、由简至繁、由易到难的教学规律。教学计划可以分为学年计划、学期计划或单元（一个段落）计划。教学计划由教师制定，可由教研组讨论并采取适当的方式定期检查。一般来说，每一阶段或每一学期的教程大致可分为三段：即恢复课、授新课、复习和考试（或汇报）。三段的授课时间不能平均分配，要依据各教学阶段的任务与需要而定。

学员由于基础薄弱，在假期（或间歇期）“退功”幅度大，恢复课可用三周至四周。在学员间歇期间，即使学员坚持一定量的基训练习，但运动量仍然会较正常课减少，学员身体的关节、韧带、肌肉的能力与技术方法（即行话所称的“法儿”）、体力等方面都会有所减退，因此恢复课就是：

（1）使学员身体各部位（颈、肩、背、腰、髋、膝、脚腕、脚趾）的能力、体力与技术的“法儿”都恢复到上学期末（间歇前）已达到的水平。

（2）对上学期末学员已掌握的教材进行有重点的复习（技巧部分单一训练为主），使之巩固或提高。

（3）有重点地克服与纠正学员休假前在训练中遗留的毛病和弱点，如跳、转、翻各类技巧中存在的具有倾向性的毛病，或身体某部位的能力较薄弱等等。

恢复课从开始到结束，在教学内容的难度与教学进程的速度以及运动量等方面，都需要逐步加强，使学员体力、能力与技巧的恢复有一个逐步适应的过程，恢复课阶段教师在教学时不宜操之过急，过快地推进课程会造成职业病。恢复课开始时低年级可以只做把上练习，中、高年级可以增加少量的中间练习，当第二周结束时可恢复一堂完整课的全部练习内容。此外，恢复课开始时节奏处理要从容些，使学员练习时有较充分的自我知觉，并能控制自己的身体，依照动作的规格与要领进行练习。由于恢复课的教材较简单与单一，教师应力求将教材组织得有趣（当然必有具有训练价值），避免使学员感到枯燥费力。由于教学对象的条件与基础的不同，恢复课教材的设计以及时间长短，仍然要因人因课制宜。实践证明恢复课上得是否有成效，直接关系到授新课计划能否顺利执行，因此不可轻视。

授新课是每一学期教学内容最多、历时最长的一个教学阶段，相对来说也是最重要的一个阶段。授新课的教学内容一般包括：

（1）对已学过的技巧加大难度。

（2）在已经学过的单一动作基础上进行组合练习，以及加大已学过的组合难度。

制定授新课教学计划时，教师需要依据年级教学大纲或某一教学阶段规定的新课程教材内容，以及教学对象的基础和授新课所占有的学时来安排，对所授新课内容在本学期末应达到的水平做一个估计和设想。将新课程全部内容划分为几个课程推进的小段落，每一段落可以月或周为单位，从而产生授新课计划。

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！