

中国舞教学计划

(经典版)

编制人：_____
审核人：_____
审批人：_____
编制单位：_____
编制时间：____年____月____日

序言

下载提示：该文档是本店铺精心编制而成的，希望大家下载后，能够帮助大家解决实际问题。文档下载后可定制修改，请根据实际需要进行调整和使用，谢谢！

并且，本店铺为大家提供各种类型的经典范文，如工作总结、教学总结、教学计划、教学心得、教学反思、说课稿、好词好句、教案大全、作文大全、其他范文等等，想了解不同范文格式和写法，敬请关注！

Download tips: This document is carefully compiled by this editor. I hope that after you download it, it can help you solve practical problems. The document can be customized and modified after downloading, please adjust and use it according to actual needs, thank you!

And, this store provides various types of classic sample essays for everyone, such as work summaries, teaching summaries, teaching plans, teaching experiences, teaching reflections, lecture notes, good words and sentences, lesson plans, essays, and other sample essays. If you want to learn about different sample formats and writing methods, please pay attention!

中国舞教学计划

中国舞教学计划（精选 19 篇）

时间的脚步是无声的，它在不经意间流逝，我们的教学工作又将翻开新的一页，我们要好好计划今后的教育教学方法。怎样写教学计划才更能吸引眼球呢？以下是本店铺精心整理的中国舞教学计划，仅供参考，欢迎大家阅读。

中国舞教学计划 篇 1

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。

3、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。

4、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)

教材(北京舞蹈学院中国民族民间舞教材解放军艺术学院芭蕾舞基训北京舞蹈学院古典身韵北京舞蹈学院幼儿舞蹈考级)

5、教学内容：

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。

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、借关节训练，腰的训练、借的训练，压腿和跑腿训练，走跑跳训练，基本舞步训练，身段组合训练。

四、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。

中国舞教学计划 篇 2

一、情况分析

本学期舞蹈兴趣班是由小班 1 人、中班 6 人、大班 16 人组成。年龄差距较大而且大班幼儿都已经有了年以上的舞蹈基础，对音乐的感受力、协调能力的发展已比较完善。而小、中班幼儿只是刚刚起步，有些插班生则对舞蹈一无所知。这样的混合班给我们的教学带来了较大的难度。

由于小班人数较少，因此我们准备把本次舞蹈兴趣班的教学重点放在对中班以上幼儿的训练上。部分幼儿由于年龄较小，协调能力和

对音乐的感受力都是刚刚开始发展，虽然有较强的积极性，但是手脚并不听使唤，不能按照老师的要求进行练习。这便需要我们老师策划出新颖适合的教学内容，形成自己独特的教学风格和耐心的教学态度，使幼儿产生亲切感，提高对舞蹈学习的能力。而小班幼儿的教学也不容忽视，在教学中我们开展分层次和以大带小等等多种的教学活动形式，使每名幼儿在舞蹈兴趣班的学习中都能得到发展。

二、工作目标

1、通过教师指导，培养幼儿舞蹈兴趣，发展舞蹈潜能，促进儿童身心健全发展。

2、训练幼儿协调、速度、肌力、耐力、瞬发力、柔软性等基本能力。

3、进行形体训练并学会简单的舞蹈基本动作，培养幼儿对音乐的感受力和节奏感。

4、在训练过程中锻炼幼儿的思想注意力，反映能力和动作协调能力。

5、培养幼儿具备透过舞蹈，提高幼儿对舞蹈艺术的审美能力、表达思想、情意的创作能力。

三、具体工作安排

第一周：熟悉幼儿

新授：方位练习

第二周：复习：方位练习

新授：肩部练习，小碎步，

第三周：复习：肩部练习，小碎步，

新授：表情舞（配乐：大西瓜）

第四周：复习：表情舞（配乐：大西瓜）

新授：芭蕾手位（配乐：秘密的庭院）走步和敬礼（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）第五周：复习：复习：芭蕾手位（配乐：秘密的庭院）走步和敬礼（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

新授：鸭走步（配乐：来了一群小鸭子）音乐反应（一）（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

第六周：复习：音乐反应（一）（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）鸭走步（配乐：来了一群小鸭子）

新授：手位（一）（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

第七周：复习：手位（一）（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

新授：手位（二）（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

第八周：复习：手位（一、二）（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

新授：推指绕腕（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

第九周：复习：推指绕腕（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

新授：综合训练（歌曲：小毛驴）音乐反应（二）（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）第十周：复习：综合训练（歌曲：小毛驴）音乐反应（二）（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

新授：鸡走步（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

第十一周：复习：鸡走步（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

新授：综合训练（歌曲：小天使）

第十二周：复习：综合训练（歌曲：小天使）

新授：提腰、松腰（歌曲：泥娃娃）

第十三周：复习：提腰、松腰（歌曲：泥娃娃）

新授：民族舞蹈（一）（新疆舞：欢乐的玩吧。配乐：西域风情）

第十四周：复习：民族舞蹈（一）（新疆舞：欢乐的玩吧。配乐：西域风情）新授：民族舞蹈（二）（新疆舞：欢乐的玩吧。配乐：西域风情）

第十五周：复习：民族舞蹈（二）（新疆舞：欢乐的玩吧。配乐：西域风情）新授：民族舞蹈（三）（新疆舞：欢乐的玩吧。配乐：西域风情）

第十六周：复习：民族舞蹈（一、二、三）（新疆舞：欢乐的玩吧。配乐：西域风情）

第十七：总复习

十八周：汇报演出冉映霞

中国舞教学计划 篇3

一、教学目标

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。

二、教学内容

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

一级的学生可以让他们简单的掌握舞蹈最初级的知识,组要是练习他们身体协调能力,在基本功训练中可开展一下,跪下手扶屁股下腰、横叉。

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

(北舞) 1 单手位、2 波浪、3 压垮、4 勾绷脚、5 前抬腿、9 前踢腿、10 后踢腿、11 脚位、13 三拍舞步、16 小跳

(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

（北舞）1 双手位、3 勾绷脚、4 小弹腿、6 后弯腰、9 后踢腿、11 脚位、12 半蹲、13 小跳（一）15 推指、16 波浪

（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

每节课完成两个半组合，（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）

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）

中国舞教学计划 篇 4

什么是中国舞

中国古典舞 **China classic dance** 作为我国舞蹈艺术中的一个类别，是在民族民间传统舞蹈的基础上，经过历代专业工作者提炼、整理、加工、创造，并经过较长期艺术实践的检验流传下来的具有一定典范意义的古典风格的特色舞蹈。

基本信息

舞蹈的萌芽和形成时间可以追溯到人类发展的洪荒时期，远远超出了人类的记忆范围。中国古典舞作为我国舞蹈艺术中的一个类别，是在民族民间传统舞蹈的基础上，经过历代专业工作者提炼、整理、加工、创造，并经过较长期艺术实践的检验流传下来的具有一定典范意义的古典风格的特色舞蹈。它本身就是介于戏曲与舞蹈之间的混合物，也就是说还未完全从戏曲中蜕变出来，称它为戏曲，它已去掉了戏曲中最重要的唱与念；说它是舞

蹈，它还大量保持着戏曲的原态。戏曲中的歌也好，舞也好，是为了读故事服务的。即便是不唱不白的武戏也还是戏，其舞对角色行当的从属性也是十分鲜明的。

古典舞从其源来说，是古代舞蹈的一次复苏，是戏曲舞蹈的复苏，是几千年中国舞蹈传统的复兴。十分明显，它的审美原则不是什么新发明，而是几千年中华文化的流传和延续，是用一根长线从古串到今的，这些原则非但在戏曲中可见，在唐宋乐舞中，在汉魏 舞戏 中，甚至在商周礼乐中，都能见其蛛丝马迹它的文化特征，就其流来讲，它是在原生物上生成的一个崭新的艺术品类，这是一个可以和芭蕾舞、现代舞相媲美的新的舞蹈种类，这个衍舞种是地道的中国货。

节奏特点

古典舞在节奏上特点也很突出，这与我们民族音乐的特点是分不开的，我们民族音乐很少象西洋

音乐那样强弱相同、有规律的匀速、脉动式的节奏，一般表现为弹性节奏和点线结合的特点。体现在节奏上多为附点(抻一赶)或切分

赶--抻)或是两头抻中间赶,或是两头赶中间抻,或是紧打慢做,或是慢打紧做等等。因此,所形成的动作的内在节奏,诸如则柔、动静、缓急、放收、吞吐……抑扬顿挫、点线结合等,从而产生我们特定的动律特点和韵律感。

身法韵律的贯穿

身段课提炼的身法韵律是我们基训课必须加以贯穿的,而且要从基训的风格性、身体艺术表现力和技巧的民族性的高度在基训课中加以结合和运用,并逐渐形成基训教材中不可分割的一部分。比如在动作中贯穿提、沉、冲、靠、含、腆、移、旁提的动律元素;贯穿呼吸的要求;贯穿节奏特点的要求;贯穿手、眼、身、法、步的要求。例如对手的要求包括指、腕、肘、臂、肩的训练;一个是能力、幅度上的提、拉、抻、拔的功能素质训练;一个是意念、感受上的艺术素质训练。只有这样才能体现民族舞的神、气、韵,才能打破基训课的芭蕾化倾向及体操、杂技化的倾向;才能改变基训课在训练上的纯功能化和僵、死、板的倾向。同时也解决了组合的语言性,以及让身法与民族技术、技巧的能力、素质训练结合起来。

民族特性

(一)旋转的特点

1、中国古典舞基训中的旋转技巧,以拧倾形态的舞姿结构为主要特色,与芭蕾舞基训中的旋转还是有很大不同的。芭蕾舞基训中的旋转都是直体的,大都在额状面的基础上进行立体构图和塑造形象,因此,动作长而舒展,延伸感强。身体的带动,手臂的带动,跨的带

而中国古典舞基训中的旋转，除了有直体旋转之外，很大的特点是身体形态在拧倾旋转的舞姿造型上的转，特别是 倾 的平衡重心上的转，是在上下身成子午相的基础上进行立体构图塑造形象的。所以动作显出婉转中的修长，急带腾空中的延续，以及旋转螺形的变化，如反掖腿仰胸转，后退侧身转。

2、以腰带动转的特点，形成中国古典舞基训中转的起 法儿 的多种多样，而且多般是在动的过程中起的 法儿 。如大掖步转、扫堂探海转。

3、中国古典舞基训中民族舞姿转 身法性 很强，有一部分民族舞姿转，可以说是身法的待续和夸张。

4、民族舞姿转的流动性与复合性比较强，空间变化幅度大，比如有由下往上的转或由上往下的转，还有在转的过程中各种舞姿的复合和流动的特点。

民族舞姿转的发展仅仅是个开始，还大有余地，还有很好的前景。

(二) 翻身的特点

翻身是我们得天独厚的民族技巧。它的种类样式之多，变化之精彩，是任何一个国家，任何一个民族所无可比拟的。

翻身是中国古典舞基训中独特的技巧形式，它是以腰为轴，身体在水平线倾斜状态下的翻转。动作自始至终贯穿着拧、仰、俯和旁提的形态。

1、民族性强

翻身这种技巧形式充分体现了古典舞的审美特征和动的特点，而且它和身法的结合也最紧密。因此，它的民族性很强。

2、形象性强

翻身在空间运动中形象鲜明，如 探海翻身 、 蹁腿翻身 等大幅度的慢翻身，在空间的弧线运动连绵圆润，犹如波浪起伏 点步翻身 敏捷快速，急如闪电；连续 串翻身 ，像车轮滚滚，形象性很强。

3、表现力强

翻身用各种不同的速度和节奏，不同的连接，不同的性格，产生不同的艺术感官效果，从而可以表现各种不同的感情和情调，如慢的连绵不断的翻身，表现一种缠绵悱恻的感觉；快速的翻身，表现干净利索或轻快俏皮；急速有力则表现英武刚健……

近年来，翻身有了新的发展，结构形式丰富了，加强了流动性和复合性，加强了对比性，除了性格刚柔、急缓、大小、快慢的对比，作为中国古典舞基训中技巧的训练内容和表现手段，它还可以有进一步的发展，更好地展现我们民族的民族特性。

(三)弹跳的特点

中国古典舞基训中的弹跳，在用力的方法上要求轻、漂，要求运动过程中松紧结合，发力要集中，过程的速度要快，讲究 发力在根，用力在梢 ，讲究 寸劲 。

在弹跳方面，我们民族的特性也越来越明显，难度越来越大。

1、把原来的民族技巧加以出新和加强难度。

2、加强 身法 性：把地面的身法动作向空中发展。在跳的过程中

3、空中的横向转体有了新的发展，这显示了我们民族技巧的特点和技巧性的加强。

4、高低对比，起伏跌宕，对比鲜明是中国古典舞弹跳的又一特点。

5、由于弹跳技巧的爆发力量，为弹跳技巧复杂性的发展提供和创造了条件，近年来在弹跳的复合技巧上有了大幅度的发展。

6、在空中变方位也是古典舞跳跃的特点。

7、弹跳和武功技巧相结合。

无数的身法和技术是古典舞所要吸收的重要方面。但其训练目的却不尽相同。武术的训练是以技击和攻防为目的的，舞蹈的训练则是以塑造人物的形象、刻画人物的性格为目的。

8、与身法结合，形成和加强了古典舞跳跃进的流动性和语言性及风格特点。

观赏有感

赏中国古典舞蹈及中国民间舞蹈有感

通过一个学期对中国古典舞蹈及中国民间舞蹈的学习及赏析，对舞蹈有了初步的了解。了解到舞蹈也是有内涵的。并不只是肢体的扭动而已。而是通过肢体语言，形象的，甚至有些夸张的表现出艺术人物的内心世界。这是无比神奇的。我也从中学到了很多东西，了解到各种中国民族民间舞蹈的起源、体态特点、道具等；了解到到古典舞的故事性；了解到芭蕾舞的高雅；了解到校园原创舞蹈的活泼多变。欣

通过舞蹈形象的感知与人物在舞台上的动作及其所表现的思想感情，让我受到艺术的感染，激发起情感的冲动，进而理解体会所反映的生活内容和表现的主题思想。舞蹈欣赏也是一种具有创造性的活动，在欣赏舞蹈作品的过程中往往会联系自己的生活经历，激发起记忆中有关的印象经验，引起情感上的共鸣，通过一系列的想象、联想等形象思维活动来丰富和补充舞蹈作品中的舞蹈形象，从而能在观赏舞蹈作品的过程中体会到更为宽广的生活内容和深刻的思想意义。

初次上舞蹈鉴赏课，老师就让我们欣赏了中国各个地方的民族民间舞蹈。民间舞形式多样、内容丰富、形象生动。中国民族民间舞蹈是一组种类繁多、风格浓郁的民族民间舞蹈集合体的体现。有蒙古舞、傣族舞蹈、藏族、以及汉族东北的秧歌、云南花灯、彝族、鲜族长鼓演奏法等多种舞蹈。其中蒙古舞比较粗犷、奔放、热情，用很大的力却跳得很轻快。族舞，从头、肩、腰、臂、肘、膝、脚都有动作，传神的眼神更具代表性。例如：摘葡萄、天山女工等。东北秧歌在风格上既有火爆、泼辣的特点，又有稳静、幽默的特点。动作既狠又俏，既稳又浪（浪，即欢快俊俏之意），而且稳中有浪，浪中有稳，刚柔结合，不能扭扭捏捏缠绵无力。民族舞道具：手绢、扇子、花绸、头上戴的帽子、面具、腰里绑的腰鼓、腰铃、脚踏的高跷，以及伞、灯、刀、剑、棍等。中国民族民间舞蹈是具有民族特色的、独立的、时代性的舞种和体系，有中国特有的审美特征和美学规范。通过对民族舞的学习，我中国的民间艺术，中国的民族风情有了更深入的了解。

古典舞是在民族民间传统舞蹈、戏曲舞、中国武术的基础上，经过历代专业工作者提炼、整理、加工、创造，并经过较长时期艺术实践的检验，流传下来的被认为是具有一定典范意义的和古典风格特点的舞蹈。一般来说，古典舞都具有自娱自乐，叙事性强、有事情节的特点。其体态特点是拧、倾、圆、曲、收、放、含、仰。比如：汉风丽影、蹴鞠、封剑等。看了以后我才知道，人类的腰是可以弯成那种角度的。柔韧性真是不可思议，人人都说台上一分钟，台下十年功。不知道他为了把腰弯成那样付出了多少的汗水。古典舞，给了我一种震撼，让我知道了舞蹈也是有灵魂的。

芭蕾舞：芭蕾起源于意大利，兴盛于法国。其主要是女演员要穿上特制的足尖鞋立起脚尖起舞。作为一门综合性的舞台艺术，芭蕾17世纪在法国宫廷形成。芭蕾舞的代表作品有《天鹅湖》、《仙女》、《胡桃夹子》等。19世纪中叶以后出现大量优秀的芭蕾舞剧音乐，如柴可夫斯基的《天鹅湖》、斯特拉文斯基的《火鸟》等。芭蕾舞给人一种高雅的感觉。

校园原创舞蹈是和我们大学生的生活最近的舞蹈，它注意队形的变换，动作简单，节奏感强。给我印象最深刻的是《校园E时代》，它用富有幽默的动作真实的展现了校园网络的情景。现在是一个网络和科技迅速发展的时代，大家都喜欢上网。反映了和我们一样的真实情景，让我们产生共鸣。

舞蹈是一种容空间性、时间性和综合性的动态造型艺术。舞蹈是美的艺术，美在其中，乐在其中；舞蹈是情的艺术，情在其中，意在

其中。我们在欣赏舞蹈艺术作品时，也正是由于它的这些艺术特性，它完整的艺术形象和外延出来的情感所创造的意境，才真正地打动着我们的心灵，触发着我们的想象。总之，通过这个选修课学习，使我对舞蹈有了新的认识。并不只是看舞蹈演员的，形体，而是尽量的体会演员所想表达的意义。运用老师课题上的讲解站在全新的角度上理解舞蹈。

基本舞姿

中国古典舞蹈中的舞姿是非常丰富的，它的基本动作具有高度的雕塑性。它不仅是一种富有表现力的舞蹈动作，也使跳跃、旋转与翻身等技巧具有强烈的雕塑性。基本舞姿要求腿部、躯干、手臂、头和眼睛(视线)等动作有高度的协调性。因此，基本舞姿的训练实际上也是掌握古典舞风格的手段。

由于在基本舞姿训练时往往是将一腿静止另一条腿在空中运动形成各种姿态，因此，腿与上身都要有很好的控制能力，所以舞姿也可称为控制动作。这种控制能力是舞蹈中最重要的基本能力之一。

1、抬前腿、旁腿、后腿(原地，带辗转的，带半环动和全环动的；或从一个舞姿经辗转或经半脚尖立变成另一舞姿)

2、大射雁

3、金鸡独立(原地，带辗转)

4、踮燕(原地，辗转变成探海)

5、探海(原地，辗转变成踮燕)

6、斜探海(原地，带辗转)

- 7、躺身旁腿
- 8、软踮燕(女)
- 9、后腿侧身(原地，带辗转)
- 10、掀身探海(女，原地，带辗转)
- 11、拧身探海(男，原地，带辗转)
- 12、紫金冠(女)
- 13、老鹰展翅(男)
- 14、商羊腿(男，原地，带辗转)
- 15、商羊腿踮燕(男)

要求：

1、基本舞姿练习可采用两种速度：大多是用徐缓慢速形成舞姿后短暂静止。其次，是用快速形成舞姿后，短暂静止。

2、可以将两个以上的基本舞姿组合起来练习，即从一个舞姿到另一个舞姿。

3、组合时可以选用下列动作作为衔接或结束：各种姿态的腰的动作，步法、旋转、翻身、中跳和大跳等动作。 1、抬前腿、旁腿、后腿(原地，带辗转的，带半环动和全环动的；或从一个舞姿经辗转或经半脚尖立变成另一舞姿)

结语

中国古典舞已初步形成我们民族自己的一套训练系统，而这套系统已具有较强的民族特性，有我们民族的审美特征和美学规范，有我们的难度和艺术表现力，是其它训练体系所代替不了的。

通过充分了解这些技术、技巧的民族特性，以便于在训练过程中更好地掌握其动作要点，也能够让我们充满信心。李正一教授在诠释古典舞时这样讲道：不是古代舞蹈的翻版，这是建立在浓厚的传统舞蹈美学基础上，适应现代人欣赏习惯的新古典舞。它是以民族为主体、以戏曲、武术等民族美学原则为基础，吸收借鉴芭蕾等外来艺术的有益部分，使其成为独立的、具有民族性、时代性的舞种和体系。

中国舞教学计划 篇5

① 强调舞蹈动作时意念、感觉的重要性

——“心里没有，身上白走”。

② 舞蹈动作中要分清“平均节奏、符点、切分”的区别

——注意“满、赶、闪”的不同与特点。

③ 比喻静止时要心态稳重、动作时要敏捷灵活

——“立如松、动如风、静若处子、动若脱兔”

④ 要求慢板动作中连贯圆润，快速动作要干净利索

——“慢而不断、快而不乱”

⑤ 强调舞蹈动作过程中哪里主动、哪里被动，举“云间转腰”

为例

——“移带手、含让手、腆推手”也可称“肩带手、身让手、胸的推手”

⑥ 在“阳刚”和“柔韧”型的舞蹈动作中

——强调“刚而不拙、柔而不懈、韧而不僵、脆而不浮”

⑦ 要求舞蹈动作中要有延伸感

——“形已止、意无穷、动已静、神未止”

⑧ 形容动作要流畅通顺、连绵不断、节奏分明

——“如行云流水、藕断丝连、点中有线”

⑨形容动作要从内到外的感觉

——“心与意合、意与气合、气与力合”

中国舞教学计划 篇 6

学习舞蹈，绝对是一件烦躁、痛苦的事。

每次上课，都必须要在一张二三十厘米高的凳子上压腿，要是你压得不够好，老师一脚就踩下去，准让你叫苦连连，若你在凳子上压不下去，老师甚至会罚你在栏杆上压腿，那可真叫“惨”了，不仅要被用“酷刑”，还得在瑜伽砖上劈横叉，这绝对是一件糟糕的事。

作为一名被老师称为“千年老腰”的人，日子是真不好过。例如扳后腿吧，这可是一个极其考验腰功的动作：要用左手先去抓右脚脚腕，另一只手快速地拉住小腿，随后，两手向上一拉，再伸直。绝大多数人完成这个动作后，都像一块软绵绵的陶土一样，累倒在地，当然也包括我。

对我来说最最痛苦的，可不是腰部动作，而是绷脚背。所有人坐在地上，尽力绷着脚背。我的脚背有点僵硬，总是达不到老师的要求，老师则在一排排的同学之间穿梭。看见脚背下不去的，就直接踩下去，此时，舞蹈室中立即会传出一声尖叫，老师可不会管，她还是继续压着，直到那名同学泪眼朦胧时，老师才抬起她的“魔脚”。

每次上舞蹈课，都是一件悲伤的事情，当你跨进舞蹈室时，都有

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/447105164106006163>