# 舞蹈组工作计划 舞蹈工作计划(大全12篇)

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2024-09-12

*制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。舞蹈组工作计划...*

制定计划前，要分析研究工作现状，充分了解下一步工作是在什么基础上进行的，是依据什么来制定这个计划的。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**舞蹈组工作计划篇一**

本学期舞蹈兴趣班是由中班23人、大班7人组成。年龄差距较大而且大班幼儿都已经有了一年以上的舞蹈基础，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。由于大班人数较少，因此我们准备把本次舞蹈兴趣班的教学重点放在对中班幼儿的训练上。中班幼儿由于年龄较小，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。而大班幼儿的教学也不容忽视，在教学中我们开展分层次和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。

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。

第一周：熟悉幼儿

新授：方位练习

芭蕾手位（配乐：秘密的庭院）

第二周：复习：芭蕾手位（配乐：秘密的庭院）

新授：走步和敬礼（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

第三周：复习：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）

第四周：复习：鸭走步（配乐：来了一群小鸭子）

新授：音乐反应（一）（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

第五周：复习：音乐反应（一）（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

新授：音乐反应（二）（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

第六周：复习：音乐反应（一、二）

（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

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）

第十周：复习：综合训练（歌曲：小毛驴）

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）（手绢花：喜洋洋）

第十四周：复习：民族舞蹈（一）（手绢花：喜洋洋）

新授：民族舞蹈（二）（手绢花：喜洋洋）

第十五周：复习：民族舞蹈（二）（手绢花：喜洋洋）

新授：民族舞蹈（三）（手绢花：喜洋洋）

第十六周：复习：民族舞蹈（一、二、三）（手绢花：喜洋洋）

第十七、十八周：总复习

第十九周：汇报演出

**舞蹈组工作计划篇二**

舞蹈兴趣小组是学生非常乐于参与的一个兴趣小组，活动内容与教育性和艺术性相结合，适合学生的年龄特点，它有利于提高学生学习舞蹈的兴趣，培养孩子们正确的形体姿态和良好的气质，增强集体意识，培养学生的乐感。活动面向部分学生，有组织，有计划的进行，坚持自愿参加和普及提高的原则，让学生在唱唱、跳跳、动动中去感受音乐，理解音乐和表现音乐。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。

二、学生基本情况

本次参加舞蹈队的学生是一批老队员，由于学生的年龄和基本条件的不同，）所以不能要求同一标准，不能操之过急，特别是软度和开度要在个人原有的基础上逐步提高。因此，我结合我们舞蹈对的实际情况，特别做出如下的训练计划：

三、训练步骤

1、经过选拔组建舞蹈小队，对学生进行强化基本功训练，教师通过有趣的基训，使学生腿的开度和腰有一定的控制能力，压腿、踢腿、下腰等内容顺利完成。

2、当学生在地面完成软度开度的训练以后，可以进行把上规范而且简化的芭蕾训练，使孩子们的形体、姿态、腿线条、腰腿的软度、力度和控制进一步提高。

3、通过组合的练习，使学生加深基本功训练的系统性，更好的服务于平日的舞蹈之中。

4、舞蹈训练，这是使孩子们掌握、熟悉、提高表演能力和技巧的重要部分，这个训练主要解决形体、中心、控制和唿吸，因为只有掌握这些才能完成舞蹈的表演。

四、基本功训练内容

手、头颈、胯、胸肩、腰、腿等地面部分的练习：坐姿、勾绷脚、腿的外开、肩和头部的练习、后背挺直的练习、伸腿练习、压腿练习、胯膝屈伸、踢腿组合、背肌和腰肌的练习、腹肌的练习。腿的练习：前压腿、旁压腿、吸腿、压胯。身体协调训练：腰组合、头肩组合、手臂动作配合、步伐训练。活动后重点排练六一节目。

**舞蹈组工作计划篇三**

以下是我们下半年的小班舞教学计划了，让孩子们在开心中学习，练习是最好的了，孩子最好的.老师就是兴趣。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

**舞蹈组工作计划篇四**

1、紧紧抓住素质教育的“核心问题”和“关键环节”从 “为了每位学生的发展”的高度，着力构建一种开放的、民主的、科学的艺术课程，为学生的终身发展建立起坚实丰厚的生产点。

2、关注学生的个体差异和不同需求，关注学生在活动过程中的体验情感、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、定时活动。

1、使学生正确的掌握舞蹈的基本要领，知道基本的手位，脚位。

2、对队员们要求基功达到下叉，下腰。软度不好的同学可延长时间。

3、对个别素质好的队员在技巧方面可加深一些，同时学一些简单的儿童舞蹈。

1、初步掌握舞蹈的基本动作，使学生建立正确的动作技术，养成良好的姿态。

2、学习成套的舞蹈基本动作，培养学生的节奏感协调性和灵敏性。

3、发展学生各项身体素质，增强学生的体质。

4、培养学生自主学习能力，激发学生的创新潜能。

1、把学生的差异作为一种资源来开发，开设形体活动小组。

2、由培养特长向启发创造延伸。着眼培养学生挑战困难，开拓进取的精神。

3、让学生在活动中获得自信。课堂学习活动中一些基础教育，能力较弱的学生，在艺术活动中获得了成功的机会，改变了孩子被动的心态，激发他们的自信心和成功欲。

自信的笑脸，有如自然界中的花草树木，充满着蓬勃的生机。

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

1、第一月教会学生正确地掌握舞蹈的基本要领，知道基本的手位，脚位。

2、第二个月要求全体队员都能在辅导员的训练下基功达到下叉，对个别软度不好的队员可加深练习，训练有基本手位，脚位，一位的擦地，蹲，丁字位的前擦地，旁擦地，腰部的训练、腿部的训练的撩腿、弹腿、踢腿。同时学习舞蹈《快乐成长》 ，为六一活动进行排练。

3、第三个月要求队员在能够下叉的基础上再加深一步下腰。同时学习舞蹈《快乐成长》

4、第四个月训练内容，对个别好的队员进行个人素

质的提高，技巧方向可加深一些。例如：虎跳、前后桥、抢脸，检查所学舞蹈。

**舞蹈组工作计划篇五**

1、紧紧抓住素质教育的“核心问题”和“关键环节”从“为了每位学生的发展”的高度，着力构建一种开放的、民主的、科学的艺术课程，为学生的终身发展建立起坚实丰厚的生产点。

2、关注学生的个体差异和不同需求，关注学生在活动过程中的体验情感、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、定时活动。

1、使学生正确的掌握舞蹈的基本要领，知道基本的手位，脚位。

2、对队员们要求基功达到下叉，下腰。软度不好的同学可延长时间。

3、对个别素质好的队员在技巧方面可加深一些，同时学一些简单的儿童舞蹈。

1、初步掌握舞蹈的基本动作，使学生建立正确的动作技术，养成良好的姿态。

2、学习成套的舞蹈基本动作，培养学生的节奏感协调性和灵敏性。

3、发展学生各项身体素质，增强学生的体质。

4、培养学生自主学习能力，激发学生的.创新潜能。

1、把学生的差异作为一种资源来开发，开设形体活动小组。

2、由培养特长向启发创造延伸。着眼培养学生挑战困难，开拓进取的精神。

3、让学生在活动中获得自信。课堂学习活动中一些基础教育，能力较弱的学生，在艺术活动中获得了成功的机会，改变了孩子被动的心态，激发他们的自信心和成功欲。

自信的笑脸，有如自然界中的花草树木，充满着蓬勃的生机。

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

1、第一月教会学生正确地掌握舞蹈的基本要领，知道基本的手位，脚位。

2、第二个月要求全体队员都能在辅导员的训练下基功达到下叉，对个别软度不好的队员可加深练习，训练有基本手位，脚位，一位的擦地，蹲，丁字位的前擦地，旁擦地，腰部的训练、腿部的训练的撩腿、弹腿、踢腿。同时学习舞蹈《快乐成长》，为六一活动进行排练。

3、第三个月要求队员在能够下叉的基础上再加深一步下腰。同时学习舞蹈《快乐成长》

4、第四个月训练内容，对个别好的队员进行个人素

质的提高，技巧方向可加深一些。例如：虎跳、前后桥、抢脸，检查所学舞蹈。

跳舞会让你慢慢有规律起来，开始注意饮食和睡眠的重要性。慢慢养成的规律生活，让身体进入到一个良性循坏。

跳舞之后大汗淋漓，精疲力竭后洗个澡，由内而外的惬意感袭来，那时候只想躺在床上美美的进入梦乡。因为睡得好，所以醒来的时候自带清醒光环，充满活力的开始了新一天。

跳舞并不能很大程度的改变你的容貌，但是，坚持跳舞，会让你眼睛会变得大而有神，下巴会变尖，脸颊会变瘦，颈部会变得紧实，皮肤会变得光滑，整个人看上去会变得精神且活力。

爱跳舞的人，身体大多都比不运动的人要健康很多，老了的时候也显年轻。并不是说跳舞就不会生病，但是锻炼会让你少生点病。其实这个应该放在第一点来说，锻炼跳舞运动，最大的益处，无非是收获了一个健康的身体。而健康这件事，是多少钱都买不来的。

6、意志力

坚持跳舞对于外表的改变是显而易见的，然而其对内在性格的塑造也是不可忽视的。不是每个人都能坚持下来，但是，坚持下来的必然修炼了一颗不怕困难，迎难而上的果敢的心。

7、学会接受挑战

我们尝试接受每一次的挑战，更多的旋转，更美的舞姿，更高的技巧，更软的身体，就算失败也没有关系，下次再来就是了。于是，我们将这份哲学用于生活上。因为任何一件事，不去尝试就不会成功，前方必然有万般阻难，但是我们接受那些阻难，并拥抱它。

8、认识更多志同道合的朋友

在练功房，在舞台上，在赛场上，可以遇到更多的舞友，彼此一个微笑，一个招呼，然后各自训练，各自跳舞，一起练，互相监督，互相打气。这些舞友身上散发出来的正能量，让你自己都不由得加快跳舞的步伐。

9、最终我们收获的，是快乐

快乐的跳舞，轻松的心态，是世界上最值钱也最宝贵的事情。跳舞的确是会让人快乐的一件事情。听着音乐，肢体舞动，如果有一双翅膀，那一刻我就能飞翔。

10、多了份艺术的气质

学舞蹈的我们身上多了份艺术熏陶出的艺术气质，这种气质是单纯的，是摄人心魄的，让你流连，让你陶醉。跳舞的我们举手投足都有男神女神的范儿，由于形体和气质的改变，给我们带来生活和工作的幸福感和自信心。

以上10条，相信是所有跳舞的人都会体验到的美妙。

也是打算去跳舞的你，会体验到的美好。

**舞蹈组工作计划篇六**

1、基本功：

(1)腿：横叉、竖叉能达到横平竖直。

注：高年级的同学起步晚，软度差，期末达到坐半叉即可。

(2)腰：小腰能起能下，大腰一部分同学能下能起。

注：高年级同学腰的软度差，低年级同学腰的控制力差，所以大腰一部分同学能下即可。

2、技巧：

(1)舞步：自然走，蹦跳步，平踏步，横移步

(2)把杆：立半脚尖，擦地，蹲

(3)古典舞身韵：提沉，旁提，冲靠

(4)成品舞：待定

1、中国舞等级考试部分教材

2、中国舞基本功与技巧练习

3、成品舞(1-2个)

第二周：按程度分班，落实人数，了解学生情况。

第三周：走步，扩指，开胯，把上立半脚尖

第四周：前压腿，弯腰，转腰，勾绷脚，蛙式开胯

第五周：双吸脚，脚位，撑小腰，把上立半脚尖

第六周：头的动作，开胯，撑小腰

第七周：国庆节放假

第八周：摆臂，蹦跳步，下小腰，开胯

第九周：平踏步，竖叉，把上擦地

第十周：提沉，竖叉，小腰

第十一周：横移步，横叉

第十二周：旁提，横、竖叉，把上蹲

第十三周：冲靠，撑大腰

第十四周：成品舞，撑、下大腰

第十五周：成品舞，下大腰，横、竖叉

第十六周：成品舞，起大、小腰，

第十七周：成品舞，横竖叉，大小腰，

第十八周：机动课

**舞蹈组工作计划篇七**

为了进一步培养孩子对舞蹈艺术的兴趣，充分挖掘孩子的个人潜能，选拔舞蹈苗子，为孩子进入大班后准备毕业汇报演出打好坚实基础，特开设中班舞蹈特长班。

本特长班有孩子21人，本学期有适度人员调整，已经经过小班及中班上学期的基本功训练，及简单的成品舞蹈的模仿学习，已有一定的基础。大部分幼儿基本功较好，但个别幼儿基本功有待加强。存在的问题有：动作不够到位，特别是某些舞蹈基本步伐；表情眼神欠丰富。因此本学期将继续训练孩子们的基本功，加强表情训练，并附以成品舞蹈学习，手绢花练习。

周次内容

2、复习成品舞蹈《剪》（一）

3、学习成品舞蹈《剪》（二）准备手绢花

4、学习手绢花基本手上动作（一）

5、学习手绢花基本手上动作（二）

6、学习手绢花组合（一）

7、学习成品舞蹈《剪》（三）a

8、学习成品舞蹈《剪》（三）b

9、学习成品舞蹈《剪》（三）c

10、学习手绢花组合（二）

11、学习手绢花组合（三）

13、学习手绢花组合（四）

14、成品舞蹈《剪》的`完整编排（一）

15、成品舞蹈《剪》的完整编排（二）；成品舞蹈《剪》的展示

17、幼儿期末考核

**舞蹈组工作计划篇八**

新学期新的开始，本学期中班的舞蹈班由我和衷丽思老师、殷辉和万芳老师担任两个中班舞蹈班的教学工作，我们每班孩子有二十人左右，大部分是小班刚刚升上来的孩子，下面我根据幼儿的年龄特点制定了本学期的舞蹈教学计划。

幼儿舞蹈兴趣活动在训练教学上分为两大部分：

1.舞蹈基础训练。也可称为舞蹈的基本技能训练。主要是采用地面训练的方式，训练这一年龄段的幼儿所能掌握的舞蹈基本能力和基本动作。

2.表演性组合。主要训练幼儿动作的协调性和艺术表现力。力求充分挖掘幼儿的天性，使幼儿的舞蹈动作能够达到高一层次的协调流畅。从而启发幼儿用肢体去表达情绪，抒发感情。

课时舞蹈名称1勾绷脚组合2小花猫3弯腰、转腰4半蹲5摆臂6头的动作7前压腿8孙悟空和猪八戒9双吸腿10小鸡11含胸、展胸12手位13推指、绕腕14吹泡泡15大西瓜16展示课，表演给家长看。

**舞蹈组工作计划篇九**

为了进一步培养孩子对舞蹈艺术的兴趣，充分挖掘孩子的个人潜能，选拔舞蹈苗子，为孩子进入大班后准备毕业汇报演出打好坚实基础，特开设中班舞蹈特长班。

本特长班有孩子21人，本学期有适度人员调整，已经经过小班及中班上学期的基本功训练，及简单的成品舞蹈的模仿学习，已有一定的基础。大部分幼儿基本功较好，但个别幼儿基本功有待加强。存在的问题有：动作不够到位，特别是某些舞蹈基本步伐；表情眼神欠丰富。因此本学期将继续训练孩子们的基本功，加强表情训练，并附以成品舞蹈学习，手绢花练习。根据本学期时间短及幼儿年龄特点，安排本学期活动如下：

1复习成品舞蹈《剪》（一）

2学习成品舞蹈《剪》（二）准备手绢花

3学习手绢花基本手上动作（一）

4学习手绢花基本手上动作（二）

5不错的学习手绢花组合（一）

6学习成品舞蹈《剪》（三）a

7学习成品舞蹈《剪》（三）b

8学习成品舞蹈《剪》（三）c

9学习手绢花组合（二）

11学习手绢花组合（三）

12学习手绢花组合（四）

13成品舞蹈《剪》的完整编排（一）

14成品舞蹈《剪》的完整编排（二）

15成品舞蹈《剪》的展示

16幼儿期末考核

**舞蹈组工作计划篇十**

舞 蹈 协 会 工 作 计 划

院社团·舞蹈协会

舞蹈协会工作计划

对会员加强管理，把协会的各项规章落到实处，对会员做到不抛弃不放弃。会费管理，明年将统一进行收费，尽量避免会费差距，并由秘书进行统一管理、记账明确各项开支。

对于明年的社团文化月进行积极的筹备，设想与音乐等协会举办专场晚会，达到检验学期工作和展舞蹈协会风采，以及密切各协会关系的作用，同时用来发现下一批骨干和有实力由责任心的新接班人。

以上是舞蹈协会本学期的工作计划，相信舞蹈协会能够成为一个有向心力的集体，能够真正起到活跃校园文化的作用，为同学们提供一个学期舞蹈的平台。

院社团·舞蹈协会

**舞蹈组工作计划篇十一**

民族舞班主要针对的教授对象都是8岁左右的学生，以培养学习舞蹈兴趣为目的。主要学习 中国各民族、地区的明间舞蹈风格，锻炼学生的动作协调能力和反应能力，并根据少儿不同年龄的生理、心理特征及感知能力组合教学，寓教于乐，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、教学内容

对班级的特点，孩子们的需求，重点学习姿态培养、软开度、素质训练和舞蹈表演各方面学习。

1、主要通过压胯、压腿、耗腿的训练解决软开度。

2、采用《中国民族民间舞考级教材》让孩子们学习中国各民族、地区的民间舞蹈风格、主体动律及音乐等元素，增强舞蹈表演能力。

三、教学目的

基本功方面：上肢训练：头部、肩部、腰部，下肢训练：脚踝部、腿膝部、够部。主要解决柔韧性、软开度及身体各部分的灵活性。解放身体、提高身体素质，同时为把上和中间的训练做好最重要的准备。

表演方面：通过学习民间舞增强表现力，全面提高综合素质。 要树立中国民间舞特有的学风：“情动于中，身心交融，自娱应变，表现灵活。”

四、教学方法

通过循序渐进的舞蹈学习，示范、讲动作要领、分解动作、组合，掌握一定的舞蹈素材和正确规范的教学方法，提高舞蹈的鉴赏能力，认识和理解舞蹈的运动特性，科学、安全地指导幼儿的舞蹈活动，更有效的使幼儿喜欢舞蹈，愉悦儿童心灵的趣味性。

五、教学计划

规训练：压胯、压腿、耗腿、撑腰、下腰、甩腰等综合素质训练。

由单一教授动作的练习变成小的舞蹈队型的组合，通过单一的反复示范，讲解和练习完成，同时，接续加强基本功的练习。

**舞蹈组工作计划篇十二**

以下是我们下半年的小班舞教学计划了，让孩子们在开心中学习，练习是最好的了，孩子最好的老师就是兴趣。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn