

# 最新学生综合实践自我评价 中学生综合 实践活动自我评价(优秀8篇)

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 培训机构舞蹈老师工作计划篇一

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。

### 二、 培训对象

新入职3年以内的青年教师

### 三、 培训内容

- 1、 形体训练
- 2、 踢踏舞
- 3、 新疆舞

### 四、 培训形式和时间

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

## 五、 培训安排

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，培训工作全面展开

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

## 六、 说明

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

## 培训机构舞蹈老师工作计划篇二

近年来，随着人们物质生活的不断改善，越来越多的父母开始重视孩子兴趣的培养。久而久之，家长们意识到课外训练的真正作用是给孩子带来一个快乐幸福的童年，学会与人交流，培养归国儿童的团队意识和合作能力，而不仅仅局限于以前的竞争关系、分家教育和个人能力的提升。

目前，国家加大了政策力度，国家和教育部逐步完善和进一步实施素质教育。很多学校对学生的选择有一定的质量限制。目前，北京一些优秀的学校已经开始要求学生在入学时要有一定的特长和爱好。

在物质文明发达的西方国家，舞蹈、音乐和绘画已经成为每

个孩子必须掌握的基本技能之一。

综上所述，现在乃至未来很长一段时间，全国各地的少儿专业培训行业都将有很大的发展和提升空间。兰州占据了甘肃最好的时间、地点和人。兰州本身有很多大学，可以很好的解决师资问题。兰州也是一个大中城市，市场广阔。作为甘肃省的省会，比其他地方更开放，更方便，有更多的交流和学习机会。

## 目的

3. 通过组织和参加省级和国家级的各种比赛，学习的孩子可以通过舞蹈在更多的人面前展示自己的风格。

## 情势分析

### 优点：

3. 专家的优势：与各考点建立良好的关系，让更多的专家和大师来中心指导，与中心的学生和老师交流。

4. 严格的规定：秉承台湾省最成功的培训机构的规定经验，以严格的制度和优质的服务取胜。优秀的服务是成功的必然条件。

好的口碑来打败其他竞争对手：知名的专家、优秀的教师、勤劳的员工、舒适的环境、热情的服务、丰富的活动、严格的规程。

### 劣势：

中心的成立和发展是一个全新的体系。在目前市场竞争这么残酷的环境之下，必然会遇到很多的压力。新的中心成立，毕竟是要从新做起，市场份额，知名度也就是中心最大的劣

势。所以前期的工作要从知名度和市场的占有率来着手，用中心的优势循序渐进的弥补“新”给我们带来的劣势。

机会：

目前全国上下正在全力的加大素质教育的投入，在很多地方，已经把素质教育放在了很重要的位置之上。在北京，早在几年之前就已经有很多学校对艺术特长进行了择生的限制。而教育部也在全力的加大素质教育的进行。面对校园内部那些不规范，不正确，大锅烩的教育方法，很多家长已经提出了异议。更多的家长选择让自己的孩子在校外进行学习和研究。而兰州的校外教育机构也没有一个真正做强做大的，绝大部分的校外舞蹈培训机构看中的也只是眼前的利益，没有一个规范的正确的体系来领导和支撑整个兰州的乃至甘肃的舞蹈培训产业。所以，中心把目标定在这个标准之上，在不断的努力过程中一定会有更大的机会。

威胁：

由于目前的体制问题，办学非常的简单，所以鱼目混杂的有很多的培训机构的出现。另外，还有一些机构已经在甘肃办学很多年了，有很好的口碑和群众基础。这些机构有些是通过价格，有些是通过长期的坚持，已经把市场瓜分的差不多了，所以这是对中心最大的威胁。

## 培训机构舞蹈老师工作计划篇三

1、舞蹈教师可以有组织、有计划地选择开展舞蹈训练表演等活动，组织舞蹈艺术特色班。

2、认真备课、讲课，合理制定教学进度，在教学实践中，注重基础知识和基本技能的传授，充分调动学生的学习积极性和主观能动性，认真开展教研活动，不断提高教育教学质量。

3、有组织、有制度搞好学员民主管理，注重思想品德和行为规范教育，做到传艺育人，使学生身心都能健康成长。

4、按时并有质量地完成乡村少年宫的活动任务。在教学中把教学任务和特色活动合理结合，使更多的学生在各项活动中得到锻炼和提高。

5、遵守劳动纪律，讲究职业道德和师容教态，负责管理好教室卫生及学员的课间安全，建造良好整洁的教学环境，管理好所分管的教学设备、器材。

6、按时完成少年宫领导交给的其它工作。

## 培训机构舞蹈老师工作计划篇四

本次参加舞蹈队的学生只接受过短期的舞蹈训练，大部分学生连压腿、下叉等动作完成都不是很好。由于学员的年龄和基本条件的不同，所以不能要求一律，不能操之过急，软度和开度要在个人原有的基础上逐步提高。

舞蹈是以经过提炼，组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段，表达人们的思想感情，反映社会生活的一种艺术形式。舞蹈的基本要素是动作的姿态、节奏和表情。舞蹈作为教育的内容和手段，不仅可以培养教育对象具有健美的身体姿态，培养动作的协调性、节奏感，而且可以抒发和表达感情，加强相互交往，美化生活，培养良好的道德品质。通过舞蹈选修课使学员学会有关舞蹈的技能，掌握一些舞台艺术表演的方法，会表演一些富有情趣的舞蹈小品，并在实践活动中不断提炼情感，增强技艺，提高对艺术作品的理解力、表现力、想象力和创作力，努力为校园文化增添光彩，并为创建学校特色添砖加瓦。

1、通过舞蹈基本知识的讲授和教学，使学生初步了解舞蹈基础理论，常用术语，并能在舞蹈学习实践中应用。

2、舞蹈基训部分，即对学员进行基本能力的训练，如：发展学员身体各部分肌肉的能力，训练关节的柔软性，控制身体活动的能力、灵活性和稳定性，以及跳、转、翻等各种技巧。本学期舞蹈基训主要是中国古典的基本手型、脚型、手位、脚位以及手臂的基本姿态。

措施办法：

1、热身运动：在训练的15分钟左右时间里，让学生做一些轻松、

简单的热身运动，使孩子们的身体和情绪适应课堂训练的准  
备，避免用力过度。

2、地面训练：软度开度又是舞蹈动作的根本点，所以要运用平整的地板来帮助学生进行软度和开度的训练，主要措施有：

- (1) 脚背和膝盖的训练
- (2) 肩的开度和前腿的软度训练
- (3) 旁腰和旁腿的软开度训练
- (4) 胸腰和腹肌的训练
- (5) 脊椎和胯骨的训练
- (6) 胯部和臀部的训练
- (7) 胯部和腿部的综合训练
- (8) 节奏和方位的训练
- (9) 后腿和背肌的训练

## （10）踢腿和力量的练习

3、把上训练：遵循先双手扶把，熟练以后单手扶把，由于有把杆的依附，学生的形体和姿态容易正确，为中间训练打下基础。具体措施有：

（1）直立和半蹲训练

（2）擦地推脚背练习

（3）压腿练习，分为压正腿和压旁腿

（4）大踢腿

（5）下腰游戏。

4、中间训练：这是使学生掌握、熟悉、提高舞蹈表演能力和技巧的重要部分，在中间训练中，主要目的就是解决形体、重心、控制和呼吸。具体措施：

（1）手的姿态的训练

（2）小跳训练

（3）点转

（4）控制。

5、能够随着音乐做动作，节奏准确，充分表现音乐的特点，培养学生的即兴创编能力和学生的创造能力。

6、排练几个小型的舞蹈，通过这些组合来锻炼学生。

# 培训机构舞蹈老师工作计划篇五

## 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

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

## 培训机构舞蹈老师工作计划篇六

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。

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。

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。

## 培训机构舞蹈老师工作计划篇七

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、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、对队员们要求基本功达到下叉，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。
- 4、让活动成功孩子享受生命的时空。我们的艺术课堂充满了生命的气息，一双双高举的双手，一张张自信的笑脸，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本功达到下叉，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。

# 培训机构舞蹈老师工作计划篇八

## 一、指导思想：

为培养小朋友具有优美的体态，并逐渐形成高雅的气质，加强少儿自身素质培养和艺术潜力的挖掘，我组特制定学校舞蹈教学计划。

### 1、精心选材、以曲动人。

精心选择一些具有鲜明特色、受小同学欢迎的音乐，随着音乐的节奏，用身体动作来表示自身的感受。

### 2、用心启迪，以情感人。

教师感情投入、语言感染是提高同学兴趣的关键。

3、潜心构思、以趣引人。教师以“兴趣式教学”为基础，在形式多样、内容丰富的教学前提下，让小朋友们易于吸收，不会感到枯燥乏味，引导少儿通过想象，发明用肢体动作将模仿的'事物表示出来。

4、采取先练后讲并采取典范示范，集体练习的方法，在教学中让能力强的同学带能力弱的同学，再集体练习，提高整体同学水平。

## 九月份

1、基本舞步训练：正步位半脚掌、交替半脚掌、流动半脚掌、碎步、舞姿碎步、双晃手、顺风旗花梆步。

2、基本舞步组合练习(合乐)。

## 十月份

- 1、地面·提沉含仰训练。
- 2、提沉含仰组合练习(合乐)。
- 3、基本手位训练：提襟手位、小五花、山膀、按手位、托手位、顺风旗手位、双托手位、斜托手位。
- 4、基本手位组合练习(合乐)。

#### 十一月份

- 1、软开度训练：基本关节训练、前低头、仰头、单肩、双肩、前环肩、后环肩、推指、拉肩、压肩。
- 2、软开度组合练习(合乐)。
- 3、勾绷脚训练：勾脚趾、勾脚踝、绷脚踝、绷脚趾、单勾脚、双勾脚、外环动、内环动。
- 4、勾绷脚组合练习(合乐)。

#### 十二月份

- 1、髋关节训练：展胸压胯、含展胸、侧压胯、侧抬胯。
- 2、髋关节组合练习(合乐)。
- 3、腰训练：胸腰、大腰、旁腰。
- 4、腰训练组合练习(合乐)。

## 培训机构舞蹈老师工作计划篇九

在即将过去的20xx上半年里，我在公司领导和同事的关心帮助下，顺利完成了相应的工作，现对半年的工作做一个总结。

一年来，我从事前台接待工作，接待人员是展现公司形象的第一人，在工作中，我严格按照公司要求，热情对待每一位来访客户，并指引到相关办公室，为领导提供了方便，也为客户提供了方便。这是我毕业之后的第一份工作，作为一个新人，刚加入公司，我对公司的运作模式和工作流程都很生疏，多亏了领导和同事们的耐心指导和帮助，让我在较短的时间内熟悉了前台的工作内容还有公司各个部门的职能所在。也让我很快的完成了从学生到职员的变化。

都说前台是公司对外形象的窗口，在短短的一年时间也让我对这句话有了新的认识和体会。前台不是花瓶，一言一行都代表着公司，接待公司来访的客人要以礼相迎，接听和转接电话要态度和蔼，对待不必要的电话和事物要学会拒绝，处理公司的日常事务要仔细认真，对待同事要虚心真诚。点点滴滴都要让我在工作中学习，在工作中进步，受益匪浅。

加入到xx这个大集体中才真正体会到了天地人的精髓，感受到了“策略驱动世界”的理念和“谋动天下”的口号的内涵。我想这也是激励我们每一位员工前进的动力，我从领导和同事的敬业中感受到了这种文化，在这样好的工作氛围中，我也要以这样的规范来要求自己，以积极的工作态度投入到工作中，踏踏实实的做好自己的本职工作，及时发现工作中的不足，及时的和公司领导，同事们进行沟通，争取把工作做好，做一个合格称职的职员。这也是我今后工作努力的目标。

一年的工作时光也让我产生了危机意识。发现工作和学校中的学习是有很大的出入的，在课本中学到的在工作中可以正好用得上，还有更多更陌生的知识要面对。所以单靠我现在掌握的和对公司的了解是完全不够的，我想以后的工作过程中不断充电，工作之余，学习文稿的排版及设计，详细的业务项目等等。初入职场，难免会出现一些小差错需要领导不断指正，但前事之鉴，后事之师，这些经历也让我不断成熟，在处理各种问题时考虑得更全面，杜绝类似事物的发生。

这段工作经历让我学到了很多，感悟了很多，看到公司的业绩，我深感骄傲，也会不断努力提升自己的修养和内涵，弥补不足，在新的学习中总结经验，用谦虚的态度和饱满的热情做好我的本职工作，发挥自己的潜力更好的为公司的发展贡献自己的力量。

## 培训机构舞蹈老师工作计划篇十

### 一、指导思想：

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。

### 二、活动目的：

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、对队员们要求基本功达到下叉，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。

### 三、培养目标：



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。

#### 四、活动特色：

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。

#### 五、主要措施：（拟采用的教学方法和教学手段）

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

2、教学手段：影象教学、个别指导、分组教学等

#### 六、活动内容安排：

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本功达到下叉，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。

七、活动规划。每次活动前点名，活动中学生积极性高涨，活动后有记载，有成果积累。

### 【拓展阅读】

舞蹈的好处：

#### 1、慢慢养成好的生活规律

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环。

#### 2、良好的睡眠质量

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。

#### 3、一天比一天感到自信

#### 4、容貌与气质，改变从运动开始

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。

## 5、收获了一个健康的身体

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，前方必然有万般艰难，但是我们接受那些艰难，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。