最新共抗艾滋共享健康内容条 共抗艾滋共享健康预防艾滋病倡议书(实用5篇)

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？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。

舞蹈学校教师培训计划篇一

二、教学方面：我担任本校形体课和健美操课的教学 。能认真备课，上课。广泛收集信息资料，与时俱进，不断扩充自己的知识储备，利用所教学科的特点不断向学生传授健身理念、方法，为终身体育打下良好基础。

上形体舞蹈课，表面上看是锻炼学生的身体，增强学生的体质，使他们拥有一个矫健的身体，实际上在训练过程中，它对学生的性格也起着巨大的影响作用。形体舞蹈继承了芭蕾舞“开、绷、直、立”四大美学原则。学生通过打开“胸、肩、腰、膝、踝”等关节，傲然挺立，可以使整个身体能量内聚，重心上提，呼吸顺畅，克服胆怯和羞愧的缺点；教学中的慢动作可以改变学生遇事过分紧张，惊慌失措的性格，从而给学生的学习带来益处；难度较大较复杂的动作能消除学生性格上的好胜、自负的缺点，时刻谨记“山外有山，人外有人”的道理。课堂上我还利用团结合作型的舞蹈，帮助学生慢慢改变孤僻、内向的性格，逐步适应与同伴交往，变得和群和热爱集体。另外，在教学中注重教学方法上的直观性和参与性，狠抓基础动作的练习，使学生形成正确的动作姿态，为今后的学习打下良好的基础。利用与学生的互动，培养学生的自信心，通过让学生自己充当榜样来反复地从事成功的活动，使自己不断有展示自己和成功的体验，使学生克服悲观、偏执、懦弱、自悲等不健康的心理因素，培养自信、自勇和自强的精神，对未来充满信心。

教学中，我把流行的有氧拉丁、瑜伽、普拉提等引入课堂，用来丰富课堂内容和活跃课堂气氛，使学生在轻松、快乐的音乐中结束一堂课的学习。

三、管理方面：我负责中文系三个专业的实践教学工作、协助系主任工作，这对于我来讲确实是个挑战。在工作中，我得到了系主任和教学处领导的大力支持，他们的无私奉献、爱岗敬业、一丝不苟、勇于开拓的精神给了我巨大的鼓舞。

1、本学期我组织策划了幼师、旅游专业技能汇报演出。在组织过程中我对每个节目的确定、排练的督促检查、节目的进展筛选到最后节目单的确定等都付出了很大的努力，为此我牺牲了大量的休息时间。演出的节目是根据教学内容确定的，此活动是对本学期技能课的一次检阅，也对学生专业技能的提高起到了积极的促进作用。省校领导和本校全体师生一起观看了演出，并对此活动给予了高度评价，充分肯定了实践教学工作的成绩，也给了我极大的鼓舞。

2、组织安排了旅游专业为期四个月、学前教育专业四十天的顶岗实习工作，在实习期间多次与实习单位联系，时刻掌握学生动态，做好学生的思想工作，由此及彼，摆事实、讲道理、话人生，来安慰鼓励学生，使学生能安心实习，体验了人生的酸甜苦辣。所学知识在实践中得到了充分的运用，同时在实践中学到了丰富的经验。从中涌现出很多优秀实习标兵，受到实习单位的一致好评，真正做到了双赢。实习结束后精心组织、策划了总结会，评出了“优秀实习生”，为她们披红戴花，号召大家向她们学习。并进行了经验交流，师生们受益匪浅，效果非常好。

3、理论与实践的结合大大提高了教学效果，实践教学工作做到常抓不懈。带领学生去山海关南园幼儿园进行教学观摩，学生们受益匪浅。

4、组织成立了学前教育专业舞蹈队，师生们利用中午业余时

间，排练舞蹈，准备参加河北省改革开放三十周年节目评选，大家都在努力着。

四、我作为学校工会文体委员，在校领导的大力支持下，发挥特长为校争光，积极开展全民健身活动，组织并参与了市校级各种体育比赛和文艺演出，取得了良好的成绩。丰富了教工的业余文化生活，使校园活动丰富多彩。

舞蹈学校教师培训计划篇二

本学期有幸学习选修课《舞蹈欣赏与形体塑造》，经过近6个周的舞蹈欣赏以及教学课程华尔兹舞步学习，通过何云老师的认真极具责任心的教学，让我对舞蹈这门艺术产生了浓厚的兴趣，这门课程对我将来的身心健康培养以及形体塑造都将产生较大的影响。

我们的课程分为上下两节，上节是舞蹈欣赏，下节是教学实践课程，下面，我就本学期舞蹈课程学习心得与体会以及收获一一说明。

我们的每次课程以舞蹈欣赏开始，何老师从一开始就说明了舞蹈欣赏的重要性在于体会舞蹈的创造元素，舞蹈欣赏是在观看舞蹈时所产生一种精神活动，是观众通过舞蹈作品中所塑造出的舞蹈形象，具体地认识它所反映的社会生活，体会其所蕴含的思想感情，欣赏其美的动态、韵律和表情，进而潜移默化地接受感染、提高认识和受到教育的过程。舞蹈欣赏课程中何老师为我们收集了各种类型的舞蹈视频，包括民族舞，拉丁舞，爵士舞，街舞，机械舞，芭蕾舞，国际舞，肚皮舞，儿童舞，幼儿舞，中年舞，少年舞等，在我们开阔视野欣赏美得艺术的同时让我们身心都受到美的熏陶。尤其是在欣赏一部关于街舞的视频时在看到那些年轻人，跟我们拥有着同样的年轻与活力，却用震撼的舞蹈视听大宴诠释着青春活力，尤其是他们那种坚持永不放弃的精神以及遇到挫折继续向前永不畏惧的冲劲，让我们再次感受到舞蹈的魅力。

华尔兹（waltz）又称圆舞，一种舞蹈形式。华尔兹舞曲，即圆舞曲也常被称为华尔兹。华尔兹是舞厅舞中最早的、也是生命力非常强的自娱舞形式，亦称圆舞。“华尔兹”一词最初来自古德文walzer（意思是“滚动”、“旋转”或“滑动”。

华尔兹根据速度分化为快慢两种之后，人们把快华尔兹称为维也纳华尔兹，而不冠以“维也纳”三字的即慢华尔兹，它是由维也纳华尔兹演变而来的。作为三步舞的华尔兹，其基本步法为一拍跳一步，每小节三拍跳三步，但也有一小节跳两步或四步的特定舞步。快慢两种华尔兹都以旋转为主，因而有“圆舞”之称。华尔兹因速度慢，除多用旋转外，还演变出复杂多姿的舞步，其中有不少舞步在步法上与探戈、狐步舞和快步舞的同名舞步基本相同，只是节奏和风格不同。再加四大技巧在华尔兹中得到全面和充分的体现，所以它被列为学习国标舞的第一舞种。

华尔兹舞步在速度缓慢的三拍子舞曲中流畅地运行，因有明显的升降动作而如一起一伏连绵不断的波涛，加上轻柔灵巧的倾斜、摆荡、反身和旋转动作以及各种优美的造型，使其具有既庄重典雅、舒展大方、又华丽多姿、飘逸欲仙的独特风韵。它因此而享有“舞中之后”的美称。

舞蹈学校教师培训计划篇三

xx幼师学校历经十多年教学实践沉淀，结合行业发展与考证需求，将舞蹈类核心专业课程凝练为：民族民间舞，幼儿舞蹈，形体训练。

特点：从传统民间、民族舞蹈中提炼出自然快乐的学习方法，循序渐进、潜移默化的推进教学方案，避免传统教学方法的枯燥与古板，利于零基础学生融会贯通。*民族民间舞具有突出的民族、民俗特征，地域色彩分明、醇厚，活泼生动、热情洋溢，表现形式、内容多种多样，展现出中华民族的文化底蕴。同时它也是考证、考级非常重要的基石，直接面向整

个幼教行业需求。

感悟□x老师在课堂上对我们一直严格要求，演示动作亲力亲为，指导我们动作注重细节，让我们在学习舞蹈动作的时候可以非常的专注□x老师在学习中严格要求我们，在生活中对我们关怀百倍、耐心体贴，完美的诠释了刚柔并济。

特点：通过科学系统的训练方法，提高孩子们的专注性与协调性，有益于孩子们身心健康。同时带给孩子们一定的艺术气质，开发艺术潜能、提高审美能力，增强孩子们模仿、表演、思考等方面的特质，对孩子全面发展有着十分重要的意义。纵观幼教行业，儿舞有着得天独厚、无可取代的天然优势，必然是教学中不可或缺的关键环节。

感悟□x老师那娇小的身材居然蕴含着巨大的能量，她展现出的舞蹈表现力，让我们叹为观止，内心由衷的敬佩。她又是非常的和蔼可亲，教学中还经常会穿插一些内容，贴近我们的生活，拉近与我们之间的距离。

特点：以舞蹈基本功训练方法为主要手段，结合音乐与健身、健心、健美融为一体。突出健美练习，姿态练习，协调练习，提高运动系统的灵活性、控制力、表现力。塑造优美体形的同时提高了审美能力，收获了优雅气质。系统的形体训练辅助以礼仪与品德的塑造，让学生们体态优雅、举止得体、落落大方，是未来升学与就业的必经之路、自信之路、气质之路。

舞蹈学校教师培训计划篇四

1. 通过教学让孩子们增强对舞蹈的兴趣。

2. 要求孩子掌握基本的手位、脚位、舞步，动作基本准确。

3.发展孩子的灵活性和协调性，建立孩子大胆自信的性格。

4.提高孩子灵活的体质和孩子对音乐的节奏感。

5.增强孩子之间的合作精神。

6.要求孩子具备初步的舞台表演能力，增强表演欲望。

舞蹈学校教师培训计划篇五

当了十几年的老师，总是在忙碌的教学工作中度过，从没有静下心来认真给自己的职业好好的规划一下，随着时代的发展和新课改的不断深入，老师角色的专业化色彩越来越浓厚，老师也面临着来自各方面的挑战和考验。要做为一名与时俱进的老师,我认为十分有必要对自己的职业做一个长远的规划，使自己在教育事业的前进路上有一个明确的前进方向和明确的发展方向。为此，我想从以下几个方面去做：

一、不断提高自身的师德修养

老师职业道德的关键是爱岗敬业，爱生是体现老师职业道德的重要环节。老师爱生的主要内容是传授知识，教会学生做人。为此，老师应尽最大能力掌握现代化教学手段，掌握先进的教育理念，不断更新教育观念，适应社会发展需要，不断进步，做人民满意的老师。

二、提高自身业务水*

老师们常说：“老师要给学生一滴水，首先自己要有一桶水。”当今世界，知识日益繁杂，需要老师争分夺秒地去学习。光有一桶水是远远不够的！老师首先要是大海，是取之不尽的知识源泉。老师们不仅仅要有自己的专业知识，还有学杂，不说博古通今，中外融贯，天文地理，总的不断的学习，才

能进步！

1、学习新教育的理念及精神

要做一名“善于反思，勤于积累”的老师，必需认真学习“有效”系列的教学理论，按照新教育理念和新教材的要求，积极认真的进行课堂教学模式的大胆改革，要敢于探索，按教育规律优化课堂教学过程，探索发展“先学后教”的教育理论，处理好课改和执行教学常规的关系，提高教学质量。重视对学生多种能力的培养，发展学生的智力，不断强化提高学生的综合素质，做到教书育人两不误，使班级中每个学生都在快乐阳光下茁壮成长。

2、创新课堂教学

（1）加强课堂教学研究。认真参加集体备课，多向老老师、有经验的老师请教，认真备好每一堂课，上好每一堂课，坚持写教学反思，及时总结经验；坚持听课，借鉴别人的长处，改进自己的教学方式，努力创新教学方法，向40分钟课堂要质量。

（2）掌握现代教学手段。现代教育不是简单地传授知识，重要的是要培养学生的能力。科技的快速发展，要求我们老师要有高深的专业知识。为此，掌握现代化的教学手段，也是促进老师转型的重大策略。在最短的时间内学习制作复杂的课件，可以帮助教学，提高教学质量。

（3）建立新型的师生关系。学习和掌握先进的教学方法，不断探讨和研究如何管理学生，和学生建立良好的和谐的师生关系。用真心去教育学生，用心灵去感召学生，用情感去感化学生。教育学生不能只用惩罚，要多表扬，少批评，不要光看学生的缺点，要善于发现学生的优点和长处，要要善于正面引导，经常给他们讲道理，分析问题的原因，教他们用道德来衡量事情的对错。

3、努力提高科研能力

积极参加镇、县级以上的教研活动，因为每一次教研活动都给我们老师的学习提供学习的*台。因此，我不放弃任何学习的机会。同时，每年至少完成两篇高质量的论文，争取都能获奖或者发表。

在以后的教育教学工作中，我将不断的认识自我，完善自我，超越自我，不断的总结经验，刻苦不倦，一丝不苟，精益求精。我充满信心，我将带着百倍的激情投入以后的工作，让自己的规划在最短的时间得到最好的回报，为党的神圣的教育事业贡献自己的毕生精力！

舞蹈学校教师培训计划篇六

教育重点：

1.把握《学校集体舞》的风格特色;

2.经过集体舞的学习，加深对所学常识的理解和根本技能;

3.舞蹈脚步和音乐韵律感的把握;

4.根据不同年龄阶段的集体舞学习实践过程培育身体的和谐性及团队精神，还要结合教育教法作业，进行专题研究、讨论。

教育难点：

1.学校集体舞的舞蹈动作要重视手、脚、头的和谐;

2.要留意舞伴的舞步流动、身体合作。

舞蹈学校教师培训计划篇七

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、了解舞蹈掌握舞蹈方位、力度、感觉。发展学生的柔韧性和协调性，树立学生大胆表现的个性。

2、增进学生的灵活的形体，培养学生群体的合作精神。

培养学生舞台表现能力，增进他们的表现欲。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。

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，前桥，转的技巧，舞姿训练。

3、舞蹈技巧训练：身、跳、翻、转等训练。

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

3、 第四阶段：展示

三月份：基本内容:

1、认识舞蹈、了解舞蹈、站立的姿势、优美的体态

2、正、旁、后压腿、行进中的正、旁踢腿

3、把杆上的后踢腿、地面上的踢腿组合

4、把杆上的开肩练习、下叉（竖叉、横叉）

5、跪立的空腰、跪立的下小腰

6、*躺的反手撑腰、直立的涮腰练习

四月份：兴趣培养、分类舞蹈的基本动作和组合

1、汉民间舞蹈的基本动作。小学生学习舞蹈（花木兰）

2、五月份：完整舞蹈的学习（小苹果）（巾帼小英雄 ）

3、分解舞蹈动作的学习

4、编排舞蹈动作的顺序进行训练

5、完整舞蹈的训练， 配乐舞蹈训练

6、体能的练习、舞蹈的巩固

六月份----七月份：舞蹈的展示

巩固舞蹈，进行展示。

舞蹈学校教师培训计划篇八

(一)、培训目的：

1、丰富大学生的业余生活，帮助大学生更好的发掘自己的舞蹈才能，让大学生的生活更加精彩。

2、在大学生中造成良好的反响，让他们在学习之余能够体验舞蹈的乐趣，在舞蹈中激发对生活的热情，让他们在舞蹈中放松自己，锻炼自己。

3、新学期开始了，以后系里和院里会多次举行各种文艺比赛和晚会，这样就需要我们提前为培养下一批会舞蹈的大学生做准备，更好的为学校服务。

(二)、培训对象：全校在校学生。

(三)、教授内容：芭蕾，爵士，肚皮，民族舞，等等。

(四)、教授课表：每周活动一次，每学期16课时，于每周周末和星期二下午学校舞蹈教室。

(五)、所需资源：5个舞蹈老师，需要灯光或者音响设备，场地

(六)、资费问题：学费320元/人，上交学校15%的学费

(七)、教学重点、难点：

1、解决基本功腿部、腰部和胯部的软开度，达到教学要求。

2、动作协调、节奏准确的完成舞蹈等级考试教学内容。

(八)、教师示范为主，根据学员不同程度由单一到局部的分解动作授课，使学员能够边唱边跳，独立完成组合。

(九)、教学计划：

1、舞蹈基本功训练：完成舞蹈手位，脚位，蹲，擦地练习。

2、舞蹈基本功训练：前抬腿，前扳腿，旁抬腿，旁扳腿，后抬腿，前旁大吸腿，平转，踏步翻身。

3、舞蹈等级考试教材：波浪，压胯，前踢腿，后踢腿，单手位，双手位，碎步，勾绷脚，东北秧歌，二拍舞步，三拍舞步，半蹲，掂脚走蹦跳步，踏点步，弯腰，吸伸腿，手眼动作，小跳(一)，小跳(二)，点步转，结束动作。

4、成品舞蹈教学：

(1)班：快乐芭比;

(2)肚皮舞班：异域天使;

(3)民族舞班：我学弟子规;

(4)班：优感爵士;

(5)拉丁舞班：双人拉丁

(十)、活动流程：各参与成员需要按时到达指定教室，并且服从安排。练习开始后大家先进行二十分钟左右的热身运动如压腿、踢腿等，以及对先前学习的舞蹈的复习。在每次学习时都应感受音乐的节奏。然后由每次安排的负责指导教舞成员教大家舞蹈。每次舞蹈培训时间到点后各成员应该清理场所卫生后离开。

(十一)、注意事项：

1、大家应该爱惜教室内东西，不准损坏财物。

2、所有参与学习者来时需要穿宽松的裤子和舒适的鞋子。

3、学舞成员应该注意安全，避免拉伤韧带。

4、大家应该认真练习，服从指导老师的安排，私下应该练习。

5、成员必需清理卫生后离开。

舞蹈学校教师培训计划篇九

新授：1.头组合：培养孩子的头部上下左右方位感。

第二周：基本功训练

新授：走步（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

第三周：基本功训练

新授：2.胸肩组合：培养孩子开并胸肩伸展姿态。

新授：音乐反应（一）（配乐：中国舞等级考试教材伴

奏）

第四周：基本功训练

新授：3.压腿组合：培养孩子前旁腿的柔韧性。

新授：音乐反应（二）（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

第五周：基本功训练

新授：4.压大胯组合：培养孩子胯部的柔韧性。

新授：3 扩指（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

第六周：基本功训练

新授：5.腰背肌组合：培养孩子的腰部背部正确姿态。

新授：4 手臂动作（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

第七周：基本功训练

新授：6.腰组合：培养孩子腰部的柔韧性。

新授：5 弯腰、转腰（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

第八周：基本功训练

新授：7.腿组合：培养孩子的后退和腰部的柔韧性。

第九周：基本功训练

新授：律动部分 1.《走路》

第十周：基本功训练

新授：律动部分2.《小手小脚》

第十一周：基本功训练

新授：律动部分3.《我的本领多么大》

第十二周：基本功训练

新授：6 前压腿（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

第十三周：基本功训练

新授：7 双吸脚（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

第十四周：基本功训练

新授：8 脚位（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

第十五周：基本功训练

新授：9 头的动作（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）

第十六周：基本功训练

新授：10 摆臂（配乐：中国舞等级考试教材伴奏）