

最新实习工作计划与实施步骤幼师(优质5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。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

实习工作计划与实施步骤幼师篇一

1. 少儿基本舞步的提高讲解，让学生将基本动作完成的更加标准及熟练，提高及达到良好的的拉丁舞感。
2. 少儿拉丁舞成套动作的提高教学，针对不同舞步讲解不同的动作风格，使学生动作流畅性更好，建立刚好的拉丁舞框架。
3. 伦巴舞以及恰恰舞为重点提高舞种，适当加入牛仔，桑巴，以及斗牛舞蹈的提到教学。

二、基本技术：

1. 少儿拉丁伦巴：基本律动，库卡拉恰，摇摆步，方步，定点转，手对手，纽约，四分之一转，以及套路组合。
2. 少儿拉丁恰恰舞：基本律动，横移步，前进后退，四分之一，定点转，纽约步，高位扭臀，以及铜牌组合。

三、基本素质：

1. 协调性：基础动作协调，手脚配合协调，音乐和动作协调。
2. 柔韧性：身体柔韧素质，拉丁舞感强烈。

3. 表现力：情感表现、培养自信，舞蹈气质。

学期教学目标：

1. 掌握少儿体育舞蹈的基本知识、基本技术、基本技法和方法，以及舞蹈动作难度的把握。

2. 掌握基本的练习方法，培养音乐感，将舞蹈套路完成的熟练，有强的表现能力。

3. 培养学生具有一定表演比赛能力和欣赏比赛能力。

4. 在少儿体质不断增强的情况下，还将逐渐养成高贵、典雅的艺术气质。

实习工作计划与实施步骤幼师篇二

2. 趴青蛙：这个是个比较象形的说法，此动作的作用在于开跨。趴青蛙重点：双腿脚跟并拢，松膝盖，两脚弯曲。接触地面，跨位离腿不要远，上身尽量全部贴到地面。此时跨位会翘起，注意保持呼吸顺畅，呼气时让人压住臀部垂直向下用力，吸气时放松。这个练习以帮忙开跨的人主导节奏。

3、压脚背练习：先跪在地板上，臀部坐在膝盖上，等脚背慢慢被拉开。再把身体躺下去，注意不要用头部把整个身体顶起，而是尽量使上身与地板接触，交背发力，把膝盖顶起离地，保持。

4. 拉大小腿：做在地上，先双手拉住脚大拇指，用身体背部呈圆形去拉，尽量舒展背部线条。然后双手放在臀部后，勾起脚掌，使得脚跟离地，但是小腿依然要贴住地面，接着转换成用脚背。这个动作可以练习小腿和大腿。

5. 女生下叉练习以及男生的腹部肌肉练习：女生左右开叉并

且保持一段时间，尽量贴地。男生双手小臂贴住地面，两手握拳，小臂与大臂成90度角，用脚掌以及手小臂共同支撑整个身体。身体尽量于地面保持平行，不塌腰，不翘pp保持身体成状。

6. 男生帮女生下叉：此动作有助于两人配合，女生下叉能力，男生腹肌以及控制能力的提高。女生站于男生前面，并且于男生成90度角，女生单手放于男生肩部并且下压，身体收紧，使得重心集中并且压在男生肩上。男生单手抱住女生腰部，双脚打开比肩稍宽站立。于节奏1时抱起女生，使得女生双脚离地，女生此时收紧全身，双脚并拢。于节奏2时，男生放下女生，女生下叉，此时男生身体外张，于女生相抗，不要被女生拉跨。

7. 单腿起根控大腿：重心完全站在前脚掌上，臀部往前顶，展平腹股沟。起根，使得重心整个垂直站立在前脚掌上，感觉大腿插入身体。注意双^v^换练习各控1-2分钟，各2组。

8. 控内侧，带下降：双腿打开与肩同宽，从肩部开始，胸、腰一直运动到跨位，跨位顶起，展平腹股沟，注意两脚掌外侧离地，用脚掌内侧支撑，双脚膝盖内扣，保持身体垂直于地板。保持10秒后开始下降到原来一半高度保持，控半分钟后缓缓跪下去，注意不要发出大的声响，要控制住下降落地的速度。

9. 身体拉伸练习：侧功步，膝盖着地，可以选择臀部坐在小腿上或者只是用小腿和脚背支撑，另外一只脚注意不要勾脚，也需要拉长甬起脚背。拉单侧身体，并且扭动(如扭动身体向右，左手支撑左边臀部向右)。

10. 主力腿膝盖力量练习：主力腿直力，动力腿外侧打开，推动重心到主力腿前脚掌，展平腹股沟，双脚成外八字打开。节奏在身体呈扭毛巾状，带动动力腿转动45度角；节奏3时，跨位回正，此时动力腿同时也被带回节奏1时的位置；节奏4时，

动力腿伸直，回到外侧，呈开始状态。每腿先慢的连续10个，然后逐渐加快速度，注意每次只练一条腿。如果大家可以做到前面5项既话，身体素质会有一个质的飞跃噶。

11. 主力腿推动压膝盖发力练习：这个是练习6和练习9的结合。双脚起跟，注意身体坐在双腿上，展平腹股沟。动力腿发力踢出，主力腿推动，动力腿着地，马上压膝盖将后腿拉上来。两腿交换踢出。

12. 单腿180度转：双脚前后打开，两脚脚掌都着地，重心更多在后腿上，身体打开。稍微起后退脚跟，转动脚跟，展现后腿线条，把重心推到前脚脚跟内侧，后脚脚跟起更多，推动跨位向前，展平腹股沟，注意不要移动上身，推动重心于前脚脚掌内侧中间，在转动瞬间，再把重心完全推动到前脚的前脚掌，大腿在身体最前面，夹两腿内侧，带动身体转动180度，注意保持身体垂直。以主力腿站立，重心在全脚掌，动力腿往前延伸，脚掌外侧着地，这是身体自然站立的姿势，很多人在伦巴、恰恰、桑巴舞的移动当中，步伐大小就是以自然站立的标准，包括我。这样移动距离短，到位快，而且很省力。但是却由于距离短，以致没有完成两脚掌之间重心的交换，只需要身体轻微带过，就能完成动作。这样造成的结果是上身移动小，下身没有完全交代清楚，所以在要求“停”这个控制方面外在效果不错，但是“交换”的内容方面却非常空洞。

实习工作计划与实施步骤幼师篇三

面向热爱拉丁舞的学生，有组织，有计划的进行，坚持对每位学生就像对待自己学习者一样负责任的原则，让学生在舞蹈中去感受音乐，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。关注学生的个体差异和不同需求，关注学生在学习过程中的体验情感、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，促进学习者健康而有特色地

成长。

一、学习目的

- 1、通过学习使学生形体得到一定改变，培养学生的乐感及协调性，掌握一定的拉丁舞基本技术要领及一些舞台艺术表演的方法。
- 2、通过学习，培养学生团结协作的思想，增强学生的集体荣誉感以及自信心。
- 3、学习自编拉丁舞套路参加文艺大赛，以及基本套路参加小型表演。

二、学习内容

- 1、重点对学生进行拉丁舞基本功的练习。（手的姿态的训练、体姿训练、表现能力训练、节奏和方位的训练）
- 2、完整拉丁舞套路的学习等。

三、学习要求

- 1 每位学生认真练习基本功以及新学动作。
- 1 学生不能迟到早退，不无故缺席，有事要在上课之前向老师请假。
- 2 课后结束学生清洁整理好练功房，平时要注意保持清洁卫生以及个人卫生。

四、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

五、教学进度表（略）

通过暑期强化培训，使学习者身心体型得到一定调整，使之良好发展。强健的体魄、完美的身形、充满自信心阳光的心为学习者美好未来打下坚实的基础。

实习工作计划与实施步骤幼师篇四

一、抬头挺胸，自信陶醉。

舞者在跳舞中，偶尔看看自己的脚型无可厚非，可是很多初学者，整首曲子从头到尾头都是低着的，看起来很不自信，偶尔注意一会，就又回到原来的样子，这是很不雅观、也是不允许的。正确的方法，是把头抬起来，保持身体的线条，眼睛正视前方，充分感受自我的存在，感受生命的活力，陶醉自我显示的形体之美、气质神韵之美、节律之美和力量之美，在内情外形的舞动中，获得精神和身体的美感和快感，进入身心合一、内外交融的美妙境界。

二、扎实功底，增进稳定。

重点在单人的足部动作，身体的姿态，舞蹈过程中的移动和稳定性。基本功扎实，才能在套路花步中运用自如，流畅新颖。穿上舞鞋的感觉，跟穿一般的鞋子不太一样，刚穿上的时候，可能脚会很习惯，有一种不会走路了的感觉，这时的不稳定是很正常的，适应一段时间就会好起来的。要耐心地多走走基本步，让自己熟悉舞鞋走舞步的感觉，坚持练习，三五个月就能稳定了，以后再练习花步就有了基础。

三、熟悉音乐，把握节奏。

音乐是舞蹈的灵魂，无论是欣赏者还是表演者都会被那些动

人的音乐旋律所感染，被那些跳动的音符所陶醉。多听音乐对我们掌握各舞种的特性是很有帮助的。我们在跳拉丁舞的时候，要掌握舞种的特性，才能把舞蹈用肢体准确的表达出来。熟悉不同舞种的韵律感，用身体去感觉音乐节奏，还要在练习的时候数拍子，慢慢的才能适应音乐，才能准确的表达音乐感情：热情、奔放、浪漫、缠绵——各种风格的拉丁舞给人们带来了多角度的视觉和听觉享受。

四、多做表演，互相切磋。

多找同伴一起练习养成在别人面前表演的习惯，在别人面前跳舞，可能是常人不太习惯的，没关系慢慢来。和舞伴在一起练，互相切磋，互挑毛病，在循序渐进的进步中适当增加些高难动作，不断提高舞技，展示伦巴舞依依不舍、缠绵至尽的灵魂。

五、衣着时尚, 增进效果。

练习和表演一样，都要穿上你最美、最适合的衣服，因为舞蹈是舞者用肢体来表达语言的方式，舞衣是对舞者最好的装饰，也是对舞者舞蹈效果起关键作用的。拉丁舞和其它舞种不同的是比较强调绅士和淑女幽雅共舞的舞蹈。拉丁舞动作豪放粗犷，速度多变，手势和脚法内容丰富多变。虽是一人舞蹈，但自由流畅的舞步，转体造型的变化，有节奏地周期性摆胯，柔软妩媚的体态及多彩的服饰同样可以产生良好的视觉效果。

实习工作计划与实施步骤幼师篇五

- 1、通过教育、教学实践，使实习生受到深刻的专业思想教育，认识人民教师所应担负的光荣而重大的工作任务，进一步树立献身教育事业的思想。
- 2、使实习生巩固和运用所学的基础理论、基本知识和基本技

能，获得中等教育、教学的感性认识，进一步理解教育规律、培养从事教育和教学的独立工作能力。

3、通过教育调查，引导学生学习和研究中等教育科学，探索规律，为培养适应教育体制改革需要的新型教师进行初步训练。

4、全面检查我院的办学思想和培养规格，及时获得反馈信息，不断改进教学工作，提高我院教学质量。

教育实习的任务主要包括三个方面：教学工作实习、班主任工作实习、教育实习总结报告。具体内容如下：

1、教学工作实习

教育实习必须把课堂教学实习放在十分重要的地位。通过教学实习了解教学的各个环节，使实习生在备课、编写教案、上课、课外辅导、批改作业、考查、考试、听课评课、教学总结等方面得到全面的严格的训练。

2、班主任工作实习

实习学生在教育实习期间都要做实习班主任工作，要在原班主任的指导下，初步掌握班主任工作的基本内容，培养独立从事班主任工作的能力。每个实习生都必须制定班主任工作实习计划，交原班主任审定后执行。实习生做实习班主任期间，要了解1~3名学生的具体情况，并做出具体分析，要在原班主任协助下组织指导一次学生主题班会或有效的班级组织活动。实习结束时要将实习班主任工作做出书面总结，作为评定教育实习成绩的依据之一。

实习结束后，每个学生应认真做好总结，提交实习报告。