

中国舞工作计划(大全8篇)

时间流逝得如此之快，我们的工作又迈入新的阶段，请一起努力，写一份计划吧。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

中国舞工作计划篇一

1. 头部训练

头部动作与身体动作的协调配合在舞蹈表演中起着至关重要的作用，头部动作没有固定的位置，它基本上随着身体的摆动、舞姿造型的需要来进行。头部动作应从幼儿时开始训练，它应与基本手位、脚位的训练同步进行，为幼儿今后学习各种舞蹈打下良好的基础。

(1) 抬头：抬头动作不要过于高，它只需下颌稍向上抬起即可，眼睛稍向前上方看。

(2) 低头：低头动作不要过于低，只需稍低头，眼睛朝前下方看即可。

(3) 转动：注意头部不要往旁歪，头部动作要与颈部动作协调一致，向前做动作时，头部稍向外侧转45度，微抬头，眼睛看斜前方，向前旁做动作时，头部保持正直，双眼平视前方。向后做动作时，头可转向外侧45度，或眼睛看举起的手的方向，或者，头向旁转，眼睛看斜后方。

2. 脚步训练

(1) 正步：两脚靠拢，脚尖朝正前方，重心均匀落在两脚上，要挺胸、立腰、收腹、收臀。

(2) 丁字步：左脚跟靠在右脚中间，像“丁”字一样，重心在两脚。

(3) 八字步：脚跟并拢，两脚尖指向斜前方，成“八”字形，重心在两脚。

(4) 踏步：有前踏步、后踏步之分。前踏步为，左脚尖向前，右脚撤在左脚后侧，脚趾虚踏于左脚左方，脚尖与左脚尖成一条直线；后踏步为，左腿伸直，右腿稍屈于左腿后方，右脚趾虚踏其后，重心在左脚，上身稍微有前倾，头向左前侧。

3. 移重心训练

(1) 向旁移重心：双脚小八字站好，右脚向旁擦地成二位蹲，双手二位，重心在两脚上，然后，左脚用力推起脚尖点地，重心移到右腿，双膝绷直，同时双手打开成七位。之后，左脚收回五位。反复。

(2) 向后移重心：右脚收回到左脚前成四位蹲，双手二位，重心在两脚上，左脚用力推起脚尖点地，重心移至右脚，同时双手打开，左手为三位手，右手为七位手。反复。

(3) 向前移重心：接前一动作，重心移至左脚，右脚尖前点地，同时双手打开，右手为三位手，左手为七位手。

4. 小跳训练

“一位”小跳：双脚小八字站好，做双起双落小跳。要求：半蹲富有弹性，推地跳起要有力，跳在空中显得轻盈，落地轻而柔和。

“二位、五位小跳”：这个动作从脚的五位开始做起，跳起时，其中一腿从五位打开到二位；再跳跃时，两腿从二位归原五位，注意跳跃时，绷直膝盖、脚背和脚尖，要保持脚的准

确位置、外开和柔性，上身保持正直。

中国舞蹈的意义

一、舞蹈学习有利于实现人格的完善

舞蹈是以动作为语言的艺术，在舞蹈投递给人以美感的同时，它对于舞者来说，却是一次身体的超越与心灵的历练。每一位舞者都要经过一段艰难的训练过程，才能达到身美、心美、神美的效果。相比其它活动，习舞在塑造品格、锻炼毅力方面作用更直接，更生动、有趣，也更易于被孩子们接受，这正是舞蹈美育所带给孩子最宝贵的财富。孩子们一旦体验到了战胜、超越自己的快乐，学会了做人、做事的能力，他们的勤学苦练也会变得更加自觉学习中国舞对孩子的五大益处学习中国舞对孩子的五大益处。

二、舞蹈训练有利于智能的提高

一个人的智能由观察力能、模仿能力、空间方位能力以及记忆力、想象力、创造力等诸多方面构成。舞蹈训练从手、眼、身、法、步等方面入手，对学生的注意、观察、判断、模仿、记忆、思维、想象等能力的发展都有全面的推进作用。而伴随着优美的音乐、变幻多样的肢体动作，学生们对智能训练的接受会更自主、更直接，也更有效果孩子们在练过一段时间舞蹈之后，注意力更集中了，反应能力更强了，接受能力更快了，文化课的学习也有了明显的进步。

三、更加重视舞蹈习练对健美形体的塑造

舞蹈的本身是肢体运动学习中国舞对孩子的五大益处舞蹈形体。舞蹈是通过娱乐达到健身的最佳方式，同时可以训练学员的肌肉呈条形生长，达到形体美的目的。舞蹈训练还可改善过于肥胖或过于瘦弱的形体。那些先天或后天形体不够健美和聋哑、自闭的孩子通过认真训练能达到改善形体不良状

况、塑造健美身材的目的，帮助他们获得健康完美人生的机会。

四、舞蹈学习能够抚慰心灵，有利于修养的提升

对舞蹈美的感悟，来自心灵，更作用于心灵，有研究表明，肢体运动和音乐是人净化心灵、抒发情绪、宣泄压力的最佳途径，而舞蹈，正是二者的完美结合。引导学生参加舞蹈学习、表演、创作与鉴赏等活动，可以在不知不觉当中塑造提升其思想情操、培养其高尚审美情趣和能力。同样值得引起人们重视的是，非职业舞蹈教育的目的不应该是培养舞蹈家，更应该培养具有相当舞蹈知识、技能和鉴赏水平的人，他们也许不能成为舞台上的表演者，却可以进入管理、教育、研究、传媒、文化交流等多个领域，成为舞蹈艺术的高水平的欣赏者、传播者。对于那些并没有从事相关职业的人来说，非职业舞蹈教育则更能给予他们一种与美、与健康永远结伴的生活方式，舞蹈带来的愉悦，会令他们享用一生。

五、中国舞学习有益于对祖国传统文化的吸收和承传

中国舞是中华民族传统文化的重要组成部分，那些千姿百态、别具风格的中国古典舞蹈和中华民族民间舞蹈高度凝聚着中华文化最精华、最美丽动人的部分，更是让世界认识中国的特殊载体。它不需要语言，却和音乐配合，可以调动视听的直接感官，令全世界有机会一睹其芳容的不同国度、不同种族的人们为之倾倒学习中国舞对孩子的五大益处学习中国舞对孩子的五大益处。同时，这些接受了“中国舞”严格培训的孩子们，未来又是中华民族文化的新的一代传播者。

中国舞工作计划篇二

- 1、不是因为有了进步才坚持，而是因为坚持才有了进步！
- 2、舞与歌相应：歌主声，舞主形。

- 3、许多年轻人在学习音乐时学会了爱。——莱杰
- 4、舞蹈不同于别的艺术，舞蹈是直接回馈到你身上的，在你的骨子里，在你的神态里，在你的气质上！
- 5、不管现在有多么艰辛，我们也要做个生活的舞者。
- 6、艺术乃德行的宝库。——巴尔扎克
- 7、舞是生命情调最直接、最实质、最强烈、最尖锐、最单纯而又最充足的表现。
- 8、看了凹凸君的视频，想学跳舞了。
- 9、我为舞而生，我必舞一生。
- 10、加快节奏，放慢生活，舞出精彩。
- 11、聚焦美丽，秀我优雅。
- 12、请给舞蹈留地位，因为房子、车子都不是未来，孩子，才是最重要的明天！
- 13、舞蹈者的世界是一个美化了、觉醒了的特殊生活世界。
- 14、用音乐打开想象的闸门。
- 15、脸蛋是天生的，身材气质是可以练的。
- 16、姿势是舞蹈幻象赖以创造、组织的一种基本抽象。
- 17、生活，不是等暴风雨过去，而是学会在风雨中舞蹈。
- 18、只有对音乐倾倒的人，才可以称作人。——歌德

19、舞蹈是有节拍的步调，就像诗歌是有韵律的文体一样。

21、你要忍受住破茧成蝶的痛，才能担得起振翅高飞的美。

22、舞魅人生，婀娜多姿。

23、艺术上的骗子先骗自己，再骗别人。——黄永玉

中国舞工作计划篇三

知识目标：1. 学习舞蹈基础知识，掌握一套把杆的训练动作（擦地、蹲、小踢腿、腰、小弹腿、控制、压腿、大踢腿），中间动作（小跳、芭蕾手位、古典手位）

2. 掌握东北秧歌、云南花灯、藏族、蒙族、傣族、朝鲜族、苗族、彝族、胶州秧歌等民族民间舞的基本风格、特点，基本手位、脚位、动律及1—2个综合性较强的组合。

3. 培养自学能力（学会看教材、能自学1—2个成品舞蹈），学习幼儿舞蹈的基本律动、步伐、幼儿舞蹈。

4. 掌握一定的编舞技法，能自编简单的幼儿律动、幼儿歌舞、幼儿舞蹈。

（1）加强创编课的学习，自编一个结构完整的舞蹈。

（2）加强自学能力，自学1-2个较难的成品舞蹈。

（3）教学实践：对1-4年级的教学内容进行整理、编排，汇报演出

能力目标：让学生掌握舞蹈的内涵和音乐及表现形式，通过舞蹈教学，鼓励学生创造舞蹈，用舞蹈的语言来反映丰富多彩的美好生活，增强舞蹈审美能力，在运用现代教育技术手

段教学的基础上，使学生能运用舞蹈的相关知识分析幼儿舞蹈表现以指导今后实践，提高幼师学生的舞蹈素养和精神文明程度，使其具有担任幼儿园教师的职业能力。

情感目标：通过不同风格舞蹈学习，让学生感受不同的舞蹈风格特点，陶冶情操，培养学生对舞蹈的鉴赏视觉和心灵感知，升华学生的内在美和气质。

1、注重教师自身素质提高，不断更新知识

(1) 努力学习新的教学内容与方法，及时掌握舞蹈学科的各类信息，不断更新知识。

(2) 指导学生参加各种舞蹈比赛，参加校内外艺术实践活动。

(3) 积极参加各种教学研讨与进修活动。不断提高教师自身素质。

(4) 根据教学中出现的问题，定出一至二个课题，教研室教师相互交流、研讨、观摩。

2、认真备课

a)根据教学大纲及教材，制定本学期教学计划，安排教学进度，认真备好课□ b)根据不同班级具体情况，结合学生条件指导学生观摩、欣赏舞蹈教学录像及剧目等。

c)提高舞蹈学科的教学质量，加强基础知识和基本技能的教学，培养学生正确的学习方法和分析能力，纠正不良的练习方法和习惯，加强艺术实践□ d)改进教学方法提高学生兴趣。采用生动活泼的启发式教学，因材施教，运用摄影、录像等多种形式，发展学生形象思维，提高学生的专业技能和表演能力。

e)充分发挥舞蹈学科的集体智慧与力量，对教学中遇到的问题，共同研讨、摸索，不断改进与提高教学质量。

3、认真上课

(1) 教学常规

a上课铃响后，学生应在教室集好队，不迟到、不早退。

b病假凭校医和医院证明，并取得任课教师同意，否则作旷课处理。

c上舞蹈课要求服饰整洁，应穿规定的鞋与服装，不准佩戴首饰。

d保持教室整洁卫生，不得随意吐痰或丢弃杂物，进入舞蹈室应穿舞鞋□ e爱护教室的各种教学设施，未经许可，不得擅自动用，损坏教学设施应按规定赔偿。

(2) 教师常规

1. 备课：认真钻研教材，按学校要求备课，精心设计每堂课的教案设计与教学课件的制作，做到课前有教案、有音乐伴奏碟，课后有反思、总结。

a按照舞蹈教学要求，认真上好每一堂课，正确传授知识，做到教学目标明确、教学效果显著，充分调动学生在课堂上的学习兴趣。

b舞蹈教师应准时上课，上课应精神饱满，仪表整洁大方，身着练功服、练功鞋进入教室，要有良好的教学基本功，语言生动，亲切自然，示范准确。

c舞蹈教师应全面关心每个学生的成长，热爱学生，坚持正面

教育，加强科学训练，严防伤害事故发生。

（一）多元化评价标准：

1、学习过程积累40%

（1）平时成绩：课堂活动表现20%

（2）平时表现（按课堂学习常规标准）：出勤情况、舞蹈学习笔记10%

（3）作业：课后练习表现10%

2、学期达标考核：技能考核部分60%

（二）评价细则：

1、学习过程积累40分

（1）平时成绩：课堂活动表现20分

学习态度5分：喜爱舞蹈课，积极主动参与舞蹈组合练习。

合作精神5分：具有集体荣誉感，互相帮助，互相尊重，有良好的合作精神。情意表现5分：根据舞蹈练习表现出来的自信心和意志力，会动脑、会学习有创新精神。

回答问题5分：课堂上积极踊跃地发言，认真、准确，每次得1分。

课堂活动表现是以学习小组为单位，学生小组长组织，进行小组互评、记录量化打分；教师结合学生在学习过程中的表现，对个别学生的成绩适当调整，最终确定每位学生的量化分数。

(2) 平时表现（按课堂学习常规标准）：10分

a□出勤情况4分

b□舞蹈学习日记, 每课一记6分。

由学生自己记录学习笔记，教师定期观察评价

以上四项是对学习过程积累部分内容及赋分的阐述，40分是最后的折合分，学年末教师可以根据自己、课代表、对平时各项成绩的记载和对每位学生的印象评定出每位学生的平时成绩。

(3) 作业：课后练习10分

以小组为单位练习，练习情况由组长或负责人记录，每缺席一次扣2分。

2、技能考核部分60分

包括地面练习、把杆练习与中间练习几方面，按照达标考核标准进行评价。

四、 学期教学目标：（2014 - 2015 学年度第 二 学期）

知识目标：本学期学习幼儿自编舞，掌握幼儿舞蹈的基本形式和特点。

能力目标：培养自学能力（学会看教材、能自学1个成品舞蹈），学习幼儿舞蹈的基本律动、步伐、幼儿舞蹈。掌握一定的编舞技法，能自编简单的幼儿律动、幼儿歌舞、幼儿舞蹈。

(1) 加强创编课的学习，自编

一个结构完整的舞蹈。

(2) 加强自学能力，自学1个较难的成品舞蹈。

(3) 教学实践：对3年级的教学内容进行整理、编排，汇报演出

情感目标：用舞蹈的语言来反映丰富多彩的美好生活，增强舞蹈审美能力，提

高幼师学生的舞蹈素养和精神文明程度，使其具有担任幼儿园教师

的职业能力。

a) 舞蹈课必须要穿练功服，盘头发。

b) 必须带好必须的学习道具。

c) 上课要提前5分钟作好准备。

d) 铃声响后必须站好队，检查人数。

e) 不准迟到、早退、旷课。

6、及时完成舞蹈笔记和课堂作业。

7、上课不准交头接耳，保持课堂次序。

本课程在三年制大专一年级下学期开设18课时，鉴于学生素质处于舞蹈起步阶段，教学中将根据学生的接受水平决定内容的制定和讲解深度。另外，在教学中，将充分利用学校教

育资源，使用多媒体教学，增强学生的学习兴趣，寓教于乐，让学生乐于学习。

中国舞工作计划篇四

- 1、重复别人走过的路，是忽视了自己双脚。
- 2、舞蹈让你感觉更加有活力！不去在意别人的目光，尽情舞动！
- 3、快乐舞步，让妙曼的身姿飘起来。
- 4、舞衫回袖春风，歌扇当窗似秋月。
- 5、放飞你的青春，奔洒你的热情。
- 6、说话是理智的表现，是思考着的人的表现，唱歌则是感情的表现，至于舞蹈，它是胜过一切的酒神式狂喜的表现。
- 7、工作累了，来上一段舞蹈，会让你立刻清醒过来，重新投入工作之中！
- 8、不管现在有多么艰辛，我们也要做个生活的舞者！
- 9、我不算聪明，但我不笨；在艺术的迷宫里，多走几圈必会更快找到出口。
- 10、文舞相融，德艺双馨。
- 11、街舞，等着我，我一定会站在顶峰微笑。
- 12、艺术是一门学会真诚的功课。——罗丹
- 13、天上一轮春月开宫镜，月下的女子时而抬腕低眉，时而轻舒云手，手中扇子合拢握起，似笔走游龙绘丹青，玉袖生

风，典雅矫健。

14、舞姿翩翩，动感无限。

15、不是学舞蹈太贵，而是在很多人眼里，没给舞蹈留地位！

16、身处暗夜，也要坚强，为着阳光舞蹈。

17、健康自信，舞动青春。

19、学舞蹈，你想放弃可以找到一万个理由，但想学有所成，唯有坚持！

20、跳舞真正的收获，不在于你掌握了多少技巧，而在于你收获了多少自信！你可以不把跳舞太当回事，但一定要把自信当回事。

21、生命的机能是动而舞便是节奏的动，或更准确点，有节奏的移易地点的动，所以它直接是生命机能的表演。

22、舞蹈的美首先在于它是运动冲动的自由和有节奏的表现。

23、我在刀尖上舞蹈，沉重也好，轻盈也罢，从脚底到心里，终究是蔓延的疼痛。

24、跳舞从未变得轻松，是你在一点一点变强大。

25、愿你余生有人共舞，也能独自起舞。

26、学舞蹈就像喝中药，虽苦却是治本的良药！

27、内心生活的奥秘和热情的世界。——罗曼·罗兰

28、舞蹈两年得形，四年得样，八年得法，十二年得神。

- 29、你感觉到生命的转瞬即逝的刹那。
- 30、学舞蹈最忌半途而废，最难得坚持到底。
- 31、脚趾尖上的光辉，是岁月刻苦出来的华丽，使我快乐的源泉。
- 32、舞者如被编舞者弹奏的钢琴。
- 33、庄严正式的舞蹈是一种精密计划的几何学。
- 34、音乐是人类的共同语言。——朗费罗
- 35、想学跳舞，想学画画，日语等级考试还是要参加的，哎呀一建还有好多书没看，再过一阵子要工作了，专业书是不是要复习一下……人生最苦就是想太多而不去做，我需要反省和监督。
- 36、孤独着，伤口藏的很深。泪在我掌心精疲力尽的舞蹈。
- 37、为艺术而艺术，不会比为喝酒而喝酒更有意义。——毛姆
- 38、艺术的成功在于没有人工雕琢的痕迹。——奥维德

中国舞工作计划篇五

幼儿舞蹈兴趣活动在训练教学上分为三大部分：

一、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（4—7岁）这一年龄段的幼儿所能掌握的舞蹈基本能力和基本动作。

二、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。

三、中华民族民间舞蹈等级考试教材第一级的教学和中国舞等级考试教材的教学。

基础训练与表演性训练相结合的方法，更加适用于幼儿舞蹈训练及各种演出需要，使训练更具有针对性和目的性。

本年级的教学任务也很明确：

1. 认识身体的基本部位『头，颈，肩，背，腰，臂，手，膝，踝，趾』，并对这些部位进行松弛，伸展和灵活运用的初步联系。
2. 认识身体部位的左右。
3. 认识音乐节拍，培养幼儿按节拍做动作。
4. 培养儿童带着愉悦的心态学习舞蹈，使他们在舞蹈中产生对舞蹈的热爱。

第一节课

基础训练内容：1、列队、坐姿，

2、站姿、勾绷脚练习

3、正压腿

4、侧压腿

第二节课：

- 基础训练内容：1、勾绷脚的基本练习、正压腿、侧压腿
- 2、开胯练习
- 3、基础训练内容：拉肩练习
- 4、舞蹈组合内容：《走步》

第三节课：

- 1、基础训练内容：压腿、勾绷脚练习、拉肩练习
- 2、舞蹈组合内容：音乐反应一《西瓜》

第四节课：

- 1、基础训练内容：压腿、勾绷脚练习、拉肩练习
- 2、舞蹈组合内容：儿童舞蹈《小熊舞》

第五节课：

- 1、基础训练内容：跪下腰
- 2、舞蹈组合内容：音乐反应《球球操》

第六节课：

- 1、基础训练内容：跪下腰
- 2、舞蹈组合内容：音乐反应《打花巴掌》（汉族风格）

第七节课：

- 1、基础训练内容：跪下腰

2、舞蹈组合内容：拉伸练习《小蜗牛》

第八节课：

1、基础训练内容：跪下腰前压腿组合

2、舞蹈组合内容：音乐反应《我的小小手》

第九节课：

1、基础训练内容：前、旁压腿组合跪下腰组合

2、舞蹈组合内容：《飞吧，小蜜蜂》蒙古族

第十节课：

1、基础训练内容：吸伸腿练习

2、舞蹈组合内容：《数星星》

第十一节课：

1、基础训练内容：吸伸腿组合

2、舞蹈组合内容：《我是小画家》

第十二节课：

1、基础训练内容：小八字步、大八字步

2、舞蹈组合内容：脚位组合

第十三节课：

1、基础训练内容：头部练习

2、舞蹈组合内容：头的动作组合

第十四节课：

1、基础训练内容：跪地踢后腿

2、舞蹈组合内容：舞蹈组合一的分解动作

第十五节课：

1、基础训练内容：跪地踢后腿

2、舞蹈组合内容：《小鸡啄米》

第十六节课：

1、基础训练内容：跪地抬后腿

2、舞蹈组合内容：排练表演舞蹈《枣园童趣》

第十七节课：

1、基础训练内容：跪地抬后腿

2、舞蹈组合内容：排练表演舞蹈《枣园童趣》

第十八节课：

1、基础训练的整体复习

2、舞蹈组合内容：排练表演舞蹈

第十九节课：

1、基础训练的整体复习

2、舞蹈组合内容：排练表演舞蹈

第二十节课：

1、基础训练的整体复习

2、舞蹈组合内容的复习

第二十一节课：

1、复习

2、复习

第二十二节课：

初级班结业表演《枣园童趣》 《枣园童趣》

中国舞工作计划篇六

2、从音乐上去挤灵感是一个最好的练习，同时在自由创作时最容易达到忘我的境界中去。

3、希望一说到街舞，就有人能想到易烱千玺。

4、健康人生，舞动美丽。

5、舞蹈，就其节奏而言，是周而复始、持续不断的。它就像太阳一样，落下去又永远会重新升起。

6、舞者，就要对自己狠点！吃的苦中苦，方为人上人！

7、舞蹈是人体造型上“动的艺术”。

8、爱上舞蹈其实很简单，尤其是女生，当你学着融入舞蹈时，

你内心便得到了激情，你的格调也会渐渐提升。

9、舞出青春，多姿人生。

10、舞蹈音乐和爱情之子。

11、舞蹈可以让你更加放松，紧张的工作后，跳一场舞，出一身汗，是最好的减压方式！

13、学舞蹈，不登台，无比赛，无考级，难优秀！

16、舞蹈可以说是活动的雕刻，它所表现的是感情的高度集中。

17、艺术是发扬生命的，死神所在的地方就没有艺术。——罗曼·罗兰

18、艺术是精神和物质的奋斗。——宗白华

19、音乐是耳朵的眼睛。——谚语

20、真正的舞蹈是一种恬静的表现，它受制于内心情感的深层节奏。

中国舞工作计划篇七

1、歌斯舞，歌舞节则禽兽跳矣。

2、当表情真正和节奏结合的时候，就好像江水入大海和林鸟夜归巢那样；会使人感到舒畅和安慰。

3、舞动人生，释放自我。

4、不要失去信心，只要坚持不懈，就终会有成果的。

5、美丽舞蹈，秀出自我。

6、音乐是唯一可以纵情而不会损害道德和宗教观念的享受。——爱迪生

7、目光传神情，动作见功夫。陶冶情操，美化心灵。

8、现在居然有了想学跳舞的兴趣，对自己也是服了。感觉生活过的越来越有意思了。

9、动起来，舞动新的色彩。

10、穿着不合脚的鞋子，跳着不适合自己的舞蹈，就像爱着一个你不爱的人、做着你不喜欢做的事。

11、跳动的音符放飞的歌声。

13、民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。

14、舞蹈人生的奔跑，不是瞬间的爆发，而是一路的坚持，纵有千百个理由放弃，也要找一个理由坚持下去。

15、艺术的生命比个人的生命更为永久。——高尔基

16、舞出快乐，蹈出健康。

17、一路倾听花开的声音，真情凝聚芬芳的足迹。

18、跳出婀娜身段，舞出精彩人生。

20、舞蹈时努力以赴，因为生命不是一场排演。

21、要么跳舞，要么读书，身体和灵魂必须有一个在路上。

22、舞蹈是脚步上的诗歌。——德莱顿

- 23、舞蹈给女生带来的，是骨子里柔美优雅！
- 24、懂得舞蹈不是最重要的，懂得随机音乐的节奏去配合，也是最重要的。
- 26、健康生活，豪放人生。
- 27、与其说处世像舞蹈，不如说它像摔跤。
- 28、美丽身姿，舞蹈演绎。
- 29、舞蹈可以让你拥有自信，获得美丽！
- 30、舞蹈可以说是活动的雕刻，它所表现的是感情的高度集中。
- 31、不论为了生活或是其他的什么，任何原因都不是你舞蹈不再进步的理由。
- 32、在舞蹈学习中，既然有挫折、有烦恼，就会有消极的情绪。

中国舞工作计划篇八

- 1、跳到自信，舞出青春。
- 2、说之故言之；言之不足故长言之；长言之不足故嗟叹之；嗟叹之不足，不知手之舞之足之蹈之也。
- 3、舞蹈，就是贵在坚持！
- 4、时尚舞步，精彩无限。
- 5、一个敏感的人，即使在最痛苦的时候也能找到美的因素。——阿尼克斯特

- 6、舞者人生重要的不是所站的位置，而是所朝的方向。
- 7、如果舞蹈正确，它不应该有任何多余的动作。
- 8、我在周围的一切事物中看到舞蹈的基础。凡人的身体所能做出的真实的舞蹈动作，最初都存在于自然界。
- 9、心有多大，舞台就有多大。
- 10、千姿百媚，美好人生。
- 11、每个人都是一名舞者，舞动着自己的人生。
- 12、请不要用价格，衡量学舞蹈的价值！
- 13、舞动的生命，舞动的人生！
- 14、只管自己舞翩翩，不问岁月至何年。
- 15、做生命的舞者，只要心跳还在，演出就没有落幕。
- 16、追逐梦想的路上，华丽地跌倒，总胜过无谓的徘徊。
- 17、适时适度弯曲，便于卸掉那份多余的沉重。
- 19、每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。
- 20、我们舞蹈生，愿耗尽一生精力，去绽放属于自己的光彩！
- 21、想学跆拳道，想练字，想学跳舞，想一个人旅行……当下，先学赚钱。
- 22、宛若风飞雪，悦如飞燕游龙。