

# 西安体育学院体育培训中心舞蹈培训招生简章

西安体育学院培训中心 2024-05-31 10:05 陕西

## 舞蹈培训招生简章

西安体育学院体育培训中心

### 舞蹈培训 招生简章



西安体育学院创办于1954年，是陕西省“国内一流学科”建设高校，西安体育学院体育培训中心是西安体育学院各类体育项目培训与艺术舞蹈类项目培训的业务管理部门，拥有强大的体育类师资背景和一流的教学场地与设施，拥有艺术综合馆（包含6个800平方米的教学训练场地、一个容纳1600名观众的演出大厅）、操舞训练场（包含4个350平方米的教学训练场地），舞蹈训练场（包含3个300平方米的教学训练场地）。

近年来，随着教育部对学校美育工作的不断加强，学校美育的育人功能日益凸显。然而，面对新时代的挑战，中小学美育仍面临诸多困难，所以在此基础上西安体育学院

培训中心艺术舞蹈类课程培训应运而生。艺术舞蹈类培训目的是为补齐中小学生在美育课程上所存在的短板，将为各年龄段舞蹈爱好者以及青少年在役选手提供多种形式学习和培训。本中心与全国青少年体育联合会、中国舞蹈家协会、北京中国民族民间舞蹈家协会考级中心等单位建立了良好的合作关系，可提供青少年舞蹈培训、等级考评和资格认证等方面的服务。

## 一 招生对象

### 1、少儿课程：

少儿启蒙舞以3-10岁的少儿为招生对象；少儿国标舞/中国舞/民族民间舞/流行舞以4-17岁少年儿童招生对象。

### 2、成人课程：

以18岁以上的成人为招生对象。

## 二 课程优势

### 1、少儿课程：

通过系统、科学、规范的专业舞蹈课程，培养孩子在舞蹈、音乐、表演等方面的综合素质。同时在课程所表现出的优势也具体表现在帮助学生养成良好身体姿态、提高身体素质以及培养良好心性的作用。另外本校设定的各年龄段的针对性课程，其更为容易让孩子接受、并掌握舞蹈动作，适用于各年龄段、性别的孩子对于舞蹈动作功能的需求。

### 2、成人课程：

通过课程使学员掌握舞蹈基础动作和舞蹈技巧，包括舞蹈的基本步法、肢体控制、舞蹈节奏感、舞蹈表情等，提高他们的舞蹈自信心和舞台表现力。

## 三 课程设置安排

### （一）常规学期内课程

- 1、少儿国标舞：6次拉丁课、2次摩登课（一个月周期内），每次课90分钟。
- 2、少儿中国舞：8次课（一个月周期内），每次课90分钟。
- 3、少儿民族民间舞班：8次课（一个月周期内），每次课90分钟。
- 4、少儿流行舞：8次课（一个月周期内），每次课90分钟。
- 5、少儿舞蹈启蒙课：8次课（一个月周期内），每节课90分钟。
- 6、成人国标舞拉丁班：8次课（一个月周期内），每次课90分钟。
- 7、成人国标舞摩登班：8次课（一个月周期内），每次课90分钟。
- 8、成人舞蹈班：8次课（一个月周期内），每次课90分钟。

### （二）暑期课程（只针对于少儿课程）：

7月1日—7月31日共14次课，每次课90分钟（每周1、3、5上课）。

## 四 训练时间及地点

## 1、训练时间：

### (一) 少儿/成人常规课程每周课时安排

时间安排	周六					周日				
	教室 1	教室 2	教室 3	教室 4	教室 5	教室 1	教室 2	教室 3	教室 4	教室 5
上午 9: 30-11: 00	少儿国标舞	少儿中国舞	少儿流行舞	少儿民族民间舞班	少儿舞蹈启蒙课	少儿国标舞	少儿中国舞	少儿流行舞	少儿民族民间舞班	少儿舞蹈启蒙课
下午 14: 30-16: 00	成人国标舞 (拉丁班)	成人国标舞 (摩登班)	成人舞蹈班			成人国标舞 (拉丁班)	成人国标舞 (摩登班)	成人舞蹈班		

### (二) 少儿暑期课程每周课时安排（7月1日—7月31日，每周1、3、5）

时间安排	周一				
	教室 1	教室 2	教室 3	教室 4	教室 5
上课时间： 9: 30—11: 00	少儿国标舞	少儿中国舞	少儿流行舞	少儿民族民间舞	少儿舞蹈启蒙课
	周三				
	教室 1	教室 2	教室 3	教室 4	教室 5
	少儿国标舞	少儿中国舞	少儿流行舞	少儿民族民间舞	少儿舞蹈启蒙课
	周五				
	教室 1	教室 2	教室 3	教室 4	教室 5
少儿国标舞	少儿中国舞	少儿流行舞	少儿民族民间舞	少儿舞蹈启蒙课	

## 2、训练地点：西安体育学院含光校区艺术馆

## 五 课程内容

### 1、少儿国标舞：

国标舞分为拉丁舞与摩登舞两个方向，共包含十个舞种。其中摩登舞方向包括华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞；拉丁舞方向包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。

本课程在教学过程中强调本项目独特的文化背景与独特的学习价值，植入礼仪规范的教学，强调尊重与合作的养成。并结合学生实际情况，依照健身性、舞蹈基础和文化性相结合的原则，采取科学性和针对性的方法，使学生在掌握体育舞蹈基本技能的基础上，培养学生思想品德、气质、礼仪以及终身体育的良好意识。本课程将按照全国青少年体育联合会颁发的《青少儿国标舞运动技能等级标准》（1-12级）进行大纲编写以及组织教学。

### 2、少儿舞蹈类（分为中国舞班和民族民间舞班）：

面向广大幼儿、儿童、少年及青年，将中国舞蹈的知识性、训练性和娱乐性结合起来推行国民素质教育的舞蹈课程。

教学内容包括：基本功+民族舞+古典舞+芭蕾基训+舞蹈技术技巧。包括：形体训练、体能训练（软度、力度、平衡、重心、协调性、速度灵巧性及每一关节、每块肌肉和每条韧带进行的训练）。本课程结束后通过认定颁发相对应的等级认定证书。

### 3、少儿流行舞：

街舞是体育与街头表演相结合的舞蹈，它以身体动作舞蹈为基本内容，配合街舞风格的音乐，单人或集体配合，是既有娱乐健身作用，又有表演性的体育运动。

街舞课程包括：Breaking、Free style、Locking、Hiphop等多个不同舞种教学，体能训练、软开度的训练、节奏感的训练、爆发力的训练、基本功的强化、舞蹈技巧的训练以及原创成品舞的训练、编舞和即兴表演的练习。

#### 4、少儿舞蹈启蒙课：

本课程针对于年纪较小，没有舞蹈基础的幼儿，以一些简单的舞蹈元素动作，培养学生舞蹈基础，以便于往后的舞蹈专项开发。

启蒙舞蹈班授课内容针对才接触舞蹈的幼儿不能长时间集中注意力、好奇心强、缺乏身体协调性的特征，以激发孩子对舞蹈及音乐的兴趣，培养孩子的身体协调性及乐感，增强孩子的自信心为教学目的。

#### 5、成人国标舞（分为拉丁班和摩登班）：

成人国标舞课程可以归纳为娱乐性舞蹈，娱乐性舞蹈是群众娱乐活动和人们交际活动的一种形式。例如，流传百余年的社交舞、集体舞等。

通过课程使学员掌握舞蹈基础动作和舞蹈技巧，包括舞蹈的基本步法、肢体控制、舞蹈节奏感、舞蹈表情等。

#### 6、成人舞蹈班：

教学内容涵盖芭蕾舞、古典舞、民族舞、现代舞。

对于成年人，由于工作和生活压力，他们的身体和精神状态容易出现问題。参加成人舞蹈培训班可以让成年人放松心情、享受生活，练习舞蹈可以提高身体的协调性、柔韧性和耐力，有利于身体健康。丰富文化生活，成人在日常生活中难免会感到单调乏味，参加舞蹈培训班可以让他们接触到更广泛、更深入的艺术形式，提升其欣赏能力和文化素质。培养舞者气质，舞蹈的健身动作爆发力强，对人体体能潜力开发性强，因为舞蹈多以绕环小关节的运动为主，因此能较好地改善练习者的协调能力。舞蹈是一种极具表现力的运动，通过舞蹈课程，练习者在表现自己的同时培养了自信和气质。

## 六 课程费用

### 1、少儿课程：

月卡640元/8次课

季卡1800/24次课

暑假班1080元/14次课

年费（包含学期内课程与暑假班）：6800元

### 2、成人课程：

单次卡80元/一次课

月卡600元/8次课

季卡1699/24次课

\*注：以上费用只包含课程费用

## 七 资格认证

每期培训结束后，我中心将分别针对少儿拉丁舞、少儿流行舞和少儿中国舞，组织由全国青少年体育联合会、中国舞蹈家协会和西安体育学院双认证的青少年技能等级评定。

## 八 培训报名及缴费

### 1、缴费方式：

(1) 转账

账户：西安体育学院

账号：103303493605

开户行：中国银行西安鼓楼支行

(2) 扫描缴费二维码（选择“舞蹈”项目缴费）



（缴费二维码）

2、报名咨询：

西安体育培训中心：029—88409718

杨老师：18732933966

地址：西安市碑林区含光路65号西安体育学院体育培训中心

公众号：西安体育学院培训中心

网址：<https://www.xaipe.edu.cn/jxjy/>

3、报名小程序



**刘伟校（国标舞导师）：**



西安体育学院艺术学院体育舞蹈教研室主任  
体育舞蹈国家级裁判、教师及国家级考官  
陕西省教育厅基础教育专家库专家  
陕西省教育厅美育教育指导委员会委员  
中国大学生体育协会体育舞蹈分会裁判委员会副主任

**方鑫（国标舞导师）：**



西安体育学院艺术学院体育舞蹈教研室教师  
体育舞蹈国家 A 级教师、国家一级裁判  
曾获全国体育舞蹈锦标赛十项全能冠军  
全国大学生体育舞蹈锦标赛拉丁舞冠军  
陕西省体育舞蹈职业组冠军

**侯梦倩（国标舞导师）：**



西安体育学院艺术学院体育舞蹈教研室教师  
体育舞蹈国家 A 级教师、国家一级裁判  
曾获全国体育舞蹈锦标赛十项全能冠军  
全国大学生体育舞蹈锦标赛拉丁舞冠军  
陕西省体育舞蹈职业组冠军

**赵梓伊（国标舞导师）：**



西安体育学院艺术学院体育舞蹈教研室教师  
中国体育舞蹈联合会国家一级教师  
中国体育舞蹈联合会国家一级裁判  
中国大学生体育协会体育舞蹈协会中级教师  
中国大学生体育协会体育舞蹈协会三级裁判

**姚博伦（国标舞导师）：**



中国体育舞蹈联合会武汉站大学生 A 组冠军  
中国体育舞蹈联合会武汉站 21 新星季军  
全国青少年体育舞蹈联合会西安站 lead dancer A 组冠军  
陕西省体育舞蹈锦标赛职业拉丁舞冠军  
中国宜兴体育舞蹈国际公开赛阳羨杯 A 新皇冠  
中国宜兴体育舞蹈国际公开赛阳羨杯 21 岁组冠军

**郭治宇（国标舞导师）：**



2024“奔跑吧”A 组冠军  
2024“燃舞者”专业院校组冠军、A 组亚军  
2023 全国训练运动联盟南昌站单项三连冠、五项亚军  
2023CDSF 中国体育舞蹈联合会锦鯤杯 A 组拉丁舞前 48  
2023CDSF 中国体育舞蹈联合会锦鯤杯北京站大学生 a 组前六  
2023 陕西省省队选拔亚军  
2021 西安哇塞舞王职业组冠军

**李嘉瑶（国标舞导师）：**



2024“奔跑吧”A 组冠军  
2024“燃舞者”专业院校组冠军、A 组亚军  
2023 全国训练运动联盟南昌站单项三连冠、五项亚军  
2023CDSF 中国体育舞蹈联合会锦鯤杯 A 组拉丁舞前 48  
2023CDSF 中国体育舞蹈联合会锦鯤杯北京站大学生 a 组前六  
2023 陕西省省队选拔亚军  
2021 西安哇塞舞王职业组冠军

**顾浩楠（国标舞导师）：**



中国体育舞蹈公开系列赛武汉站 B 组拉丁舞前三  
中国体育舞蹈公开系列赛武汉站大学生 B 组拉丁前三  
第十六届中国大学生体育舞蹈锦标赛丙 c 组前六  
中国体育舞蹈联合会全国俱乐部联赛陕西站专业院校 A 组冠军  
超级巨星杯第四届职业新星组前三

**王雨珊（国标舞导师）：**



中国体育舞蹈公开系列赛武汉站 B 组拉丁舞前三  
中国体育舞蹈公开系列赛武汉站大学生 B 组拉丁前三  
第十六届中国大学生体育舞蹈锦标赛丙 c 组前六  
中国体育舞蹈联合会全国俱乐部联赛陕西站专业院校 A 组冠军  
超级巨星杯第四届职业新星组前三

**王冠博（国标舞导师）：**



中专毕业于北京舞韵舞蹈学校国标舞专业，专业 7 年现役中国体育舞蹈选手，西安体育学院艺术学院本科生  
国家一级教师一级裁判  
第十届北京体育大会体育舞蹈比赛青年组冠军  
2018 年佛山青少年锦标赛 16 岁以下 A 级标准舞冠军  
2023 年奔跑吧少年“全体联”体育舞蹈俱乐部联赛职业组标准舞冠军  
2023 中国体育舞蹈公开系列赛(北京站)21 岁及以下新星组标准舞季军  
2023 年陕西省体育舞蹈公开赛职业组标准舞冠军  
2024 中国体育舞蹈公开系列赛(武汉站)大学生 B 组标准舞冠军  
2024 中国体育舞蹈公开系列赛(武汉站)大学生 A 组标准舞亚军

**杨伟斌（国标舞导师）：**



毕业于西安体育学院舞蹈表演专业（体育舞蹈），舞龄 10 年，  
国家级教师，从事国标舞教学 6 年  
2021 中国体育舞蹈俱乐部联赛（陕西站）A 组第二名  
2021 中国关工委健体中心“高校未来”杯体育舞蹈锦标赛职业组  
第三名  
2021 中国关工委健体中心“高校未来”杯体育舞蹈锦标赛职业新  
星组第二名  
2020“超级巨星杯”第三届陕西省青少年体育舞蹈锦标赛专业院  
校 A 组第二名  
2021 年延安“圣地杯”体育舞蹈西部精英赛职业组第一名

**周思思（中国舞导师）：**



西安体育学院艺术学院舞蹈教师  
多次带领学生参加全国省级舞蹈大赛取得优异成绩  
担任 CFA 中国民族民间舞考级中心考官  
CEFA 中国艺术职业教育学会民族民间舞高级教师

**郭琳（中国舞导师）：**



西安体育学院艺术学院舞蹈教师  
中国民族民间舞蹈等级考试高级考官优秀考官  
陕西美育评审  
西安市少儿歌舞学会理事

**刘子雯（中国舞导师）：**



中国民族民间舞蹈教师资格证，中国民族民间舞一、二、三级  
教师资格证  
2024 年 4 月参加甲辰龙年轩辕黄帝陵祭祖活动  
2024 年 1 月参加 2024 年央视春晚西安分会场《山河诗长安》  
《歌曲串烧》  
2023 年 9 月陕西省体育健康助力“三个年”广场舞大赛舞蹈比  
赛“一等奖”“最佳编排奖”  
2023 年 4 月 5 日陕西省黄陵祭祖活动舞蹈演员、清明公祭轩  
辕黄帝典礼参演人员

**高启星(中国舞导师):**



第七届大学生艺术展演获表演乙组集体项目一等奖  
2023年12月第十四届新加坡国际舞蹈节(第二赛季)总决赛获成人专业组金奖  
2023年11月入围第八届陕西舞蹈“荷花奖”终评  
1-3级中国民族民间舞蹈家协会教师证书

**李文强(流行舞导师):**



西安体育学院街舞教师、校队主教练, 陕西省舞蹈家协会理事, 国家级运动健将, 街舞高级裁判员教练员, 带队参加2018年、2019年连续两年带队参加全国大学生街舞锦标赛获得原创齐舞冠军 breakinglv1 冠军、breaking 小齐舞冠军, 陕西省卷土重来总决赛冠军, 2023年中国大学生街舞锦标赛分站赛和总决赛原创齐舞冠军、breaking 小齐舞冠军, lv1battle 冠军。参与多项街舞赛事执裁工作。

**常梦菲(流行舞导师):**



2023年陕西省大学生健美操艺术体操啦啦操街舞及校园健身操舞锦标赛乙组街舞第一名  
2023年中国大学生街舞锦标赛北方赛区综合风格齐舞冠军, 陕西省街舞公开赛原创齐舞冠军  
2023年陕西省大学生足球联赛暨“英才汇聚我爱西安”活动开幕式演出人员  
2023年陕西省啦啦操二级、三级教练员、裁判员培训班助教、青少年健身操舞执教员、测评员公益培训班陕西站助教



# 西安体育学院

## 培训中心

联系人：西安体育学院培训中心  
联系电话：(029)-88409572  
(029)-88409718  
地址：西安市碑林区含光北路 65 号

文章已于2024-05-31修改