# 08级毕业环节安排

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2025-01-21

*第一篇：08级毕业环节安排08级会计学/财务管理专业毕业环节安排会计学系学生从第七学期的第十一周开始进入毕业环节。一、毕业环节内容1．开题报告/文献翻译（第七学期第十一周至第十四周）2．毕业实习（第七学期第十五周至第八学期第四周，共10周...*

**第一篇：08级毕业环节安排**

08级会计学/财务管理专业毕业环节安排

会计学系学生从第七学期的第十一周开始进入毕业环节。

一、毕业环节内容

1．开题报告/文献翻译（第七学期第十一周至第十四周）

2．毕业实习（第七学期第十五周至第八学期第四周，共10周）3.毕业论文（第八学期第五周至第十四周）

二、毕业论文要求

（一）基本要求

在撰写论文期间，学生应遵守校规、院规、服从系的各项安排，违规者取消论文答辩资格。每位同学应于本学期的第十一周起与指导老师联系，每周一次商讨及落实有关撰写论文事宜。如有特殊情况，应事前向指导老师请假，获得老师的批准。

（二）具体要求和安排

Ⅰ.学生在本学期的第十一周至第十四周须完成以下事项： 1．搜集资料；确定论文题目 2．撰写开题报告；完成文献翻译

（1）在文献综述和熟悉研究方法的基础上写出开题报告。开题报告包括：研究背景、文献综述、技术路线、进度安排和参考文献五部分。

（2）文献综述要求：学生应认真查阅中外文文献。查阅的中文文献不少于30篇（不含翻译资料）及1篇以上的外文文献；概括本课题的研究现状、各种观点及发展趋势。篇幅为3,000字左右。4.文献翻译：不少于4万英文字符，中文打印不少于12页。所选翻译资料学生可与指导教师商定。翻译资料应与论文课题有关。如果论文课题因特殊原因调整，应该适量补充与论文有关的翻译资料。另外，英文翻译资料不得选用已学过的教材；英文翻译资料须用A4纸单面复印或打印。

可供参考的网站www.feisuxs。进入页面后点击publications，然后点击working paper，然后关键字搜索。

Ⅱ．第八学期第五周交：开题报告、文献翻译、实习报告；

具体要求：开题报告、文献翻译经导师认可，按规定格式打印，用长尾夹夹好交系办。实习报告必须盖章，方可确认。

Ⅲ．学生在第八学期的第八周前须完成以下事项：论文初稿；

Ⅳ.学生在第八学期的第十四周前须完成以下事项：（1）论文定稿、打印（2）装订（3）答辩

注：具体格式要求见《华东理工大学本科生毕业论文格式规范》。

三、毕业实习要求：

（一）基本要求

1．每个学生要自主或根据系里安排到一家以上实习单位进行毕业实习。

2．在实习中应有意识地应用和检验理论知识，锻炼理论联系实际，认识问题解决问题的能力。

（二）实习纪律要求

1．实习前学生应向导师和系办公室留备家庭地址、电话、邮编等联络地址； 2．学生应向系办公室登记实习单位； 3．学生遵守实习单位的规章制度；

4．考研的学生可推迟实习的开始时间，但考研后应及时进入实习环节，完成毕业实习。

（三）实习报告要求

结束之前应在实习单位填写实习报告。实习报告内容要包括：实习单位、实习部门（岗位）、实习时间、实习内容、实习小结和实习评语，其中实习评语由实习单位填写并加盖公章。实习内容要求每周记录一次（另附纸）。实习报告应在实习结束后立即交系办公室。实习报告是学生毕业环节的管理资料之一。

华东理工大学商学院会计学系

2025年10月

**第二篇：毕业环节安排**

莱芜职业技术学院机电工程系

关于做好2025届毕业生毕业环节安排的通知

各位老师：

为做好2025届毕业生毕业各环节的工作，根据学院研究的意见，结合机电工程系实际，现做如下安排：

一、各位毕业班的班主任老师，可通过电话、书信、网络等形式通知学生指导教师的联系方式、返校时间、答辩和总补考时间等相关事宜。

二、各位指导教师既是论文指导者，也是学生顶岗实习的指导教师，要按照分工尽快通过现场、网络、书信等形式及时进行指导，对毕业设计（论文）及时审阅，写出评语。

三、论文要按规定格式打印，费用自付，格式见附件，打印不符合格式要求的论文不予收交。

四、论文收交时间：2025年5月15日前，将论文和《学生顶岗实习考核鉴定表》交各位指导教师，指导教师认真审阅填写评语。《学生顶岗实习考核鉴定表》（要填写完整，盖好章，一式两份，顶岗实习时间不少于6个月），不能按时上交《学生顶岗实习考核鉴定表》的学生不能按时毕业。

五、毕业生返校时间及安排

1、返校时间：毕业生于2025年5月25日返校。

2、毕业答辩时间：5月26日组织毕业设计（论文）答辩。

3、总补考时间：5月27日进行2025届毕业生总补考。

4、论文批阅：6月1日前各指导教师要填写好论文、《学生顶岗实习鉴定表》评语，将学生毕业设计（论文）成绩报系教务办公室，同时通过教务管理系统完成录入，6月6日开始教务处将对毕业生毕业设计（论文）进行抽查。

六、5月25日-27日毕业生返校期间，学生科要安排班主任及时组织学生填写毕业生登记表、学籍卡等材料、做好毕业生档案的初步整理。

七、2025年7月6—8日，符合毕业条件的学生办理毕业生离校手续，领取毕业证，参加总补考的学生须成绩合格后方能办理手续领取。

八、毕业生返校期间，学生科要调整好宿舍，安排学生住宿。

机电工程系

2025年1月5日

**第三篇：2025级学生毕业环节安排**

关于2025级学生2025/2025学年学习工作的安排

为了更好地贯彻教育部以就业为导向的办学方针，加强学生实践能力的培养，提高学生综合素质与职业能力，确保人才培养质量，特制定2025级学生2025/2025学年学习工作的安排。

一、参加顶岗实习学生的学习安排

顶岗实习学生的界定：2025/2025学年,在用人单位进行岗位实习的2025级学生界定为顶岗实习学生。参加顶岗实习的学生业务学习要求如下: 1．顶岗实习学生在相关单位参加实习前需经系部同意，或参加学校组织的用人单位面试获得通过，填写顶岗实习申请表一式两份，盖章后一份交系部存档，一份自存。本项工作要求在用人单位实习前完成。

2．进行顶岗实习的学生必须遵守所在单位的管理规章制度，认真履行单位岗位职责，完成相应岗位工作的任务。自2025年9月至10月底前参加实习的学生必须在单位实习二个月，实习期间上不允许更换实习单位，确因单位原因或身体原因（提交证明），学生应填写实习单位变更申请，原实习单位盖章，并经系部同意，方可回校等待新的实习单位或自行联系新的实习单位，在新单位实习仍需填写顶岗实习申请表。更换新单位前需将顶岗实习工作手册中“顶岗实习单位鉴定与评价表”，由原单位盖章后交给指导教师，并对在原单位实习期间所学内容撰写顶岗实习报告，交指导老师。

3．实习是教学的一个重要环节，不允许学生在实习期间根据个人意愿提出所谓辞职。由于学生在企业进行实习，是完成学习任务，没有正式参加工作，不允许学生随意放弃首个实习单位。由于学生原因，自动放弃实习工作，其实习成绩按不及格处理。

4．在完成相应岗位工作过程中，认真学习，努力提高自身的综合素质与职业能力。并按照学院要求完成如下学习任务。

（1）填写顶岗实习手册。

（2）通过网络、信件等方式，每隔10天向指导教师汇报实习情况一次（填写实习小记：包括工作过程中遇到的技术问题，工作观点、认识、思想，工作内容，工作开展情况等），每月3次，如每月有2次或以上未与指导教师联系，取消实习成绩。实习周记从实习之日开始。

（3）书写顶岗实习报告

（4）撰写论文或进行设计（包括工艺设计或营销设计等）。论文与设计可选择其中一项完成。

论文可针对实习岗位的具体问题，与指导老师一起确定题目。寻找工作岗位中那些值得改进的环节或技术进行分析或进行研究，提出解决方案或改进建议，最终撰写一篇与岗位工作内容相关的科技论文。在撰写论文前应提交论文编写提纲（三级目录）或论文开题报告审批表交指导教师及系审核通过后方可进行论文的撰写工作。论文撰写过程中要随时与指导教师沟通，解决撰写过程中所遇问题。其格式要求从河北化工医药职业技术学院制药系网页下载。

设计题目由指导老师确定。工艺设计：对生产工段（或车间）进行工艺设计，包括生产工艺方案分析与选择、物料衡算、热量衡算和主要设备的工艺计算，绘制带控制点的工艺流程图，主要设备简图和平面布置图，写出设计说明书。营销设计：包括市场调查与分析，营销方案设计，写出设计说明书。设计说明书格式要求从河北化工医药职业技术学院制药系网页下载。

2025/2025学年第一学期进行顶岗实习的学生，如未参加校内各教学环节（专业限选课程、生产实习、专业综合实训、毕业设计或论文）或参加部分校内教学环节理论课程学习，应按上述1-4要求完成；2025/2025学年第二学期进行顶岗实习的学生，除第4条中（4）外，其它要求均需完成。

5．实习要求

（1）学生进入实习岗位一周内要与指导教师取得联系，将个人联系方式（电话、电子信箱及QQ号等）传给指导教师。在顶岗实习期间应完成相应工作，通过网络或信件等方式及时与指导教师交流，没有与指导教师及时进行沟通交流的取消实习成绩。

（2）学生在顶岗实习前应从河北化工医药职业技术学院网站，下载《顶岗实习单位申请表》《顶岗实习手册》《顶岗实习报告》《毕业论文》《毕业设计》《论文开题审批表》《顶岗实习单位变更申请表》等，操作如下：登录河北化工医药职业技术学院网站，双击教学系部，双击制药工程系，双击教学管理，下载相关内容。

（3）在实习过程中，学生要选择一名企业指导教师指导自己的业务学习，在实习期结束，请指导教师在“顶岗实习单位鉴定与评价表”中综合鉴定栏目中签署实习评价意见。

（4）认真阅读《顶岗实习手册》中“顶岗实习指南”，完成相关学习任务。将实习期间所完成的《顶岗实习手册》中第一页“学生顶岗实习基本情况”及最后一页“顶岗实习单位鉴定与评价表”、《顶岗实习报告》，相关佐证材料（证明在顶岗实习期间受到单位奖励或参与相关技术革新的证明材料）交给指导教师。上述材料及论文或设计在2025年12月25日前交给指导老师，1月10日前返校进行毕业答辩。

（5）2025/2025学年第一学期就参加顶岗实习的学生，所完成的《顶岗实习手册》中第一页“学生顶岗实习基本情况”及最后一页“顶岗实习单位鉴定与评价表”、《顶岗实习报告》，综合评定的实习成绩作为第一学期没有参加校内相关环节成绩。2025/2025学年第二学期所有学生其实习材料，在2025年6月20日前交给出指导教师，经综合评定后作为本学期顶岗实习成绩。

（6）没有按要求完成实习工作的同学，其相应成绩记为不合格。

二、在校班级学生学习工作安排

各专业2025级在校学生必须按时出勤，依据专业人才培养计划及校内教学安排，在相关教师的指导下完成相应的学习工作。

制药工程系联系电话:

0311-85110173，陈莹老师

**第四篇：华彩考级8级**

2025版华彩中国舞蹈考级教材第八级（11-13岁）

1、赋得古原草送别(选学组合)

2、幸福的冒泡

3、吹吹风

4、放轻松

5、彩云之南

6、春天的味道

7、青稞香

8、一起奔跑

一、赋得古原草送别

1、训练目的：

古典舞气息的提与沉以及舞姿与柔韧训练

2、主要动作及要求：

a、提沉：提沉时腰肩尽量松弛，提时由腰腹部带动慢慢吸气，气息一直贯穿到头顶，到身体完全伸直，再由腰腹部带动慢慢吐气，到气息完全吐尽含回。提沉过程中气息要流畅通顺 b、燕式坐后弯腰：左腿前盘坐，右腿后伸，腰尽量向后卷，双手经正上向斜后点地。c、旁提舞姿：头侧倾，旁肋经过下弧线，边旁提边拧身敞胸，形成旁提舞姿，腰部要松弛，形成一种身体的“悬垂感”

d、小草手势：双手掌形，对腕于正上位，手臂伸直

3、节奏：

准备位置：体对5点，双吸坐，含胸抱膝 准备音乐：

（1）1—8 保持准备位动作

（2）1—2 右手直臂上伸，右手小草手势

3—4 右手保持姿态左手对腕伸至小草手势

5—8 保持小草手势，沉气含胸，回至准备位

（3）1—2 提气伸展，双手至正上位，同时双腿伸直至绷脚伸坐

3—4 伸展至胸腰，同时双分手至提旁点地

5—8 沉气同时收至准备位

（4）1—2 含胸并向右侧滚动至8点跪坐

3—4 体对8点，双跪坐，提气同时双手右前提至正上位

5—8 沉气伸展胸腰，同时向斜后位双分手 第一段：

（1）1—2 双跪坐提气，视线随身体提至1点，同时右手背手，左手兰花手胸前提腕

3—4 双跪坐沉气，视线随身体垂落，同时左手兰花手沉腕 5—8 重复第一段（1）1—4动作

（2）1 左手伸至正上位小草手势，身体上扬，眼随手动左手保持姿态，右手与左手对腕，呈双手小草手势

3—4 沉气同时双手保持小草手势落至胸前，眼随手动

5—6 双手保持小草舞姿伸至正上位，同时双跪立，眼随手动保持姿态，双手保持对腕，右手向内左手向外旋转保持姿态，双手保持对腕，向相反方向转腕

（3）1—2 沉气，双手掌心向内自然垂落，眼随手动，同时落至双跪坐 3—4 提气，双手前斜下位提腕，视线提至8点方向

5—8 左手收至背手，右手经下弧线拉至旁斜下位，同时拧身至旁提舞姿，目视1点，头右倾

（4）1 身体向左倾，左手背手，右手推腕至7点斜下位，眼视1点身体向右倾，左手背手，右手压腕拉至3点斜下位，眼视1点

3—4 沉气，含胸低头，左手背手，右手经下向7点划动

5—10 右手经7点方向经上向3点划立圆，身体随手划圆

11—12 右手撑地，同时身体向左经坐地滚动至2点方向双跪坐 第二段：

（5）—（8）重复第一段（1）—（4）反面动作，滚动回至体对7点方位双跪坐，身体含胸低头 第三段：

（9）1—2 提气，右手柔臂向正上位伸展至右手小草手势，左手垂至体侧，眼随手动，同时双跪立

3—4 沉气，右手垂落至体侧，同时双跪坐

5—6 提气，左手柔臂向正上位伸展至左手小草手势，右手垂指体侧，眼随手动，同时双跪立

7—8 沉气，左手垂落至体侧，同时双跪坐

（10）1—2 双手经前提至正上位，身体同时伸展，同时右腿向后伸展至燕式坐

3—6 双分手至后斜下位指尖点地，同时身体伸展至燕式坐卷腰

7—8 右腿收回至双跪坐，同时身体沉气含胸（11）1—8 重复（9）1—8动作

（12）1 右手伸至正上位小草手势，眼视正上位，双跪坐

保持右手姿态，左手伸至正上位对腕呈双手小草手势，双跪坐

3—4 沉气同时双手保持小草手势落至胸前，眼随手动

5—6 双手保持小草舞姿伸至正上位，同时双跪立，眼随手动保持姿态，双手保持对腕，右手向内左手向外旋转保持姿态，双手保持对腕，向相反方向转腕

9—12 保持小草手势，双腿慢慢跪坐，下胸腰，头慢转至1点

4、提示：

a、所有舞姿和连接要求用呼吸带动，将提沉自然融入动作当中，从而增强身体的表现力 b、柔韧性练习要求尽量做到自己的最大限度，自然地融入柔韧性舞姿 c、表演时注意动作与诗词的有机配合，表现出小草坚忍不拔的品质和意境

5、歌词：

离离原上草，一岁一枯荣。野火烧不尽，春风吹又深。远芳侵古道，晴翠接荒城。又送王孙去，萋萋满别情。

啦啦啦...啦啦啦...啦啦啦...啦啦啦...啦啦啦...二、幸福的冒泡

1、训练目的： 上步旋转的练习

2、主要动作及要求：

a、提裙漫步：（右脚为例）双手旁斜下位兰花指形有提裙感觉，脚下平步右脚上步时左脚跟步贴靠在右脚旁半角点地，头左倾，眼视1点，左脚同样。

b、荡裙：（右侧为例）体转二点，双脚大八字位经双屈膝重心移动至右脚，同时右膝伸直，左膝同样脚绷脚点地，双手旁斜下位兰花指提裙，视线留一点。

c、旋转的裙摆：（右侧为例）右脚向三点方向半脚掌上步，左脚同时跟步成双脚并立身体惯性到五点方向，右脚持续惯性打开右脚再次至三点，双手保持提裙手位不动。

d、幸福的期待：（右侧为例）身体向二点方向，双膝半蹲，双手空握拳放于下颚前，同时头略低，上身微曲。

e、美丽女孩：（右侧为例）体向2点，右脚3点站立，左脚7点绷脚点地，左手旁斜下位提裙，右手兰花手形，中指点于头顶，眼视2点斜上位。

3、节奏：

准备位置： 体对2点，双手旁斜下位兰花指提裙，左前单跪立，左倾头，视线1点 准备音乐：

(1)1—8 保持准备位动作

2—8 保持准备位姿态缓慢站起，脚下位2点方向左前踏步 第一段：

(1)1—2 2点方向，右脚开始的提裙漫步形象

3—4 左脚开始重复（1）1—2动作

5—8 4次提裙漫步形象(2)1—8 8点方向重复⑴动作

(3)1—4 2、8点方向交替的荡裙形象4次 5—6 旋转的裙摆3点一次2点方向，幸福的期待形象2点方向美丽女孩形象

(4)1—8 8点方向完整左脚开始完整反复（3）动作 第二段：

(5)—(8)重复(1)—(4)(9)1—8 半脚掌，左转身向5点方向行进，右脚先启动，双手提裙位(10)1—8 动作不变，原地左转回1点方向(11)1—2 缓慢落回准备位动作

4、提示：

a、提裙漫步形象时要着重学生的体态气质培养，脚下跟步时节奏清晰明确 b、荡裙形象注意身体2、8点的方向准确

5、歌词：

一个房间里，没有阳光的，有一个英俊王子，他跟我共舞上上下下跳，左左右摇摆。黑夜夜王子就来到，天亮亮王子对我笑，蓝蓝的眼睛好像很神秘神秘。

三、吹吹风 1.训练目的：

通过对维族弹指手、垫步、以及挺拔体态的训练，进一步掌握维族舞蹈风格 2.主要动作及要求：

a、掌型手：自然手型，四指并拢，拇指自然张开

b、花型手：在兰花手的基础上，大拇指与中指指尖相对，手指自然放松，呈花状 c、单托帽：右臂托帽手于耳后，左手斜上花型手，目视左手方向 d、猫洗脸：双手顺着脸颊两侧交叉(右手在里)至额前提腕

c、弹指手：双手放于正上位，掌型手，手心向下，指尖向上弹，重拍向上

e、点颤动律：1-右脚掌点地同时双膝向下颤膝一次；da-右脚腕放松，脚掌自然稍离地，双膝向下颤膝一次

f、垫步：以右为例，正步位，第1拍右脚向左脚的前方上步，重心移至右腿，第2拍左脚脚掌点于右脚斜后，重拍向下

3、节奏：

准备位置：体对8点，单托帽舞姿 准备音乐：

（1）—（2）保持准备动作 第一段：（1）1—4 双手摊手经过体前下弧线，第三拍绕腕至右手前斜上位左手前平位指尖向2点，双手花型手，头第三拍转向2点

5—8 点颤动律两次

（2）1—8 反复反面（1）1—8动作

（3）1—4 右脚往后撤步，重心至右腿猫洗脸舞姿

5—8 点颤动律两次

（4）1—8 做（3）1—8的反面动作 第二段：

（5）1—4 右脚起半脚掌向1点行进四步

5—8 弹指手两次，指尖先向8点再向2点；脚下点颤动律两次（6）1—8 反复（5）1—8动作

（7）1—4 右脚起垫步2次横移往7点方向，双手掌型手提腕搭于额前

5—8 弹指手两次，指尖先向2点再向8点；上左脚至左脚前点地，做点颤动律两次

（8）做（7）1—8的反面动作 第三段：

（9）—（12）重复（1）—（4）动作 第四段：

（13）—（16）重复（5）—（8）动作 结束动作：

（17）1 单托帽舞姿 4.提示：

a、强调维族舞立腰拔背的基本体态 b、强调弹指手重拍在上，脆而小

c、做点颤动律时始终保持颤而不窜，挺而不僵 5歌词：

清晨七点小鸟把我叫醒，告别刚刚童话里的梦。闭上眼睛亲亲温暖的阳光，挥挥手问好白云和天空。把牛奶喝光我就开始出发，隔着车窗看见一道彩虹。路边的花儿张开了笑脸，吃草的老牛有一双大眼睛。爸妈带我郊游吹吹风，在春天的怀抱放轻松。牵手一起在草地奔跑，于是蝴蝶躲进了草丛。爸妈带我郊游吹吹风，看大海听海鸥的歌声。沙滩里藏着五彩贝壳，快乐的世界天天不同。

四、放轻松

1、训练目的: 跳跃与半脚尖力量训练，以及在跳跃的同时训练重心的转换

2、主要动作与要求：

a吸撩腿: 主力腿离地微跳起立半脚尖，动力腿吸撩小腿绷脚伸直至25度 b、正步位跳：正步位，双膝屈膝半蹲的基础上，平稳向前跳 c、吸跳步:（以左为例）左腿绷脚吸起的同时右腿脚掌离地微跳 d、双耸肩: 双肩向上耸起，重拍向上

e、放轻松舞姿1：（以左为例）双手扩指手心向上放于肩旁，沉肘屈臂，向1点上左脚，身体对8点方向，同时配合双耸肩，眼视1点 f、放轻松舞姿2：

1—双手扩指位于耳旁，手心对1点，大臂架平，视1点。双脚同时跳起，左脚落至7点方向勾脚直腿，右腿屈膝半蹲向1点，重心移至右腿 2—双腿同时跳起收回正步位，屈膝半蹲，双手舞姿不变

3、节奏：

准备位置：视线1点，身体正对1点，左手叉腰，右手掌型提腕曲臂放于肩旁，双脚正步位对3点方向 准备音乐：

（1）—（3）保持准备动作 第一段：

（1）1 左脚吸撩腿，目视1点收左脚至正步位屈膝半蹲

上身保持不动，脚下做右脚吸撩腿，目视1点上身保持不动，双腿正步位屈膝半蹲

5—8 双脚正步位跳4次，向3点方向行进（2）—（5）重复（1）1—8动作四次 第二段：

（6）1—2 放轻松舞姿1 3—4 重复（6）1—2反面动作

5—8 重复（6）1—4动作

（7）1—2 双手扩指交叉左手在上放于肩前，左脚全脚向7点方向迈出

3—4 双手扩指打开手心向上放于体旁，双耸肩，体对2点，右脚脚掌 点于左脚前方

5—6 重复(7)1—2的反面动作，肩前交叉手时保持左手在上

7—8 重复（7）3—4的反面动作（8）1—8 重复（6）1—8动作（9）1—8 重复（7）1—8动作 间奏段：（10）—（11）两拍一次，摆出不同的造型 第三段：

(12)1—4 双手扩指右手在上，重拍抖手、经体前斜下至正上位，视1点。左脚起吸跳步交替4次

5—8 双手扩指重拍抖手由正上位至斜下位，交替吸跳步4次（13）1—2 做右腿为重心的放轻松舞姿2 3—4 做（13）1—2的反面动作

5—8 重复（13）1—4(14)1—8 左转身向5点方向重复（12）1—8动作（15)1—8 左转身向1点方向重复（13)1—8动作

结束段：

（16）—（17）学生跟着音乐的节奏点，摆出不同的造型(18)1—8 双手扩指碎抖手，脚下碎步向1点方向行进自由造型结束

4、提示：

a、吸撩腿时，动力腿出去要控制、稍作停顿 b、正步位跳时需保持平稳向前行进

c、间奏段与结束段教师应启发学生们发挥想象力与创造力摆出不同的造型 注意节奏要准确，动作一拍到位，做出机械、顿挫感 d、做放轻松舞姿2时，注意重心的转换要明确

5、歌词：

别让我的双肩压的太重，也许我的脚步会变得轻松，让我们的心情学会流浪，让我们的青春感受从容。你让我坐的时候我真想动，你让我动的时候我就会懵，在我懵的时候我总要醒，而当我醒来以后我还有梦。放轻松我们放轻松，好让我的心灵去吹风，放轻松我们放轻松，就让我年龄会做梦。

五、彩云之南

1、训练目的：

初步了解傣族舞蹈风格特点。傣族舞蹈优美恬静, 感情内在含蓄, 手的动作丰富, 舞姿富于雕塑性, 四肢及躯干各关节都要求弯曲,形成特有的“三道弯”造型。

2、主要动作及要求：

a、掌形：大拇指向前打开，虎口最大限度张开，其他四指并指上翘。b、还原位：掌形，手心向下，放于胯前约一拳位置。

c、靠步（以左为例）：双腿半蹲，右腿主力腿，左腿膝盖扣回，小腿向旁伸出，大脚趾内侧点地。d、孔雀展翅舞姿（以左为例）：双手手形扩指，小手指向手心里转指提腕。左手于左太阳穴斜上方一拳距离，手心向下手肘弯回，右手于右胯旁一拳距离，手心向上手肘弯回。出左腮，左肋向旁拉出，顶右胯，右前踏步屈膝，目视1点。

e、提裙舞姿（以右为例）：双手兰花手，指尖朝下提于两胯骨前，小臂微曲架起，左靠步，右脚对4点，左脚对8点，体对2点，微收下颌，目视左脚脚尖方向。

f、孔雀望月舞姿（以右为例）：双手掌形，右手指尖对胯旁手心向下，手肘弯回，左手旁平位手心对7点，指尖向上，掌根向外推出。向上提右旁腰，下左旁腰，抬头目视正上方，左靠步。

g、胸前交叉手舞姿（以右为例）：双手掌形，左臂在外，双臂于胸前交叉，大臂略架起，左靠步，右脚对4点，左脚对8点，体对2点，微收下颌，目视左脚脚尖方向。h、追鱼舞姿（以右为例）：双手掌形，右臂微曲指尖朝下，于前斜下位，左手指尖轻搭于右手肘上，体对2点，身体前压，目视2点，左脚靠步。

3、节奏：

准备位置：体对1点，双手胯前位，脚下正步位 准备音乐：

（1）—（2）保持准备位动作 第一段：

（1）1—2 右脚上步同时加颤膝两次，孔雀展翅舞姿

3—4 重复（1）1—2 反面动作

5—6 右脚4点方向撤步，提裙舞姿

7—8 保持提裙舞姿，颤膝两次（2）1—8 重复（1）1—8反面动作（3）1—4 重复（1）1—4动作

5—6 右脚3点方向打开，左手经体旁划开，至孔雀望月舞姿

7—8 保持孔雀望月舞姿，颤膝两次（4）1—8 重复（3）1—8反面动作（5）1—4 重复（1）1—4动作

5—6 右脚4点方向撤步，胸前交叉手舞姿

7—8 保持胸前交叉手舞姿，颤膝两次（6）1—8 重复（5）1—8反面动作（7）1—4 重复（1）1—4动作

5—6 右脚3点方向打开，右手经8点打开至2点，追鱼舞姿

7—8 保持追鱼舞姿，颤膝两次（8）1—8 重复（7）1—8反面动作 第二段：

（9）1—4 重复（1）5—8动作

5—8 重复（2）5—8动作（10）1—4 重复（3）5—8动作

5—8 重复（4）5—8动作（11）1—4 重复（5）5—8动作

5—8 重复（6）5—8动作（12）1—4 重复（7）5—8动作

5—8 重复（8）5—8动作

（13）1—2 左手收回胯旁，指尖对左胯，掌形手心向下，右手划开至旁平，掌形指 尖向上，双脚收回正步位立半脚掌，右倾头，目视1点

3—8 保持姿态，圆场步下场

4、提示：

a、掌形手指尖最大限度上翘、延伸，舞蹈过程中始终保持，不能松懈。b、所有舞姿注意三道弯体态特征，要求做到身体最大限度。c、颤膝重拍向下，切忌过大。

d、体现傣族女孩柔美又不失活泼的性格特点。

5、歌词：

彩云之南,我心的方向, 孔雀飞去,回忆悠长.玉龙雪山,闪耀着银光, 秀色丽江,人在路上.彩云之南,归去的地方, 往事芬芳,随风飘扬.蝴蝶泉边,歌声在流淌, 泸沽湖畔,心仍荡漾.记得那时那里的天多湛蓝, 你的眼里闪着温柔的阳光.这世界变幻无常,如今你又在何方, 原谅我无法陪你走那么长.别人的天堂不是我们的远方.不虚此行别遗憾.六、春天的味道

1、训练目的：

几种手位的认知及舞姿练习

2、主要动作及要求：

a、春天手位：（以左为例）体对7点，左手斜上，右手斜下，兰花指摊手，目视 7点斜上

b、泥土手位：（以左为例）体对7点，双手斜下位，兰花指摊手，目视7点斜上 c、花朵手位：（以左为例）体对8点，正步位，双手手腕相对于头顶斜上方，目 视手

3、节奏：

准备位置：自由舞姿造型 准备音乐:（1）—（4）保持准备位动作 第一段：

(1)1—8 右脚起向7点方向，半脚尖行进8步，春天手位(2)1—2 右脚收至正步位半蹲，左手在上，双手交叉放于肩前

3—4 春天手位，右脚蹦脚点于8点方向 5—6 重复（2）1—2动作

7—8 泥土手位，右脚蹦脚点于3点方向

(3)1—8 右脚起半脚尖原地8步，左转身至2点方向，泥土手位(4)1—4 双手经胸前碎绕至头顶斜上位

5—8 花朵手位

(5)—(8)重复(1)—（4）反面动作 第二段：

(9)1—8 右脚起半脚尖向1点行进8步，双手经上落至斜下位(10)1—2 右脚上步至大八字位，左手点于左肩前

3—4 保持大八字位，右手点于右肩前 5—6 收右脚至正步位半蹲，双手斜下位，低头

7—8 1点方向花朵手位(11)—(12)重复(9)—(10)动作

(13)1—8 右转身至5点方向，重复(9)动作

(14)1—8 右脚起半脚尖向5点行进8步，双手经斜下至花朵手位

(15)1—8 右转身至1点方向，右脚起半脚尖原地8步，双手经上落至斜下位(16)1—8 重复(10)动作 结束段：

(17)—(24)重复第一段动作

(25)—结束 右脚起向7点方向下场，春天手位

4、提示：

a、做手位动作时，注意指尖延伸，下颚微上提 b、半脚尖行进时，第8步都收回正步位

c、组合动作在优美舒缓的音乐中完成，注意体态的挺拔

5、歌词：

我多么期待春天，来到我身边，好为我带来五彩缤纷的悬念。听听青蛙的自白，听听黄鹂的啼转，听听碧野的抒怀，听听苍山的咏叹…… 啊……绿茸茸的梦幻，啊……绿茸茸的梦幻。

我多么期待春天，来到我身边，好为我带来五彩缤纷的悬念。鱼儿游得哟欢欢，花儿笑得哟甜甜。我也在奋力追赶，把一路芬芳点燃……

七、青稞香 1.训练目的：

藏族舞的基本动律，脚下步伐及藏舞风格的训练 2.主要动作及要求：

a.扶胯位：双手掌形扶于胯前，手腕放松 b.平踏步:双脚平脚交替踏步，保持颤膝动律

c.靠步颤膝：（以右为例）右脚向旁上步，左脚快速靠至半脚点地，同时完成颤膝 d.跺踏：双脚大丁字位，右脚脚尖2点全脚踏地，同时左膝微颤 e.背青稞：双手点肩，双肘架平

f.打青稞：双手空握拳，放于胸前右上左下，拳孔相对，小臂主动重拍向下打

g.晒青稞：（以右为例）双手自然手型，左手旁平，右手经体前撩至旁斜上位，交替完成 3.节奏：

准备位置：体对1点，正步位，双手扶胯，目视1点 准备音乐：

（1）—（3）保持准备位动作（4）背青稞 第一段：

（1）1—4 右脚起平踏步4步，同时背青稞

5—8 跺踏步2次，同时打青稞（2）1—8 重复第一段（1）1—8动作（3）1—4 右起晒青稞，同时靠步颤膝

5—8 左起晒青稞，同时靠步颤膝（4）1—8 重复第一段（3）1—8动作(5)—（8）重复第一段（1）—（4）动作

(9)1—8 双腿由屈膝到站直，双手经下收回打青稞造型停住

(10)1—2 双脚同时向右蹦跳，配合打青稞双手于右胯前，同时右请头

3—4 重复第一段（10）1—2反面动作

5—8 双膝颤膝两次，配合打青稞两次，目视1点

(11)1—4 2点方向，行进三步一踏蹲，双手背青稞，目视1点

5—8 6点方向，后退三步一踏站，双手不变，目视1点(12)1—8 重复第一段（10）1—8动作（13）1—8 重复第一段（11）1—8反面动作（14）重复第一段（9）1—8动作 第二段：

（15）1—8 左转身向5点方向行进，重复第一段（1）1—8动作（16）1—8 重复第一段（2）1—8动作

（17）—(18)左转身至1点重复第一段（3）—（4）动作(19)—（22）重复第一段（1）—（4）动作（23）1—8 重复第一段（10）1—8动作（24）1—8 重复第一段（10）1—8动作（25）1—8 重复第一段（11）1—8动作（26）1—8 重复第一段（13）1—8动作 结束段：

（27）1—4右 脚起向1点踏三步回正，同时双手直接打开斜上位（28）5—8右 脚起向1点踏三步至行礼步，双手斜下位，右请头 提示：

a.双膝始终保持松弛颤动

b.打青稞动作重拍明显，表现出用木棍凿青稞的形象动作 c.身体在舞蹈过程中不可僵硬，与颤膝动律协调一致 歌词：

金风送来青稞香，青稞飘香人心爽，醉呀醉了小村庄 阿爸阿妈举杯青稞酒，哈达在飘扬，在飘扬，呀啦索 哎，哎，青稞香，生活呀幸福感谢党，哎，哎，青稞香，藏家呀藏家跳锅庄啊，藏家跳锅庄 索呀啊哩索哎呀啦哩索

哎，高原大地青稞香，香中情荡漾，香中情荡漾 高原大地青稞香，香中情荡漾

哎，哎，青稞香，哎，哎，青稞香，高原大地青稞香，呀啦索 八、一起奔跑 １、训练目的：

训练双腿在跳跃过程中的灵活性，以及小腿与脚腕肌肉的能力 ２、主要动作及要求：

ａ、吸弹腿跳：右脚经吸弹腿于前斜下２５度，脚放松，左脚完成跳颠，同时左手扩指，体旁折臂向前划立圆，配合右倾头，交替进行

ｂ、奔跑：以膝盖带动大腿抬至９０度，小腿放松，交替跑跳 ３、节奏： 准备位置：体对１点，正步位，双手叉腰，目视１点 准备音乐：

（１）－（２）保持准备位动作 第一段：

（１）－（２）吸弹腿跳８次

（３）－（４）双手扩指手腕交叉，右手在上，压腕放于体前斜下位，双脚打开自然位，身体前倾，右起交替顶胯８次，同时右左倾头

（５）１－８

向３点行进奔跑动作，右起第７拍收回正步位，同时体对１点（６）１－２

双膝半蹲，双手握拳，小臂并拢同时低头

３－４

双脚打开自然位，双手扩指指尖对太阳穴，双肘架平

５－８

重复第一段（６）１－４动作（７）１－８

重复第一段（５）１－８反面动作

（８）１－８

重复第一段（６）１－８动作（９）１－８

重复第一段（１）－（２）动作（１０）１－８ 重复第一段（３）－（４）动作（１１）１－２ 双脚正步半蹲，双手位置不变同时低头

３－４

抬头视１点 第二段：

（１２）１－８ 吸弹腿４次向前行进（１３）１－８ 重复第一段（６）动作

（１４）－（１５）重复第二段（１２）－（１３）动作（１６）—（１７）重复第一段（５）－（６）动作（１８）－（１９）重复第一段（７）－（８）动作 结束段：

（２０）１—２

双脚打开自然脚位半蹲，双手掌心拍腿２次

３－４

重心移至右脚左脚勾脚，双手左耳旁击掌１次

５－８

重复结束段（２０）１－４反面动作（２１）－（２３）重复结束段（２０）１－８动作６次 ４、提示：

ａ、释放孩子活泼烂漫的天性 ｂ、强调奔跑的高度与脚腕的控制

5、歌词：

阳光洒在我的脸庞，让心里变得暖洋洋。迈开步伐心花怒放，朝着梦想的方向。so、so、mi、do、re、do、xi、do 跟着节奏大声唱，快乐小鸟排成行，不会迷失方向。

**第五篇：三一口语8级**

八级语法

一、第三条件句

第三条件句与第二条件句类似，都是虚拟语气，不同的是，第三条件句是表达与过去事实相反的条件句

句式结构：If I had done„, I would have„

从句是过去完成时形式，主句是现在完成进行时形式。

1.If you had followed my advice, you would have not got into trouble.(如果你当时听从我的建议，就不会碰到那么多麻烦了。这是对过去事实的假设，用的第三条件句，也就是说，其实当时“你”并没有听从“我”的建议。)2.If I had worked hard before, I would not have been a poor man now.(如果我过去努力工作的话我现在就不会是个穷人了，言外之意就是“我”过去没有努力工作，这是与过去事实相反的条件句。)3.If I had left a little earlier,I would have caught the train.(如果我早点离开，我就不会淋雨了。真实情况就是我没有早点离开，并且我淋雨了。此句同样是与过去事实相反的条件句)

二、现在完成进行时

结构：主语+have（has）been+动词-ing

（一）表示从过去某时开始一直持续到现在的动作，并且还将持续下去。

三、过去完成时

1.结构：主语+had+过去分词 2.时间状语

before, when, after, by, until, once, had no sooner„„than，yet，already等。

3.用法

①表示发生在过去的动作对现在造成的某种影响或结果，用来指定在另一个过去行动之前就已经完成了的一个事件。

By nine o’clock last night, we had got 200 pictures from the spaceship.到昨晚9点钟，我们已经收到200 张飞船发来的图片。

②表示由过去的某一时刻开始，一直延续到过去另一时间的动作或状态 I had been at the bus stop for 20 minutes when a bus finally came.当车来的时候，我在车站已经等了20分钟。The Chinese have been making paper for two thousand years.中国有2025年的造纸历史。（动作还将继续下去）I have been learning English since three years ago.自从三年前以来我一直在学英语。（动作还将继续下去）

We have been waiting for you for half an hour.我们已经等你半个钟头了(人还没到，如同在电话里说的，还会继续等)

（二）表示在说话时刻之前到现在正在进行的动作。

四、间接引语

引述或转述别人的话称为“引语”。直接引用别人的原话，两边用引号“ ”标出，叫做直接引语；用自己的语言转述别人的话，不需要引号这叫做间接引语，实际上间接引语大都是宾语从句。当直接引语为祈使句，陈述句，疑问句被转换成间接引语时，句子的结构，人称，时态，时间，时间状语和地点状语等都要发生改变。

1、人称的转变

一随主，二随宾，第三人称不更新

“一随主”是指在直接引语变间接引语时，如果从句中的主语是第一人称或被第一人称所修饰。从句中的人称要按照主句中主语的人称变化如：

She said.“My brother wants to go with me.” →She said her brother wanted to go with her.“二随宾”是指直接引语变间接引语时，若从句中的主语及宾语是第二人称。或被第二人你所修饰。从句中的人称要跟引号外的主句的宾语一致。如果引号外的主句没有宾语。也可以用第一人称，如：

He said to Kate.“How is your sister now?” →He asked Kate how her sister was then。

“第三人称不更新”是指直接引语变间接引语时。如果从句中的主语及宾语是第三人称或被第三人称所修饰从句中的人称一般不需要变化如：

Mr.Smith said。“Jack is a good worker。” →Mr.Smith said Jack was a good worker。

2、时态的转换

现在时它需改为过去时态；过去时态改为完成时；过去完成时则保留原来的时态。如：

1)She said.“I have lost a pen.” →She said she had lost a pen 2)She said.“We hope so.” →She said they hoped so.3)She said.“He will go to see his friend。” →She said he would go to see his friend。

3、如何变状语

直接引语变间接引语，状语变化有其内在规律，时间状语由“现在”改为“原来”（例：now变为then, yesterday。变为 the day before）地点状语(分具体情况），尤其表示方向性的，或用指示代词修饰的状语，由“此”改为“彼”（例：this 改为that),如：

He said, “These books are mine.” →He said those books were his.4、如何变句型

①直接引语如果是陈述句，间接引语应改为由that引导的宾语从句。如： She said, “Our bus will arrive in five minutes.” →She said that their bus would arrive in five minutes.②直接引语如果是反意疑问句，选择疑问句或一般疑问句，间接引语应改为由whether或if引导的宾语从句.如：

He said, “Can you swim, John?” →He asked John if he could swim.“You have finished the homework, haven‘t you?” my mother asked.→My mother asked me whether I ha-d finished the homework.“Do you go to school by bus or by bike?” →He asked me if I went to school by bus or by bike.③直接引语如果是特殊问句，间接引语应该改为由疑问代词或疑问副词引导的宾语从句（宾语从句必须用陈述句语序）。

She asked me, “When do they have their dinner?” → She asked me when they had their dinner.④直接引语如果是祈使句，间接引语应改为“tell(ask, order, beg等)sb(not)to do sth.”句型。如：

“Don’t make any noise,” she said to the children.→She told(ordered)the children not to make any noise.“

Bring me a cup of tea, please,” said she.→She asked him to bring her a cup of tea.⑤直接引语如果是以“Let‘s”开头的祈使句，变为间接引语时，通常用“suggest +动名词（或从句）。”如：

He said, “Let’s go to the film.”

→He suggested going to the film.或He suggested that they should go to see the film.五、连接短语，如：even though , in spite of , unless，although 1.even though 即使

He will come on time even though it rains.即使下雨,他还是会准时来的。

2.in spite of不管

I went out in spite of the rain.尽管下雨我仍外出了。3.unless如果不,除非

I won\'t apologize unless she apologizes first.除非她先道歉,否则我不道歉

4.although虽然;尽管

Although he was ill, he worked hard.他虽然生病,但仍努力工作。

六、连接上下文的短语，如：so to continue , in other words , for example 1.so to continue

2.in other words换句话说

In other words, with hard work any obstacle can be overcome.换句话说，只要努力工作任何障碍都可以被克服。3.for example例如 Many great people rose from poor backgrounds--Lincoln for example.很多伟人出身贫寒,林肯就是一例

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！