

最新业余活动英文 教师业余舞蹈活动方案 (优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

业余活动英文篇一

为了进取学校阳光体育活动的开展及提高我院学生综合素质的提高，丰富学校文化生活，进一步推进高校体育新兴项目的开发，促进体育舞蹈的普及和提高，为广大体育舞蹈爱好者创立一个相互学习、相互交流、观摩的平台。

活动目的：

进取响应学校阳光体育活动的开展，锻炼与提高我院学生干部的工作水平及工作热情，让同学在活动中去不断提高自我，丰富同学之间的课余文化生活，特举办本次“舞动青春，绽放美丽”为主题的体育舞蹈比赛。

活动主题：舞动青春绽放魅力

主办单位：

协办单位：

活动时间：

20__年5月17日

活动地点：

_____学馨苑三楼大学生活动中心

活动对象：

_____学院全体同学

活动资料：

第一单元：摩登舞比赛

第二单元：拉丁舞比赛

第三单元：交谊舞比赛

活动总负责：

具体负责：

负责部门：

_____学院团总支社团部

参赛要求：

- 1、以班级为单位组织报名参赛，可自行选择舞伴；
- 3、选手以选修体育舞蹈及参加过此类项目比赛的优先研究；
- 4、项目培训由社团部组织培训并作以统一选拔；
- 5、在组织训练期间任何人不得无故缺席早退或者不参与训练

的。

活动安排：

在比赛前按比赛秩序册作以统一安排。

活动预算：

比赛用水2件×20元=40元

比赛选手化妆28人×20元=560元

宣传展板4块×10元=40元

宣传横幅1条×4米×6元=24元

其他50元

总计：714元

注意事项：

- 1、各班班长组织好本班同学进取参与活动，并认真完成任务。
- 2、在活动训练及比赛中不得无故缺席训练或比赛，有事须向教师或负责人请假。
- 3、我们将在20__年5月13日晚8点在学馨苑三楼对活动的整个流程进行一次彩排，请各位参赛选手务必准时到达。
- 4、有关本次活动的相关解释权最终由社团部出面解释。

业余活动英文篇二

近年来，随着人们生活水平的提高，越来越多的人开始关注

体育运动对身心健康的益处，并积极参与到各类业余体育活动中。作为一名业余体育爱好者，我深感体育活动对我个人成长的重要性以及对社会的积极影响。在多年的体育锻炼中，我体会到了许多乐趣和收获，下面我将从身心健康、团队精神、竞争意识、人际交往和社交网络五个方面，谈一谈我对业余体育活动的心得体会。

首先，从身心健康角度来看，业余体育活动能够使我保持良好的体质和良好的心态。在忙碌的工作和学习中，经常会感到身体疲惫和压力累积，而体育锻炼则是我释放压力和放松身心的最佳途径。每次参加体育活动，我都能感受到身体的活力和能量，在锻炼中，身体逐渐得到强化，心情也逐渐变得愉悦和放松。通过体育活动，我不仅保持了良好的生活习惯，提高了免疫力，还增强了自信心和意志力，使我的身心健康得到很大程度的保障。

其次，业余体育活动培养了我团队合作精神。在很多体育项目中，团队合作是必不可少的。而在团队合作中，密切的配合、互相支持和共同目标意识都是非常重要的。通过与队友的相互配合，我学会了欣赏和倾听他人的意见，同时也意识到了个体与团队之间的关系。团队合作不仅使我们能够充分发挥各自的优势，还能够学会倾听和包容，培养了我乐于助人的品质和团队合作的能力。

再次，业余体育活动培养了我的竞争意识。在每一次比赛中，都会有强者和弱者的区分。竞争使人变得更加努力和自律，也使人更加珍惜胜利的来之不易。参加业余体育活动，让我更加清楚地了解到自己的优势和不足，并时刻保持着提高自身竞争力的动力。在竞争的过程中，我不仅经历了成功的喜悦，也尝试了失败痛苦。通过这些经历，我明白了竞争的真谛在于超越自我，不懈努力，而非放弃和对他人的攀比。

另外，业余体育活动促进了我的人际交往能力。在体育活动中，我结识了许多志同道合的朋友，不同的背景和兴趣使我

们有更多的话题和交流的机会。通过与他人的交流和合作，我了解到了团队合作的重要性，也学会了尊重和信任他人。在打球场上，我学会了互相支持和鼓励，在比赛的过程中，我体会到了友谊和团结的力量，提高了我的人际交往的能力，使我获得了更多的人际资源和帮助。

最后，业余体育活动扩展了我的社交网络。在参加体育活动的过程中，我结识了来自不同领域、不同背景的人。这些人的认识不仅扩展了我的社交圈子，也提供了很多宝贵的机会和资源。在比赛和训练过程中，我与他人共同参与，使我有机会结识一些成功人士和专业领域的人士。通过与他们的接触和交流，我获得了很多宝贵的经验和知识，激励我不断提高自己，不断追求进步。

总之，业余体育活动是我生活中的一部分，也是我人生中的一段经历。通过参与体育活动，我从中获得了身心健康、团队精神、竞争意识、人际交往和社交网络等方面的收获。这些收获不仅帮助我更好地发展个人能力，也促进了社会的和谐发展。因此，我鼓励更多的人积极参加业余体育活动，感受其中的快乐和收获。

业余活动英文篇三

一、指导思想：

为丰富学生的课余生活，培养学生对舞蹈学习的兴趣，为舞蹈爱好者进行舞蹈基本功的训练，提高舞蹈专业素质，使其达到学习舞蹈的步要求，具有健美、灵活的体态。通过训练，让学生掌握较普通的舞知识并兼备音乐与舞蹈的艺术表现力，使学生具有审美能力和鉴赏美的能力，为各种活动的参与做好充分的准备。

二、情况分析：

在全面提高小学生的综合素质的同时，为促进学校艺术教育的健康发展，特制定本学期舞蹈兴趣班的计划。准备把本次舞蹈兴趣班的教学重点放在对成品舞蹈的训练上。由于舞蹈基本功，协调能力和对音乐的感受力都是刚刚开始发展，虽然有较强的积极性，但是手脚并不听使唤，不能按照老师的要求进行练习。这便需要我们老师策划出新颖适合的教学内容，形成自己独特的教学风格和耐心的' 教学态度，使学生产生亲切感，提高对舞蹈学习的能力。

三、活动目的：

- 1、把身体训练成有表现力的工具，动作协调，对动作、音乐、节奏等的感知更敏锐。
- 2、学习成套的舞蹈基本动作，掌握基本的站姿、坐姿及腰、腿软开度的训练方法；
- 3、学习初级舞蹈组合，训练学生动作的协调性和艺术表现力。
- 4、培养个人与个人、个人与集体共同合作的能力。
- 5、培养创造力、即兴表演能力以及艺术欣赏力和鉴别力。
- 6、通过舞蹈训练，培养学生积极向上的心理素质和意志品质。

四、活动内容：

- 1、教会学生正确地掌握舞蹈的基本要领，简单的把上，把下的练习，知道基本的手位，脚位。
- 2、地面练习：勾绷脚、压腿、开胯、竖叉、横叉、抱花篮、地面压腿、下腰、头勾脚。
- 3、把杆练习：压腿、压肩、擦地、蹲、下胸腰、腰腹动作、后踢腿、踢腿。

4、要求全体队员都能在教师的训练下基本达到下叉，对个别软度不好的队员可加深练习，把上的训练有基本手位，脚位，一位的擦地，蹲，丁字位的前擦地，旁擦地，腰部的训练、腿部的训练的撩腿、弹腿、踢腿。

5、要求学一些儿童舞蹈中常见的舞步的组合。

6、对个别好的队员进行个人素质的提高，技巧方向可加深一些。

五、活动措施：

1、引导学生观看舞蹈录像带，帮助学生寻找舞蹈感觉。

2、逐段示范、讲解动作，逐个辅导。

3、学生个人练习和个别辅导相结合。

4、采用学生互帮、好学生示范的方法，进一步提高水平。

六、具体的活动安排：

(1) 活动时间安排：每周三下午第三节课

(2) 具体活动安排：

1、开学的一个月之内，对学生进行强化基本功训练，尤其是一年级的小学生，他们身体的协调能力非常差，教师通过有趣的基训，使学生腿的开度和腰有一定的控制能力，压腿、踢腿、下叉，下腰等内容顺利完成。

2、当学生在地面完成软度开度的训练以后，可以进行把上规范而且简化的芭蕾训练，使孩子们的形体、姿态、腿线条、腰腿的软度、力度和控制进一步提高。

3、下一个训练是中间训练，这是使孩子们掌握、熟悉、提高表演能力和技巧的重要部分，这个训练主要解决形体、中心、控制和呼吸，因为只有掌握这些才能完成舞蹈的表演。

4、通过组合的练习，使学生加深基本功训练的系统性，更好的服务于平日的舞蹈之中。

在舞蹈教学中，我们采用舞蹈示范、舞蹈欣赏、边歌边舞、音乐反应、模仿与想象、组合与成品舞编排等丰富多样的教学形式，调动学生全身的各种器官，提高学生动作的协调性。并着重进行基本功训练，将学生舞蹈形象化，通过形成有趣的故事或者舞蹈造型来启发学生的想象力、表现力。

七、具体进度计划：

第1、2周

中间活动(碎步、前碎步);地面练习(胸部练习、勾绷脚、双吸腿);扶把练习(体态、推脚背脚尖、正步半蹲);中间练习(正步半蹲、绷脚走步)。

第3、4周

中间活动(跑跳步、绷脚走步);地面练习(转头、肩、前压腿);扶把练习(推脚背脚尖、正步半蹲、正步半脚尖起立、正步小跳);中间练习(踏点步、手臂练习)。

第5、6周

中间活动(行进踏步走);地面练习(勾绷脚、腰部练习、正步吸腿、开度练习);扶把练习(正步半蹲、正步吸腿、小八字步半脚尖起立);中间练习(原地吸腿步、正步小跳、后踢步跳组合)。

第7、8周

行进踏步走;地面练习(勾绷脚、腰部练习、正步吸腿、开度练习);扶把练习(正步半蹲、正步吸腿、小八字步半脚尖起立);中间练习(原地吸腿步、正步小跳、后踢步跳组合)。

第9、10周

中间活动(后踢步跳);地面练习(勾绷脚、转头、双吸腿);扶把练习(体态、推脚背脚尖、半蹲、一位擦地);中间练习(半蹲、手臂练习)。

第11、12周

中间活动(正步吸腿);地面练习(勾绷脚、肩、盘腿竖叉前压腿、躺地45度前踢腿);扶把练习(脚位、半蹲、一位擦地);中间练习(正步半脚尖加压脚跟、绷脚走步)。

第13、14周

中间活动(正步吸腿跳);地面练习(转头、勾绷脚、团身吸腿、盘腿横叉旁压腿、躺地45度旁压腿);扶把练习(体态、推脚背脚尖、半蹲);中间练习(绷脚走步、横磋步)。

第15、16周

中间活动(前后点地走);地面练习(勾绷脚、肩、后弯腰、躺地45度踢后腿);扶把练习(一位擦地、半蹲、一位小跳)中间练习(一位擦地、一位半蹲、手臂练习)。

第17、18周

地面练习(转头、肩、开度练习、躺地前90度吸抬腿、躺地旁90度吸抬腿、后弯腰);扶把练习(一位擦地、踮步、后踢步跳)。

第19、20周

中间活动(正步吸腿);地面练习(勾绷脚、肩、盘腿竖叉前压腿、躺地45度前踢腿);扶把练习(脚位、半蹲、一位擦地);中间练习(正步半脚尖加压脚跟、绷脚走步)。

第21、22周

复习检查。

业余活动英文篇四

一、活动目的:

为了推动我班少儿舞蹈兴趣爱好进一步向前发展,促进少儿舞蹈综合素质的提升,给舞蹈爱好者搭建一个舞台,让选手同台展示自己的才华;提升自我的机会,特举办本次少儿舞蹈班才艺展示!

二、冠名:

“xxx杯少儿舞蹈大赛

三冠名回报:

- 1、本次大赛预赛、决赛以企业名称命名□xxx威海少儿舞蹈大赛;
- 2、在电视台为企业作软性广告宣传;
- 3、宣传单、宣传折页主要位置为企业作广告宣传;

物以稀为贵,现在的孩子大多是独生子女一代,是父母、爷爷、奶奶、外婆、外公的掌上明珠,孩子就是一个家庭甚至

家族的关注焦点，举办全市少儿舞蹈大赛不仅仅是孩子来参加比赛，更牵动整个家庭成员的心，所以通过这次活动会让更多的人关注xxx□了解xxx□

通过举办本次比赛可以体现贵企业的艺术氛围和对广大少儿的关注，提高企业的公众形象、信誉口碑和知名度，并为企业引来无限商机。

四、比赛地点：

XXXXXX

五、比赛方式：

大赛分预赛、决赛共两场；比赛组别：少儿组、少年组。

通过预赛分别遴选出12作品进入决赛，由决赛选出2个组别的冠、亚、季军和优秀奖。

大赛预赛、决赛过程将在全校公布。（请参赛选手提前半小时做好准备）

六、参赛对象

所有舞蹈班的学生都可报名参加。

七、报名方式

参赛者可以通过学校组织集体报名，也可以是个人单独报名

八、参赛模式

形式不限，民族、古典、拉丁、现代、芭蕾、街舞等均可参赛，比赛可以是独舞、双人舞、群舞表演。

九、参赛要求

2、参赛所有舞蹈不得超过5分钟

3、舞蹈组别：少儿组、少年组

十、评奖方式

少儿组：冠军1名、亚军2名、季军3名

颁发少儿舞蹈才艺展示获奖证书；并且有一定的礼品奖励。

业余活动英文篇五

为了丰富学生的课余生活，进一步推动校园文化建设，营造良好的艺术氛围，本学年我校一如既往的开展了舞蹈社团活动。通过每周一次的训练，要求学生在学期末掌握一定的舞蹈知识，软度、开度得到一定的训练，在音乐舞蹈中表现美、感受美，尝试不同风格的舞蹈组合。在进行技能技巧训练的同时，激发孩子们的创造性思维，增强自信，学会展现自我。

二、活动宗旨

1、初步掌握舞蹈的基本动作，使学生建立正确的动作技术，养成良好的姿态。

2、学习成套的舞蹈基本动作，培养学生的节奏感协调性和灵敏性。

3、发展学生各项身体素质，增强学生的体质。

4、培养学生自主学习能力，激发学生的创新潜能。

三、活动对象

我校初一学生可自愿报名，通过考核择优录取。

四、活动地点

学校舞蹈室。

五、活动内容

- 1、教会学生正确地掌握舞蹈的基本要领，知道基本的手位，脚位。
- 2、要求全体队员自行编排舞蹈作品。
- 3、进行作品完善，展演

六、活动措施

- 1、在活动过程中，教师要精心组织，实施分层指导并采取多种形式，因材施教，因人而异，让学生产生强烈的求知欲和竞争感，使潜在的智慧 and 舞蹈才能得到自由地发展。
- 2、舞蹈社团的活动必须与音乐教育的基本任务合拍，坚持普及与提高相结合的原则，面向全体学生，做到在普及的基础上提高。
- 3、凡参加舞蹈社团的学生，不论水平高低，要保护其积极性，使其认识到兴趣小组活动的意义和作用，从而主动积极地参加。

七、具体活动时间

略