

# 2023年舞蹈小组工作计划表(通用9篇)

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。计划为我们提供了一个清晰的方向，帮助我们更好地组织和管理时间、资源和任务。这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

## 舞蹈小组工作计划表篇一

1、增强对舞蹈的兴趣，提高孩子的音乐节奏。通过舞蹈表演训练让孩子认识和理解舞蹈

2. 掌握舞蹈的朝向、力度和感觉。

3. 培养孩子的灵活性和协调性，建立孩子大胆的个性。

4. 提高孩子灵活的体质，培养孩子的合作精神。

5. 培养孩子的舞台表演能力，增强孩子的表演欲望。

6. 让孩子对舞蹈表演产生浓厚的兴趣，善于用肢体语言表达自己最美的一面。

3. 通过舞蹈专业的训练，可以很好的发展孩子的体质，让孩子在舞蹈训练中感受到舞蹈的乐趣，提高审美能力。

4. 了解国内不同民族的舞蹈和具有外国特色的个人舞蹈，在基本功训练的基础上体验舞台表演，让孩子的特长得到充分的展现。通过各种民族音乐学习表演各种民族舞蹈。

1. 练习:压腿(前、侧、后)、踢腿(前、侧、后)、腿部控制、腰部训练

2. 中间动作:大踢(前侧和后侧)、大跳、紫金冠倒踢、转身技

巧、舞蹈训练。

3. 舞蹈技能训练:身体、跳跃、转身、转身的训练。

1. 学习广场舞、汉舞等。

课程内容

第一阶段:基本内容

1. 了解舞蹈

2. 舞蹈基本功训练

第二阶段:兴趣培养, 分类舞基本动作体验。

民间舞部分:中国民间舞

第三阶段:完整舞蹈小群体的研究

1、民族舞蹈

2. 身体舞蹈

第四阶段:展示

## 舞蹈小组工作计划表篇二

本学期计划完成一定的教学内容, 使学生达到一定的舞蹈表演水平, 学年教学内容安排: 舞蹈组合及成品舞教学课堂内容安排:

1、活动训练:

头、上肢、躯干、下肢各关节柔韧性的练习, 并配上轻快活

泼的舞蹈动作，中间可以加入芭蕾手位组合1~8位，练习站、立、重心练习。

时间安排：在10分钟。

## 2、软开度训练

(1)、把上髋关节软开度训练□a□压腿+滑叉（前、旁□b□扳腿训练（前、旁□c□踢腿（前、旁、后）

(2)、肩腰部软开度训练（拉肩、掰肩、耗腰、下腰、）

时间安排：30分钟

## 3、身韵的训练：

在不同音乐节奏中，使学生用呼吸带动脊椎学习古典舞中身体的韵律训练（提、沉、冲、靠、含、仰、移）学会身手相随、头眼相跟。松弛、自然、协调的进行舞姿柔美的训练。

时间安排：30分钟

## 4、舞蹈组合与剧目：

(1)、民族舞的基本律动组合。

(2)、成品舞蹈学习时间安排40分钟

## 舞蹈小组工作计划表篇三

从20xx至今，舞蹈队在幼儿园领导的正确支持下，在各位老师极力拥护下，高举“愉悦身心”大旗，坚持以“健康身心、活力青春、团结和谐、提升专业水平”为宗旨，努力开拓创新，为和谐校园、丰富教师文化生活作出积极贡献。

今年工作的计划安排是：

一、首先，我们建立领导核心即三人领导小组，在以前的工作基础上，继续狠抓制度建设，健全和完善现有的舞蹈队规章制度，补充或建立新的制度。制度一旦建立，人人必须遵守。同时，制定一系列规章制度，如排练制度、演出制度、请假制度、财务制度等。在遇到问题时，及时召开领导会议或骨干会议或群众大会通报情况，沟通信息，征求意见，处理好问题，加强了组织纪律性，提高了队伍的凝聚力和战斗力。

二、继续扩大队伍，广揽园内人才精英，进一步优化队伍结构，形成入队招考制度和新陈代谢制度，加强技艺培训，不断提高整体艺术水平。

三、牢固树立精品意识，争创一流。今年编排精品2个，上水平节目3个以上。以达到精英舞蹈团队水平。

四、在“服务与演出”上下大功夫，积极为丰富教师文化生活服务，走出班门、校门，做到三个结合：精品节目与一般节目相结合；校园演出与社区演出相结合；商业性演出与公益性演出相结合。全方位应对社会需求，不断扩大影响和知名度，努力取得丰收硕果。

## **舞蹈小组工作计划表篇四**

1、紧紧抓住素质教育的“核心问题”和“关键环节”从“为了每位学生的发展”的高度，着力构建一种开放的、民主的、科学的艺术课程，为学生的终身发展建立起坚实丰厚的生产点。

2、关注学生的个体差异和不同需求，关注学生在活动过程中的体验情感、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，促进孩子健康

而有特色地成长。

1、定时活动。

1、使学生正确的掌握舞蹈的基本要领，知道基本的手位，脚位。

2、对队员们要求基本功达到下叉，下腰。软度不好的同学可延长时间。

3、对个别素质好的队员在技巧方面可加深一些，同时学一些简单的儿童舞蹈。

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。

1、把学生的差异作为一种资源来开发，开设形体活动小组。

2、由培养特长向启发创造延伸。着眼培养学生挑战困难，开拓进取的精神。

3、让学生在活动中获得自信。课堂学习活动中一些基础教育，能力较弱的学生，在艺术活动中获得了成功的机会，改变了孩子被动的心态，激发他们的自信心和成功欲。

自信的笑脸，有如自然界中的花草树木，充满着蓬勃的生机。

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

1、第一月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、第二个月要求全体队员都能在辅导员的训练下基本功达到下叉，对个别软度不好的队员可加深练习，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。同时学习舞蹈《快乐成长》，为六一活动进行排练。

3、第三个月要求队员在能够下叉的基础上再加深一步下腰。同时学习舞蹈《快乐成长》

4、第四个月训练内容，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。例如：虎跳、前后桥、抢脸，检查所学舞蹈。

跳舞会让你慢慢有规律起来，开始注意饮食和睡眠的重要性。慢慢养成的规律生活，让身体进入到一个良性循环。

跳舞之后大汗淋漓，精疲力竭后洗个澡，由内而外的惬意感袭来，那时候只想躺在床上美美的进入梦乡。因为睡得好，所以醒来的时候自带清醒光环，充满活力的开始了新一天。

跳舞并不能很大程度的改变你的容貌，但是，坚持跳舞，会让你眼睛会变得大而有神，下巴会变尖，脸颊会变瘦，颈部会变得紧实，皮肤会变得光滑，整个人看上去会变得精神且活力。

爱跳舞的人，身体大多都比不运动的人要健康很多，老了的

时候也显年轻。并不是说跳舞就不会生病，但是锻炼会让你少生点病。其实这个应该放在第一点来说，锻炼跳舞运动，最大的益处，无非是收获了一个健康的身体。而健康这件事，是多少钱都买不来的。

## 6、意志力

坚持跳舞对于外表的改变是显而易见的，然而其对内在性格的塑造也是不可忽视的。不是每个人都能坚持下来，但是，坚持下来的必然修炼了一颗不怕困难，迎难而上的果敢的心。

## 7、学会接受挑战

我们尝试接受每一次的挑战，更多的旋转，更美的舞姿，更高的技巧，更软的身体，就算失败也没有关系，下次再来就是了。于是，我们将这份哲学用于生活上。因为任何一件事，不去尝试就不会成功，前方必然有万般艰难，但是我们接受那些艰难，并拥抱它。

## 8、认识更多志同道合的朋友

在练功房，在舞台上，在赛场上，可以遇到更多的舞友，彼此一个微笑，一个招呼，然后各自训练，各自跳舞，一起练，互相监督，互相打气。这些舞友身上散发出来的正能量，让你自己都不由得加快跳舞的步伐。

## 9、最终我们收获的，是快乐

快乐的跳舞，轻松的心态，是世界上最值钱也最宝贵的事情。跳舞的确是会让人快乐的一件事情。听着音乐，肢体舞动，如果有一双翅膀，那一刻我就能飞翔。

## 10、多了份艺术的气质

学舞蹈的我们身上多了份艺术熏陶出的艺术气质，这种气质是单纯的，是摄人心魄的，让你流连，让你陶醉。跳舞的我们举手投足都有男神女神的范儿，由于形体和气质的改变，给我们带来生活和工作的幸福感和自信心。

以上10条，相信是所有跳舞的人都会体验到的美妙。

也是打算去跳舞的你，会体验到的美好。

## 舞蹈小组工作计划表篇五

### 一、活动目的：

通过活动，培养学生的节奏感和韵律感，在感受音乐的基础上，有感情的进行活动，能够随着音乐的不同情绪，节奏以及节拍的变化，有表情的进行律动，模仿动作和即兴表演，寓教育于舞蹈活动之中，使学生潜移默化的接受爱国主义、集体主义、行为规范、尊老爱幼的教育，让每一位学生都在舞蹈活动中享受到美和欢乐。

1、开学的一个月之内，对学生进行强化基本功训练，尤其是新入队的队员，他们身体的协调能力较弱，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。

2、当学生在地面完成软度开度的训练以后，可以进行简化的形体训练，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，这是使队员们掌握、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。



## 二、活动内容：

1、热身运动；在训练的15分钟左右的时间里，让学生做一些轻松、简单的热身运动，如：圆场走步等，主要目的是创造一个融洽的学校氛围，使孩子们的身体和情绪适应课堂训练的准备，避免用力过度。

3、中间训练：这是使孩子们掌握、熟悉、提高舞蹈表演能力和技巧的重要部分，在中间训练中，主要目的就是解决形体、重心、控制和呼吸。

4、能够随着音乐做动作，节奏准确，充分表现音乐的特点，培养学生的即兴创编能力和学生的创造能力。

5、排练几个小型的舞蹈，通过这些组合来锻炼学生。

## 三、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。

## 四、活动时间：

星期三的课外活动课。

五、活动地点： 多功能室

## 舞蹈小组工作计划表篇六

本次参加舞蹈队的学生只接受过短期的舞蹈训练，大部分学

生连压腿、下叉等动作完成都不是很好。由于学员的年龄和基本条件的不同，所以不能要求一律，不能操之过急，软度和开度要在个人原有的基础上逐步提高。

舞蹈是以经过提炼，组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段，表达人们的思想感情，反映社会生活的一种艺术形式。舞蹈的基本要素是动作的姿态、节奏和表情。舞蹈作为教育的内容和手段，不仅可以培养教育对象具有健美的身體姿态，培养动作的协调性、节奏感，而且可以抒发和表达感情，加强相互交往，美化生活，培养良好的道德品质。通过舞蹈选修课使学员学会有关舞蹈的技能，掌握一些舞台艺术表演的方法，会表演一些富有情趣的舞蹈小品，并在实践活动中不断提炼情感，增强技艺，提高对艺术作品的理解力、表现力、想象力和创作力，努力为校园文化增添光彩，并为创建学校特色添砖加瓦。

1. 通过舞蹈基本知识的讲授和教学，使学生初步了解舞蹈基础理论，常用术语，并能在舞蹈学习实践中应用。

2. 舞蹈基训部分，即对学员进行基本能力的训练，如：发展学员身体各部分肌肉的能力，训练关节的柔软性，控制身体活动的能力、灵活性和稳定性，以及跳、转、翻等各种技巧。本学期舞蹈基训主要是中国古典的基本手型、脚型、手位、脚位以及手臂的基本姿态。

措施办法：

1. 热身运动：在训练的15分钟左右时间里，让学生做一些轻松、

简单的热身运动，使孩子们的身体和情绪适应课堂训练的准备，避免用力过度。

2. 地面训练：软度开度又是舞蹈动作的根本点，所以要运用

平整的地板来帮助学生进行软度和开度的训练，主要措施有：

- (1) 脚背和膝盖的训练
- (2) 肩的开度和前腿的软度训练
- (3) 旁腰和旁腿的软开度训练
- (4) 胸腰和腹肌的训练
- (5) 脊椎和胯骨的训练
- (6) 胯部和臀部的训练
- (7) 胯部和腿部的综合训练
- (8) 节奏和方位的训练
- (9) 后腿和背肌的训练
- (10) 踢腿和力量的练习

3. 把上训练：遵循先双手扶把，熟练以后单手扶把，由于有把杆的依附，学生的形体和姿态容易正确，为中间训练打下基础。 具体措施有：

- (1) 直立和半蹲训练
- (2) 擦地推脚背练习
- (3) 压腿练习，分为压正腿和压旁腿
- (4) 大踢腿
- (5) 下腰游戏。

4. 中间训练：这是使学生掌握、熟悉、提高舞蹈表演能力和技巧的重要部分，在中间训练中，主要目的就是解决形体、重心、控制和呼吸。 具体措施：

(1) 手的姿态的训练

(2) 小跳训练

(3) 点转

(4) 控制。

5. 能够随着音乐做动作，节奏准确，充分表现音乐的特点，培养学生的即兴创编能力和学生的创造能力。

6. 排练几个小型的舞蹈，通过这些组合来锻炼学生。

## 舞蹈小组工作计划表篇七

根据学校研究，本着“健康第一”的指导思想，丰富开展学校的课余文化生活，充分利用体育的多功能特征，为学生健康服务。

1、促进学生的身心健康，提高学生的体质，健康水平和体育能力。

2、培养学生的集体主义精神和勇敢、机智、果断、顽强的意志品质。

3、学习篮球的基本技术。

人员：篮球爱好者(每班6人)

地点：篮球场

活动时间安排：

每天下午课外活动：（星期一、三、五，七八年级训练；星期二、四，九年级训练。）

- 1、身体综合素质训练
- 2、篮球的运球
- 3、传接球练习
- 4、学习各种投篮技术动作
- 5、学习进攻的技战术
- 6、学习防守的技战术
- 7、综合练习篮球比赛

1、篮球的发展、身体综合素质训练(中长跑1000米跑，变距折返跑，助跑摸高，半场多种运球上篮、半场移动对目标传球与投篮、全场综合)

2、篮球的基本技术。

(1)运球。包括高低运球、变向、转身等。(体前运球，运球接力，运球上篮技术、半场z型折返运球、全场多种变向运球)

(2)传接球。包括原地双手胸前、移动中双手胸前、单手肩上、行进间等。(两人一组胸前传接球，半场移动对目标传球、全场移动对目标传球)

(3)投篮。包括原地双手、原地单手肩上、行进间单手肩上、行进间单手低手等。(定点投篮、多点投篮)

3、篮球的竞赛规则。

4、简单的防守技术。

5、简单的进攻技术。(传切配合，空切配合，挡拆配合，全场比赛。)

篮球40个以上

1、加入要求：

个人向各班主任老师，取得同意后到徐老师处报到。

2、活动要求：

(1)服从老师的管理，分配。

(2)按时上课，有事不能到需向老师请假。无故无假缺席累计达到5次者开除活动小组。

(3)活动中需服从老师的要求，不得在训练中做出危险性的动作。

3、离组要求

需向老师说明情况，经同意后方可离开。

第一学期达到：

第1月、各种运球技能的掌握(身体综合素质训练)

第2月、个人简单运球上篮掌握(身体综合素质训练)

第3月、两人各种传球训练掌握(身体综合素质训练)

第4月、多人传球和定点投篮练习掌握(身体综合素质训练)

第二学期达到:

第1月、各种投篮练习的掌握(身体综合素质训练)

第2月、简单半场3人制比赛(身体综合素质训练)

第3月、掌握半场比赛规则和防守技术(身体综合素质训练)

第4月、简单全场5人制比赛(身体综合素质训练)

以后训练根据情况合理安排训练内容。

## 舞蹈小组工作计划表篇八

根据学校全面实施素质教育的精神，充分考虑到中学生的生理特性，并结合学生的心理特点，把知识性、训练性、娱乐性及表演的适用性有机的结合在一起，以情趣表演为主提高孩子的想象力和创造力，激发孩子对舞蹈的兴趣和注意力。在舞蹈标准化教学的前提下分为两部分教授，一部分为舞蹈基础训练，一部分为表演性组合。现结合学校以及学生的实际情况，将本学期的教学计划安排如下：

一、辅导老师：王生兰

二、教学目的：

为了丰富学生的课余生活，进一步推动我校文化建设，营造良好的音乐氛围，我校特成立了舞蹈兴趣小组，在通过每周两次的训练以后，使学生初步了解、掌握舞蹈的基本训练，让学生通过接触舞蹈，注意自己的基本形态，学习一些简单的舞蹈步伐，培养对舞蹈的兴趣爱好，同时也对舞蹈、音乐方面表演人才所必备的身体素质和能力，以及对训练方法进

行初步的了解，为今后我校学生在舞台表演方向奠定良好的基础。

- 1、培养孩子的优美体态和对艺术的审美能力。
- 2、训练扎实的基本功如：腰、腿、胯的软度及开度。
- 3、培养孩子听音乐时能找到节拍，动作节拍准确，跳舞有自娱感。
- 4、培养孩子载歌载舞的习惯和舞蹈时愉快的心态。

### 三、教学措施：

舞蹈兴趣小组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。凡参加舞蹈兴趣小组的学生，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。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 舞蹈才能得到自由的发展。

- 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。

### 四 教学内容：

#### 1、热身运动

在训练的几分钟左右的时间里，让学生做一些轻松、简单的



热身运动，主要目的是创造一个融洽的学校氛围，使孩子们的身体和情绪适应课堂训练的准备，避免用力过度。

## 2、地面训练

中学生的生理特点是稳定性差，但是软度和开度较好，而软度开度又是舞蹈动作的根本点，所以要运用平整的地板来帮助学生进行软度和开度的训练，主要措施有：

- (1) 勾绷脚、压腿
- (2) 头、肩的开度
- (3) 耗半腰、仰卧挑胸腰、波浪腰
- (4) 正步吸腿、双吸腿、团身吸腿
- (5) 躺地45度前踢腿
- (6) 躺地45度旁踢腿
- (7) 躺地45度踢后腿
- (8) 躺地前90度吸抬腿
- (9) 躺地旁90度吸抬腿

## 3、中间训练

- (1) 正步半蹲
- (2) 正步半脚尖加压脚跟
- (3) 正步吸腿

(4) 手臂练习

(5) 绷脚走步

(6) 踏点步

(7) 后踢步

(8) 横磋步

(9) 原地吸腿步

(10) 前后点地走

4、采用音乐反映、模仿与想象、组合与成品舞蹈编排等丰富多样的教学形式，调动学生全身的多种器官，提高学生动作的协调性。

5、将学生舞蹈形象化，通过形成有趣的故事或者舞蹈造型来来启发学生的想象力、表现力，同时为演出比赛做准备。

五、活动时间和地点：周一、三、五早6:30-7:20

周二、五下午第七节课地点：智源教学楼一楼舞蹈室

## 舞蹈小组工作计划表篇九

### 一、教学理念：

篮球运动是在快速、激烈、对抗的情况下进行的一项综合性体育活动。其具有竞争性强、趣味性浓等特点，深受广大中学生的喜爱。它能全面锻炼身体，主要是发展学生的跑、跳、投等基本活动能力，提高灵敏、速度、耐力等身体素质和动作的准确性、协调性，培养学生勇敢顽强、机智、果断、团

结合作等优良品质。

篮球技术水平的巩固提高依赖于学生对篮球运动的兴趣爱好和基本功的情况的好差，而在基本功的练习当中，因其具有较强的趣味性、实用性，由此也吸引了学生对篮球运动的兴趣。近年来，随着体育教学改革的不断深入，篮球教学也应从形式、教学、内容安排上进行改革。从片面追求投篮命中率、力量训练，忽视基本功教学的误区中走出来，重视基本功的教学，使学生通过基本功的篮球技术练习，为提高篮球技术水平打下坚实的基础，使学生终身受益。

## 二、教材分析：

教材内容为篮球，是体育与保健的内容。球类是学生喜爱的运动项目，它具有良好的综合健身作用，能够培养学生团结、协作、积极进取和拼搏精神。篮球教材由基本技术、简单战术和教学比赛三部分组成，基本技术在整个教学内容中比重较大。重点是学习和初步了解各种基本动作。因此，将章节重点确定为基本技术动作的掌握，难点基本战术的配合。

## 三、教学目标：

### 1、运动技能目标：

1)了解练习的方法，明确篮球运球、传球、投篮的技术原理及作用。认识篮球运动的目的是全面发展身体素质、增进健康。

### 2、身体健康目标：

1)通过本章节的学习，发展学生的灵敏、速度素质，提高协调性及快速反应能力。

2)能用自己的语言解释一般的篮球比赛规则及遵守规则。

### 3、心理健康目标：

1)培养学生积极进取、顽强拼搏、强烈的竞争意识及团结协作、吃苦耐劳的优良品质，强化学生的情感，提高想象、交往能力，发展学生个性和心理素质。

2)在竞争中能充分发挥自己的能力，与同学协调配合。

4、运动参与目标：通过篮球教学，让学生明白体育活动是促进身体发展和健康的重要手段，从而引导他们积极参与体育活动，形成良好的生活方式。为以后的学习生活打下基础。

5、社会适应目标：在学习中培养学生自我评价和参与竞争能力，正确处理人与人之间关系，正确对待成与败。为学生终身参加体育锻炼奠定基础。

### 四、教学方法：

1、本章节主要以“愉快教学法、情境激励教学法”作为指导思想，以发挥学生的认识能力为核心，以培养学生的基本活动能力为目的，充分发挥教师的引领作用，突出学生的主体地位，自始至终在师生的共同参与活动中愉快、轻松、活泼地进行教学，力求体现“重参与、育兴趣、练技能”的教学特色，以达到优化后的教学效果。

2、坚持循序渐进和教与学同步互动的教学方法，通过视频演示现场传播，即体现教学的整体性和激发学生的学习激情，充分发挥学生的创造力，从而培养学生的思维能力，在学中教，在教中学，学习过程是自己实践完成学习任务的。

### 五、学法说明：

高中学生的年龄为17、18岁，该年龄段的学生正处在生长加速期，朝气蓬勃、富于想象力，有很强的求知欲，而学生作

为个体，又具有其独立性，要具有较强的耐受挫折的能力，所以在教学中给学生一个充分展示自己想象力、创造力等能力的舞台，发挥学生的主动性，通过教学比赛，表现现代人追求成功，尝试挑战、靠努力和奋斗赢得胜利，超越自我的心理倾向。也可使学生心里积聚的压力得到宣泄，心情愉悦，以乐观积极的态度去面对困难和挫折。

六、课时安排：

六课时