

# 社群年度计划 活动工作计划(优质10篇)

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 社群年度计划篇一

是谁敲开了我的门窗？是谁闯进了我的梦乡？我的心在飘荡，我的情也迷茫，谁是我的新郎？谁是我的新娘？别再让我东张西望，别再让我天天猜想。携走进阳光山庄，你快快来到我的身旁。今年，一部《乡村爱情》，勾起了无数单身男女的向往。那美丽的村庄，流淌的小河，纯朴的乡情，浓浓的果香，仿佛把我们带到了飘飘欲仙的境界，让我们感受到美好的时尚。进一步感悟到亲近自然、交结朋友、享受生活的重大涵义。其实，在竞争激烈的今天，越来越多的青年人节奏加快，而繁忙的工作之余，交友圈子越来越窄、业余时间生活较为单调。如何解除企业员工的后顾之忧，提升企业的凝聚力，已成为企人本管理的一项重要任务。

7月13日(星期日)8:30—16:30

阳光山庄休闲园

企业未婚青年，男女不限，单位以团队形式集体报名。

已报名或有意向参加单位有：核工业同兴实业集团团委、烟台电厂团委、正海集团团委、荏原空调、氨纶公司、龙源电力、杰瑞集团、斗山机械等单位。

7:30碧海大厦后身集合出发，

8:00烟台开发区管委门前集合出发。路线：开发区管委——

大季家——阳光山庄

8: 40—9: 40民俗接待、乡村秧歌、腰鼓等1

12: 00—13: 00午餐, 品尝农家风味餐, 享用美味佳肴, 品尝米酒、酒水(10菜一汤)

15: 30——16: 30篝火晚会、才艺表演、颁奖

16: 30活动结束返烟台

## 社群年度计划篇二

1. 配合县教研室开展到的“教学规范达标”活动, 继续做好教学常规工作, 努力形成规范从教、认真从教的良好风气。

2. 组织教师参加各类教学研讨活动, 研究课堂教学效率, 进行有效教学的探讨, 提高课堂教学质量。

3. 做好考试与评价研究, 努力提高命题水平。

4. 继续加强校本教研建设, 进行新课程解读活动, 提高教师专业水平。

5. 跟据市、县“小科学家”培养计划, 开展“小科学家”工作, 设计与学生的学习、生活实际相联系的活动, 选拔、培养具有潜质的科学爱好者。

6. 开展科学实验教学的研讨活动, 提高课堂实验的效果。

7. 完成标准化实验室建设工作。

## 社群年度计划篇三

### 一、活动目的：

启动“书香校园”工程，用阅读引领成长，让师生亲近书籍，与好书为友，与经典对话，与博览同行，开阔视野，陶冶情操，积淀文学底蕴，提高文学修养，在学校掀起浓郁的读书氛围，让书香飘满校园。

### 二、活动目标：

- 1、通过活动，在校园内形成热爱读书的良好风气。
- 2、通过活动，使学生养成博览群书的好习惯。
- 3、通过活动，使学生汲取中外名著精华，丰厚语文素养。
- 4、通过活动，促进学生知识更新、思维活跃、综合实践能力的提高。

### 三、活动领导小组：

组长：何登 副组长：李瑶 组员：语文组全体教师

### 四、营造浓浓的书香校园氛围：

- 1、通过多种形式，（如校长讲话、教师讲话、学生播音演讲等宣传读书的好处。）倡议全体师生多读书，读好书。
- 2、打造“书香班级”，设计班级读书标语，让教室的散发出文化气息。各班充分利用好墙报，适当布置些有关读书的名言、方法等，渲染读书的气氛。在板报上设置些“新书推荐”、“教你一招”、“阅读快递”、“优秀读后感”、“读书之星”、“班级读书大王”“小书迷”、“小

书虫”等板块。每个班级建立图书角，捐赠图书，设立图书管理员，制定借阅制度。

3、班主任、语文教师向学生推荐好书(参考书目：中外经典名著、名家名篇、优秀文学杂志、科普读物、中外儿童故事、童话、寓言、童谣、成语等)。

## 五、主要读书活动：

### (一)教师读书活动

1、“漫步书海，品味人生”。每位教师精读苏霍姆利斯基的《给教师的建议》，做好读书笔记的记录。

2、“畅游书海，享受阅读”。教师和学生同阅读一本书，共享读书乐趣。

3、“我为孩子诵经典”。低年级语文教师利用阅读课时间为学生朗读经典作品。

### (二)学生读书活动

1、“诵读经典，诗话人生”背诵活动。利用每天课前10分钟诵读古诗。

2、“相约好书，牵手美文”读书交流活动。语文教师每周利用“阅读课”作为学生集体阅读交流的时间，指导并激励学生快乐读书，共享读书的乐趣。可开展阅读指导课、读书交流课、读写结合课等活动。

3、“智慧芳园，一字千金”书评活动。要求每人认真阅读一本好书或美文，不断提升自我阅读品味；要求用简短的语句点评自己看过的一本书或美文的精髓，字数为300字—500字左右；体裁不限(诗歌、随感等)均可，形式多样，可以用文章式、

卡片式或小报式，自由创意。（范围：五六年级学生）

4、“智慧碰撞，亲子读书”活动。建议每位学生与好书交朋友，并开展与父母共读一本书活动。要求读后与家长共同制作“读书信息卡”，包括书名、作者、页数、阅读时间等基本信息及亲子读书笔记(读书语录、感言、心得等)两部分。

六、读书活动的落实措施：

1、时间落实。每天确保学生课外阅读的时间10~30分钟。

三、四年级学生每期至少读2本书；五、六年级学生每期读3本书。

3、各班建立组织。各班建立班级读书会的组织机构，并将学生分成若干个书友队，设队长一人，要为书友队取个别致的名字，想一句读书口号。

4、各班建立图书角。充分利用学校现有资源及学生自愿订阅的图书，保证学生有书可读，有好书可读。

佳作欣赏会、人物评论会、读书心得交流会，好的读书笔记的展评，予以公布表扬表现好的学生，满足学生的荣誉感，激发其阅读的积极性。学生通过大量的阅读，会逐步学会自学，审美、想象、思维、表达等各方面能力也会得到不同程度的提高。

## 社群年度计划篇四

今年，我们的工作重点主要是社团活动的具体组织与实施。将从社团活动开始，以活动部干事为主力军，以协会为载体，争取工作上一个台阶，为社团的发展添砖加瓦。

今年的工作思路如下：

一、针对去年协会活动出现的问题，提出一些完善措施，并初步建立一种协会活动部的评价体系，规范管理。

二、强化对干事的培养。培养涉及的面要更广泛并建立一种干事的行为规范。

三、以创造精品活动为根本出发点，调动干事的想象力，协助协会，争取为协会策划1~2个精品。

四、继续加强对协会活动的监督，保证活动的合法、有序，保护各会员同学的权益，打击一切有损协会形象的行为。

五、详细策划筹备各系列活动，保证协会活动能更好的影响到周边的同学，以扩大协会的影响。

六、加强与各个部门的联系，更要加强与社联、学生会以及各个院系学生会沟通，在平时的活动中多联系沟通帮助。

以上工作不是很全面的，解决问题需要在以后的实际操作以及工作经验中加以充实和具体化。现在总结起来，我部门工作主要有两点：1、负责组织协会的相关活动。2、积极完成上级交办的其它任务。在各同仁看过之后如果有什么问题，或者还有其他方面的意见，请直接与活动部联系。

谢谢各位的支持，我期待各位的`帮助与监督！！

活动部

年月日

## 社群年度计划篇五

坚持以课堂教学为中心，以课程改革为契机，大力营造教学研究氛围，提高教学研究和课程改革实施和管理水平，认真

贯彻市教育局和校长室精神，强化教学六认真工作规范性，以人为本，切实提高教学质量，全面推进素质教育，教师、学生都能得到健康持续发展。

1、紧密团结在校长室、教导处周围，根据教导处工作计划，生动活泼地开展数学组的教科研活动。组织全体数学教师继续投入到课改实验工作中去，增强每位教师的课改实验能力和教学研究能力。

2、长计划，短安排，集中与分组活动相结合，形式不拘一格，提倡举行小型、多样、灵活的教研活动。

3、加强数学教学质量管理和监控，提高数学教学质量。组织数学组教师加强学习、落实教学六认真工作要求和课堂教学常规。

4、每位教师在课堂教学中结合自己的三级子课题研究工作深入开展数学教学评价改革工作和学校二级子课题《数学互动共享教学模式的研究及运用》，将教研与科研有机结合，使课题研究工作深入有效、持续地开展下去。

1、制定学科教学计划，组织讨论并进行修改。

2、学习课堂教学常规，落实课堂教学常规，顺利开展开学初的教学工作。

3、学习课程标准和相关理论文章，牢固树立新课程新理念。

4、启动“青蓝工程”。

5、讨论并交流个别教学即培优补差工作。

6、张宇老师参加沈阳数学课会教。

7、全体数学教师于第二周周六参加市教育局组织的新教材培

训活动。

1、继续学习课程标准和相关理论文章，数学教师参加数学教学案例与反思评比活动。

2、继续加强工作管理，确保教学质量，结合教师上展示课数学组教师进行集体磨课并结合课题研究进行活动。

3、整合课教学展示，数学组许高原老师参加，数学组开展相应的教科研活动并作好活动资料的积累。

1、继续深入学习数学课程标准，并与课题研究相结合，交流课题研究工作进展情况。

2、迎接市教育局组织的教学大赛活动。

3、迎接期中考试，每位数学教师出一份精品试卷，数学组活动时进行试卷命题方面的探讨和交流。

4、进行校级数学竞赛，为参加市级数学竞赛做充分准备。

1、继续加强数学教研工作，做好全面总结大赛工作。

2、学生素质多维评价专题研讨活动。

3、参加大赛观摩活动。

4、做课件，参加课件评比活动

5、数学教师积极撰写论文，参加市课改论文评比活动。

1、进行课题研究总结工作，每位教师认真撰写课题总结报告。

2、制定数学期末复习计划，组织期末复习、考试，做好学生素质多维评价工作。



3、教师论文汇总。

4、学期各项工作检查。精品源自高考试题

## 社群年度计划篇六

素质教育的全面实施，培养学生的个性能力、发展学生的技能、提高学生的综合素质越来越显得尤为重要。为使学生身体素质和实际生活能力不断得到提高，本学期体育兴趣小组活动使学生在活动中使学生体育技能得到锻炼和提高，不断拓宽他们的知识面，陶冶情操，使身心得到健康发展。使兴趣小组活动成为课堂教学的延续和补充，使学生从被动的学习活动中解脱出来，使他们的个性特长得到充分发挥出来。

1、通过本学期活动，教给学生“认识生活、丰富生活、表现生活”的能力，给学生提供有效的生活和学习空间。

2、使学生在体育活动中得到无穷的乐趣，为学生未来成长提供一个起跑线。

3、通过活动，放飞学生的理想，弘扬学生的个性。

4、掌握一些体育基础知识、基本技能和方法。促进学生身体机能、身体素质和基本活动能力的全面发展。

5、在活动中，教育学生注意安全，陶冶美的情操，培养学生文明行为。

6. 在活动中，进行集体、关心伙伴、团结协作的集体主义教育，培养学生严格的组织纪律、勇敢顽强的精神，朝气蓬勃的作风。

我们将在兴趣小组实施过程中继续实行双选制度：活动前，科组根据每个教师的特点选择辅导教师，同时根据课程的开

设情况，鼓励学生依据自身特长，特别是兴趣所向，选择兴趣小组。在老师的帮助下，学会观察，学会分析，从而创造真正属于自己的个性空间。

为加强常规督促管理，避免兴趣小组的随意性和盲目性，我们坚持“六定”一定活动课程，在全面了解教师和学生兴趣、特长的基础上，结合学校的实际，开设兴趣小组课程。二定活动目标，针对重点项目，学校将在确实可行的情况下把它作为评优和考核的重要依据。三定活动时间，兴趣小组活动列入教学计划，每周两课时的固定活动时间。四定活动内容，每个兴趣小组活动必须严格按照计划上活动。五定辅导老师。六定活动地点，我们会确保各兴趣小组固定的活动地点。

1、准时到岗，不早退。活动课前2分钟的预备时间，教师要带领学生准备的活动器材等，及时到位。下课铃未响，学生不得提前脱离活动状态。

2、兴趣小组要切实加强安全教育，认真落实安全措施，教师须自始至终担任指导组织工作，活动巡视指导要面向全体。辅导教师如有特殊情况需事先请假，并通知到本组所有成员。

3、教师要做好活动班组学生活动期间的常规教育和管理的工作，建立点名制度，对学生的教育要加强与班主任和联系，不可随意将学生退出活动班组。专用活动场地负责老师要做好活动场地与器材的保管工作。

本学期我们将对各担任兴趣小组的老师进行科学合理的评价，除采取传统查的方法外，我们更注重过程性评估和活动成果展示考核，同时更关注评价选择，由学生选出自己心目中的好辅导老师。

## 社群年度计划篇七

本学期在努力教学的同时，积极开展丰富多彩的语文课外活

动。积极投入，精心设计，大胆体验新课程改革，具体设想如下：

本学期的课外活动，主要以课本内容为依托，深入实际地开展活动。选定项目，分组准备。各个课外活动小组，根据其组的学生情况，依据各学生的特长，选择四至六个项目，并把活动安排在不同时段进行。充分调动，争取全员行动，取得共同的收获。在活动前未雨绸缪，做好学生的动员工作，引导活动的兴趣和热情。在活动中争取能让更多的学生参加活动，让他们走入其中，感受其中之趣，体味其中之情，让学生的心性得到激发。在活动之后感了知识，见识的收获，得到语文学学习兴趣的激发和提高。

大多数学生，其口头表达能力较差，如不能在初中得到应有的锻炼，无论其今后升学还是就业都难于适应社会发展的需要。语文教师应该从学生进入初中开始就统筹安排。对演讲的内容，每生演讲的日期，作出安排，每期开课前公布，让学生心中有数。其讲演内容应充分考虑学生的生活实际，不能过高要求。

知识是点滴之功，重在积累。语文更是如此。古人有“读书破万卷”、“熟读唐诗三百首”，这既是讲阅读也是讲积累。初中语文教师应重视培养学生积累资料的习惯。农村乡镇初中，其图书拥有量少，报刊资料贫乏。教师应充分利用报刊，教会学生阅读新闻通讯的方法，教会学生阅读文摘报刊的方法，教会学生摘抄做卡片的方法，组织学生收集废旧报刊杂志，学习剪报的方法，教育他们养成习惯。每月组织学生班内交流，每期组织学生评比竞赛。坚持不懈，学生会从各类报刊中收集到有价值的名人趣事、名言警句和优秀的文章，为写作打下良好的基础。

学生学得了知识，积累了资料，其语文水平何以反映，教师应为其找到反映语文水平的阵地，组织学生办墙报、板报、手抄报。墙报、板报以每周一期为宜，手抄报以双周一期或

一月一期为宜。要求人人参与，定期评比，奖励优秀。内容应结合学生生活、学习实际，设“新闻播报”、“时事点评”、“校园新事”、“心帆细语”、“青春断想”等栏目，这能使课内学得的语文知识和学习方法与生活实际联系，并运用于学习生活，既培养学生的品德，更提高学生运用语文知识的能力。

初中语文课本中有些课文情节丰富，现在学校有多媒体教室，教师可利用这一条件，组织学生课外收看与课文有关的电影、电视，再朗读课文，展开讨论，这比课内的烦琐讲授更有利于提高学生学习的积极性。教师还可组织学生编演课本剧，初中语文课本中有许多篇目情节集中，场景变换化不大，适宜演出，教师可在学完课文之后，利用课余时间组织学生自编自排自演课本剧。这不仅有利于学生深入理解课文内容，更能有效地培养学生运用语文的能力，特别是创新能力。教师应不放过这一语文素质教育的极好手段。

语文课外活动的开展需要生长的土壤和催长剂。教师的观念更新是其生长的土壤（更新教学观念、改革评估措施、注重远期效应），各种语文活动竞赛的开展能有效地激励学生参与语文课外活动，是课外活动能长期顺利开展的催长剂。力争定期开展语文知识竞赛、演讲比赛、诗歌朗诵比赛、作文比赛等，对成绩优秀者实行奖励，以推动语文课外活动的开展。

“得法课内，得益课外”，要真正提高学生的语文能力和语文素质，就应开展好语文课外活动，让学生在活动中学，在活动中用，通过有效的课外活动的开展，促进课堂学习，这需师生共同努力。

## 社群年度计划篇八

1、培养幼儿在午睡前整理叠放自己的衣服。

- 2、培养幼儿饭后用正确的方法擦嘴。
- 3、培养幼儿来园，离园时能礼貌的问早和道别。
- 4、继续培养幼儿养成勤洗手的好习惯，知道手脏了要洗手。

- 1、利用废旧材料做一些关于新年作品。

- 2、创设“迎新年”的主题墙。

- 3、与幼儿一起制作关于新年的作品装饰教室。

- 1、认识中国的新年春节，知道一些简单的风俗习惯。

- 2、请爸爸妈妈共同收集新年的垂挂物(如灯笼、鞭炮，对联，中国节……)带回幼儿园与老师小朋友一起创设环境，参与装扮活动，感受过新年的快乐气氛。

- 1、活动名称：儿歌《不用妈妈帮》

活动目标：1、相信自己，乐于动手做能做的事情。

- 2、理解儿歌的内容，能够记住和背诵自己感兴趣的段落。

附儿歌《不用妈妈帮》

宝宝乖，宝宝乖，小手会做事，小手有力量。

扣子圆，拉链长，宝宝学着扣，不用妈妈帮。

玩玩具，看图书，用完都收好，不用妈妈帮。

米饭白，菜肉香，自己用勺吃，不用妈妈帮。

大小便，不慌张，找到小便桶，不用妈妈帮。

睡午觉，上小床，搞好花花被，不用妈妈帮。

宝宝乖，宝宝棒，小手会做事，大家都夸奖。

## 2、活动名称：儿歌《天气寒冷我不怕》

活动目标：

1、喜欢参加户外活动，不怕冷。

2、能够说出冬天的明显特征。

附儿歌《天气寒冷我不怕》

冬爷爷，力气大，对着天空张嘴巴，

吹出大风树枝摇，吹得满天飞雪花。

小宝宝，本领大，跟着爸爸和妈妈，

堆雪人，拉冰车，天气寒冷我不怕！

## 3、活动名称：儿歌《小蚂蚁》

活动目标：1、引导幼儿学习手口一致的看图片点数画面上的蚂蚁。

2、鼓励幼儿喜欢听儿歌，愿意跟着成人诵读。

附儿歌《小蚂蚁》

1只蚂蚁当卫兵，2只蚂蚁挂灯笼，

3只蚂蚁在扫地，4只蚂蚁抬青虫。

5只蚂蚁唱起歌，许多蚂蚁都来听。

听什么？1只蚂蚁当卫兵、、、、

4、活动名称：儿歌《自己睡》

活动目标：1、培养幼儿学说儿歌，能尝试独立睡眠。

2、鼓励幼儿养成独立睡觉的好习惯。

附儿歌《自己睡》

小狗叼着奶瓶睡，袋鼠让妈妈抱着睡。

小猴咬着被角睡，狗熊蒙着脑袋睡。

他们这样都不好，看我躺好自己睡。

5、活动名称：故事《谁的脚印》

活动目标：1、引导幼儿能看出图画几种动物脚印的不同，学着讲故事。

2、激发幼儿认真聆听故事。

附故事《谁的脚印》

下雪了，天上，地上都变白了。谁来了？留下脚印带叉叉？噢，这是母鸡咕咕哒。谁来了？留下脚印像朵花？噢，这是小狗在看家。谁来？留下脚印圆又大？噢，这是大马路上跑。谁来了？噢，留下脚印两瓣的？噢，这是羊儿山上爬。是谁？留下脚印这么多？哈，是爸爸妈妈下班啦！

6、活动名称：故事《小黑熊穿鞋》

活动目标：1、引导幼儿愿意动手做事，认真听故事。

2、鼓励幼儿遇到困难不害怕，能想办法求救。

附故事《小黑熊穿鞋》

小黑熊穿鞋子，穿呀穿，怎么也穿不上。“小狮子，快快来，快来帮我穿鞋子。”哎呦呵，哎呦呵，怎么也传不进去，“小黄牛，快快来，快来帮我穿鞋子。””哎呦呵，哎呦呵，怎么也穿不进去。小老鼠跑来了，骨碌碌，钻进鞋子里。”哎呦呵，哎呦呵，原来里面藏着小袜子。袜子穿上脚，小黑熊穿上鞋子到处跑。

7、活动名称：故事《医生》

活动目标：

1、引导幼儿学习正确指认自己身体的主要部位，如头、肚子、嗓子等。

2、鼓励幼儿身边不舒服时说出来，能够得到别人的帮助。

8、活动名称：故事《我会盖被子》

活动目标：

1、引导幼儿倾听故事。

2、鼓励幼儿在日常生活中学做自己能做的事情。

9、活动名称：美劳游戏《放花炮》

活动目标：

1、引导幼儿能听懂任务，愿意用自己喜欢的方法努力完成。



2、激发幼儿对新年的体验，感受新年的快乐。

10、活动名称：美劳游戏《老鼠贝贝》

活动目标：

1、引导幼儿动手尝试，知道折折，粘粘可以把纸变成有趣的样子。

2、鼓励幼儿大胆的折纸，体验折纸的快乐。

11、活动名称：美劳游戏《菜根印画》

活动目标：

1、引导幼儿喜欢玩色，能用菜根蘸着颜料印出图案。

2、激发幼儿的想象力。

12、活动名称：美劳活动《变变变》

活动目标：

1、引导幼儿喜欢动手尝试，发现玩具的不同玩法。

2、鼓励幼儿体验作画的乐趣。

13、活动名称：手指游戏《小手变变》

活动目标：

1、引导幼儿尝试模仿游戏。

2、激发幼儿感受成功的快乐。

## 附儿歌《小手变变》

手心合上，变大狗，汪汪点头叫，拇指并拢，变小鸟，扑扑翅膀飞。

三指捏紧，变小兔，抖抖耳朵跳，五指攥紧，变鼓槌，咚咚把鼓敲。

## 14、活动名称：手指游戏《手指五兄弟》

活动目标：

- 1、引导幼儿能随儿歌手口一致的活动手指。
- 2、感受游戏的快乐。

## 附儿歌《手指五兄弟》

小手五兄弟，天天在一起。大哥个子矮，儿歌有力气，三哥个

子高，四哥笑眯眯，五哥在最后，是个小小弟弟。一二三四五，后我做游戏。

## 15、活动名称：运动游戏《小司机》

活动目标：1、引导幼儿能自如地推，拉，“小车”尝试绕过障碍物继续前行。

- 2、鼓励幼儿体验游戏的快乐。

## 16、活动名称：运动游戏《几只脚》

活动目标：1、引导幼儿通过模仿动作了解常见动物的特点。

2、感受运动游戏的乐趣。

17、活动名称：音乐游戏《传纱巾》

活动目标：1、引导幼儿喜欢听音乐，愿意在熟悉的人(如父母，同伴)大胆的表现。

2、鼓励幼儿体验游戏的快乐。

18、活动名称：歌曲《恭喜恭喜》

活动目标：1、引导幼儿喜欢唱歌，感受歌词带来的快乐。

2、鼓励幼儿感受新年到来的.快乐气氛。

19、活动名称：律动《洗手洗脸刷牙》

20、活动目标:1、引导幼儿能在成人的带领下合拍的模仿动作。

2、激发幼儿掌握稳定的节奏。

## 社群年度计划篇九

为了丰富同学们的课余生活，加大同学们对于本校周边景色和旅游景点的了解与认识，同时也为了使同学们之间有跟多的交流时间、空间，加强本班的凝聚力。

时间□20xx年3月31日上午9点出发地点：农山

以寝室为单位，以步行前往目的地

策划单位：0504班班委会

参加人员：0504班全体同学和本班任课老师

## 1、用心发动参与

班委团委在活动之前要用心发动全体同学。个性是班团干部成员，更就应发动带领同寝室同学，用心参与本次活动。

## 2、营造氛围

活动之前组织大家了解关于农山的一些知识，为了大家能更好的游玩。班委会成员要尽量让同学们觉得不枯燥！

3、在步行期间，要注意公共卫生，不要随意乱扔垃圾，有秩序的行进，不要走得太散以防止同学走失。

专心的学，开心的玩！发挥出我们班的凝聚力，团结一致！

农山炉灶等炊具用，米、油、盐等开销，以及给予各寝室的支出，经费预算总共为：500元。

## 社群年度计划篇十

### 1. 基本功：

(1) 腿：横叉、竖叉能达到横平竖直。

注：高年级的同学起步晚，软度差，期末达到坐半叉即可。

(2) 腰：小腰能起能下，大腰一部分同学能下能起。

注：高年级同学腰的软度差，低年级同学腰的控制力差，所以大腰一部分同学能下即可。

### 2. 技巧：

(1) 舞步：自然走，蹦跳步，平踏步，横移步

(2) 把杆：立半脚尖，擦地，蹲

(3) 古典舞身韵：提沉，旁提，冲靠

(4) 成品舞：待定

1. 中国舞等级考试部分教材

2. 中国舞基本功与技巧练习

3. 成品舞（1-2个）

第二周：按程度分班，落实人数，了解学生情况。

第三周：走步，扩指，开胯，把上立半脚尖

第四周：前压腿，弯腰，转腰，勾绷脚，蛙式开胯

第五周：双吸脚，脚位，撑小腰，把上立半脚尖

第六周：头的动作，开胯，撑小腰

第七周：国庆节放假

第八周：摆臂，蹦跳步，下小腰，开胯

第九周：平踏步，竖叉，把上擦地

第十周：提沉，竖叉，小腰

第十一周：横移步，横叉

第十二周：旁提，横、竖叉，把上蹲

第十三周：冲靠，撑大腰

第十四周：成品舞，撑、下大腰

第十五周：成品舞，下大腰，横、竖叉

第十六周：成品舞，起大、小腰，

第十七周：成品舞，横竖叉，大小腰，

第十八周：机动课