

最新羽毛球兴趣小组活动方案 瑜伽小组 活动方案(通用5篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

羽毛球兴趣小组活动方案篇一

一、指导思想：

开设瑜伽社团，推广瑜伽这项运动，旨在增强学生体质，发扬瑜伽精神，活跃校园文化气氛，促进良好的学风校风建设。旨在发展同学的兴趣爱好，增强同学的身体素质，缓解学习上的压力，丰富同学的课外生活，提高内在与外在的气质，为广大同学提供一个完善自我品质，提高自我能力，升华自身素质的平台。二、活动目标： 1. 2. 3. 三、活动要求：

1) 活动前：进行人员的配置和统筹，确定活动流程。2) 活动期间：凡是来自社团的成员均可以参加。3) 活动结束后：负责清理活动现场，保证活动场地的整洁 四、活动计划：

1. “健康最美”瑜伽讲座。

搜集瑜伽有关资料，先进行一些瑜伽知识的讲解，其中包括瑜伽起源，瑜伽种类，瑜伽的益处以及注意事项等知识，再进行互动交流，然后由专业瑜伽教练进行现场培训。

2. 瑜伽健身

好的发展各方面的身体素质□a□现场瑜伽表演：在现场舞台上由瑜伽教练进行瑜伽表演，包括瑜伽动作演示，让学生从直

观，动态的角度了解瑜伽**b**现场讲解和教习：进行简单的讲解，让学生跟着模仿练习**c**瑜伽知识问答：在现场表演之间不定时的穿插一些知识问答题目。3. 瑜伽交流会：谈谈练习瑜伽的感受，分享自己在练习中的变化和收获，让感兴趣的学员自愿参加。4、汇报演出。

在年度社团展示上，配乐表演，展示8组瑜伽动作，体现瑜伽动作的规范性、完整性和和谐性，将学员自信、优雅的一面展现给大家。

羽毛球兴趣小组活动方案篇二

小组活动在一定程度上可以培养出一种更好的友情，注重的是团队精神，下面是x为你整理的小组活动方案，希望对您有用！

小组活动方案1

一、小组性质及活动简介

- 1、小组性质：互动性社交小组
- 2、活动形式：小团体室内活动
- 3、活动对象：阅海养老中心60岁以上的能自理的老人
- 4、活动次数：6次

二、小组服务的目的和目标

目的：综合各方面的因素，通过小组活动建立了一个自我展示、互相交往的平台，旨在帮助平时消极沉闷的老人，让他们通过小组成员在一起多聊天分享，增加他们的生活热情和积极性，让他们小组内部相互帮助，相互协作，相互分享自

己的感受，逐渐改变他们对人对事的漠然，提升他们各方面的热情。

具体目标：

(1) 认识人际交往的重要性，提升老人社交的能力；

(2) 鼓励老人积极地进行人际交往，在此过程中学习、反思和成长。

(3) 使老人们在日常的生活中可以互助，建立支持网络；

1、埃里克森的人格发展理论将人格的发展分为八个时期，认为每个时期都有一个独特的发展任务。如果外在环境有利于个体顺利实现这一发展任务，则人格就会健康发展。反之，如果外在环境妨碍了个体实现这一发展任务，则个体就会出现发展“危机”，形成不良人格，并妨碍后来各时期人格的健康发展。老年期(60岁以后)的发展任务是力求对一生的回顾有满意之感。这取决于终身的努力奋斗。反之，会悲观绝望，认为人生走错了路。因此老年期虽然处于最后一个时期，但仍然是我们要重点关注的时期。这一时期老年人的心态很不稳定，大多数都有消极的思想，面对生活也失去信心。而增加社会交往则可以使他们获得支持，通过参加小组，利用小组的影响，可以使组员获得同辈群体的支持，从而改变消极的心态。

2、马斯洛认为，人类的需要是分层次的，由低到高。它们是：生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求、自我实现需求。根据马斯洛的需求层次论，如果个人生理和安全的需要都得到满足了。那么就会出现感情、友谊和归宿的需要，如渴望父母、朋友、同学等对其表现爱护和关怀、温暖、信任、友谊等。他们还渴望自己有所归属，被人认同和承认，成为集体中的一员。老人也不例外，他们同样也需要这些。我们开展小组就是希望老年人能够通过小组的形式使他们获得社交

需要和尊重需要的满足，并通过组员间的信任支援和相互学习，使他们获得发掘潜能的契机，提升社交能力。

3、活跃理论认为老年人的生理、心理及社会的需求，不会因为生理、心理及身体健康状况的改变而改变，一个人到年老时仍然期望积极参与社会活动，保持中年生活型态，维持原有角色功能，以证明自己仍未衰老。而参加小组其实也是社交的一个方面，在小组中，组员可以在一个十分活跃的、轻松的环境下进行交流。通过相互认识、交流、信任的过程，帮助老人建立一个良好的社交支持网络。

埃里克森八阶段理论、马斯洛的需求层次说以及活跃理论虽然三者所论述的侧重点不同，但是都有强调人际交往的重要性，不光是年轻人需要社交活动，长者同样也需要。所以通过我们的小组活动可以满足长者的需要。

四、活动具体流程

小组活动方案2

一、活动背景

识到在其过程中家庭成员之间关系也随之恶化，这对特殊儿童的心理产生巨大消极影响，并可能引发不良行为。对于这种矛盾集中，无法化解的现状，多是处于社会中下层，相对社会资源短缺，缺乏社会支持的家庭中，如果不加以援助，其矛盾随之深化，对特殊儿童的成长将更加不利。

特殊儿童家庭面临的问题具有同质性的特点，通过建立特殊儿童支持小组，帮助家庭成员了解到不良交往方式对特殊儿童带来的危害，通过小组之间的互动帮助和融入，建立彼此之间的信任感和归属感，重构组员对家庭的认知、提升解决问题的能力，增加其面对困难解决困难的能力和信心。使其在互动过程中敢于表达内心世界和思想冲突，可以有效了解

组员的心声，帮助组员调整心态，利于问题的高效解决。

特殊儿童家庭情感支持小组在此背景中运用家庭社会工作的理论模式，通过五次小组活动，缓解家庭成员的关系之间的紧张问题，增强成员间的凝聚力。

二、活动目标

通过一系列活动安排，使特殊儿童家庭通过交流、教导和反思，了解健康的家庭结构，通过专业的建议和指导，在互动中调整夫妻关系、亲子关系，掌握正确的沟通方式，从而避免家庭矛盾的产生，营造良好的家庭氛围，助于儿童成长。

三、理论建构

1. 家庭生命周期是指家庭从成立开始、经历发展的各个阶段，最终归于消亡的整个生命过程。该理论突出家庭发展中的阶段性，重视生活中转折事件对家庭的影响、家庭成员的角色和地位及适应调整、不同时期的家庭任务和规范等。对于整个家庭，各阶段具有延续性，后面的会受到前面的影响：每个阶段有其特定的发展任务，如果不能较好执行，或者家庭没有适时根据发展任务的转折做出调整的话，不仅会引起家庭关系紧张和矛盾，并且会影响下阶段的家庭生活。对于特殊儿童家庭来说，由于孩子的特殊性，家长会给予过度保护，进而抑制了儿童所处年龄阶段本应该发展的能力，进而导致儿童的自然成长。比如在儿童社会化的过程中，家长担心儿童受到伤害而过度的反映强烈去保护儿童，在其过程中就违背了自然规律，阻碍家庭的自然成长。长期以往，家庭得不到成长和良性循环，就会引发家庭矛盾，甚至造成家庭解体。

2. 家庭系统理论将家庭视为有不同子系统构成的系统，子系统间即相互联系又相互制约，促成家庭系统的正常运行。家庭系统有着自我调控的能力，当内部出现可能影响家庭系统正常运行的冲突或紧张，家庭成员通过调整和适应，保持系

统的正常运转。如果系统内部各子系统或元素不能有效配合，系统的均衡遭受破坏，个体生存和发展会出现问题。家庭结构式构成家庭各要素间的相互关系，家庭成员所扮演的角色，他们对角色的认知程度、存在的角色冲突、角色的适应和调整等制约着家庭成员的关系。在特殊儿童家庭的特殊结构中，必定导致其家庭角色分配任务不均的情况，使其照顾者承担过多的生活压力。同时这种边界不清的责任意识弱化其他家庭成员对于角色的承担。在这种失衡的角色扮演中，家庭成员彼此之间的差异性决定其对情绪的掌控能力不同，对于情绪过度压抑的一方在找不到疏解的情况下，一旦情绪爆发，不良的家庭沟通交流的方式也是诸多家庭暴力产生的源头。

3. 社会冲突理论也可以应用到特殊儿童家庭的问题中，虽然适当的家庭冲突有助于成员排泄压力，改善修正不合理因素，也是不可避免的。但是过激的冲突会带来更多危害，家庭暴力是激烈程度最高的冲突，夫妻间的暴力很可能导致家庭结构的阶梯或加速家庭解体的过程。特殊儿童家长如果对家庭成员实施暴力，则会使其其他家庭成员缺乏安全感和对家庭的归属感，进而就容易产生对家庭的恐惧、厌恶和逃避，弱化家庭的正功能。

家庭造成影响，引发改变，改变家庭的非理性情绪，错误认知和不良沟通方式是小组活动的重点。

等，从而影响夫妻感情和家庭关系。

6. 家庭与社会间的互动是社会互动论对家庭的强调，家庭的正常运转离不开与社会的互动，适当的社会支持会对家庭成员有预防和治疗的效果，同时家庭认知会受到其他家庭和团体的影响。特殊家庭儿童往往会因为社会偏见减少与社会的接触，脱离社会的想法和行为会加剧家庭应对问题的风险，一旦特殊儿童家庭遇到困难，无处求援的情况会致使特殊儿童家庭走向绝望的境地。

四、活动过程：

五、社工评估与小结

1、目的达成的情况

2、内容及形式的適切性

3、个别组员的表现

4、小组动力

(1)沟通及互动模式

(2)小组气氛

(3)小组规范

(4)凝聚力

(5)领导模式

(6)解决问题及冲突的方法

5、小组发展阶段

6、工作人员的角色

7、工作人员的专业态度、技巧及知识的运用

六、小组所出的重大决议和改变

七、需要做的跟进工作

八、对于下次活动的建议

九、督导意见

小组活动方案3

活动目标：

开展小组工作可以帮助老年人更好地适应新的生活环境，处理好人际关系，促进老年人在面对疾病时相互间的心理支持和日常生活中的互助互爱，使老年人身心愉快扩大他们的社交领域，从而使他们的老年生活更加丰富多彩。

活动内容：

(1) 小组性质：学习型、分享型小组 (2) 工作对象：55

岁到65岁 (3) 参加者人数：8-10人

(4) 活动主题：使老年人身心愉快扩大他们的社交领域

招募及宣传：由居委会主任推荐，贴海报宣传。挑选8-10位健康老人作为此次小组成员。活动计划：

活动主题：

为了共同目标，我们走在一起

目的：

1. 建立小组，工作人员与小组成员互相认识
2. 营造活跃、轻松的团体氛围
3. 让组员作自我介绍，初步建立小组成员之间的凝聚力与归属感。

日期及整节活动时间：5月7日9：00至10：00

活动地点：社区活动室

羽毛球兴趣小组活动方案篇三

- 1、了解十月一日是国庆节，是全中国人民的节日。
- 2、体验庆祝国庆的欢乐情绪。

环境，是对孩子影响最为深刻的老师。时值国庆，街上热闹的场景，高高升起的彩旗，迎风飘扬的五星红旗，节日夜晚里的焰火等等，自然而然地将幼儿置身于主题需要的氛围中。对国庆节的好奇，对节日的渴盼，就是孩子参与主题的原动力。“欢腾的国庆节”其活动时间可安排在国庆节前夕开始，一直延续到节后回园。

节日前夕，活动组织以感受节日气氛、装点节日环境为主。而在节日过程中，则可充分发挥家园共育的功效，家长可给予幼儿最即时的回应以及最自然状态下的一些国庆常识的授予。同时幼儿在节日里的见闻则成了节后活动的自然切入点，比如文艺节目中关于焰火及京剧脸谱、中国工夫的一些图象。在活动过程中，教师应把握幼儿一些关键经验的获得，如5以内的加减运算等。如有共性问题，可以组织集体活动。尤其是对于大班初期幼儿合作能力的培养，在“国庆问答赛”中，教师可以作为一名组员参与到团队中去，给予幼儿一定的帮助。

活动提示：欢腾的国庆节，我爱中国。

1、家园互动

去附近街道观看节日布置，了解和感受人们迎国庆的欢乐情绪。讨论怎样布置活动室迎接国庆，并一起分工制作和布置

活动室，准备和排练迎国庆的节目。

2、区域活动

师生共同收集材料，在区域中安排如“奥运会”“国旗、国歌”“京剧脸谱”“中国功夫”等内容。了解我国许多有名的人和事，为自己是一个中国人而自豪。

3、集体活动

通过问答赛的形式，以轮换问答的方式进行比赛，问答的问题须与国庆有关，在游戏氛围中展开。使幼儿有兴趣进一步了解国庆节以及祖国的一些常识。

1、为迎接祖国妈妈xx岁生日，通过开展“迎国庆亲子”活动，使幼儿和家长在积极的参与中体验合作与交往的快乐。

2、通过本次手工活动作品展示，渲染喜庆的节日气氛，让孩子和家长在幼儿园度过一个愉快、难忘的节日。

3、在活动开展过程中，让幼儿认识了解中国的传统节日，从而促使萌发幼儿热爱祖国的情感。

4、通过本次活动的开展，促进亲子情、家园情，使家长进一步关注、了解幼儿园内教育生活，共促家园同步教育。

20xx年9月28日下午15:20——16:30。

媒体演艺厅

大班全体师生及家长

教师准备：手工示范作品、幼儿礼品、场景布置、拍摄物品、毛线、玻璃纸。

家长自备：剪刀、卡纸、废旧饮料瓶、月饼礼品袋、双面胶或透明胶。

1、班级老师提前布置好活动场地，并展示本次主题活动需制作的各类手工示范作品。

2、向幼儿和家长介绍中国的传统节日，重点介绍中秋节及国庆节。

3、引导幼儿用自己的方式来表达对祖国他xx的热爱之情，演唱歌曲《祖国祖国我们爱你》，为庆祝祖国他xx的生日送上自己亲手制作的礼物。

4、教师现场示范教授制作几类物品。

5、家长和幼儿在规定时间内共同制作完成作品，并悬挂展示(制作过程中播放各类音乐，让家长和孩子在一个轻松、愉悦的氛围中进行此活动)。

6、教师巡视指导并拍照记录活动精彩过程。

7、小结评价本次活动的亲子手工作品，班级集体拍照留影后结束活动。

1、本次活动的组织者为本班三位教师，各老师必须明确活动方案内容，活动开展实施过程中，三位教师要相互配合协作，以便活动的顺利开展。

2、提前通知每一位幼儿家长准备相应的材料，活动当天提前来园，以便活动准时进行。

3、活动过程中，引导幼儿与家长遵守活动的纪律与秩序，在强调幼儿安全使用各类制作工具。

4、活动过程中引导幼儿不乱扔垃圾，保持场内环境的整洁，活动结束后请家长与幼儿收拾好各类物品方可离开活动现场。

5、活动结束后，在活动主持人的协调安排下按顺序排队回教室，所有接送幼儿的家长必须在教室接孩子。

羽毛球兴趣小组活动方案篇四

1、要求各小组每天轮流在黑板上写一句能够激励学生自主学习的格言，培养学生的自信心、积极性、主动性，解决学习动力问题。

2、通过家长会宣传学校课堂教学改革的意义，让广大家长积极支持学生参与合作学习。

3、班内设置一些合作学习的标语，各小组的口号等营造浓厚的合作学习氛围。

4、通过黑板报的栏目“小组大擂台”，营造出快乐和谐高效的氛围。

给学生介绍一些关于合作学习的规则和要求。

1、培养学生自学能力。

教给学生预习的方法、自学的方法、探究的方法、收集信息的方法。

2、培养学生合作学习的能力。

教给学生成对合作学习如何互帮互助，做到你说我听、我背你听、你做我检查。

教给学生四人合作学习如何讨论，解决疑难问题，四人合作

学习如何展示、辩论和竞赛。

3、每周组织一次“学习小组长沙龙”，旨在充分调动小组长的极性和提升组长管理水平。

附1:初一三班班课堂合作学习基本技能细则

课堂合作学习的基本技能主要有以下十项:

(一)听取

1. 听人发言要专心。

2. 努力听懂别人的发言，边听边思考他的答复有没有道理, 对与否。

3. 别人发言时不随便插嘴打断。

有不同意见，要耐心听别人说完后再提出。

4. 听人发言如有不同见解，需要积极发表自己的看法, 以求得共同进步。

(二)说明

1. 先准备后发言，不信口开河。

2. 发言围绕讨论中心，不东拉西扯。

3. 谈看法要有根据，能说清理由。

4. 语言表达力求清楚明白，不罗嗦。

5. 别人提出疑问，要针对问题耐心解释。

(三) 求助

1. 遇到学习上的困难，向同学请教，态度要虚心有礼，搞明白为止。
2. 接受帮助后，应向对方表示感谢。

(四) 自控

1. 服从组长安排。
2. 遵守纪律，不随便离开座位，不讲与学习无关的话。
3. 小组讨论时，有次序地发言，声音要轻，不影响其他小组学习。
4. 服从组内大多数人意见，有争执向老师请求援助。

(五) 帮助

1. 关心同学，及时了解同学的困难。
2. 主动、热情、耐心地帮助同学，不伤害同学的自尊心。
3. 帮助时，要向同学说清发生困难的原因和解决问题的方法。

(六) 建议

1. 独立思考，敢于提出自己的大胆设想。
2. 开动脑筋，提出自己的看法及理由，提出具体的行动方案和措施。

(七) 协调

1. 鼓励

(1) 善于根据学习任务引发话题，组织讨论。

(2) 关注每一个组员的的活动，对组员的发言适时地给予鼓励性的评价。

(3) 随时注意观察讨论的气氛和组员的参与情况，用微笑、期待的目光或鼓励的话引导较少发言的同学参加意见。

2. 阻止

(1) 当组员思想开小差或违反纪律时，可先正面提醒：“请注意纪律”，或用目光动作暗示。

如仍无效，再严肃地点名制止。

(2) 当组员讨论偏离中心议题时，应委婉地发出信号，使之言归正传。

3. 分担

(1) 每次活动要明确学习任务和目标。

(2) 根据各人特点，分配任务。

组长为中性发言人

(3) 各自专心学习，努力完成任务。

(4) 展示学习成果，交流提高。

5. 总结

(1) 综合说明同学讨论时提出的几种意见。

(2) 分析讨论意见，作出结论。

附2合作技能“七字诀”

听取发言要专心，注视对方动脑筋

说明理由要充分，启发大家同思考。

求助别人要心诚，得到帮助表谢意。

反思敢于承认错，肯定别人学着做。

自控发言尽量轻，服从集体留个性。

帮助同学要主动，诲人不倦情谊浓。

建议之前多思考，分工合作效果好。

协调彼此求默契，交往合作争第一。

1. 学习成绩测评

每周、每单元、期中、期末的数学、语文、英语以及其他科目测试成绩作为评价的主要依据。

每次测验之后，由各小组长统计各个小组成员的总分，然后由科代表进行全班小组排名，根据排名给各小组成员进行加分（有几个组最高就加几分，依此类推）。

同时，对于成绩有进步的小组，每进步一个名次，全组成员加1分。

2. 作业完成情况

对于任课教师布置的作业，小组成员互相督促，遇到疑难问

题相互探讨解决。

科代表在收作业时注意登记不交或迟交作业的同学，并实行扣分制科代表将结果按小组进行统计后，将统计结果交学习委员记录(登记上墙)，并将责任落实到个人。

3. 课堂表现

课堂上积极主动举手发言，答对者每次加1分;能提出有价值问题者加1分(当一个同学回答问题错误时，同组的其他同学可以给予补充，当有其他组同学竞争回答问题时，同组组员享有优先权)，但一周内每人加分最高不超过4分，由科代表进行统计，每天将加分结果按组统计后交给学习委员登记。

4. 行为习惯养成

要求学生认真遵守学校的《日常行为规范》，按规定时间到校，佩带校牌，主动捡拾垃圾，不在楼道、教室里追逐打闹，有秩序的上下楼梯，讲好个人及公共卫生，对人有礼貌等。

违反者按学校的日常行为量化办法扣分，同时该小组扣所扣分数的一半。

(分数学校有规定)

羽毛球兴趣小组活动方案篇五

舞蹈兴趣小组是学生非常乐于参与的一个兴趣小组，活动内容与教育性和艺术性相结合，适合学生的年龄特点，它有利于提高学生学习舞蹈的兴趣，培养孩子们正确的形体姿态和良好的气质，增强集体意识，培养学生的乐感。

活动面向部分学生，有组织，有计划的进行，坚持自愿参加

和普及提高的原则，让学生在唱唱、跳跳、动动中去感受音乐，理解音乐和表现音乐。

为了起到启迪智慧，陶冶情操，使学生的身心健康发展的作用，我结合学校的实际情况，特做出如下计划：

一、活动目的：

1、使学生正确的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、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。

二、活动内容：

1、第一次活动先做热身运动，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。

然后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、第二次活动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，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、腿部的训练的擦腿、弹腿、踢腿。

3、第三次活动要求队员在能够下叉的基础上再加深一步下腰。

同时学一些儿童舞蹈中常见的舞步的组合。

4、第四次活动训练内容，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：虎跳等，同时要学一些简单的儿童舞蹈。

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：每周星期二进行一次课外活动。

五、活动地点：三楼音乐室

舞蹈兴趣小组是学生非常乐于参与的一个兴趣小组，活动内容与教育性和艺术性相结合，适合学生的年龄特点，它有利于提高学生学习舞蹈的兴趣，培养孩子们正确的形体姿态和良好的气质，增强集体意识，培养学生的乐感。

活动面向部分学生，又组织，有计划的进行，坚持自愿参加和普及提高的原则，让学生在唱唱、跳跳、动动中去感受音乐，理解音乐和表现音乐。

启迪学生的智慧，陶冶学生的情操，使学生的身心得到健康的发展。

因此，我结合学校和本小组的实际情况，特做出如下的计划：

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，又感情的进行唱游活动，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、开学之后，对学生进行强化基本功训练，使学生腿的开度和腰有一定的控制能力，压腿、踢腿、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。

二、活动内容以及措施：

1、热身运动；在训练前的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：圆轴走步等，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、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，孩子们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。

具体措施：(1) 手的姿态的训练(2) 小跳训练(3) 点转(4) 平转(5) 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、排练一个小型的舞蹈，通过组合来锻炼学生。

三、活动时间：

星期二、四下午后两节课

四、活动地点：

西楼顶

五、活动具体安排

第一周：形体基本训练

第二周：基本训练：压腿、踢腿、下腰

第三周：基本训练：压腿、踢腿、下腰

第四周：基训练习：手位练习，脚位练习

第五周：基训练习：手位练习、新舞蹈基本动作

第六周:学习舞蹈基本动作及简单队形;复习舞蹈《红星闪闪》。

第七周:排练新舞蹈;复习舞蹈《红星闪闪》。

第八周:排练新舞蹈;复习舞蹈《红星闪闪》