

# 2023年太极拳兴趣小组活动计划(模板7篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 太极拳兴趣小组活动计划篇一

### 一、活动意义：

为了更好的配合学校搞好素质教育，丰富学生的校园文化生活，启发学生学习音乐的兴趣，培养学生的音乐审美能力、艺术修养及表现能力，特成立学校声乐兴趣小组。为了使活动顺利开展，制定如下活动方案：

### 二、训练方法及过程：

为提高大家的演唱能力和表演基本功，巩固、解决用声上的响而不噪，轻而不虚，高而不挤，低而不压，做到演唱声音上的谐调，必须进行一些必要的集体训练。然后再逐步过度到音准、节奏，动作、表演等方面的训练。在各年级中选拔歌唱条件好的学生参加。

#### 1、声音的训练

(1)呼吸 (2)声音位置 (3)演唱训练

#### 2、音准训练

音准是音乐表现的基础，好的音准来源于基础训练。

3、 寻找共鸣位置扩大音域的具体措施。

(1)胸音训练 (2)头音训练

4、 表演唱表现的手段。

(1)听唱 (2)模仿 (3)表演

5、 节奏训练

音乐是在时间中展示的艺术，节奏是它的组成部分和主导因素，没有节奏也就没有音乐。

6、 咬字与吐字的训练

以字带声，以情带声，字正腔圆是我国民族传统的唱法。它讲究字清意深情自真。

三、 训练内容：

1、 科学的发声方法和规范的表演训练

2、 中外优秀曲目。

3、 表演唱姿态、舞台造型。

4、 学生体态、动作协调表演。。

四、 基本要求

1. 教师认真的准备好每一次活动。

2. 学生不得旷课迟到，学生认真完成辅导老师布置的演唱作业

3. 学生积极和辅导教师进行配合，以便使音乐兴趣活动小组开展的具有生动性、活泼性。

#### 五、具体工作措施：

1. 上好兴趣活动课，做到“四定”。即定内容、定人员、定时间、定地点，发展学生的个性特色，以此推动学生音乐素质的全面发展。

2. 在完成音乐兴趣活动的同时，不断扩大学生的音乐视野，丰富学生的精神生活，进一步培养、发展学生的音乐兴趣，使他们学有所长，培养学生的集体主义精神。

3. 经常督促学生完成一些学习音乐的好习惯，并使之不断巩固、加强。并在此尽量减少对老师的依赖心理等，平时将定期不定期的向学生推荐一些好的音乐，好的歌曲表演节目。

4. 培养学生的特长，并在一定的时间让他们发挥自己的特长，锻炼和发展学生的能力。

六、活动时间：保证每周一次的训练。

七、地点：音乐教室

八、指导老师：吴风

## 太极拳兴趣小组活动计划篇二

### 一、指导思想

为了更好的配合学校搞好素质教育，进一步展示我校的艺术风采和文化底蕴，丰富学生的校外文化生活，激发学生学习音乐的兴趣，培养学生的音乐审美能力、艺术修养及表现能力，弘扬学生个性发展。

学校特组建了合唱、器乐等兴趣小组，并力求整个活动能顺利、高效地开展。

## 二、学生情况分析：

本学期音乐兴趣小组的成员来自五至九年级，他们通过前几年音乐课的学习，已经有了一定的音乐基础知识和发声方面的知识，并且声音上由于年龄差距不大，融合性较好，所以声音方面比较好训练，但是由于是农村学生，音乐修养还比较差声音的艺术性训练起来比较有难度，因此，教师需要与学生交流，制定与学生的审美能力相符的歌曲。

## 三、活动设想

丰富学生的课余文化生活，提高学生的音乐感受力和表现力，使学生掌握一定的演唱技巧，培养学生的合作意识和集体观念，开阔学生的视野，促进学生素质不断提高。

## 四、活动措施：

1、教育学生严格遵守训练纪律，保证每次训练时间。

### 2、基本功训练

教给学生科学的发声方法，训练学生声音的高位置，让学生区分出大本嗓和艺术嗓的区别。

### 3、学生艺术修养的培养

通过听赏一定的乐曲，对学生进行审美教育，使其具有感受美、鉴赏美、表现美、创造美的能力。

培养学生高尚的情操，丰富的情感，使其身心都得到健康的发展。

4、训练学生掌握一定的音乐技巧，使学生的呼吸方法保持统一，达到口型的统一，进而达到声音的统一。

## 音乐组

作为人类文化的一种重要形态的载体，蕴涵着丰富的文化的历史内涵，其独特的艺术魅力伴随人类历史的发展，满足人们的精神文化需求，对音乐的感悟、表现和创造，是人类基本素质和能力的一种反映。

兴趣是学习音乐的基本动力，是学生与音乐保持密切联系、享受音乐，用音乐美化人生的前提。

音乐课应充分发挥艺术特有的魅力，在不同的教学阶段，根据学生身心发展规律和审美心理特征，以丰富多彩的教学内容和生动活泼的教学形式，激发和培养学生的学习兴趣。

为了丰富学生课外文化生活，满足大家心理需求助于，特在校园内成立音乐兴趣小组，以声乐训练为主。

## 二、兴趣小组成员：（合唱、竖笛）

30人左右分别从三至六年级学生中选拔。

## 三、活动时间安排：

每周星期二、四下午最后一节课

## 四、活动地点：

多媒体教室

## 五、活动项目：

声乐训练(独唱、表演唱及合唱)器乐演奏

## 六、指导教师：

江秋霞 洪启德

## 七、教学要求：

1. 教师认真的准备好每一次活动，要求知识通俗易懂并有一定的兴趣性。
2. 学生不得旷课，学生认真完成老师布置的任务。
3. 学生积极和辅导教师进行配合，以便使音乐兴趣活动小组开展的具有生动性、活泼性。

## 八、具体工作措施：

1. 上好音乐兴趣活动课，做到“四定”。

即定内容、定人员、定时间、定地点，发展学生的个性特色，以此推动学生音乐素质的全面发展。

2. 在完成音乐课堂教学的同时，不断扩大学生的音乐视野，丰富学生的精神生活，进一步培养、发展学生的音乐兴趣，使他们学有所长，培养学生的集体主义精神。

3. 经常督促学生完成一些学习音乐的好习惯，并使之不断巩固、加强。

并在此尽量减少对老师的依赖心理等，平时将定期不定期的向学生推荐一些好的音乐，好的舞蹈。

4. 对小组的课程做出规范，以提高学生学习兴趣，培养音乐能力为主要内容，不让学生放任自由。

5. 培养学生的特长，并在一定的时间让他们发挥自己的特长，

锻炼和发展学生的能力。

附：所需用具：

可听cd的双卡录音机、电视机□dvd□麦克风、音像资料。

附：教学歌曲

- 1、 打靶归来
- 2、 我是一个兵
- 3、 我们走在大路上
- 4、 学习雷锋好榜样
- 5、 南泥湾
- 6、 弹起我心爱的土琵琶
- 7、 北京的金山上
- 8、 中国少年先锋队队歌
- 9、 我的祖国
- 10、 妈妈的吻

一、目的’要求：

音乐是人类最古老，最具普遍性和感染力的艺术形式之一，对音乐的感悟、表现和创造，是人类基本素质和能力的一种反映。

兴趣是学习音乐的基本动力，是学生与音乐保持密切联系、

享受音乐，用音乐美化人生的前提音乐兴趣小组应充分发挥艺术特有的魅力，根据学生身心发展规律和审美心理特征，以丰富多彩的教学内容和生动活泼的教学形式，激发和培养学生的学习兴趣。

本学期，学校准备购置大量的乐器，进一步丰富学生课外文化生活，陶冶学生的审美情操。

二、兴趣小组成员：

15人左右分别从初一至初三年级学生中选拔。

三、活动时间安排：

每周星期一至四下午课外活动

四、活动地点：

四楼器材室

六、指导教师：

七、教学要求：

1. 教师认真的准备好每一次活动，要求知识通俗易懂并有一定的兴趣性。
2. 学生不得旷课，学生认真完成老师布置的任务。
3. 学生积极和辅导教师进行配合，以便使音乐兴趣活动小组开展的具有生动性、活泼性。

八、具体工作措施：

1. 上好器乐兴趣活动课，做到“四定”。



即定内容、定人员、定时间、定地点，发展学生的个性特色，以此推动学生音乐素质的全面发展。

2. 在完成音训练任务的同时，不断扩大学生的音乐视野，丰富学生的精神生活，进一步培养、发展学生的音乐兴趣，使他们学有所长，培养学生的集体主义精神。

3. 经常督促学生回家多练、多听的好习惯，使之不断巩固、加强。

并在此尽量减少对老师的依赖心理等，平时将定期不定期的向学生推荐一些好的音乐，器乐曲。

4. 对小组的课程做出规范，以提高学生学习兴趣，培养音乐能力为主要内容，不让学生放任自由。

5、抓住点滴时间排练艺术节节目、节目要高质量、高水平，争取取得优异成绩。

## 5、扩大知识范围开阔眼界

定期给学生欣赏中外音乐的名曲，以及名师的讲解，开阔学生的眼界。

## 五、活动目标：

1、通过不同的发声练习来规范学生的声音、进一步提高学生的演唱水平和演唱技巧。

2、通过合唱中外音乐歌曲，来提高学生的音乐修养和自身素质。

3、进一步宣传我校的素质教育和精神风貌。

## 六、活动时间安排

每周三的下午最后一节课。

## 太极拳兴趣小组活动计划篇三

：身心健康 筑梦校园

在校长室、德育处的直接领导下，由学校心理健康教研组成员及全体班主任共同组织参加。

1、活动时间□20xx年11月25日~ 11月29日

2、活动内容

活动一：周一国旗下讲话。

时间□20xx年11月25日

地点：学校操场 主讲人：顾丽华 宣传发动

活动二：开设一节心理辅导公开课。

时间□20xx年11月27日 下午第一节课

开课老师：束会琴

开课地点：七言楼三楼开课教室 注：请全体班主任前往观摩。

活动三：各班班主任上一节心理班会课，时间定在各班的班会课上。

活动四：团体辅导

周一至周五大课间活动时间由班主任带领本班学生开展团体辅导。

可选择：钻呼啦圈、小推车、两人三足等游戏，在此顾老师携她们班级的同学队各项游戏进行了展示。

## 太极拳兴趣小组活动计划篇四

健康的体魄是青少年、儿童为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校体育要贯彻“健康第一”的教育理念，切实加强体育工作，让每一位学生都感受到运动的快乐，从而丰富校园文化，促进学生身心健康和谐发展。特制定本方案。

### 一、指导思想

坚持“健康第一”的指导思想，按照加强青少年体育工作的总体要求，充分体现我校体育工作在当前实施素质教育中的地位与作用。以提高“两操、一课”的质量为基础，以提高学生活动能力为核心，教会学生强身健体地方法，培养学生热爱运动的兴趣，使他们乐学、爱学、会学，从而推进素质教育的发展。

### 二、活动课程设置

根据我校的实际情况，本着“活动应丰富多彩，富有吸引力；充分发挥学生的积极性主动性；课堂教学和课外活动互相配合，互相促进；符合学生的年龄特征，照顾学生的兴趣和特长；因地、因校制宜”的五大原则。我校设置了以足球练习为主，乒乓球练习为辅的课程内容。

足球主要内容：快速跑、耐久跑、运球跑、急停球、运球过人、足球规则等。

乒乓球主要内容：步伐移动，发球练习，正反手发球、接发球练习、推挡球、正手攻球、比赛规则、擂台比赛等。

### 三、活动时间安排

活动时间为每周四最后一节活动课时间可以分项目进行练习。

### 四、后勤保障

学校负责教学、活动设备的调剂和添置,保障兴趣小组活动的顺利开展。

### 五、指导教师职责:

- 1、要加强安全教育,并使学生掌握必要的安全防范知识。
- 2、按《大课间活动方案》准备活动器材,做好安全检查工作。
- 3、检查学生衣着,了解学生的健康状况,合理安排运动量。
- 4、活动时,要做好组织及安全防护工作,防止伤害事故发生。
- 5、如有意外伤害事故,要严格按照《伤害突发事件处理办法》进行处理。
- 6、及时做好活动记录,随时接受各级督查。
- 7、和学生一起参与活动,不能做聊天、乘凉等活动。
- 8、活动前教师认真巡视,切实保证活动开展的时间和活动效率,杜绝将兴趣小组活动时间移作它用,并确保活动安全。

### 六、安全措施

#### (一) 体育兴趣小组活动意外伤害预防预案

- 1、要求体育老师牢固确立安全第一的意识,把学生上课及活动安全放在首要位置。体育老师对兴趣小组成员情况了如指

掌，做到心中有数，确保活动安全。

2、要组织学生召开《加强体育课运动安全》的会议，使学生们了解运动安全知识、运动安全技巧，明确安全运动的重要。

3、每次体育兴趣小组活动，都要制定相应的安全措施。

1)、要用的器材、场地进行安全检查，确保使用安全。

2)、体育老师要根据不同体质的学生安排不同运动量的项目，身体欠佳的同学见习或小运动量练习与活动，确保运动安全。

3)、体育兴趣小组成员必须做好充分的准备活动，使学生们充分认识到准备活动的重要性，积极预防运动伤害的出现。

4)、教育学生活动时胆大心细，特别注意自我保护及学生间的保护与帮助，注意力集中，安全第一。

## （二）、应急预案。

1、活动时遇有学生发生晕倒、抽搐等中暑症状，立即将其送往医院救治，并及时向学校领导汇报。

2、活动时遇有学生四肢无力、面色苍白等症状，立即将其安置阴凉通风处，给予补充水份，并将其送往校医务室救治。

3、体育活动时，老师应时时观察学生的运动状况，如在课上一旦有运动性伤害事故发生，教师们要沉着冷静，安全应急处理小组在第一时间对事故做出判断，及时处理解决问题，不得以任何理由拖延。

4、学生运动时一旦发生伤害事故，要沉着冷静，及时汇报老师，安全应急处理小组立刻对事故作出判断并加以处理解决。

5、对学生进行专项安全教育，进行体育兴趣小组活动意外伤

害事故应急预案的演练，提高学生自我保护意识及处理突发事件的能力，以便发挥应急预案的最大效用。

### （三）突发性伤害事件处理办法：

1、伤情发生后，在场教师必须第一时间对伤者进行处理，了解伤者情况、判断伤情，伤害严重必须立即通知学校领导，并及时送医院观察治疗或打120急救。

2、及时通知家长或监护人，妥善做好沟通、安慰工作。

3、保护现场，了解事故发生经过，调查事故原因，作好有关记录并保护现场，采集有关证据，以利于对事故做到事实清楚，责任明确。

### 七、体育兴趣小组人员名单：

四年级：李君豪、田佳乐、王俊奥、纪浩宇、李同宇

五年级：王玉龙、张小飞、张家鑫、田诚俊、杜康

六年级：赵自然、李孝全、王明昊、王兴晨、李孝畅、

## 太极拳兴趣小组活动计划篇五

为进一步落实“把课堂还给学生，让课堂充满生命活力；把班级还给学生，让班级充满成长气息；把创造还给教师，让教育充满智慧挑战；把精神生命发展主动权还给师生，让学校充满勃勃生机”的新基础教育理念，丰富校园文化生活，促进学生全面发展，我校积极创设生动活泼的育人环境，组织学生参加丰富多彩的文化、艺术、科技、体育等活动，扩大学生视野，激发学习兴趣、发展个性特长，促进学生身心健康、和谐发展。

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，重点针对校队兴趣组的活动成果进行考核，纳入期末评定的重要依据；三定活动时间，兴趣小组活动列入教学计划，每周一课时的固定活动时间；四定活动内容，辅导教师要注重校本教材的开发，研究选择教学内容，开学初制定教学计划，认真备课；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。

根据学生的年龄特点，结合我校场地和师资的具体情况，本学期我们将开设了十五个校队兴趣小组和33个班队兴趣小组，具体的组别和责任教师安排如下：

（略）

每周一下午第三节课。

1、宣传到位：做好各项活动的宣传发动工作。班主任要利用班会向学生宣传，利用家长会向家长宣传。兴趣小组要本着学生自愿参加的原则，本着义务辅导（即免费）的原则，先由校队兴趣组的教师和班主任商议选取有特长的学生参加校队兴趣组的训练，其余的学生则留在教室里由指定的责任心强，教学水平高的教师组织班队兴趣组的活动。每学期第一周为宣传报名时间。

2、全力支持：每次星期一的第二节课的任课老师不许拖堂，以保证学生如数准时地到达训练地点，辅导老师接手后，一定要先清点人数再训练，没到的学生要弄清去向并在记录册上写明。希望各班任课教师全力支持，学校将在期末设立支持特长奖专门对各班的支持特长训练进行奖励。

3、精心辅导：各兴趣小组负责人要在开学初拟定活动计划，超周备课，认真组织活动，做到活动主题明确并且上黑板，

记录册填写完整过程清楚。学生活动时就能有目的、有计划地进行，同时也能克服老师们在辅导过程中的盲目性和随意性。各辅导老师必须把学生全员带在身边进行辅导，老师不坐堂批改作业或干其它有碍于指导的事，不允许让学生放任自流的自由活动，下课铃未响，学生不得提前脱离活动状态。注：视训练的情况，校队兴趣组可以延迟最多二十分钟结束训练，不可更晚，但必须固定并且通知家长。

4、关爱学生：要关心爱护学生，加强安全保卫工作，保证活动场地、设施、器材等的安全性，防止意外事故的发生。专用活动室负责老师要做好活动室内物品保管、门窗关锁工作、使用后的清洁卫生。

5、成果展示：加强对活动内容和形式的研究，定期举行各种形式的展示评比活动（校园艺术节），通过这样的活动，不断创新内容和方法，使活动的水平得到进一步的提高。

7、加强考核：将参加活动（包括展评和比赛）的情况作为对辅导老师的考核与评价的主要标准，各兴趣小组均要在期末结束时做好一次总结。

## 太极拳兴趣小组活动计划篇六

课外活动是课堂教学的辅助形式，是课堂教学的补充和延伸，为培养学生学习英语的兴趣，激发他们学习积极性，为了丰富小学生的课余生活，也为他们英语学习打更好的基础，我们开设小学英语兴趣小组。

培养学生的英语口语表达与表演能力，促进学生综合语言运用能力的发展。

1、有效的课外活动，培养学生对英语及英语学习的兴趣。

2、授人鱼不如授人渔，培养学生英语学习能力。



3、学生良好的。行为习惯，形成健康的个性心理。

4、提高学生的词汇量，语感，常用话题等等整体素质，为日后更多的比赛打好基础。

1、英语表演兴趣小组：学唱少儿英歌曲、英语儿歌、看、听、学、讲、演英语小故事等，以培养英语小主持人、小演员和小歌手为主。

2、英语演讲兴趣小组：学习用英语来介绍校园情况，解说活动情况，以培养英语小导游和小解说员为主。

本校2——4年级学生，每班派至少2名学生参加（一名参加英语表演兴趣小组，一名参加英语演讲兴趣小组）。

1、英语表演兴趣小组：每周一下午16:00—17:00

2、英语演讲兴趣小组：每周三下午16:00—17:00

学校报告厅（暂定）

1、英语表演兴趣小组：温慧、钟颖娜

## 太极拳兴趣小组活动计划篇七

新的学期开始，学校体育工作是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面，也是社会主义精神文明建设的重要内容。竞技体育是学校体育工作的一个重要组成部分。为了进一步搞好学校的体育工作，并将其作为一项长期的工作来抓，我们经过认真筛选，从一到六年级中找队员组建了学校体育兴趣小组。并结合了学校的实际情况制定了体育兴趣小组的训练计划：

一、教学训练的任务：

- 1、培养学生对田径运动的兴趣，组织和吸引更多的学生参加田径活动。
- 2、发展柔韧、协调、灵敏、速度、弹跳等运动事故。
- 3、学习和掌握体育各项运动所需的基本活动技能，逐步培养完成各种练习的正确姿势，对学生的特长的培养。
- 4、在训练过程中努力培养学生守纪律、爱集体、懂礼貌、爱学习、勇于吃苦、意志顽强的品质，使其能够全面发展。
- 5、引导学生通过训练获得一些运动和健康的基础知识，初步掌握运动技术与技能。

## 二、兴趣小组开展内容：

### 1. 速度、灵敏练习：

- (1) 高抬腿跑、小步跑、后踢腿跑、十字交叉步，
- (2) 加速跑30、60米。
- (4) 各种快速反应练习。
- (5) 30米、60米计时跑。

### 2、耐力练习：

- (1) 12分钟跑、变速跑、走跑交替等。

### 3、弹跳力和力量练习：

- (1) 各种跳跃练习。
- (2) 各种腰、背、腹肌练习。

#### 4、各年级活动项目：

(1)一、二年级：跳绳、立定跳远、丢沙包。

三、四年级：跳绳、仰卧起坐、踢毽子。

五、六年级：跳绳、仰卧起坐、踢毽子。

(2)一、二年级：各种形式的短距离徒手迎面接力跑、走、跳等游戏。

三、四年级：跳长绳、踢毽子、篮球、羽毛球、各种形式的手持器械的迎面接力跑。

五、六年级：跳长绳、踢毽子、篮球、羽毛球、各种形式的手持器械的迎面接力跑。

#### 三、训练负荷及强度：

每周训练1次，每次1节课。训练时间每周星期四下午最后一节课。

#### 四、考核：

1、各专项要求每两周测一次成绩的计时跑。

2、学生按自己的专项每月进行一次考核。

3、每一个月底进行一次高要求的考核。

#### 五、训练要求：

1、学生训练课的内容、形式、节奏安排等，要求多种变化，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对体育运动的爱好与兴趣。

3、各种练习中，要指导学生进行正确科学地练习方法与技能。

## 六、思想教育和管理工作：

1、要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、爱吃苦”的品质，有计划地安排优秀运动事迹的讲解，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练，无“后顾之忧”。

通过体育兴趣小组的开展以及在师生的共同努力下，希望我校在体育活动方面有所成就！

下一页更多“小学体育兴趣小组活动方案”