

# 社区体育活动策划方案(优秀6篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 社区体育活动策划方案篇一

元月：

- 1、\_\_年都匀地区老年体协单项体育协会“元旦、春节期间”健身活动；
- 2、\_\_年黔南州老年体育工作会议；
- 3、黔南州老年体协名誉主席、主席、副主席、秘书长“迎春座谈会”；

二月：

- 1、\_\_年州、市老年体协中国象棋友谊赛。

三月：

- 1、庆祝“三·八”妇女节州老年体协活动中心妇女健身活动；
- 2、\_\_年黔南州老年人门球比赛。
- 3、\_\_年全州气排球辅导员、裁判员培训班；

四月：

1、州老年体协副主席以上及都匀地区委员郊游活动；

2、组队参加全省气功比赛；

五月：

1、\_\_年黔南州柔力球比赛。

2、组队参加全省老年人乒乓球比赛；

六月：

1、\_\_年黔南州老年人气排球比赛。

2、\_\_年黔南州老年人钓鱼比赛。

七月：

## 社区体育活动策划方案篇二

5、积极参加上级部门组织安排的教研活动及各项培训，及时了解最新的教育教学动态。

1、制定本学期体育健康标准实施方案，制定相应的体育活动安排表，督促全体学生积极参与锻炼。并筹划、组织好全体学生的体育健康标准测试工作，并做好成绩的登记、计算及统计上报。

2、抓好学校三操和校本课程活动，逐步形成为本校的两大特色群体活动。

1、各位体育老师分工合作，各司其职。认真制定本人所负责项目的选材、训练及竞赛计划。选好材，抓好各队的常年系统训练工作，备战市区的各项竞赛。

2、积极准备，加强训练，为学校培养一批具有专项运动能力的人才。

3、强化学校优势体育竞赛项目的开发，积极参加市教育局组织的各项比赛，并力争取得优异成绩。

1、体育器材由体育组长牵头，安排组员轮流定期进行管理维护；

2、每位老师负责本年级各班体育活动器材的发放、回收；

3、定期向全体学生宣传爱护体育器材的实施办法；

4、定期对体育器材进行维护、清点、补充，并尽量减少器材不必要的损耗与流失；

5、安排老师定期清扫体育器材室，保持室内清洁；

## 一、教研活动

1、体育组每星期组织组内听课每人2节。

2、每周六上午组织组内教研活动一次，总结本周工作和布置下周工作重点。并邀请相关领导参加。

3、积极参加市教育局组织的各项教研活动，即使向学校领导汇报活动内容。

4、尽量多去市兄弟学校观摩学习，提高全组教研水平。同时也希望领导多给予我们和兄弟学校交流的机会。

## 二、校内活动组织

9月，校广播操比赛

10月，校金色年华体育节

11月，校拔河比赛

12月，校跳绳比赛

总之，在新学期里，体育组应竭尽全力，完成好学校的体育教学、训练、竞赛及群体工作，为学校的体育特色兴校增光添彩，为学校体育事业尽心尽责，使体育组真正服务于学校，服务于全体老师、全体学生。

宜昌金东方学校体育组

## 社区体育活动策划方案篇三

### 一、高中舞蹈课程的选择。

高中学生对舞蹈知识的了解相当匮乏，但是他们渴望美，有对美的追求，对新的知识有探求的愿望。我选择\*舞作为入门的参考，使高中舞蹈教学计划有针对性地进行，避免执教过程中的主观性及盲目性。普通高中的教学的目标是简单的舞蹈普及，提高学生的审美水\*。

依据教学的大纲要求，高中舞蹈模块为选修模块，开设一个学期。

根据学生的实际情况，高中舞蹈教学必须遵循由浅入深、由易到难的教学规律。一般来说，每一学期的教程大致可分为三部分：基本功的训练、舞蹈片断的教学、复习和考试(或演出)。三部分的授课时间不能\*均分配，要依据各部分教学任务与需要而定。

基本功的训练要贯穿与舞蹈教学过程的始终，包括：一些简单的把干，地面组合训练等，要求学生昂首挺胸、收腹提臀、

学会深呼吸…提升学生的气质，训练学生身体的软、开度。

(1)使学生身体各部位(颈、肩、背、腰、髋、膝、脚腕、脚趾)的能力、体力与技术达到基本的水\*。

(2)对有基础的学生进行有重点的训练(技巧部分的训练)，使之巩固提高。

(3)有重点地克服与纠正学生的弱点，如身体某部位的能力较薄弱，动作中存在的具有倾向性的毛病等等。

教师应力求将教学组织得有趣(当然必有具有训练价值)，避免使学员感到枯燥费力。由于教学对象的条件与基础的不同，教学过程中仍然要因人因课制宜。

这一部分的教学内容可以安排得丰富多彩一点，教学舞蹈片断的选择一定要力求精良，难度不宜太大。主要是让学生通过学习了解各种类、各民族舞蹈的特点，为今后的舞蹈学习和鉴赏打下良好的基础，可以包括：

(1)古典舞的鉴赏以及古典舞片断的学习。

(2)\*民族民间舞的鉴赏以及舞蹈片断的学习

(可选择两、三种比较有代表性的，比如：新疆舞、藏族舞、蒙族舞、傣族舞等)

一个学期以考试或汇报的形式结束，这节课既检查学员的学习成果，同时也检验教师的教学水\*。结束课的成绩好坏也是我们总结经验、制定或修订下阶段教学计划的重要依据之一。因为一份好的教学计划，必定是“教”与“学”的高度统一，是执教者不断克服教学中随意性的成果，是遵循教学规律又与教学对象的实际相结合的产物。一个好的教学计划会使教学工作产生事半功倍的效益。

教学计划制定后，接踵而来的是要组织好每一课的教材。一种能力或某一技巧训练成效如何，关键在于教材的组织；教材组织得当，会有效地获得训练成果，教学效果就会加倍地提高。反之，则阻碍教学任务的实现。教师在教学中只着眼于严格要求学员去刻苦训练，却不讲究教材的科学性组织，这是不可取的。

总之在高中舞蹈教学中，教师必须周密地组织每节课的教材，教学不可无计划，但教学计划也不可一成不变。相信只要在实践中不断修正与补充，高中舞蹈教学将达到更切合客观实际的教学效果。

——舞蹈教研工作计划

## 社区体育活动策划方案篇四

第一条：街舞舞协会是由广大街舞爱好者共同组成的自发性群众团体，是为繁荣本市文化事业而设置的群众组织，并在遵守宪法和法律的前提下，按照舞协自身特点开展活动，促进全市精神文明建设。

第二条：本协会的宗旨为发扬舞蹈文化，传播舞蹈技能。丰富广大群众的文化知识，提高身体素质及艺术欣赏能力，改善群众的身体形态及外在气质，提高群众的个人欣赏和利用身体语言的能力，从而建立良好的群众文化活动和社区艺术文化氛围。

第三条：街舞舞协会依据法律、法规及本章程，维护会员的正当权益。

第四条：本协会注重思想性、知识性、实践性，坚持团结，积极创新。崇尚“以街舞会友”的精神，在学街舞，练街舞的过程中人们的才能、兴趣和个性得以充分的发挥与增强，释放生活压力，锻炼身心。让更多的人了解街舞，为本市文

化生活再添一道风景线。

## 第五条：会员的特点与义务

（一）遵纪守法、品格端正，有意致力于协会的发展和壮大的广大人民群众。

（二）承认本协会的章程和组织，按本协会的决议，配合本会搞好各种活动。

（三）参与活动积极主动，自觉准时，关心未参加本会的街舞爱好者。

（四）舞协对申请加入者将进行审核，凡符合本协会条件可成为正式会员，建立会籍，同时予以公布。

## 第六条：会员的权利

1. 有选举权和被选举权。

2. 有权获得舞协提供的有关艺术交流的信息和服务。

3. 有权对本协会的工作和领导人提出建议，批评和监督。

4. 有权享受本协会举办的各种有关的专业讲座，参加本协会组织的各项文艺活动。

## 第七条：会员退会应向组织机构提出申请。

第八条：本协会会员如严重违反本协会章程或长期不参加本会的活动，违反法律触犯刑法，本协会将停止或取消其会员资格。

第九条：街舞协会设会长一名，秘书长一名，理事若干名和会员若干名。理事会有权审批和决定协会会员及各项工作，

决定其它重大事项。

第十条：舞协会会长为本协会最高管理者，有权对本协会的主要成员进行监督，决定本协会的重大事项。

第十一条：会长职责

会长负责主持舞协整体工作，制定舞协发展规划，组织开展培训和各项活动。

第十二条：秘书长职责

（一）拟制舞协工作计划，联系活动地点、总结，综合全部工作情况，请示汇报有关问题。

（二）管理和保管财物。

第十三条：舞协会议由会长决定召开，秘书长负责召集。

第十四条街舞协会主要以在内部开展活动为主，活动形式主要有：街舞知识讲座，组织各种街舞比赛活动，定期对会员进行基础培训，汇报演出，及对外交流等。

第十五条：本章程解释权街舞协会理事会。

第十六条：本章程修改须经三分之二会员同意。

第十七条：街舞协会章程，自宣布成立之日起实施

## 社区体育活动策划方案篇五

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。

## 社区体育活动策划方案篇六

民族舞班主要针对的教授对象都是8岁左右的学生，以培养学习舞蹈兴趣为目的。主要学习 \*各民族、地区的民间舞蹈风格，锻炼学生的动作协调能力和反应能力，并根据少儿不同年龄的生理、心理特征及感知能力组合教学，寓教于乐，培养学生良好的气质，提高艺术修养，增加学生对舞蹈的了解。

### 二、教学内容

对班级的特点，孩子们的需求，重点学习姿态培养、软开度、素质训练和舞蹈表演各方面学习。

1、主要通过压胯、压腿、耗腿的训练解决软开度。

2、采用《\*民族民间舞考级教材》让孩子们学习\*各民族、地区的民间舞蹈风格、主体动律及音乐等元素，增强舞蹈表演能力。

### 三、教学目的

基本功方面：上肢训练：头部、肩部、腰部，下肢训练：脚踝部、腿膝部、够部。主要解决柔韧性、软开度及身体各部分的灵活性。\*身体、提高身体素质，同时为把上和中间的训练做好最重要的准备。

表演方面：通过学习民间舞增强表现力，全面提高综合素质。要树立\*民间舞特有的学风：“情动于中，身心交融，自娱应变，表现灵活。”

#### 四、教学方法

通过循序渐进的舞蹈学习，示范、讲动作要领、分解动作、组合，掌握一定的舞蹈素材和正确规范的教学方法，提高舞蹈的鉴赏能力，认识和理解舞蹈的运动特性，科学、安全地指导幼儿的舞蹈活动，更有效的使幼儿喜欢舞蹈，愉悦儿童心灵的趣味性。

#### 五、教学计划

规训练：压胯、压腿、耗腿、撑腰、下腰、甩腰等综合素质训练。

由单一教授动作的练习变成小的舞蹈队型的组合，通过单一的反反复示范，讲解和练习完成，同时，接续加强基本功的练习。