**“尚武”龙狮协会活动计划**

 2016-2017学年第一学期

社团名称： “尚武”龙狮协会

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 地点 | 活动内容 | 活动对象 |
| 第一周 | 体育馆一楼训练室 | 队员整顿 | 协会全体成员 |
| 第二周 | 体育馆一楼训练室 | 1、社团秀准备2、体能训练 | 协会全体成员 |
| 第三周 | 体育馆一楼训练室 | 1、社团招新2、迎新晚会表演训练3、全体协会成员体能训练 | 协会全体成员 |
| 第四周 | 体育馆一楼训练室 | 1、社团巡礼准备训练2、二次招新准备计划3、全体协会成员体能训练 | 协会全体成员 |
| 第五周 | 体育馆一楼训练室 | 1、第一次例会2、社团巡礼训练3、全体协会成员体能训练 | 协会全体成员 |
| 第六周 | 体育馆一楼训练室 | 1、社团巡礼训练2、全体协会成员体能训练 | 协会全体成员 |
| 第七周 | 体育馆一楼训练室 | 1、社团巡礼训练2、全体协会成员体能训练 | 协会全体成员 |
| 第八周 | 体育馆一楼训练室 | 1、社团巡礼表演2、全体协会成员体能训练3、例会 | 协会全体成员 |
| 第九周 | 体育馆一楼训练室 | 1、新生纪律整顿2、新生龙狮视频观看、讲解3、全体协会成员体能训练 | 协会全体成员 |
| 第十周 | 体育馆一楼训练室 | 1、新生龙狮规则讲解2、龙队八字舞龙训练3、狮队跳桌训练4、全体协会成员体能训练 | 协会全体成员 |
| 第十一周 | 体育馆一楼训练室 | 1、狮头狮尾套路训练（桌下）2、单侧起伏训练3、全体协会成员体能训练 | 协会全体成员 |
| 第十二周 | 体育馆一楼训练室 | 1、狮头狮尾套路训练（桌上）2、龙队挂腰训练3、全体协会成员体能训练 | 协会全体成员 |
| 第十三周 | 体育馆一楼训练室 | 1、龙队螺旋跳龙训练2、引狮员配合狮子套路训练（桌下）3、协会全体成员体能训练 | 协会全体成员 |
| 第十四周 | 体育馆一楼训练室 | 1、狮头狮尾配合引狮员套路训练（桌上）2、男子亚洲套路训练、大学生女子套路训练3、协会全体成员体能训练 | 协会全体成员 |
| 第十五周 | 体育馆一楼训练室 | 1. 北狮高桌表演练习2、男子亚洲套路训练、大学生女子套路训练 3、协会全体成员体能训练 | 协会全体成员 |
| 第十六周 | 体育馆一楼训练室 | 1、北狮高桌双狮互动练习2、舞龙基础复习训练3、协会全体成员体能训练 | 协会全体成员 |
| 第十七周 | 体育馆一楼训练室 | 1、北狮表演训练2、舞龙难度动作练习3、协会全体成员体能训练 | 协会全体成员 |
| 第十八周 | 体育馆一楼训练室 | 1、龙狮争霸赛2、学年社团总结 | 协会全体成员 |