**“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 |