“用身舞动，用心感受”身体打击乐比赛活动方案

一、活动时间：

2022年5月1日—5月20日

二、参与对象：

全院学生

三、活动主题：

用身舞动，用心感受

四、活动目的：

此次活动是给学生带来的一场身心减压课，更是一场阳光成长的心理课。学生通过调动身体的各个部位跟随节奏律动，运用表达性治疗及身体节奏律动的形式，使学生们在参与的过程中释放压力，改善情绪，用心感受音乐和心理学的有效融合，感受身体带来的律动，在互动中让学生懂得如何以积极的心态去面对生活和学习，阳光成长，珍惜生命，热爱生活。

五、活动介绍：

身体打击乐-----又名声势，即将身体当作打击乐器来演奏，你可以通过拍手、跺脚、拍腿和捻指来感受和表现各种不同风格的音乐节奏组合。 你的身体如此有用，可竟然还从未开发？其实，每个人都是一件行走的乐器，差别就在于你是否会去演奏它呢！让我们一起来体验吧！

备注：可以上网搜索相关教程，如何把不同身体部位当作乐器，发出不同的声音，跟随音乐打出节奏，开启一段美妙的音乐之旅。

六、活动要求：

1.歌曲选择范围不限，可录制整首歌曲也可截取录制片段；服饰不限，要求整洁干净；身体动作原创、模仿均可，也可选择附件模仿录制作品，形式多样；选题要求积极向上，传递正能量。

2.本次参赛分为团体组与个人组。团体组每组人数不超过8人，团体组可全员全程参与，也可接力一人一段表演，团体队形不限，形式自选。

3.作品时间控制在3-5分钟。视频录制最后要说明作品意义/创编目的/自我感受/选择歌曲的原因/传达的心态/阐述的道理等。例如：选择歌曲《听我说谢谢你》，是因为疫情当头，很多白衣天使不顾个人安危，冲在一线，随时响应号召，筑牢疫情防线。我们心怀感激，谢谢平凡的他们不平凡的付出，默默地温暖了四季，这个作品献给每一位勇敢的抗疫人。希望这个作品可以带给大家抗疫正能量，始终坚信疫情无情人有情等。

4.作品要以“团体/个人+系部+班级+参赛人员姓名”备注好，各系部初选，择优上报2-3个作品于5月15日之前致信上报给交心理中心刘昱涵参与评比。

七、奖项设置

|  |  |
| --- | --- |
| **奖项** | **数量** |
| ⼀等奖 | 1个 |
| ⼆等奖 | 2个 |
| 三等奖 | 3个 |
| 优秀奖 | 若干 |

参考资料：《你笑起来真好看》身体打击乐视频教程