# 青春战“疫” 牢记使命 静心修己

## ——长艺职院停课不停学社团活动之悦纳自我

**第二期：悦纳自我**

各位同学，各位家长：

 大家好！受到新冠状病毒疫情的影响，学校不得不延期开学。但别担心，让我们携手同心、攻坚战“疫”！学校和老师们都在积极应对这次突如其来的疫情，经过老师们的反复沟通和研究，长艺的社团为同学们准备了丰富多彩的体育与文化活动，帮助大家利用课余时间享受生活，增强体质，为抗击疫情贡献自己的一份青春力量。我们将连续推出“健体养心、悦纳自我、德智并举”三类社团的活动任务。

 请社团的同学按时完成社团活动，同时，欢迎非社团的同学积极参与。

本期是社团活动任务系列的第二期，名叫“悦纳自我”。在这个特殊时期，我们由于疫情而闭门不出，在家学习。这给了我们一个很好的机会去学习曾经没有注意到的事情。就像本期的标题“悦纳自我”。

**有诗云：“千秋无绝色，悦目是佳容。**”

我们对自己也是如此，学习各种才艺，除了为观众献上表演，也是让自己更加喜爱自己的过程，正如那首《西江月》中的一阙：

谁言孤芳自赏，

岂须夜半彷徨。

端坐八风吹不动，

萝藦子时飘香。

**01.音乐社团（QQ群：530492844）**

一、学生练习

1、每天5分钟气息练习(包括缓吸缓呼、急吸急呼)。

2、每天5分钟八度以内的音程够唱练习(上行、下行)。

3、练习指定作品，尤其重难点部分(如变化音和转调处的音准)。跟着音、视频熟作品。

二、社长上传指定作品的音视频至QQ群，每天至少跟着音、视频唱两遍。

三、社长上传中外经典合唱作品音、视频及合唱文章至QQ群，供社员欣赏和阅读，进一步复习巩固合唱理念。

四、社员上交录音至微信群交流分享。

希望同学们能多听、多练唱，调剂生活以缓解疫情期间压力。

**02.舞蹈社团（QQ群：699601517）**

一、训练

1.身体素质训练 。

2.软开度训练 。

3.技巧训练。

群内打卡，每天不少于30分钟。

二、视频学习，社长统一提供学习视频 ，群内打卡，社长点评，逐一纠正。

命定 吳建豪 VanNess Wu 官方舞蹈版

https://v.youku.com/v\_show/id\_XMzQ1Mjc2OTAw.html?refer=seo\_operation.liuxiao.liux\_00003308\_3000\_YvmIba\_19042900

三、赏析优秀佳作，介绍民族民间、古典、芭蕾、现当代等多舞种风格，自选小片段模仿学习 。

四、推荐优秀舞蹈电影作品和综艺节目。

**03.媒体社团（QQ群：950045614）**

一、学习普通话语音、发声技巧。

二、学习舞台上、镜头前的表达技巧。

三、学习即兴演讲技巧。

四、会场基本主持知识、技巧等课程。

五、播音主持片段欣赏。不定期的播放优秀作品及学习方法，成员可以从观看视频过程中学习，提高自我水平。

六、每隔2天上传练习视频发到群里。

各位同学可以随时和老师、社长们分享自己的成果，被选定的优秀作品将在学院公众号展示。

众志成城，抗击疫情。我们期待与同学们早日相聚在美丽的校园，共同开启快乐的学习之旅！