

# 最新运动后的心得体会(实用5篇)

当面临一个复杂的问题时，我们需要制定一个详细的方案来分析问题的根源，并提出解决方案。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 元旦游园会活动方案篇一

为了加强我院大学生心理素质教育，为广大学生更好的认识自我，发展自我提供良好的平台，营造良好的关爱心理健康氛围，特举办“大型心理游园”。

元培一号楼

沟通理解关爱心理和谐健康

元培学院xx届学生

元培学院大学生心理素质教育中心

等候区：心理宣泄区、心理知识普及区、忆童年区（沙画、七巧板、魔方）

活动区：

游戏安排：

（1）杯水运输对抗形式

活动目的：考验团队合作能力

活动流程：10人为一组，以一定的间距横向排列，每位队员

嘴里咬一个杯子。第一个人从水盆a里盛水，用嘴叼着杯子，将水倒入下一个成员杯子，依次到最后一位成员将水倒入水盆b□以三分钟为时限，负责人计算哪组水盆b中水最多，则该队获胜。胜利的队伍获得奖品。

活动器材：一次性杯脸盆

## （2）瞎子背瘸子对抗形式

让学员体会信任与被信任的感觉。

每队在3分钟内分成每两人一组（最好是男女搭档）的若干小组。一人当瞎子蒙住眼睛，一人当瘸子由瞎子背起。由起点出发，瞎子为瘸子指路，绕过障碍物（椅子），跨过河流，踩破气球，拾起鲜花给瘸子，到达终点。同队的第二组出发。最先完成的队伍获得奖品。

活动道具：眼罩、椅子、气球、丝带、鲜花

## （3）穿越绳墙计时形式

活动目的：考验团队协作能力于个人身体灵敏度

活动道具：绳安全垫子计时器

## （4）过河搭桥对抗形式

活动目的：培养团队协作能力和战略战术，训练团队内部的协调能力。

活动道具：小地毯（报纸或者毛巾布等），障碍物

## （5）迷你腰计数形式

活动目的：考验身体协调能力

活动时间：10分钟

游戏流程：每10人一队。工作人员用卷尺分别量好100cm□80cm□60cm距地面的高度。再用细绳拉直与地面呈水平，高度以卷尺为准，由高到低。游戏者以向后半下腰（手不撑地）的方式从绳下面通过，双手不得扶任何东西包括身体的任何部位。人及衣物不得触碰到绳，绳一旦动了，则不通过，每个参赛者有两次机会。第一个高度完成接下去第二个，第三个，依次直到三个高度全部通过则获胜。最终哪队剩下的人最多则该队获胜，获得奖品。

活动道具：（细）绳两根，卷尺一个

#### （6）找零钱淘汰制

活动目的：反应能力以及算数能力

活动流程：以5人为一组，要求3女2男，其中男生代表五毛，女生一元当主持人喊出一个数时（2元，3、5元），一旦喊出价时，游戏人员就要在最短的时间内抱在一起组成该数据，未组成的淘汰，直到最后一组，获得奖品。

#### （7）小球逃生计时形式

活动目的：加强团队协作能力，在团队中另率团队合作的意义。

活动规则：每组4人，有一张中间有很大漏洞的纸上放一个乒乓球，让团队只能抓住纸边不让乒乓球掉下。将球从起点带到终点不落下。落下要重来，最快到达的组为胜利，获得奖品。

活动道具：纸乒乓球

### （8）抛绣球计数形式

活动目的：考验配合能力

游戏时间：20分钟

游戏规则：每队10人，选出一人背筐，九人投球。背筐者努力接住来自投手的球，投球者每人有两个球可投。最后以接球的多少决定最后的胜负。获胜队有奖品，获胜队的接球者更有神秘礼物。

活动道具：2个小筐（小筐包装的漂亮一点），气球

#### 1、人员安排

总负责人：余诚

入口区负责人：钱蕾688579

等候区负责人：玲娟678242

抽奖区负责人：陈芳芳65、姚旭瑾619556

相机拍摄人员：余诚

导游：小强619865、蒋慧695289、毛志霞693639、茅方舟693178

各活动负责人

穿越绳墙：王煜、任安国693657、王梦婷685304

瞎子背瘸子：孙佳斌619432、刘彬彬697989

杯水运输：吕未夕617976、许佳瑶689004

搭桥过河：王文婷687504、林邦明696993

迷你腰：姜梦婷675214、周颖695208

找零钱：高雅690466、陈巧663208

小球逃生：钱玲玲633057、于如佩686392

抛绣球：林鹏670814、范松青692253

场地布置：全体工作人员

2、活动经费预算

3、奖励制度安排

奖品：抱熊、保温杯、手套、暖手宝、等等

## 元旦游园会活动方案篇二

送走了暖夏的火热和秋的丰硕，我们迎来了冬的美丽，并以期盼的心情，迎接又一个新年的到来。新年的脚步逐渐临近，农大师生在欢乐祥和的气氛中即将迎来崭新的xx年。山东农大为迎接新的一年到来，营造元旦欢乐氛围，丰富同学们的节日活动，由校团委主办，各学院承办的元旦游园活动将在xx年的最后一个夜晚隆重举行。

通过大众参与活动的形式，让同学们感受到校园丰富的文化活动，并参与其中，形成良好的校园文化氛围，增强学校的人文气息，缓解期末复习的紧张情绪。

：喜迎元旦，追忆童年

1、活动时间：12月30日晚6：00到7：30

2、活动地点：东校区篮球场

3、活动对象：山东农业大学东校区全体同学

前期策划准备：1、新闻中心负责宣传海报

2、征集同学们感兴趣的小节目

3、申请借用话筒音箱等设备

4、确定活动中各节目的相关规则(见附录一)

5、制定活动细则(商家赞助形式及相关宣传工作、宣传方式见附录二)

6、确定奖品的发放制度

1、中心舞台及整体风格：采用三周环绕性，用桌子将场地围城三面，在入口处设置许愿墙，用气球装饰，营造氛围。

2、以《童年》为主题曲，在六点的时候准时播放，全场演唱。

3、介绍第一环节的小活动：

(1)nba幻想(2)k歌之王(3)大气吹成

4、由双截棍协会的友情出演

5、介绍第二环节的游戏规则

(1)投壶(2)乾坤小挪移(3)吃运气

6、介绍第三环节的节目规则

(1) 疯狂嗑瓜子 (2) 魔幻的方块 (3) 快乐传递

活动经费预算

场地布置(灯光租赁) 150元

奖品60元

其他100元

总计310元

孔祥芸、焦元波、孟笑、刘晓辉、王翔祥、刘晨、王子豪、胡盈盈、郑书联

### 元旦游园会活动方案篇三

为欢度20xx年元旦，使全体学生度过一个充实而又有意义的节日，学校特举行“庆元旦”学生游园活动。活动旨在让学生在游园中陶冶情操，在游园中获取知识，在游园中培养活动能力，促进学生全面、健康的成长。为使活动安全有序实施，具体安排如下：

为使活动有序进行，将全体学生以班级为单位

- 1、12：00前各班级及活动点做好准备，负责老师及管理学生到位。
- 2、12：00各班级学生在走廊集中，班主任做活动前学生教育讲话。
- 3、12：20班主任将学生带至第一活动点并回本班教室协助活动秩序管理。

- 4、12：30学生开始游园。
- 5、15：10游园结束，班级活动小结。
- 6、15：30学生放学，值日生打扫卫生。

各特室前以及各活动室具体安排见通知

1、各班在12月25日前上报游园活动节目方案，经学校研究通过后，即开始准备活动的组织工作(包括本班级的人员安排与准备道具等。)

2、各班级的节目准备必须在12月30日前完成。

4、为营造活动氛围，请各班级在12月30日前出好本班级庆元旦黑板报。

1、以班级为单位，每班自主确定及组织一个活动节目。

2、学生凭票以循环形式参与活动，在玩每一个节目时都要求排队，同时为保证参与的公平性及广泛性，每个学生每个节目只准参与一次。

1、游园规则方案由德育处制定并下发，各节目规则由本班级制定解释并粘贴。

2、班主任为本班节目的负责人，每班另安排两位位协助教师，负责教师与协助老师要共同维持游园活动的安全秩序，并负责发放奖品。

3、各班各安排4位学生干部协助活动开展。

4、各班要在活动前将活动规则在教室显眼位置进行张贴公示。

5、学校统一印制游园票，学生游园后由所在班级教师或学生



干部打钩。

6、活动前班主任老师要向学生宣讲活动规则，并注意安全教育，反对弄虚作假。活动结束后，各班级要搞好卫生工作。

7、参加活动学生要自觉遵守活动场所秩序(排队、不大声喧哗、不追逐打闹等)，奖品设置要公平公正。

8、各班级活动允许本校教师参加，学生优先，师生同乐。

### 1、活动领导小组

组长□xxx

成员□xxx

2、具体负责□xxx

3、班级活动项目协助管理教师□xxx

4、秩序维持□xxx

5、后勤服务□xx

6、摄影摄像□xxx

7、活动所需材料：比赛器具由各班级自行准备，奖品由学校统一提供。

## 元旦游园会活动方案篇四

“七彩乐园欢乐童年”

为了进一步丰富校园生活，培养学生各方面的素质，借此庆

祝20xx年元旦之际，我校决定举行融知识性、趣味性和活动性为一体的游园活动。使我校师生人人自主的参与在游园活动之中，在游园中陶冶情操，在游园中获取知识，在游园中培养学生的能力，从而推进学生的全面发展。通过活动的开展，增强师生的凝聚力和向心力，从而丰富学生的课余文化生活，激励同学们团结、奋进、求实、创新，以更饱满的激情投入到新一年的学习中去，特举办这次迎新游园活动。

组长：

成员：

游园活动总协调：

安全保卫及校园环境布置：

活动摄影摄像：

活动组织者：本校全体教师

参加活动对象：本校全体学生

活动安全领导小组：

活动安全巡视员：

活动中的安全教育：

活动奖品组：

2. 各班级利用空闲时间布置好场地及做好各项准备，在游戏活动点前张贴一张有关本班级活动游戏的名称、规则等。

3. 主要以班级为单位，自由选择组织活动节目，要求节目内容符合儿童实际、人人参与、学生感兴趣，比如可组织套圈、

扔乒乓球、贴鼻子、夹珠子等节目，凡是参与游戏活动的学生都可以获得奖品、礼物。

4. 参与的学生在玩每一个节目时要求排队，同时为保证参与的公平性及广泛性，原则上要求每个节目只准参与一次。

5. 各班级必须精心布置好自己的活动场地与准备好本班级的节目，每个节目必须有负责人。

6. 3到6年级各班班主任各选4名（自愿，有奖品）同学来协调各项游园排队的纪律。

7. 负责游园项目的老师自己制定游园项目规则和自己制作和准备游园的器械和材料。

8. 先在本班参加活动，再到本年部的其他班参加活动，每种活动只准参加一次。

#### 各班教室及周会场地

1. 活动前游戏节目的负责老师要向学生宣讲活动规则，并注意安全教育。活动结束后，各班级要搞好卫生工作。

2. 参与的学生在参加每一个项目时要求排队，不得乱起哄，听从指挥，遵守纪律。同时为了保证参与的公平性与广泛性，要求每个节目只准参与一次。

3. 学生游园时，要保持校园干净整洁，不要乱扔垃圾杂物。

4. 学生活动中所获奖品，当场发掉。

学生活动所需奖品概算：250人x2元/人，活动器材准备50元/活动x8个活动，教师活动经费24x50元/人，总计：2100元。

# 元旦游园会活动方案篇五

喜迎元旦，开心快乐，气氛活泼，发扬xxxx团结向上的特点。

## 1、特色统一性：

这是在xx老师和同学组织下的一台元旦联欢晚会。在新的一年里，迎新老朋友作为一种极具亲和力的交流方式。节目形式不限，歌曲，朗读，乐器演奏，戏曲等均纳为主题，内容清新向上。

## 2、加强互动性：

以节目单为主，也就是说：先报上固定的节目和表演者，由策划组委会排定先后顺序。

固定节目报名方式：在本帖回复，报名时报上节目（含内容）和表演者名单，用的名字必须要和晚会的名一样，不能更改报名，报名截止到29日止。特聘两个固定节目《好日子》《难忘今宵》的演唱者。

## 3、扩大参与性：

邀请一些知名人士参加，比如：对xxxx作出杰出贡献的老师，班组长。跟xxxx有密切关系的'友人，也就是特邀嘉宾。

## 4、丰富欣赏性：

参与节目者和节目单要经过严密的审核。固定节目数量控制在15—20个。

晚会时间□20xx年元月1日晚上20：00—0：00

晚会地点□xxxx一室

两个固定不变节目：《新年好》 《难忘今宵》

《新年好》在开场宣布晚会开始后由嘉宾来演唱。《难忘今宵》在晚会结束语前由嘉宾来演唱。

(1) 为保证晚会整场效果，请所有演职人员7：30分点前进入晚会现场并试好自己的麦。晚会期间一律不予试麦。

(2) 为使晚会有一个好的运行效果，请大家尽量使用聊天室“悄悄话”功能（包括献花，打字聊天。）

(3) 请尊重他人也尊重自己，在演职人员及嘉宾拿麦说话唱歌的时候，请主动关好您自己的麦。

1、开场：

男：亲爱的各位老师同学们，大家晚上好~！今夜，让你我欢聚一堂，构筑今宵欢乐无眠之夜；今夜，星光灿烂，点燃元旦的焰火，看喜庆的礼花四处绽放。在溢满欢乐的笑声中，此起彼落的歌声里，心随欢歌笑语飞上了遥远的星河。

女：尊敬的各位朋友，各位来宾晚上好，今夜，你如约走来，带着满面春风，一身华彩，走进xxxx□让我们手挽手，心连心，同唱一曲欢乐的歌。

2□xx校长为晚会致词

3、老师代表讲话

4、主持人宣布晚会开始

5、演唱《新年好》

晚会正式开始（中间穿插嘉宾麦序，基本以一个固定麦序一

个佳宾麦序的形式来走)。

6、嘉宾演唱《难忘今宵》

7、结束语

8、整场晚会结束

主持人□xx

1、歌曲《新年好》演唱□xx老师

2、歌曲《痴心绝对》演唱□xx

3、朗诵《想掬一捧雪花送你，我的朋友》朗诵者□xx老师

4、歌曲《网络情缘》演唱□xx

5、歌曲《长江之歌》演唱□xx

6、歌曲《长江谣》演唱□xx老师

7、歌曲《感恩的心》演唱□xx

8、歌曲《堆积情感》演唱□xx

9、歌曲《雨蝶》演唱□xx

10、歌曲《南屏晚钟》演唱□xxx

11、歌曲《甜蜜蜜》演唱□xx

12、歌曲《爱的路上我和你》演唱□xx

13、歌曲《香巴拉并不遥远》演唱□xxx

14、歌曲《风中的眼睛》演唱□xxx