

# 最新计算机本科毕业自我鉴定 计算机函授本科自我鉴定(精选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。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 体育活动策划方案篇一

活动目标：

- 1、在游戏中掌握生活小常识：海绵能够吸水
- 2、感知初步的积累和对比

活动准备：

足够的海绵块，

6个小水桶、6个脸盆，6把尺子

活动过程：

认识海绵

- 1、小朋友们知不知道海绵宝宝，看看，你们手里可都有一个哟！
- 2、捏一捏海绵你有什么感觉？（很柔软）
- 3、把海绵放进水里，再拿出来你发现了什么？（会吸水）

4、挤一挤，你又发现了什么？（水被挤出来了）

吸水接力赛

讲述规则：和小朋友们一起分成6个小组，每个小组的'小朋友在听到老师说开始时一起用海绵把水桶里的水运到脸盆里，当老师说停时大家停止运水，最后我们比比哪一组运的水最多。

分成苹果、香蕉、葡萄、草莓、橘子、西瓜6个小组，贴上图片。

游戏开始，幼儿开始用海绵运水。

游戏结束，和幼儿一起用尺子测量哪个小组运的水多。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 体育活动策划方案篇二

1通过各种形式爬的练习，让幼儿学习爬时四肢的正确用力方法。

2发展幼儿四肢和躯干肌肉力量，增强动作的灵便性。

3激励幼儿大胆勇敢地参加运动，培养他们不畏艰难坚毅的心理品质。

软垫地板胶梯子轮胎录音带拱形圈绳子水果图片

### 一开始部分

1进入场地，四散站开。

2打算活动，幼儿随着儿歌内容，摹仿小乌龟做动作，使身体充分活动开。

### 二基本部分

1提供软垫，让幼儿自由表演自己会的爬行动作，老师引导幼儿进行手膝着地手脚着地爬。

2提供离地高度不等的绳子障碍。

a老师引导幼儿必须身体贴在垫上，才干在绳子底下爬过，并让幼儿试爬。

b老师依据幼儿试爬情况，讲解示范匍匐爬的要领，指导手脚的用力方法。

3提供梯子轮胎，引导幼儿在立体面上玩爬的'游戏。

a引导幼儿利用梯子轮胎练习爬的动作(包括梯上梯下)。

b启发幼儿创新性地玩梯。

4将软垫梯子轮胎组合起来玩游戏，在音乐伴奏下，老师和幼

儿玩“小乌龟摘果子”游戏。

三结束部分。

1放轻音乐，老师和幼儿一起做放松动作。

2听音乐并分享所学本领和游戏快乐，注重加强心理品质方面的教育。

3结束活动，幼儿离场。

本活动从快乐体育教育的角度出发，通过提供不同难度的活动器材，引导幼儿在平面和立体面上进行多种形式爬的练习，以增强幼儿背肌腹肌和四肢肌的力量以及动作的灵便性。在设计中考虑有三个方面：

3启发幼儿独立或合作利用梯子与轮胎创新不同爬的玩法，发展幼儿创新性思维和与他人互助合作的交往意识。

## 体育活动策划方案篇三

为了推进各社区业主们相互交流、相互勾通、相互融合，使业主邻里间、亲友间的互动了解达到前所未有的层面，增进了人与人之间的情感和友谊，促进了各社区成员“多宽容、多理解，多互动，多善行”的良好生活方式，打造和谐社区。办事处将于近期举办以“大家庭同乐日”为主题的朝阳小区趣味体育运动会。

太原市朝阳小区社区居民委员会

太原市文化体育局

20xx年12月15日下午2：00—5：00时，地点：太原市滨河体育中心

简单好玩，容易操作，随到随玩，激发童心，且大都是我们日常生活常见的健身项目演变而来，即可锻炼身体又可轻松娱乐。

## 1、集体项目

(1) 拔河

(2) 15米运球蛇形接力跑

(3) 共渡难关(跳绳)

(4) 时代列车

(5) 爱心速递

## 2、个人项目

(1) 托乒乓球跑

(2) 袋鼠跳

(3) 50米二人三足跑

参加单位：朝阳小区社区范围内的企、事单位及广大社区居民。

(一)参与趣味集体项目的单位，需在报名期间按要求将名单报与主办单位，运动员人数按各项目规程规定；趣味个人项目现场报名参与即可。

(二)各单位可根据具体情况报名参加部分或全部项目的竞赛，参与同一个人项目不得超过2次。

(三)12月6日下午2：00时在太原市文化体育局会议室召开领

队会议，演示各趣味项目，会议重要各参赛单位必须安排人员参加，否则难以组织本单位训练。

集体项目奖励前3名，如某项目报名参加队数只有6队以下(含6队)时减一录取，不足3队该项目自行取消；个人项目按照项目规则胜出则拿优胜奖，另外凡参加者都可获精美礼品一份。

(拟邀请区体育局、社区居民委员会相关领导出席活动)

(一) 优秀健身方法展示：老年健身腰鼓表演

(二) 各参赛队伍参加入场式。

(三) 领导讲话

(四) 组织进行各个体育项目。

(五) 颁发各种奖项。

(一) 20xx年11月30日前，将参加集体项目代表队名单报比赛办公室。

(二) 各趣味单项比赛前，按该单项赛程规定及大会所发报名表现场报名。

(三) 报名地点：朝阳小区社区居委综合办公楼比赛办公室

(一) 发展体育运动 增强人民体质

(二) 时尚运动 健康 精彩每一天

(三) 我运动 我健康 我快乐

(四) 生活奔小康 身体要健康

(五)科学锻炼 有益健康 人人运动 拥有健康。

## 体育活动策划方案篇四

新的一年即将来临，辞旧迎新，为了让孩子体验到新年的喜悦，充分体现班集体团结协作精神，发扬学生间合作精神，同时培养班级学生责任感，培养小学生体育兴趣，我校将开展趣味体育活动来庆祝，为使活动有序开展，特拟定本方案。

### 一、活动领导小组

组长：吴宏武

副组长：李仕明李开跃

成员：林慧萍农汉友岑文新张文东黄正波  
工作职责：负责庆“元旦”活动的筹备工作，安排各项活动的人员和经费筹集等。

### 二、活动主题

快乐运动健康成长

### 三、活动时间

20xx年12月27日下午（星期五）

### 四、比赛项目

- 1、骑跳跳球
- 2、三人四足
- 3、蚂蚁搬家

4、跳长绳

5、滑板车

6、袋鼠跳

7、拔河

8、滚轮胎

五、比赛方法：

1、拔河比赛

赛前抽签定位，三局两胜，在两分钟时限内将中心标志完全拔过本方区域2米线内获胜。

2、跳长绳计数赛

男、女随意排立在两摇绳中间，开始后集体跳起计个数，如中间失败，该次个数不算继续进行。时间：2分钟计总个数与失败次数，两人摇绳间隔3米。

3、20m袋鼠跳接力赛

同20m迎面对接力赛，每支队伍平均分为2个小队记为a、b相向各排成一纵队。比赛开始前，每组a队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向b队前进，中途布袋不得脱离双腿，至b队时脱去布袋，由b队队员套上布袋向a队前进，如上述循环直至最后一名队员。

整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的次序排出名次。

#### 4、三人四足比赛

1、三人站成一排用绳子或红领巾将相邻两人的`两腿绑在一起。2、从起跑线出发，在距离起跑线20米的地方绕过障碍物返回接力，不得抢跑、偷跑或不在起跑线外接力（否则视为犯规）。

比赛规则□a将参赛小组两人的相邻腿绑住，位置不能高于膝盖部分，也不能低于脚裸，绳子必须绑小腿上，并捆紧，如中途松开，应系好再前进。

b必须在起跑线后把脚绑好，不准抢跑。

c中途若有人摔倒，应立即停下来，等重新准备好之后，再接着跑，或者自动放弃比赛。

#### 5、蚂蚁搬家

每组人员同时站在起跑线上，听到口令同时出发，把指定的物件搬到指定地点（物件与指定地点相隔20m□□用时最少的队赢得比赛。

#### 6、骑跳跳球

至最后一名队员。

#### 7、滑板车

每队队员站成一路纵队，从起跑线出发，在距离起跑线20米的地方绕过障碍物返回接力，不得抢跑、偷跑或不在起跑线外接力（否则视为犯规）。以用时较短的次序排出名次。

#### 8、滚轮胎

每队队员站成一路纵队，从起跑线出发，在距离起跑线20米的地方绕过障碍物返回接力，不得抢跑、偷跑或不在起跑线外接力（否则视为犯规）。以用时较短的次序排出名次。

六、各年级参赛项目：

一年级组：（每班每项18人，每生只能参加一项不能重复）

- 1、骑跳跳球
- 2、三人四足
- 3、蚂蚁搬家

二年级组：（每班每项15人，每生只能参加一项不能重复）

- 1、骑跳跳球
- 2、三人四足
- 3、蚂蚁搬家

三年级组：（每班每项13人，每生只能参加一项不能重复）

- 1、跳长绳
- 2、三人四足
- 3、滑板车

四年级组：（每班每项13人，每生只能参加一项不能重复）

- 1、跳长绳
- 2、袋鼠跳

### 3、滑板车

五年级组：（每班每项19人，每生只能参加一项不能重复）

#### 1、袋鼠跳

#### 2、拔河（三打两胜）

#### 3、滚轮胎

六年级组：（每班每项16人，每生只能参加一项不能重复）

#### 1、拔河（三打两胜）

#### 2、袋鼠跳

#### 3、滚轮胎

### 七、各组人员及职责

#### 1、主持人：李开跃

职责：负责本次活动的主持工作。

#### 2、指挥组：农汉友

职责：负责本次活动的指挥。

#### 3、摄影、广播组

组长：张天令

职责：负责本次活动的摄影和广播。

#### 4、裁判组：

组长：陈万祥

## 体育活动策划方案篇五

发展孩子弹跳能力和腿部肌肉力量。

粉笔

在室外选择较平整的场地，用粉笔或其他记号笔在地上画若干类似荷叶的圈。

请孩子蹲在其中的一个圈里，学习小青蛙的跳跃动作，跳到其他圈里，一边跳一边说，“小青蛙，要回家，跳——跳，呱——呱，跳——跳，呱——呱，跳跳跳，呱呱呱，小青蛙，回到家！”

可以根据孩子的兴趣改变活动形式，如小兔子要回家，小乌龟要回家等。

参考儿歌：

“小兔子，要回家，跳——跳，哈——哈，跳跳跳，哈哈，跳跳跳，哈哈，小兔子，回到了家！”“小乌龟，要回家，爬——爬，爬——爬，爬爬爬，爬爬爬，小乌龟，回到家！”

各个圈之间的距离约30厘米，圈的直径约为30厘米。家长可以根据孩子的弹跳能力适当改变圈的大小和圈的直径。