

高校学生体育活动方案策划(模板5篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

高校学生体育活动方案策划篇一

为抗击新冠病毒疫情、落实教育部“停课不停学”的精神，全面推进学生的'身体素质，根据各学段学生实际情况，制定白云区大源小学学生“宅家”体育锻炼方案。此方案利用居家小场地（如客厅、走廊、阳台等）进行科学有效的锻炼身体，对促进身体健康、预防疾病、抗击疫情大有帮助。

1、请选择适合运动服和鞋，室内练习，注意场地安全，控制噪声，避免影响邻居休息。

2、锻炼过程中，应遵循运动规律先做准备活动，运动结束后做拉伸放松练习，结合自身实际情况选择内容和运动量。如果运动过程中出现任何身体不适，请立即停止运动。

3、请在正确动作模式下练习，选择练习动作时，由易到难，由慢到快。可以邀请家长做一些亲子活动。

4、患有先天性不宜运动的疾病或近期身体不适者，请勿运动。

1、跳起击掌，30次一组，做三组。

2、前后左右跳，30次一组，做三组。

3、游戏《踩死病毒》3-5分钟。

4、放松拉伸1-2分钟

下午：

1、单足跳击掌，30次一组，做三组。

2、匀速跳短绳30次一组，做四组。

3、游戏《打保龄球》3-5分钟。

4、放松拉伸1-2分钟。

1、跨下跳起击掌，30次一组，做三组。

2、手足行走，20次一组，做三组。

3、游戏《夹物抛准》3-5分钟。

4、放松拉伸1-2分钟。

下午：

1、深蹲跳，30次一组，做三组。

2、匀速一分钟跳绳，做三组。

3、游戏《单足站立抛接物》3-5分钟。

4、放松拉伸1-2分钟。

1、深蹲跳，50次一组，做三组。

2、两分钟匀速跳绳，做两组。

3、游戏《单脚站立抛接物》

4、放松拉伸1-2分钟。

下午：

1、蜘蛛爬行，30秒一组，做三组。

2、平板支撑，30次一组，做三组。

3、游戏：《夹物抛准》3-5分钟。

4、放松拉伸1-2分钟。

每完成一组，休息20-30秒再进行下一组。游戏器材：利用家里的废纸做成小纸球，自己动手画一些毒怪物，利用小蜡笔、矿泉水瓶、小积木、纸巾、小盒子、抽纸、圈纸，等做成自己喜欢的器材。

高校学生体育活动方案策划篇二

XXXX

大操场

全校学生

以个人或班级为单位，各种形式不限。

展示当代大学生风采，提高同学们的综合素质，丰富同学们的课余生活，提升校园文化的品味和层次，为同学们提供一个自我展示的平台。

形式不限，各种在操场能够实施的体育活动均可。比如：跳

绳，踢毽子，多足赛跑，单人100米，400米，800米，1000米，3000米□4x100米接力赛，掷铅球，羽毛球，乒乓球，篮球，足球，排球，拔河，也可以是健美操，太极，以及各种形式的舞蹈（现代，古典，国际，爵士，民族等）

1. 个人或者班级派代表负责抽签，其结果为各班比赛出场顺序
2. 舞蹈以及各种体育活动要积极向上
3. 各参赛者服装以及体育器材提前与学生会协调
4. 比赛当天参赛者需提前30分钟到场，提前去指定地点准备
5. 比赛结束后回到指定地点观看比赛，禁止喧哗吵闹

1. 主持人登场

2. 主持人讲解大赛流程，介绍评分细则，介绍评委嘉宾，奏国歌，宣布比赛正式开始

3. 各参赛者按抽签顺序比赛

4. 全部比赛结束后，大家欣赏文艺节目，评委审核分数

5. 评委汇报个参赛者分数，给获奖者颁发奖状

6. 学生会主席发言总结本次活动

7. 比赛结束播放退场音乐，参赛者按顺序退场

XXXXXXXXXXXXXX

希望借此展现当代大学生青春洋溢，梦想飞扬的时代热情，展现新时代弄潮儿深刻的人生内涵，为其提供一个体育交流

的平台，最终推进我院校园文化生活的进一步完善。

高校学生体育活动方案策划篇三

一、活动宗旨：

贯彻落实各级学校体育工作会议精神，牢固树立“健康第一”、“以人为本”的指导思想，以培养德才兼备、身心健康、体魄强健、意志坚强的一代新人为己任。以阳光体育运动为载体、以体育运动为题材，在全校掀起体育锻炼热潮，切实增强学生体质，切实减轻学生课业负担，全面推进素质教育，促进学生全面发展。

二、活动主题：

我运动我健康我快乐

三、活动要求：

人人有项目班班有活动

四、组织机构：

组长：吕志仁

副组长：汪志勇金瓯敏

成员：陈龙阳朱蒙蒙及各班班主任

五、实施目标：

1、营造良好的舆论氛围。通过多种形式，大力宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念，使“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等口号家喻户晓，深入人心。

2、与体育课教学相结合，开齐开足体育课和体育活动课，通过体育教学，教育、引导学生积极参加阳光体育运动。

3、与课外体育活动相结合。保证学生在每天能到室外去，保证能有一小时的体育锻炼时间，将学生课外体育活动纳入学校年度教育计划。

4、建立学校体育活动的长效机制，营造人人参与、个个争先的氛围，形成促进青少年健康成长的良好育人环境。通过学校体育活动，保证每名学生至少掌握两项日常锻炼运动技能，养成终身体育锻炼的习惯。

六、具体安排：

1、活动计划

充分利用体育课、课间操、眼保健操锻炼，并根据学生的学习规律、体能差异及兴趣爱好。以班级为单位，学生进行跳绳、踢毽子、扔沙包、呼啦圈、象棋等作为运动项目，全面开展阳光体育活动，实现每天1小时体育锻炼的目的。

2、活动方式

领导监督，体育教师巡视评价，班主任组织、引导，学生自主锻炼。

3、活动步骤

(1) 自主锻炼。利用体育课、课间操、和学生自主选择的运动项目，坚持每天1小时体育锻炼，促进师生体质健康发展。

(2) 效果检测。学校组织开展秋季运动会、春季运动会、参加校外机构组织的各类比赛活动及随时检测，检查运动效果。

4、活动具体安排见附件！

七、实施内容

以学生兴趣爱好入手，带领学生全员参与，开展学生喜闻乐见的体育活动，突出篮球特色，培养和激发学生对体育运动的兴趣，养成体育锻炼的良好习惯。

1、规范作息時間，坚持搞好阳光体育活动。坚持科学规范的学生作息制度，制定科学的作息时间表，保障学生睡眠时间和参加体育锻炼的时间和权利。积极开展体育活动，确保学生每天1小时体育活动时间，切实做到“三定”，即定内容、定时间、定指导教师。

2、开齐、开足、上好体育课。同时要积极推进体育教学改革，不断提高体育课堂教学质量。

3、开展常规竞赛活动。每学期，学校组织运动会或篮球赛等，用比赛促发展。

4、做好《学生体质健康标准》测试。深入做好《学生体质健康标准》测试工作，认真执行体质健康测试报告制度，做到规范化、制度化，以此全面落实《学生体质健康标准》。

5、做好体育科目测试。坚持和完善体育科目测试工作。学校要将体育科目测试成绩作为学生综合素质评价的组成部分，进一步完善学生评价机制。

6、着力打造校园体育文化特色。将学校体育工作跟行知校园文化建设有机结合，为孩子们拓展最大的生活空间，让校园体育文化也能展现生活教育的魅力，让阳光体育成为学生生活的一部分，让每个学生从中得到快乐。将校内体育活动打造成学校文化名片之一。20xx年11月，我校首届体育运动会举办，开展各项竞赛，有田径运动会，篮球赛，象棋比赛等，到今年的第五届学生田径运动会。这些比赛活跃了校园气氛，陶冶了学生情操，增加了班集体的凝聚力，对学生全面发展

起到了良好的促进作用□20xx年，我们将在此基础上精心策划，合理组织，文明比赛，让“校园体育”再结硕果。

高校学生体育活动方案策划篇四

全面贯彻教育方针，落实《中共中央国务院关于加强青少年体质的意见》和《学校体育工作条例》为全面贯彻落实教育部、国家体育总局、共青团中央提出的“健康第一”的指导思想，全面增强中、小学生的综合素质。

二、目的要求

注重对每一个学生的健康教育，使学生在思想上正确认识到健康的重要性，培养他们自觉参加体育锻炼的意识。是在学校形成浓郁的校园体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气，提高学生的体质健康水平。共同实现“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标，大家一起动起来吧！

三、活动成员和内容

活动成员：全体师生

活动内容：

- 1、每天利用早操20分钟时间坚持做好：广播操《七彩阳光》、《二十四式太极拳》
- 2、每天利用下午大课间20分钟和课间10分钟在本班级活动区内活动(跳绳、转呼啦圈、拍球、踢毽子)
- 3、每天做好可见10分钟的两次眼保健操；
- 4、给自己定一个运动目标：跳绳、转呼啦圈、拍球、踢毽子

四、活动计划

- 1、加强宣传营造阳光体育运动的良好舆论氛围。充分利用板报、宣传栏等各种宣传手段，开设专题栏目，开展各种体育比赛等活动来大力宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念，使“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的理念深入人心，唤起师生对健康的关注。
- 2、以体育课教学为基本平台，与课外活动有机结合。从本学期开始，学校将严格执行国家关于体育课时的规定，开足开齐体育课。更加注重对学生进行健康知识教育和科学健身理念的培养，把课外活动纳入学校教育教学计划，不得挪用或挤占课外活动时间，安排看护教师进行课外活动辅导、训练，对参与课外活动辅导的教师按相应时间计算其工作量，确保师生的合法权益。
- 3、坚持教育与趣味性相结合，提高学生的兴趣，符合中、小学学生的身心特点，寓学于乐，寓练于乐。
- 4、坚持大课间和课外活动相结合，积极开展快乐体育活动，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。加强安全教育和安全管理，防止意外体育安全事故。

高校学生体育活动方案策划篇五

活动流程：

一、暖场游戏——抢凳子(6分钟)

游戏规则：

- 1、28个同学分成三队，用报数的方式1、2、3，选出一个队长，给自己的队伍起一个队名。

2、游戏以最后剩下的那个人所在的队为获胜者。

3、颁发小奖品。

(准备：1、3张卡纸和3支水性笔2、小奖品若干3、背景歌曲五首)

二、天使在身边——天使vs魔鬼(10分钟)

引导语：

1、最勇敢的选择我们已经在两年前做出，而且在这两年里，我们都坚定地坚持到了今天，所以，首先请给你自己和身边同学最热烈的掌声表示鼓励。

2、术科高考即刻将至，所有人为了高考成功付出了长达两年的不懈努力，大家都想在考试中呈现出自己最好的成绩。实力通过老师的指导和训练我有了，身体状况我也已经调整到最好了，按道理说“我的成功是顺理成章的”，但我还是有点怕，我该怎么办?我相信很多同学或多或少都有这样的担忧，今天就让我们把自己心中那个“恐惧的魔鬼”释放出来，和身边这些“天使”一起想办法来打败它。

规则：

1、每个人在小纸条上写下自己现在心中最担心、害怕和焦虑的事情；

2、不用写名，然后折叠起来，与其他人的混在一起；

3、接下来同学们或老师随机抽取一张纸条，作为天使找出这件事情背后隐藏的正面的意义。

【最少每队选出一名代表，最好是大家都公认易紧张的同学。

】

三、回到童年——释放焦虑(5分钟)

引导语：最勇敢的选择我们已经在两年前做出，两年的时间也已见证了我们的梦想的坚定，今天，就让我们每个人将心中所有的“担心和恐惧”装进这一个个彩色的气球中，彻底踩爆它!!!

规则：

- 1、三队中每个人脚上绑两个气球；
- 2、每个人都要尽最大努力踩爆其他队的气球；
- 3、2分钟内爆破保留最多的队获胜。
- 4、颁发小奖品。

(准备：1、气球2、小奖品若干3、背景歌曲五首)

四、直击方法——现场互动时间(10分钟)

- 1、学生表态：我希望同学老师做什么，不希望他们做什么。
- 2、学生提问：针对考前紧张和失眠

五、唱响未来——光辉岁月(5分钟)