

# 最新健身比赛活动有项目 举办羽毛球比赛的社团活动方案(实用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 健身比赛活动有项目篇一

为促进\_\_学生间的交流，为院内发掘羽毛球人才。同时也为全面贯彻教育方针，丰富同学们的业余文化生活，培养同学们顽强奋斗、勇于拼搏的优良品质，并推动我校羽毛球运动的发展。特举办\_\_20\_\_年春季羽毛球比赛，具体规程如下：

### 一、比赛宗旨：

以友谊推动比赛，以比赛促进交流，以交流带动进步。

### 二、比赛目的：

活跃校园气氛，丰富课外生活，增进交流，锻炼身体

提高球技，促进竞技体育运动的发展。

### 三、比赛规则：

公平、公正、公开；友谊第一，比赛第二。

### 四、比赛概况：

1、参赛资格：\_\_大一大二的学生

2、比赛场地：涉外羽毛球场

3、器材设备：比赛羽毛球由体育部提供，球拍自带。

4、比赛赛制：比赛采用单淘汰制。

5、比赛项目：男单、女单，男女混合

6、比赛时间：第六周周四下午

五、羽毛球比赛细则：（采用最新羽毛球规则）

（一）、挑选场地或发球权：

有挑选发球权或场地的优先权。赢方选剩的一项归输方所有。  
（注：这里用硬币代替挑边器）

（二）、局数和分数：

1、每场正式比赛以三局二胜制决定胜负。

2、每局均为15分，率先得到15分的一方赢得\_比赛；

3、如果双方比分打成14比14，获胜一方需超过对手2分才算取胜；

4、如果双方比分打19成比19，则率先得到第20分的一方取胜；

（三）、发球权、得分：

1、实行每球得分制，得分获得发球权；

2、首局获胜一方在接下来的一局比赛中率先发球；

（四）、交换场地

1. 第一局比赛结束，双方应交换场地进行第二局的比赛. 如前两局双方战成1比1时，双方也应交换场地进行决胜局的比赛。在第三局比赛中，当任何一方先得8分，必须再次交换场地后，才能进行余下的比赛。

## (五)、发球和接发球

### 1、合法的发球

1). 发球时脚不得踩发球区的任何界线。

2). 发球员“在击球的瞬间，球与球拍的接触点及整个球体均要低于发球员的腰部，整个拍框必须明显低于发球员握拍的手部。

### 2、合法的接发球。

1). 接发球员必须等对方发球员按相应的规定将球发出后，即球托触及球拍的拍面而飞离球拍后，才能移动两脚，并开始接发球，否则属违例。

2). 接发球时，接球员的脚步不能踏踩在接发球区域四周的任何线上或线外，否则后违例。

## (六)、重新发球如下列情况发生时应重新发球：

1. 发球时，发球员和接发球员同时违例。

2. 当接球员尚未做好准备之前，发球员即发球。

3. 在比赛进行中，球托与球的其他部分完全分离即球、完全破损。

4. 除发球以外，球过网后挂在网上或停在网顶。

5. 在比赛中，不可预见或意外的情况发生。

### (七)、违例

1. 比赛中，球拍未击中球。

2. 发球时，球过网后挂在网上或停在网顶。

3. 比赛中，球从网下或网孔中穿过或不过网。

4. 比赛中，球碰房顶及场地四周以外的人或物体。

5. 比赛中，球碰到运动员的身体或衣物，

6. 比赛中，击球者球拍与球的击球点不在自己球网一方，而是过网击球。

7. 比赛中，选手的球拍、身体或衣物碰网或网柱；选手的脚或球拍由网下侵入对方场区。

8. 击球时，球夹在或停滞在球拍上，紧接着又被拖带。

9. 一名球员两次挥拍，连续两次击中球，或是同一方的两名选手连续各击中球一次。

10. 球触及球员的球拍后继续飞行并落在界外。

11. 比赛时选手故意扰乱、影响对方进行正常比赛的任何举动。

六、裁判由体育部干事出任，裁判组成人员有：

\_\_\_□\_\_\_□\_\_\_□\_\_\_□\_\_\_□\_\_\_

七、奖励：

本次比赛分别设男、女单冠军一名，季军一名，亚军一名。  
男女混合第一名。

获奖运动员将获得学院颁发的证书。

冠军：羽毛球拍一副

亚军：单拍一个

季军：象棋一副

男女冠军：羽毛球拍一副

预算、预算

羽毛球：1筒，5元

矿泉水：20瓶，20元

证书：8份，8\_6元/份=48元

球拍：两副两个，60元

合计：133元

## 健身比赛活动有项目篇二

足球基本功练习

课题：足球基本功练习

### （一）学习目标

1、在活动中主动学习多种足球动作技术，灵活地在游戏过程

中运用，发展兴趣、参与意识及自信。

2、在练习中关爱同伴、严守安全常规和游戏规则。合作学习与竞争能力有提高。

3、能初步运用小足球组合动作。

4、提高灵敏、协调和平衡等运动素质，发展体能。

### 学情分析

1、学生从没上过足球课，对足球游戏非常感兴趣和喜爱；有很浓的学习兴趣。

2、绝大多数学生不懂足球，不会足球的技术动作。少部分学生曾经在电视上看见过。

3、学生综合水平上、中、下三个层次的区别不是很明显。

### 教学内容

足球运球、传球、停球

### 教学过程

#### 一、准备

游戏：《手运球比快》《脚运球比快》（6分钟）

1、师导问：我们班是一个体育强班，有些学生喜爱篮球，有些同学喜爱足球？。。。

今天，我们就来做一个试验，看看篮球用手运球快还是足球用脚运球快？想不想试一下呀？

## 2、游戏分组游戏

### 二、游戏：停球—传球—停球（16分钟）

- 1、师：我们首先学习传球或停球技术，请同学们尝试。。。
- 2、分小组进行地滚球和空中球停球方法的尝试；
- 3、小组展示停球方法；（轻踩、减力挡等）
- 4、分组传球尝试练习；
- 5、小组展示传球方法，注意准确性；（脚背、脚内侧、脚外侧）

### 游戏：传停球接力

### 三、直线运球—曲线运球—接力（13分钟）

- 1、师：光学会传球和运球是不够的，我们还要学习运球的方法。。。
- 2、教师讲解运球的方法，提示要点（推球的后方中下部，向前用力）；（直线运）
- 3、学生分小组自主尝试几次，体验动作要领；
- 4、优生表演，师鼓励；
- 5、师问：在比赛场上，往往会受到阻截，球必须改变运行方向，也就是曲线行进，这就要求我们学会曲线运球，如何进行呢？下面分小组进行尝试。。。
- 6、学生分组尝试；（绕垫子s运）

7、小组优生展示，师归纳：用脚的内、外两侧拨球来改变球的运行方向。下面我们就来场比赛。。。方法是。。。

8、比赛：运球接力。

四、放松活动：推球入洞

(4分钟)

1、学生分组进行放松游戏；

2、师小结勉励，师生再见。

## 健身比赛活动有项目篇三

为了丰富我校学生的'校园文化生活，提高学生的身体素质和积极性,全面推进职业教育，增进各班级与各年级同学之间的交流,决定从即日起，举行学生篮球比赛,活动安排如下：

加强和三亚高校间的交流与友谊、促进双方的了解。展现学生的运动风采，丰富校园文化生活。旅游商务协会举办首次跨校五人篮球赛。以此培养同学们对体育活动的兴趣，促进两校校文化体育的发展。同时对学校进行宣传，彰显琼州学院师生的运动风采和校园文化。

共青团琼州学院委员会主办

旅游商务协会策划承办

旅游商务协会篮球队三亚学院篮球队

11月18号琼州学院灯光篮球场

11月20号三亚学院风雨球场

11月23号场地抽签决定

张扬青春, 生命脉动——为篮球而喝彩

参赛人数: 比赛双方各五人

队服要求: 运动服, 上场前发统一队服。

比赛规则:

(1) 比赛分为四节, 每节12分钟, 每节每队可以有一次暂停, 最后一节可以有两次暂停, 最后两分钟不可喊暂停, 暂停时停表。

(2) 比赛中每个队员允许4次犯规, 5次罚下场。

(3) 得分多为胜, 得分相同时加打三分钟。

(4) 比赛中队长是发言者, 队员要服从裁判, 以裁判的判决为最终决定。

(5) 比赛中倡导“友谊第一, 比赛第二”

冠军: (1) 名奖金600

亚军: (1) 名奖金500

旅游商务协会各部门部长及干事

体育部: 负责记录各个参赛队的成绩;

实践部: 负责赞助工作, 为活动拉经费、奖品和后勤工作

宣传部: 负责宣传工作和公布比赛进程。

组织部:负责, 维护比赛秩序, 负责计分等工作;以及监督管理

保证比赛顺利进行;负责处理比赛中的违纪, 争议事件。

秘书部:负责具体比赛协调工作, 及咨询工作。

1. 在校园宣传栏内张贴宣传画及海报
2. 在合适的地点设置展板
3. 在学校各个醒目位置悬挂海报
4. 在校网, 贴吧等进行网络宣传
5. 通过校团委和旅游商务协会宣传部跟踪报导, 广播赛程。

## 健身比赛活动有项目篇四

### 一、指导思想:

为了丰富学生在校的精神文化, 充分调动小朋友的运动积极性, 展示个体特长, 特开展垫乒乓球比赛。

### 二、活动内容:

一年级: 运球接力赛。二年级: 垫球比赛。

### 三、具体活动方案:

#### (一)、持拍托乒乓球接力跑。

1、比赛时间: 20\_\_年12月。

地点: 低段篮球场

2、参赛单位：一年级

3、参赛人数：每班8人(男女各4)。

4、参赛规则：分男子组、女子组和混合组进行比赛。4人一组，运动员持球拍(握姿不限)托乒乓球跑20米并折返交给下一人接力，以最后一个人到达终点(起跑处)计算成绩，用时少的队名次列前。如中途落球则返需返回起点重新开始。

5、取录办法：取男、女组前三名

6、报名表一份，于12月10日前交于z□逾期作弃权。

7、负责人□z裁判□z

(二)、垫球比赛。

1、比赛时间：20\_\_年12月。

地点：低段篮球场

2、参赛单位：二年级

3、参赛人数：每班10人(男女各5人)。

4、参赛规则：在规定的1分钟内垫球，乒乓球掉了可以继续再垫，听到老师的哨声停止垫球。5人一组同时进行。

5、取录办法：取个人前六名和团体奖三名，团体奖以10人成绩的总和来确定名次。

6、报名表一份，于12月10日前交于z□逾期作弃权。

7、负责人：裁判：

## 一年级持拍托乒乓球接力跑报名表

班级：

姓名(男子组)

姓名(女子组)

姓名(混合组)

## 二年级垫球比赛报名表

班级：

姓名(男子组)

姓名(女子组)

## 健身比赛活动有项目篇五

一、活动主题：

文明在我口中、文明在我手中、文明在我脚下、文明在我心中

二、参赛对象：

每班推荐一名学生(每位语文老师推荐2名)参加年级选拔赛，各年级自行组织，选拔出5名学生参加学校复赛。

三、参赛要求：

1. 演讲稿须由参赛选手自行创作，题目自拟，要求主题鲜明，内容充实具体、条理清晰，有较强的感染力\*\*。稿件不准下载。

2. 演讲时间不超过5分钟，比赛时一律脱稿演讲、熟练流畅，充满激情，富有感染号召力，能引起情感共鸣。不要带讲稿上台。

3. 使用普通话，要求口齿清晰、语言表达规范，灵活运用语速、语调、重重读、节奏、动作等演讲技巧。

4. 着装大方，精神饱满，仪态端庄自然，举止文明礼貌。

5. 报名时间：

请各参赛单位于3月20日前将参加复赛学生名单及演讲稿交学生发展中心张思乾老师。

四、比赛时间和地点：

3月26日下午1点半比赛选手到办公楼三楼阶梯教室现场抽签决定演讲顺序。

五、比赛奖项：

本次比赛各设一等奖2名、二等奖3名、三等奖5名。分别在当月班级量化积分中计5、3、2分，辅导教师设辅导奖，同时年级评选组织奖一个。

希望各年级高度重视，认真选拔辅导，做好充分准备，力争获得优异的成绩。