

# 最新体育活动策划方案(通用8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。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。以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

## 体育活动策划方案篇一

全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，广泛开展全国亿万学生阳光体育运动，用强身健体的实际行动迎接中华人民共和国建国60周年，通过开展冬季长跑活动，磨练青少年学生的意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生体质特别是耐力素质水平，进一步在我区掀起阳光体育运动的新高潮。

### 二、活动主题

阳光体育与祖国同行

### 三、参加对象

全体在校学生

### 四、活动时间

\_\_年10月31日至\_\_年4月30日

### 五、活动要求

1. \_\_年10月31日下午4：30，区教育体育局在胜利学校举行第二届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动大武口地区起跑仪

式，我校要在同一时间举行起跑仪式。希望各班做好跑前准备。

2. 10月31日开始，全体教师及学生每天在8：00整准时整队到学校大操场参加跑步晨练。班主任要跟班，其他任课教师按大小个排好队参加跑步。

3. 各年级每天早晨(周一除外)长跑距离具体规定：一二年级：600米；三四年级800米；五六年级1000米。

4. 跑步顺序：由高年级到低年级依次按班进行。每个年级跑够规定距离后，由班主任整队整齐带回本班。

5. 希望各班主任认真负责，确保跑步的整齐、有效。将每位学生的晨练结果将计入每月考核。

6. 节假日和寒假期间各班应要求学生自觉坚持长跑并做好联系记录。

## 六、评选与表彰

在第二届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动中，我校要对冬季长跑活动中表现突出的优秀班级、学生和教师进行表彰，对学生的表彰应记入小学生成长记录、素质报告书或档案。

## 体育活动策划方案篇二

“庆五一.迎五四”员工趣味运动会&第七届拔河比赛

公司a栋前和ab栋之间

### (一) 拔河比赛

道具：拔河绳、锣鼓各一个

参赛人员：8人/车间

规则：

2、裁判员鸣哨开始后，某队将中心标志完全拨过本方区域2米线时，判该队获胜；

4、按一线员工在岗人数，结合大小车间人数不均衡的情况，初步分配比赛队伍方案为：

1人以上的，每多2人则另一方减去一名男队员或更换一名女队员，最少不少于25人；

## （二）螃蟹接力赛跑（双人夹气球接力跑）

道具：大球2个

参赛人员：8人/车间

规则：

1、各单位参赛队员选手2人为一小组参赛，赛道长30米，接力折返。

2、听到预备信号时，同组两人背对背用躯干夹抵住气球，开始信号后，两人像螃蟹状横着向折返线跑去，人完全过线后将球交予下组队员，折返回起点，如此往复。 3、听到开始信号夹好气球后方可离开起跑线。

4、中途气球落地，必须从落地处夹起才能继续进行；气球爆裂，则返回起点重新夹带气球后重新出发。

5、抱气球跑者、干扰它队比赛队员者取消比赛资格。

## （三）托乒乓球30米跑：

道具：乒乓球拍2个，乒乓球6个。 参赛人员： 8人/车间

规则：

过标志杆再跑回起点，过线后将球和拍交给下一个运动员，继续比赛。

2、托球跑时中途球落地，必须从落地处捡起才能继续进行。落地视为犯规，每落地一次加时3秒。

3、手握球跑者取消比赛资格。

4、1名裁判员记录各单位犯规次数，另1名裁判记录各单位完成比赛的时间。

5、记录各单位比赛所用的时间，按用时最短的单位到最长的单位进行排名。

1、总裁判长（1名）： ，负责宣布比赛开始，使比赛做到公平公正合理

2、裁判员（2名）： ，负责现场观众纪律的维护，监督参赛者是否有作弊的现象

3、记录员（1名）： ，负责统筹比赛现场工作，记录比赛的结果和通知下一组比赛

4、场地： ，负责提前清理规划场地，防止有车辆占位

5、器材： ，负责提前准备好活动器材

6、击鼓（1名）： ，负责比赛中击鼓助阵

7、现场照相（1人）：

8、安全： ， 负责活动现场秩序与安全

9、活动协助：各单位负责人

(一) 拔河比赛

1、团体冠军 现金500元。

2、团体亚军 现金300元。

3、团体季军 现金200元。

(二) 趣味比赛

1、第一名 现金200元

2、第二名 现金100元

3、第三名 现金50元

1、拔河绳： 500元

2、奖 金： 1700元

3、其 它： 300元

合计： 2500元

## 体育活动策划方案篇三

1、运动会开幕式入场式宣传海报，主题突出我们分院的特色风格。和制作卡纸组，入场式时使用的宣传抬牌。(广告部负责，5月15日前完成)龙虎榜的出版(班级承包，5月15日前完成)宣传横幅(外联部负责，5月20日前完成)

- 2、安排整理班级志愿者名单。(实践部负责，5月20日前完成)
- 3、策划安排运动会期间的稿件宣传工作，组织安排通讯员，特别注意稿件的质量水平，争取拿下道德风尚奖。(宣传部负责，5月20日前完成)
- 4、安排大一年级学生进行运动会前的广播操练习。(体育部负责，5月20日前结束)
- 5、运动会进场式的设计及排练，统一落实服装。(文艺部负责，5月22日前结束)
- 6、组织安排运动员集体训练。(体育部负责，5月22前结束)
- 7、运动会期间学生会成员及班委签到方式的安排。(办公室负责，5月20日前完成)
- 8、在五月上旬召开运动员动员大会。要求：各班班主任、参加比赛的运动员、班长以及团支书出席。(5月20前完成)
- 9、完善我们学院学生会的博客，把运动会的最新信息上传上去，运动会期间办公室的值班安排(网络部负责，5月20前部署)
- 10、发送校内通短信，通过短信平台来宣传本次运动会
- 11、出版并发放两期《校运快讯》，(新闻部和网络部负责，运动会结束之前)

## 二、运动会期间具体项目工作开展(5月23日——5月24日)

项目组一：稿件宣传组

组长：\_\_\_\_

副组长： \_\_\_\_

组员： 宣传部、新闻部、各班宣传委员。

任务： 1、落实写广播通讯稿的人员，保质保量，稿件写好统一交于大本营，宣传部负责初审并修改，再上报学校广播台(优秀的广播稿留有备份)。(宣传部负责)

2、做好稿件登记工作，在运动会结束后评出优秀宣传班级。(宣传部负责，5月25日前完成)

3、在各个比赛项目中安排报导人员前往观看，最晚在比赛结束后两小时内将稿件上报，可以在此期间进行采访报道，运动会结束后编辑成简报(新闻部和秘书部负责，运动会期间)

4、摄影拍照。(新闻部负责)

项目组二： 后勤服务组

组长： \_\_\_\_

副组长： \_\_\_\_

组员： 生活部、秘书部、学习部

任务： 1、运动会期间负责药品的保管，安排具体人员留守大本营，为受伤运动员服务。(生活部负责)

2、安排组员密切关注各项比赛中出现的运动员损伤之类的事情，特别是中长跑的项目。(生活部负责)

3、负责营养品、茶水、杯子、饮水机的添置和保管。(秘书部负责)

4、体育器材的保管(号码布、运动鞋的借用和保管工作)，运

运动会结束后归还。(学习部负责，器材提前联系体军部5月20前完成)

项目组三：大本营组

组长： \_\_\_\_

副组长： \_\_\_\_

组员： 团学各部成员

任务： 1、负责大本营建设并留守大本营，协助体育部比赛项目的通知安排工作(检录)，确保各个比赛项目运动员都能准时到位。(科研部负责)

2、负责签到制度，学生会成员和班级的考勤及大本营值班工作，加强各部之间的联系。(纪检部负责)

3、一旦发生任何状况都应及时上报到大本营值班人员处，或者直接通知给总负责人。(外联部负责)

4、保持大本营的卫生状况。(生活部负责)

5、大本营的桌椅等的保管归还工作，需提前借好桌椅。(纪检部负责，5月20日前落实完毕)

6、遮阳伞的保管归还工作，需提前借好遮阳伞。(外联部负责，5月20前落实完毕)

项目组四：统计组

组长： \_\_\_\_

副组长： \_\_\_\_



组员：组织部、科研部

任务：1、负责统计每项比赛的结果，并在第一时间公布在龙虎榜上，安排特定的同学负责写龙虎榜。（组织部负责）

2、赛事安排日程表。（科研部负责）

项目组五：青年志愿者组组长： \_\_\_\_

副组长： \_\_\_\_

组员：实践部、文艺部、外联部、广告部、班级志愿者(阳光义工)

任务：1、维持本院会场纪律。（外联部负责）

2、服务分院运动员和后勤工作，指派2到3名志愿者到各组帮忙，指派数名志愿者到各比赛现场记录运动员成绩，中长跑时要派人去扶运动员，务必落实到个人。（实践部负责）

3、宣传板块的保管和搬放，在运动会结束后所有板报都搬。（广告部负责）

4、负责组织啦啦队和观看人员。（文艺部负责）

5、负责横幅的悬挂和保管。（外联部负责）

6、运动会结束的收尾工作，提前

安排好人员进行整理（各部做好本部的相应收尾工作）。

7、安排部分志愿者协助上面四个项目组的需要（实践部负责）。

## 体育活动策划方案篇四

- 1、教师在立定跳远教学与训练中方法、手段比较单一，枯燥，想不出好办法。
- 2、教师在课堂上使用校园课程资源场地、器材等的意识与能力方面尚存不足。
- 3、选择哪些方法最能有效提升立定跳远运动能力存在困惑，缺少对经验的实践思考与提炼。
- 4、目前在备考阶段的课堂教学中常常出现指导不到位，课堂教学效能低的现象。体育备考在常态下如何做到“轻负—高效”对各位体育教师提出了挑战！

- 1、围绕有效提升立定跳远成绩这一目标，从技术分析的层面上帮助教师进一步理解立跳技术动作要领、动作规格、技术原理，提高合理运用技术的能力。
- 2、帮助教师在丰富教学；训练内容、完善方法手段等方面有一定程度的收获。
- 3、落实过程性考核，进一步提升教师专业水平。

变量变换变化——提高立定跳远课堂教学；训练质量

20xx年3月15日下午13：00

进修附校先室内后操场

- 1、初二年级教师立定跳远教学质量分析现状、做法、经验、问题与困惑，每人3分钟交流，形成文稿，结束后上交。
- 2、小组为单位合作研讨与小组汇报交流分享立定跳远技术教

学；训练、体能教学；训练的内容、形式与方法，在以下几方面力求达成共识：

立定跳远技术的动作顺序由几部分组成？

关键的动作顺序是什么？正确的动作要领？

能示范立定跳远能使用的校园课程资源有哪些？

3、“变量——变换——变化”关于对提高立定跳远课堂教学质量的思考

4、落实过程性考核技术与交流与演练

1、初二教师立定跳远质量分析

3、教研员调研反馈与专题指导

4、落实过程性考核

(2) 单杠教材技术示范能力与保护帮助方法等现场切磋50岁以下，老教师点评

(3) 如遇天气寒冷，再做调整

1、请初二年级教师结合上报的质量分析，精心准备，做好3分钟的分析汇报，汇报要有价值，对别人有启发。

2、小组合作研讨部分，属“头脑风暴”，教研时会提供纸张，列出相关问题，请各位老师在研讨时认真思考，坦诚交流，做好本组的研讨记录，切实发挥出各位老师的真实水平。

3、初三教师欢迎参加，并希望积极参与其中，初三教龄在10年以内的老师请安排好自己的工作参加本次教研。

附小组名单：

第一组：杨强、崔启顶、张浩、陈正凯、李叶珍、张梅、马军

第二组：王志宏、刘洋、刘舰刘伟、韩博、盛鹏、隋权

第三组：刘栋、张培斌、王双龙、朱军、王波、马平、孙芳

第四组：赵振龙、张晓磊、张恭赫、梁洁、魏微徐世英

第五组：初三列席代表上述人员如有遗漏，请多多包涵，希望仍能参加，在这里对老赵帮忙收集名单表示感谢！

## 体育活动策划方案篇五

一、活动主题：打造“健康型”特色社区

二、活动时间：6月1日—6月30日

三、活动地点□xx社区（注：部分赛事将设在xx小学）

四、活动内容：

1xx社区打造“健康型”特色社区活动大会开幕式上，组织一支老年健身操队，经过精心排练，表演一支旋律欢快，舞姿优美的健身舞。

2在xx社区的羽毛球俱乐部里举行羽毛球比赛

3在xx社区的乒乓球馆举行乒乓球比赛

4在xx广场举行中国象棋和围棋的比赛

5在xx小区里面举行趣味拔河比赛

6在xx社区的活动中心里举行趣味跳绳比赛

7在xx小学的操场上举行田径运动会

8在闭幕式上由xx小学的学生们表演一场晚会

## 五、活动要求：

### （一）活动的领导和策划组织工作

成立活动领导小组，由xx社区居委会主要领导负责并确定一名社区居委会副主任具体抓。充分利用多种方式宣传学习，使之家喻户晓，人人皆知。

### （二）新闻媒体的联系

1. 新闻宣传力度，营造良好的舆论宣传氛围。重视和加强宣传，组织开展系列主题宣传活动，积极主动加强与各新闻媒体的联系和沟通，构建立体宣传网络，扩大影响，为广大市民了解和参与体育健身搭建良好平台。

2. 在广播电台开展“健康型社区”专题报道；“健康型社区”主题电视公益宣传片，宣传“健康型社区”系列活动，吸引别人参加。

3. 通过主题宣传招贴画、宣传展板、宣传栏、专家咨询、讲座等形式，在社区和体育场所开展迎打造“健康型”特色社区活动主题宣传，同时充分发挥小区有线电视台、社区电子显示屏的覆盖优势，广泛开展宣传，让“健康型”特色社区深入民众，融入生活。

### （三）形式多样、群众喜闻乐见、适合不同人群的活动

1. 羽毛球设置多种比赛模式分老年组，中年组，青少年组
2. 乒乓球设置多种比赛模式分老年组，中年组，青少年组
3. 设置中国象棋和围棋比赛，主要以老年群体针对
4. 趣味拔河属于全民健身任何人组团皆可参加
5. 趣味跳绳针对所有人群

（四）写出书面总结上报。

认真做好材料收集汇总上报工作。各社区、各企业每次活动后第三天将材料报送活动领导小组办公室，上报材料包括：

- （1）、全年文体工作计划
- （2）、文体健身科普知识讲座文字材料；
- （3）、活动图片或音像资料；
- （4）、活动情况简报；
- （5）、全年文体健身活动总结

（五）宣传横幅及其他倡导运动的宣传标语。

1发展体育 增强人民体质

2时尚运动 健康精彩每一天

3运动 我健康 我快乐

4活奔小康 身体要健康

5学锻炼 有益健康 人人运动 拥有健康

6天锻炼一刻钟 健身快乐一辈子

竞赛规程

一、主办单位□ xx社区居委会

二、承办单位□ xx小学

三、友情赞助：

四、比赛时间：6月1日----6月30日

五、比赛地点□ xx社区（注：部分赛事将设在xx小学）

六、参加单位□xx社区居委会□xx社区卫生服务中心□xx派出所□  
xx小学教职工等

八、比赛项目：

九、报名：详细请见报名表

十、联系人：岳青松 咨询电话：137xxxxxxx

十一、召开领队会议时间：5月27日

十二、奖项设置：每项设一、二、三等奖，每个奖项分别给予一定的现金奖励。

十三、注意事项： 1. 2. 3. 4.

报名表

单位（盖章）： 领队： 教练：

联系人： 联系电话：

为进一步贯彻《全民健身计划纲要》及“文体进社区”的精神，宣传和强化广大群众的健身意识，推动我街全民健身活动，丰富群众参加健身活动的内容，东区街道办事处将于近期举办以“全民、健康、欢庆”为主题的`社区趣味体育运动会，促进社区精神文明建设,喜迎湖笔文化节的到来。

## 一、主办单位

仁皇山街道办事处

## 二、承办单位

## 三、活动时间

2015年12月15日下午2：00—5：00时，地点：东区社区文体广场

## 四、比赛项目设计宗旨

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。

## 五、比赛项目（规则详见附件）

### 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



## 2、个人项目

(1) 拖乒乓球跑 (2) 袋鼠跳

1

(3) 50米二人三足跑 (4) 50米滚轮胎

## 六、参加对象

参加单位：东区街辖区范围内的企、事单位及广大社区居民。

## 七、参加办法

(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时在东区街社区综合管理服务中心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。

## 八、奖项设置

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。

## 九、运动会活动内容：

（拟邀请区体育局、社区管理局相关领导出席活动）

(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。

2

(五) 颁发各种奖项。

## 十、报名方式

(一) 2015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：广州开发区东区春晖一街100—108号东区街 社区综合管理服务中心。

(四) 联系人：陈景华 薛英 陈绮云

联系电话：62955929 传真：62955948 十一、宣传口号

(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

3

拔河比赛规程

一、时间、地点

2006年12月15日下午2:00—5:00时东区文体广场

二、主办单位

东区街道办事处

三、承办单位

东区街道社区综合管理服务中心

四、参加单位

东区街辖区范围内的企、事单位

五、竞赛项目

拔河

六、参加办法

每队可报领队兼教练1人，男运动员6人，女运动员4人。

七、竞赛办法

（一）预赛均采用单淘汰一局定胜负，决出前四名，决赛采用三局两胜制赛出冠、亚、季军。

(二) 各领队需在每场比赛开始前10分钟到签到处签到，若超过规定时间或上一场比赛结束后10分钟未到场者，作弃权处理。

同时把红旗下落为发令信号，比赛开始。

(四) 决定胜负：比赛中一方把绳子中心点上红布球拉过本方的限制线，裁判员鸣哨为胜。一局比赛结束后双方交换场地（第一局双方所站位置由赛前抽签决定）。比赛从始至终，任何一方运动员两手均不得超越绳上的限制点，向中心点靠拢握绳，否则视其违例，判负。每局比赛时间不超过2分钟，到时双方如均未将中心点上红布拉过本方限制线，则以中心点上红布球靠近该方限制线者为胜方。

(五) 比赛服装：上场比赛时，各队应穿同一颜色的运动服，穿运动胶鞋，不得穿带钉子或高后跟的鞋，不准戴手套或胶布之类保护物，否则取消其比赛资格。

## 八、奖励

奖励前3名，如参赛队在6队（含6队）以下，则减1录取。

## 九、裁判员

由主办单位派出。

## 十、报名

按大会所发报名表详细填写，2015年11月25日前报至东区街道社区综合管理服务中心比赛办公室。联系人：陈景华、薛英、陈绮贇，电话：62955929，传真：62955948。

十一、本规程修改和解释权属主办单位，未尽事宜，另行通知。

## 趣味项目规则

### 一、集体项目

#### （一）15米运球蛇形接力跑

目的：增强团队成员面对挑战时的自信心，强化大家的团队精神和协作意识。

规则：每个组4个队员，每5米设置1个障碍，第1名队员运球从起点出发绕过障碍到终点交与下一个队友，所有队员完成用时最短的组胜出。拍篮球必须在本跑道上一步一拍向前走或跑进，不能将球拍至远方，再跑几步拍球，另交接必须在终（起）点线外进行，不得抛接，否则违例，成绩无效。

方法与步骤：1、起点、终点各站2名队员。2、第1名队员运球从起点出发绕过障碍到终点交与第2名队员，第2名队员再运球交与第3名队员，依次4名队员都完成。

#### （二）共渡难关（跳绳）

目的：使团队成员形成互助合作的共识。

规则：每个组6个队员，两两组合，各将一只脚捆在一起，然后由小队成员共同完成此游戏。跳绳次数最多的小队获胜。

一数整个小队总共能跳多少下。

#### （三）时代列车

目的：通过游戏，使团队成员自然地进行身体接触和动作配合，消除紧张和不安的情绪，以达到培养团队合作精神，牢固树立集体观念的目的。

规则：每个组8个队员，每1名队员将自己的1条腿交与后面的

队友抬着，另外1只手搭在前面对友的肩上，排成1队。指定的距离内先抵达终点用时最少的获胜。

方法与步骤：1、各小组在起点站成1列纵队。2、把自己的一条腿交与后面的队友抬着，另一只手搭在前面队友肩上，组成列车，第1名队员最好举1面印有单位名称的小旗。3、开始后大家喊着口号迈着统一的步伐向终点前进。

## 二、个人项目

### （一）拖乒乓球跑

规则：用乒乓球拍拖1乒乓球，在指定的时间内到达终点即为胜出。

1、在比赛过程中，托乒乓球的手和另一手均不能夹住乒乓球跑，否则视违例，成绩无效。

2、行进过程中球落地，成绩无效。

### （二）袋鼠跳

规则：参与者站进一个麻袋里，双手拉住袋口跳跃式前进，在指定的时间内到达终点即为胜出。

1、前行过程中若出现双手滑脱（麻袋离开双手）或任何一脚离袋触地等情况，均视违例，成绩无效。

2、若因跳跃重心不稳而致跌倒，在手未滑脱（可一手持袋），脚未离袋的情况下，可从跌倒处立起后继续前行。

3、行进中，若出现步入他道、踩踏分道线或摔倒至邻道，均属违例，成绩无效。

### （三）50米二人三足跑

规则：两名运动员各一条腿用布带捆绑在一起（捆在踝关节以上和小腿靠近膝关节部位，捆牢），站立方式起跑，鸣起跑信号后，两人同时起动，以两人靠后者躯干任何部份到达终点线内沿垂直平面的瞬间计取比赛成绩，在规定的时间内完成即为胜出。

1、比赛过程中必须始终在各自的赛道内行进，不得踩踏分道线或跑入他道。

2、两名选手捆绑的布带赛中脱落成绩无效。

#### （四）50米滚轮胎

规则：在指定的时间内，用手将一汽车轮胎滚到终点即为胜出。

1、行进过程中轮胎不得倒地，轮胎必须是滚着前进，否则算违例，成绩无效。

东区街2015年社区综合运动会

集体项目报名表

参赛项目：

东区街2015年社区综合运动会

集体项目报名表

参赛项目：

## 体育活动策划方案篇六

1、让幼儿体验探索的乐趣，成功的喜悦，合作的愉快

2、通过多次尝试玩大口袋，结合袋子可打开、收拢、折叠等特征，积极探索各种不同的玩法，并大胆设想合作着玩。

重点：结合大口袋的特征探索玩法

难点：合作探索玩法

1、提供尽量多供幼儿探索的米袋，若干较大的口袋供幼儿钻，音乐磁带，录音机，

2、游戏事先布置好场地，用米袋罩住椅子作为“碉堡”，米袋与钻的圈相连作为地道。

一、和大口袋快乐地跳舞，活动身体，激发幼儿对大口袋的探索兴趣

2、每个小朋友拿一个大口袋，跟着大家一起快乐地跳舞，引导幼儿自己想出各种跳舞的样子。

二、幼儿自由探索大口袋的玩法

1、教师启发：袋子除了跳舞，还可以怎么玩？你们赶快找一个地方去试试看。

## 体育活动策划方案篇七

为全面贯彻素质教育的方针，进一步贯彻落实《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，积极营造健康向上的校园文化氛围，丰富学生的课余生活，展示我校学生的风采，提高学生身体素质，引导师生做先进体育文化的传播者，促进我校校风、学风更加健康地发展，营造和谐、健康、积极的氛围，经学校领导及体育组全体成员研究，定于2011年4月——6月举办“城关中学2011体育节”。



## 一、指导思想

全面贯彻党的教育方针，大力推进学生素质拓展计划，建设健康向上的校园文化，构筑良好的育人环境，提升学生的文化素养和身体素质。传播奥运精神，建构校园文化，培养学生的参与意识和终身体育意识，为实现学生全面发展、营造积极氛围、最终提高教育教学质量作出积极贡献。

## 二、活动主题：

“健康、文明、育人、向上”

## 三、目的意义。

(一) 弘扬体育精神，传播体育文化，营造浓厚的学校体育文化氛围，全面促进学生素质教育和身心健康，体现商校人的精神风貌，增强体育锻炼意识，展现商校人的运动风采。

(二) 通过丰富多彩的体育节活动，提高师生的体育兴趣，调动体育锻炼的积极性，增强师生的体育意识；提高体育的素养，发扬团队精神，丰富师生的业余生活，促进各班级的交流，增进友谊，形成浓厚的校园体育文化氛围。

(三) 以体育节为平台，通过开展丰富多彩的活动，普及体育基础知识与技能，以点带面，提高我校体育运动的整体水平。

## 四、组织机构：

成立2011年校园体育节组委会

主任：张康军

副主任：李江山、王业高

成员：曹春霞、史红娟、解凤霞、丁玉亮、于方修、各班班

主任

体育组具体负责体育节的方案策划、组织和协调实施体育节所有活动。

（一）宣传组：由政教处、和团委组成。主要任务：负责本次活动的宣传报道、摄影、总结表彰、资料归档等工作。协助竞赛组选派竞赛活动中的学生裁判员及工作人员。政教处还需负责征文、摄影竞赛。

（二）竞赛组：由体育组组成。主要任务：负责所有体育竞赛的编排，裁判员的培训、安排，体育器材的安排，比赛场地的整理等工作。

（三）后勤组：由总务处和卫生室组成。主要任务：负责需要添置的设备器材、奖状奖品的采购，卫生救护、安全保卫等工作。

## 五、活动时间

2011年4月——6月：每天预备后，开展“唱响阳光体育之歌”活动。

## 七、参加办法：

1、以个人或班为单位参加比赛。

2、按所发报名表规定内容详细填写，于截止日期前将报名表交到体育组。规定：（1）篮球比赛每班男女各一队；跳绳比赛每班男女各一队；长跑接力赛男女各一队；拔河比赛每班出一队。（2）广播操全班都参加。

3、比赛办法：按组委会制定的比赛规程进行比赛，详见竞赛规程。

## 八、安全教育

- 1、各班在体育节期间要加强对全体学生进行安全 and 自我保护的教育。
- 2、各班班主任在报名前做好学生体质状况调查，有特异体质的学生不让参加比赛；每一次体育比赛前，应对学生做好运动安全教育。
- 3、各班学生在参加体育锻炼和比赛前，应正确评价自己的身体状况，如身体有不适情况，应主动向老师提出马上停止参加活动。
- 4、比赛前，学生应做好热身活动。学生在体育活动中应避免做一些危险动作或超出自己能力的事，若班主任和体育教师发现这类情况，应及时加以制止。
- 5、在体育活动中，教师应加强伤害事故的防范。
- 6、如遇天气因素，不能按时比赛，以学校通知为准。
- 7、运动员在比赛过程中要遵守比赛规则，不得有不文明行为更不能违背体育道德。情节恶劣者立即取消其比赛资格，并全校通报批评。同时取消其所在班级精神文明班级评选资格。

## 九、总结表彰

本届文化体育节的比赛根据不同项目设立不同奖项（包括团体优胜奖、个人优胜奖、体育道德风尚奖等）。根据承办活动的质量，参加学生的多少，评选优秀班级及先进个人。

## 十、活动要求

高度重视、思想认识到位。这次体育文化节是我校一件盛事，必将开拓我校体育健康工作的新局面，各班要高度重视，采

取切实可行的措施，加强组织与领导，充分调动学生的参与积极性，确保整个体育文化节的活动质量和效果。

精心组织、工作落实到位。各项活动要根据组委会的统一部署，认真组织、策划、实施，做到专人负责，确保工作落实。

讲求实效、宣传发动到位。工作思路要清晰，活动目的要明确，宣传工作要到位，努力使全校师生了解并积极参与活动。要充分利用各种宣传力度，扩大体育文化节在学生甚至家长中的影响，创造体育文化节的品牌效应。

实事求是、总结到位。各位教师要认真负责，善始善终，活动前广泛发动，活动中严密组织，活动后认真总结。同时做好各类活动资料的收集、整理、归档工作。

城关中学校园体育节组委会

## 体育活动策划方案篇八

20xx年5月15日上午

XXX

活动小组：中班班年级组及家长委员会成员

亲子趣味运动会

### 1. 亲子游戏“坦克车”（集体游戏）

目的：在家长的指导下学习分工、沟通、创造；加强幼儿与幼儿，家长与家长，家长与幼儿之间的配合；练习剪与粘的技能。

准备：报纸若干、剪刀、透明胶若干。

玩法：

(1)在规定时间内制作“坦克”链条：将报纸连成一个大圆。

(2)家长幼儿站在报纸上，手托起上方的报纸形成一个坦克链条。

(3)手脚同时移动链条向前走，先到者为胜。

## 2、亲子游戏“抱孩子”（可选游戏）

目标：锻炼幼儿的跳跃能力，体验与成人合作的快乐。

准备：羊角球

玩法：幼儿从指定的点跳羊角球，家长跟在后面跑，到终点后，家长快速抱起幼儿跑回原点，拍下一个人的手，依次轮流。

## 3、亲子游戏“套圈”（可选游戏）

玩法：在一定距离内，家长跟着孩子套圈，两人做到终点椅子上为胜利者。

## 4、亲子游戏“两人三足接力赛”（可选游戏）

玩法：参加游戏者排成三路纵队（孩子站在右边），将中间的两条腿分别用两根绳子捆绑在一起。两人三足向前行走绕过障碍物返回起点线。依次进行接力。

## 5、亲子游戏“听话的小球”（可选游戏）

目标：发展幼儿的腿部力量和控制能力。

准备：四条跑道、每个家庭一只皮球

玩法：爸爸或妈妈、小朋友分别站在场地的两边，游戏开始，爸爸用脚运球至小朋友处，小朋友接球后，爸爸或妈妈和小朋友背靠背，夹住皮球运至出发点，先到者为胜。

规则：爸爸必须用脚带球走，不能用力踢球。

## 6、亲子游戏“运气球”（可选游戏）

目标：培养幼儿与成人的合作能力，发展幼儿的平衡感。

准备：未充气的. 气球若干，大箱子四只，跑道四条。

玩法：爸爸或妈妈和小朋友站在起点处，游戏开始，爸爸或妈妈用嘴把气球吹鼓并打结（不可以小于气球范样），小朋友拿着气球快速跑到指定地点，游戏反复进行，在规定时间内，以气球数量多者为胜。

## 7、亲子游戏“生命之旅”（集体游戏）

目标：体验角色互动后彼此的感受；增强亲子间的感情，学会信任彼此；幼儿通过语言提示家长下面的任务，促进孩子的语言发展。

准备：蒙眼的眼罩，场地布置（大约15分钟的路程，在旅程中设置不同障碍）

规则：家长蒙上眼，幼儿牵着家长的手，带领他们越过障碍、期间家长不能取下眼罩，只能根据幼儿的语言和肢体帮助走完全程。到终点后家长在幼儿的带领下坐到小椅子上，幼儿站在家长身旁，最后家长取下眼罩，所有爸爸、妈妈、幼儿手拉手同唱歌曲《感恩的心》，彼此最真诚地感谢亲人、感谢同伴。

1. 8：30—8：45入场，宣布第二届亲子运动会开始。中班幼

儿律动表演。

2. 8: 45—9: 00主持人宣布比赛规则。

3. 9: 00—10: 15进行各项亲子游戏活动。

4. 10: 15—10: 30主持人、家长活动感言。