

太极拳活动方案设计 太极拳比赛活动方案 (实用5篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。方案的格式和要求是什么样的呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

太极拳活动方案设计篇一

武城县第五中学“首届太极拳比赛”在全体七八年级师生的共同努力下，经过两节课的激烈角逐，很快就要闭幕了。在此，我谨代表第五中学校委会和活动组委会，向在本次比赛中取得优异成绩的各个班级表示热烈的祝贺！向在本次活动中付出辛勤劳动的全体评委、工作人员及全体班主任表示衷心的感谢！

我校将太极拳活动引入校园，它是我校全面贯彻落实党的教育方针、积极推行素质教育的一次具体体现。自5月份决定普及这项运动以来，各班利用课余时间精心组织、刻苦训练；在今天的比赛中，各位同学拼搏进取、奋勇争先，赛出了水平，赛出了风尚，使比赛获得了圆满成功，取得了令人满意的成绩。今天在座的评委老师们秉公执法，公正裁判。全体工作人员认真负责、忘我工作，确保了比赛的良好秩序。这些成绩的取得，离不开我校各级领导的辛勤培育，离不开同学们的刻苦训练，是全体师生团结协作、共同努力的结果，它的成功举办，对进一步提高我校的精神面貌，培养同学们的集体观念和竞争意识，增强班级凝聚力和战斗力，推动我校各项工作的开展，都将产生积极而深远的影响。下一步我校将太极拳列入大课间活动内容，实行一遍广播操、一遍24式简化太极拳的模式，让我们的大课间活动更加丰富，使之成为我们五中的一大特色。希望同学们以这次比赛为契机，对照标准动作寻找个人不足，利用课余时间把动作再规范，争取在集体会操时动作规范不掉队，为早日实现千人练

太极的壮观场景而努力奋斗。

同学们，青春不言败，爱拼才会赢，团结有力量，奋斗创佳绩。两节课的时间很短，不足以让我们挥洒激情，展示青春，但它记载了一种精神，传承了一种动力。它留给我们的不仅仅是奖匾和奖品，更是一种态度、一种品质、一种永不磨灭的精神！希望全校师生以本次比赛为契机，把本次比赛激发出来的合作理念、集体观念、拼搏精神、竞争意识贯彻到日常学习和生活中去，为更加美好的明天而奋力拼搏、再创佳绩！

现在，我宣布：武城县第五中学首届太极拳比赛圆满闭幕！谢谢大家！

太极拳活动方案设计篇二

研究生院普及太极拳活动策划书随着生活水平的不断提高，“健康第一”的思想已得到大家的认可。太极拳是我国传统体育项目，是中国传统文化的瑰宝，1978年邓小平同志曾亲笔题词“太极拳好”。它以独特的运动形式、深邃的文化底蕴、显著的`健身效果吸引着越来越多的人。

“全民健身，首选太极”，为了进一步在研究生院内普及传统保健体育项目，增强研究生的健康意识和身体素质，经院领导研究决定，在研究生中开展太极拳推广活动，具体事宜通知如下：

一、活动主题

弘扬中华文化。

二、活动内容

从20xx级研究生起，人人会打简化二十四式太极拳，使之成

为学院特色健身项目，深入持久地开展。

三、实施步骤（分为三个阶段）

（一）宣传发动和组织训练阶段

1、制定并下发活动方案

2、集中训练：

（1）利用周三、周五早六点半至七点半在操场由学院组织进行集中训练。（各班组织报名学习的同学，分区域进行统一培训）

（2）集中训练时间：自20xx年3月24日起。

（3）训练内容及教练由院体育部负责。

3、分组训练：

除集中训练外，其它时间由各班负责人自行组织本班人员进行训练。

（一）考核□20xx年5月下旬由学生会组织有经验的教练对全体xx级研究生同学进行太极拳考试。此次考试成绩与综合测评成绩挂钩，成绩在60分以上的同学综合测评成绩加三分。

（二）训练成果展示及比赛阶段

1、训练成果展示比赛时间□20xx年5月下旬

2、训练成果展示比赛队：以各班为单位组队参赛，共计10个参赛队。

3、奖项设置：设一等奖一名；二等奖二名；三等奖三名。

4、比赛规程及评分细则另行安排。

（三）深入开展及推广阶段

1、将简化二十四式太极拳锻炼，列为师生特色健身项目，由学院统一组织。

2、在广泛开展简化二十四式太极拳的基础上，对有进一步需求的师生，聘请专业教练，进行更深入的学习。

四、有关要求

1、该活动为大型集体活动，要求全院研究生无特殊情况都要参加。

2、各班级负责人具体负责本班人员的训练和参赛。

3、各班级负责人要从加强本班人员体质、培养本班人员良好运动习惯及增强本班人员凝聚力的高度，积极动员，认真组织，保证本班人员的训练时间、训练人数和训练水平。

4、为保证普及推广质量，学院将不定期地对各班训练情况进行检查，并就检查情况进行通报。

五、组织领导

为加强太极拳活动的组织领导，学院成立专项工作领导小组：

组长：王x书记

副组长：刘x

成员：贾xx董x丁xx等

研究生会体育部

20xx年3月21日

太极拳活动方案设计篇三

书写是学生学习中必不可少的一项练习，我校语文组结合课程标准中提出的“养成正确的写字姿势和良好的写字习惯，书写规范、端正、整洁”的要求，同时为了使学生重视写字练习，大面积提高写字教学质量，培养学生“规范写字、写漂亮字”的良好习惯，提高我校学生的书写能力，德育处决定举行全校性写字比赛。

二、比赛形式：

比赛分为铅笔字、钢笔字两类，现场书写参赛作品。

三、比赛时间：

初赛□20xx年11月6日(星期三)班会课时间。

决赛□20xx年11月7日(星期四)下午。

四、比赛地点

初赛：各班教室

决赛：综合楼多媒体教室

五、比赛内容：

初赛：一年级：声母、韵母；二、三年级：抄写生字；四、五、六年级：抄写课文中的一个片段。

决赛：书写的内容由德育处比赛时统一安排；

六、比赛要求：

- 1、用笔要求：比赛用的笔(铅笔、钢笔)由学生自行负责，一、二年级用铅笔书写，三至六年级学生用纯蓝钢笔书写。
- 2、纸张要求：初赛时书写纸由班主任统一组织到商店领取，决赛时书写纸由德育处统一发放；一、二年级统一使用“低年级写字作品展示”专用纸，三年级以上用统一使用“中高年级写字作品展示”专用纸。
- 3、比赛时学生需自带语文课本。
- 4、写得不好的学生不准把参赛内容重写一次。
- 5、学生的姓名、班级等信息一律写在正页的正上方，无作者信息算无效作品处理。
- 6、注意字要写得工整、匀称、大小适中，没有涂改，不要写错别字，标点符号标得准确(注意，一般的一个符号占一格，但在对话中的冒号与前引号可以占用一格，省略号和破折号占两格)。
- 7、每件作品必须是参赛者本人书写的，不得由他人代笔，保证参赛作品的真实性、公平性，否则将取消参赛资格。
- 8、要认真进行选拔，并推荐上报参加决赛学生名单。严禁随意指派，否则将取消该参赛资格。
- 9、评委组务必要在规定的时间内完成工作任务；

七、参加决赛对象及人数

各年级学生，按班计算，每班10%的学生参加比赛，比赛分一

至六年级六个组进行。

八、决赛负责人：

姜xx

九、评比要求

(1)总分(100分)：工整匀称(35分)；大小适中(35分)；没有错别字(10分)；标点符号(10分)；卷面整洁(10分)，错别字、涂改一个字扣0.5分。

(2)同一作品，由3位评委评价，取平均分。

十、评选及奖励办法

为了突出比赛活动的公正、公平、科学，行政组成立由吴勇、文明亮、周夕知、姜巧雅、吴娜、龙上6人组成的评委组，吴勇、文明亮、吴娜为一组负责评选一、二、三年级作品，周夕知、姜巧雅、龙上为另一组负责评选四、五、六年级作品，根据评奖标准分年级评选出10件优秀作品进行奖励，其中一等奖设2个、二等奖设3个、三等奖5个。

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

太极拳活动方案设计篇四

为了确保事情或工作有序有力开展，常常需要提前制定一份优秀的方案，方案是有很强可操作性的书面计划。写方案需要注意哪些格式呢？以下是小编为大家收集的太极拳特色项目活动方案，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的`朋友。

光阴如逝，转眼之间20xx年秋季学期即将结束。这一学期里，我院体育部付出了很多。寒风飒飒中，我们不曾停止过教拳活动；大雪纷纷时馨月湖桥头上依然有我们活动的身影。当然我们也收获了很多。在寒假即将来临之际，我学院将针对本学期的教拳成果进行一次验收。所以，我学院将举行一次陈式太极拳24式的比赛活动。

太极拳协会陈式太极拳24式比赛

- 1、增加我院学生会和各新生班级对太极拳学习的兴趣。同时也促进他们之间的彼此交流。
- 2、检验他们平时学习太极拳的态度，及在是否坚持学习太极拳。
- 3、提高太极拳在我校的普及程度，同时，也增加全校师生对太极拳更深的认识和了解。

20xx年11月23日

清心广场

太极拳20xx级全体新生班级

（一）活动筹备

- 1、鼓励所有学生干部和班级积极参与。
- 2、邀请体育教学部的老师做比赛的裁判。
- 3、相关部门提前置办好比赛所需的道具（如：音箱，记分板等）
- 4、比赛当天，活动部提前布置好比赛现场。

（二）比赛流程

- 1、有主持人致开幕词。
- 2、介绍与嘉宾及裁判。
- 3、比赛开始，比赛选手以班级为组按序上场比赛。完了之后由裁判当场亮出比赛成绩。
- 4、比赛结束，邀请杜海赣老师为获奖者颁发奖品，同时提出批评意见。
- 5、活动结束后，活动部清理比赛现场。

注意事项：

- 1、所有老成员协力维护比赛现场次序。
- 2、文明鼓掌，禁止起哄。
- 3、尽力保证所有人员安全。

太极拳活动方案设计篇五

随着生活水平的不断提高，“健康第一”的思想已得到大家的认可。太极拳是我国传统体育项目，是中国传统文化的瑰宝。它以独特的运动形式、深邃的文化底蕴、显著的健身效果吸引着越来越多的人。“全民健身，首选太极”，为了进一步在研究生院内普及传统保健体育项目，增强研究生的健康意识和身体素质，经院领导研究决定，在研究生中开展太极拳推广活动，具体事宜通知如下：

一、活动主题

弘扬中华文化

二、活动内容

从20_级研究生起，人人会打简化二十四式太极拳，使之成为学院特色健身项目，深入持久地开展。

三、实施步骤（分为三个阶段）

（一）宣传发动和组织训练阶段

1、制定并下发活动方案

2、集中训练：

（1）利用周三、周五早六点半至七点半在操场由学院组织进行集中训练。（各班组织报名学习的同学，分区域进行统一培训）

（2）集中训练时间：自20_年3月24日起。

(3) 训练内容及教练由院体育部负责。

4、分组训练：

除集中训练外，其它时间由各班负责人自行组织本班人员进行训练。

(二) 考核：20_年5月下旬由学生会组织有经验的教练对全体13级研究生同学进行太极拳考试。此次考试成绩与综合测评成绩挂钩，成绩在60分以上的同学综合测评成绩加三分。

(三) 训练成果展示及比赛阶段

1、训练成果展示比赛时间：20_年5月下旬

2、训练成果展示比赛队：以各班为单位组队参赛，共计10个参赛队。

3、奖项设置：设一等奖一名；二等奖二名；三等奖三名。

4、比赛规程及评分细则另行安排。

(三) 深入开展及推广阶段

1、将简化二十四式太极拳锻炼，列为师生特色健身项目，由学院统一组织。

2、在广泛开展简化二十四式太极拳的基础上，对有进一步需求的师生，聘请专业教练，进行更深入的学习。

四、有关要求

1、该活动为大型集体活动，要求全院研究生无特殊情况都要参加。

2、各班级负责人具体负责本班人员的训练和参赛。

3、各班级负责人要从加强本班人员体质、培养本班人员良好运动习惯及增强本班人员凝聚力的高度，积极动员，认真组织，保证本班人员的训练时间、训练人数和训练水平。

4、为保证普及推广质量，学院将不定期地对各班训练情况进行检查，并就检查情况进行通报。

五、组织领导

为加强太极拳活动的组织领导，学院成立专项工作领导小组：

组长：王贺书记

副组长：刘乐

成员：贾洪涛董维丁春丽等