

最新娱乐活动计划书 文化娱乐体育活动 计划(模板5篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。我们该怎么拟定计划呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

娱乐活动计划书篇一

月份、活动内容、备注：

九月

- 1、跳彩圈
- 2、我是丹顶鹤
- 3、小小邮递员
- 4、小兔采蘑菇
- 5、爬攀岩墙
- 6、民间游戏：对踢脚

本月以“单脚站立、单脚跳”为重点，注重幼儿的平衡能力、力量和耐力的培养。难点是左、右脚站立。

十月

- 1、小小球儿滚起来
- 2、我是小小足球运动员

3、快乐传传传

4、球儿飞起来

5、爬攀岩墙

6、亲子游戏：我和妈妈玩小球

本月以各种球类活动为重点，注重幼儿协调性和灵敏性的培养。难点是自抛自接球。

十一月

1、小小接力赛

2、小小坦克兵

3、钻山洞

4、运水

5、爬攀岩墙

6、亲子游戏：闯关我最棒

本月以爬行和翻滚活动为重点，注重幼儿灵活性和灵敏性的培养。难点是匍匐爬行。

十二月

1、好玩的沙包

2、打沙包

3、踢沙包

4、给小动物喂食

5、爬攀岩墙

6、民间游戏：老鹰捉小鸡：

本月以“玩沙包”为重点，注重培养幼儿力量、耐力、灵活性和灵敏性的培养。难点是躲闪跑。

元月

冬季运动会

将本学期体育活动内容整合。

中班体育活动策划三：户外体育活动策划——中班（1257字）

一、活动目标：

1、培养幼儿积极参加体育活动的兴趣和习惯。

2、培养幼儿在活动中互助合作、遵守规则、具有一定的集体意识。

3、在活动中使左右手相互合作，发展幼儿的左右脑，以增强幼儿的体质。

4、培养幼儿及时收拾小型器材的能力。

二、活动准备：

1、自制器材：梅花桩、纸球、制板、奶箱、大纸箱、布条、等。

三、活动过程

（一）热身活动(五分钟)

1、活动手腕、脚腕、膝盖、各两个八拍。强调每个幼儿都要动起来，真正做到体育活动前的准备运动，并和老师一起喊口号。

2、跳跃运动、扩胸运动、原地跑步，活动过程中请幼儿按照老师的正确要求去做，这几个活动各是两个人八拍。准备活动的目的就在于活动前锻炼幼儿身体的各个部位，以便在后来的活动不使身体受到更大的伤害，因此这个环节是很重要的。

（二）集体活动：（五分钟）活动开始，请幼儿站成一圈，老师在幼儿的中间讲解游戏规则。

1、向幼儿介绍各种体育器材的玩法，并向幼儿做示范。

（1）纸球回家：将幼儿分两组，左右手替换拿纸板将纸球绕过梅花桩送到对面的大纸盒里，那组快那组就赢。在游戏中一定要绕过梅花桩，能按照游戏规则去做的才算胜的一方，反之就算到达对面也不能为赢，因为中班的幼儿有一定的能力按照规则去玩游戏，在这个游戏中只是加强对听从口令的锻炼。

（2）跳跃纸箱

将填充实物的奶箱分距离摆好，让幼儿双脚连续跳跃，以发展幼

儿的跳跃灵敏性、身体的协调性。游戏中强调双脚并齐连续跳，如果跳到中间摔倒或停止就要从头开始跳，在跳的过程中强调幼儿要保护自己不摔倒，中班幼儿条约能力有一定的发展，但还不完善，通过这个活动即能发展有幼儿的连续跳跃能力，又教会幼儿如何保护自己而不被伤害，对于中班幼儿来说这是个很好的锻炼机会。

(3) 游戏开火车

布条、纸箱：将布条首尾相接做成圆圈，让幼儿站到布条里面双手撑起将布条绕圈走，以培养幼儿相互合作的能力，让两名幼儿钻进纸箱里用手向前爬行，以培养幼儿相互协作的能力。活动中强调幼儿遵守游戏的规则，并想办法怎样才能和伙伴更快的到达终点，布条游戏需要多名幼儿来完成，这就要求幼儿有相互合作的能力。活动中老师先做示范并先带领几名幼儿来做。在体育课程对于幼儿发展来讲，协作能力是最难发展的，因此这个活动是最能发展幼儿相互协作能力的。

(三) 分组活动：（十分钟）

让幼儿自选所喜欢的活动，老师在一旁指导、保护幼儿的安全，对于没有按照游戏规则的幼儿，老师再强调游戏规则，并请幼儿一定要按照游戏规则去做，选择的 game 一定要玩到熟悉为止再去玩起他的游戏，分组活动就是按照幼儿自己的意愿去做游戏，活动中请幼儿遵守游戏规则并保护自己不受到伤害。

(四) 放松活动：（五分钟）

- 1、指导幼儿拍打身体各部位，舒缓的运动，以放松幼儿活动后的躯体。
- 2、指导幼儿互相拍打对方的身体各部位并在老师的指导下做放松躯体的运动。
- 3、请点名的幼儿帮助老师将体育器材收到会指定的地方。

注意事项：

- 1、摆放箱子的距离要按照中班幼儿的跳跃能力而定，在终点

画一条终点线，使幼儿在跳的过程中不要跳过这条终点线。

2、带幼儿熟悉游戏规则后，可以多分几组进行比赛。

娱乐活动计划书篇二

丰富会员们的文化体育生活，有组织有计划地开展丰富多彩的活动，体验比在自己家里还要放松、还要释放的那种感觉；使会员们在娱乐的氛围，自主地提升文化艺术修养和锻炼身心的方法；品味阳光精英企业家商学会“健康、学习、互助、责任”的基本立家理念；期望每个会员在工作和学习之外又能秀出另一面精彩！

二 “文娱体育组” 人员构成

1、小组成员组织结构框图

组长：

副组长：

副组长：

组长助理：

2、小组成员职责

组长

主要职责：每次活动的创意和策划，现场的技术手段总指挥和艺术编导

副组长

主要职责：对外场地接洽、费用结算；通知、组织会员排练

和学习；联络商学会以外的社会支持人士，演绎现场的舞台监督和排练艺术指导。

副组长

主要职责：每次文体活动所需物品（奖品、赠品、必须品等）的申请和发放；主要协调与其他“职能组”的衔接；指挥摄像、照相的机位定点和设想的艺术效果；辅助唐玲通知、召集会员排练等集体活动。

组长助理

主要职责：及时补充组长、副组长在实施过程中出现的空位；兼有书记员和通信员职能；大型活动的现场副指挥员；辅助卢梅与其他“职能组”间的协调。

三文娱体育活动宗旨

放松、健康、快乐、提高

诠释：通过精心安排的各种文体活动，使会员们能缓解工作压力，促进我们的身心健康，让我们感受和分享快乐时光，提高我们的文化修养、行为标准和艺术品位，以轻松的活动形式带领大家步入自我完善的殿堂。

四文娱体育活动项目总览

1、体育活动：乒乓球、羽毛球锻炼和比赛

保龄球技法训练和比赛

冬季滑雪运动

蓟县真人CS

太极神功观摩和练习

愈加功观摩和练习

2、旅游活动：五台山观光

七里海垂钓和野餐

3、文化活动：欣赏音乐会

参观书画展

茶馆听曲艺

在毛总的置景现场排练室内剧

大型庆典的节目排演

会员们的沙龙式文娱聚会

会员摄影作品展览和评奖

《阳光精英企业家商学会会歌》征集定稿和演练

4、人材培养：摄像师、照相师各2名

“阳光精英星工厂”打造5—10名“会员歌星”

“阳光精英星工厂”打造10名“会员舞星”

组织两个合唱队

五0xx年文娱体育活动项目时间安排

xx年1月18日

活动名称：概览今年文体活动，众人捧柴火焰高

参与人员：所有会员

活动地点：永安道阳光精英商学会总部

活动目的：今年各项文体活动计划的通报和动员，发现会员的`艺术才华和资源

活动内容：公布xx年文体活动计划和组长成员结构及联系方式

向会员征询各项活动所需渠道资源

明确要求会员在各项活动中必须置办的服装和装备

审议《文娱体育活动的组织纪律条款》

关于艺术展览和音乐会类的公共艺术欣赏信息来源

向会员推荐几首合唱歌曲，以备下届年会充实自有节目和各种聚会

《阳光精英商学会会歌》的歌词征集动员

有唱歌跳舞兴趣爱好的会员报名参加训练

时长：19：00至21：30

xx年2月初

活动名称：踏雪迎春，精英冬滑

参与人员：喜爱户外运动的所有会员

活动地点：蓟县滑雪场

活动目的：强身健体，拥抱明天；尊重大地，感恩自然

活动内容：滑雪，午餐会，摄影、摄像参展素材的积累

费用赞助、联系人：某会员承诺每人只收门票40元，其余全包

交通工具：天津国际旅行社大巴车

集合时间、地点：早上6：00，银河广场

时长：自6：00至16：00

xx年2月19日（正月初六）

活动名称：新春团拜、音乐、演歌和趣味互动游戏

参与人员：喜爱音乐和聚会的所有会员

活动地点：酒店中型厅

活动目的：让所有会员领略音乐的通俗与高雅的平滑对接，以互动、趣味的形式激发他们的艺术潜能和创作才能，鼓励合作完成的艺术表现题材，实践自身艺术水平的提升，为今后的各项文体活动的框架支撑打下健康的基础，使所有会员感悟生活另一个侧面的乐趣。

费用来源：会费或赞助

活动内容：组长、副组长自主定制

时长：自18：30至23：30

xx年3月

活动名称：乒羽锻炼

参与人员：全体会员

活动地点：某会馆

活动目的：全员健身，友谊竞技

费用来源：会费

活动内容：乒乓球、羽毛球对抗赛，基本技法教练，运动摄影，冠、亚、季颁奖

娱乐活动计划书篇三

健康的体魄是青少年为国家 and 人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校体育教育要贯彻“一切为了学生，健康第一”的可持续发展的理念，切实加强体育工作，让每一个学生都能感受到运动的快乐，从而丰富校园生活，促进学生身体健康和谐发展。特拟定本次阳光体育活动实施方案。

一、指导思想

贯彻落实国家体育总局关于开展“全国亿万学生阳光体育活动”的决定。坚持“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，以全面实施《学生体质健康标准》，大力推广体育大课间活动为重点，蓬勃开展“阳光体育活动”。同时加强学校校本课程建设，促进和谐校园紧密结合，培养学生积极主动的体育锻炼习惯，提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质水平，推动校园体育文化建设。

二、活动主题：

我运动、我健康、我快乐

三、活动要求：

人人有运动项目、班班有运动团队、学校有运动氛围

四、活动方案：

（一）活动计划

在充分利用体育课、课间操（室外）、眼保健操锻炼的同时，开展形式多样的课外兴趣小组活动。根据学生的学习规律、体能差异及兴趣爱好，由学生自主选择运动项目，自行安排运动时间，全面开展阳光体育活动，实现每天1小时体育锻炼的目的。

（二）活动方式

教师引导，学生自主锻炼。

（三）活动步骤

1、自主锻炼。利用体育课、课间操（室外）、眼保健操、课外兴趣小组和队列队形练习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。学校组织开展冬季长跑运动会、小型运动会、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。

（四）内容安排

以两个月为一个阶段，确定每一阶段的主体项目，逐段推进

阳光体育活动，培养学生对体育运动的兴趣和体育锻炼的习惯，促进学生体质健康发展。

1、第一阶段（20xx年2月—20xx年4月）

（1）抓好课间操的做操质量，体现班级、年级风貌。

（2）从学生兴趣爱好入手，让学生自己设计一个或多个运动项目，确定运动指标，安排运动时间，进行锻炼，实现目标。

（3）每班集体组建运动小团队。

（4）教职员工利用课余时间从事篮球球、跳绳、乒乓球等活动，营造体育锻炼的氛围，在校园中奏响一曲师声齐动员共运动的欢乐、和谐、健康之歌。

2、第二阶段（20xx年5月—20xx年7月）

（1）利用有限地理位置，鼓励和提倡广大师生坚持晨跑，提高师生的耐力，促进心肺功能。

（2）开展以年级为单位的各种体育单项赛：乒乓球、跳绳、球类比赛或趣味活动竞赛。

（3）举行以发展学生素质为主要目的小型运动会，进行跳绳、立定跳远、仰卧起座、花样踢毽等项目比赛，为学生身体健康成长打下良好基础。

（4）开展“锻炼身体健康第一”主题班队活动，进一步营造“阳光、健康”和浓厚氛围，组织学生开展丰富多彩的主题班会。

五、实施要求：

1、营造舆论氛围。利用学校的各种媒体广泛宣传开展体育活动的意义和价值，各个年级的班主任要做好家长的工作，引导全社会理解、支持学校开展的这项工作，确保阳光体育活动得以顺利开展。

2、加强队伍培训。体育教师对班主任和相关教师进行体育方面的必要专业培训，使学生参加体育活动时，有科学的指导，发挥群体作用，使体育活动落到实处。

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](#)

娱乐活动计划书篇四

《幼儿园教育指导纲要》明确规定：“幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿健康放在工作的首位。”而幼儿期是建立全面发展的身体素质和健康行为的关键期，大多数家和老师长都注意引导孩子尽可能的多参加体育锻炼，并且尝试采取多种方法。我们通过多方思考与实践发现“滑板”能激发幼儿参与身体锻炼的兴趣，是增强幼儿体质的一条行之有效的途径，因而根据中班幼儿身心发展的要求，确定班级特色活动是玩滑板，旨在通过游戏活动的创设，让幼儿掌握滑板的多种玩法，训练多种技能。具体计划如下：

一、工作目标：

- 1、在游戏中促进幼儿手脚着地交替向前行进和双臂用力撑地前划的能力。
- 2、通过活动发展幼儿上、下肢的协调能力和平衡能力。
- 3、引导幼儿掌握滑板的多种玩法。

二、具体措施：

- 1、利用晨间活动, 户外活动时间开展滑板游戏活动。
- 2、利用集体时间对幼儿进行具体的指导和练习。
- 3、请家长协助指导幼儿掌握玩滑板的动作要领。
- 4、加强个别幼儿的指导, 教师每天具体指导几名幼儿。
- 5、保证每天一定的时间供幼儿练习。

三、具体实施：

- 1、运用游戏化的教学法, 增强活动的趣味性, 激发幼儿参与的积极性和主动性。
- 2、注意个体差异, 使每个幼儿在原有的水平上均有不同程度的提高。
- 3、在玩滑板活动中控制运动量, 注重动静交替。
- 4、通过独立玩与合作玩相结合的方法, 多角度的促进幼儿体质的增强。

具体安排如下：

九月份:游戏《小赛艇》(一)

目标:1、熟悉滑板,尝试坐在滑板上两臂在滑板两边划行。

2、提高手臂的协调性和身体的平衡能力。

十月份:游戏《小赛艇》(二)

目标:1、双膝盘屈坐在滑板上,练习双臂用力撑地在滑板一侧向前划。

2、增强双臂的协调性。

十一月份:游戏《小骑手》(一)

目标:1、坐在滑板上,手脚着地交替向前行进。

2、训练手脚交替向前行驶的技能。

十二月份:游戏《小骑手》(二)

目标:1、继续巩固手脚着地交替向前行进的技能,尝试绕障碍物行进。

2、尝试多人合作游戏。

元月份:游戏《快乐的小乌龟》(一)

目标:在游戏中练习独立原地撑地爬的技能,沿直线爬行。

二月份:游戏《快乐的小乌龟》(二)

目标:在掌握动作要领的基础上,尝试两两结伴撑地爬,沿曲线爬行。

三月份:游戏《送报纸》(一)

目标:练习原地撑地爬、原地俯卧旋转、撑地爬综合技能。

四月份:游戏《送报纸》(二)

目标:巩固多种技能,增强身体的平衡和动作的灵敏。

五月份:游戏《开飞机》

目标:1、腹部趴在滑板上,伸平两臂作开飞机状,从斜坡上往下冲。

2、提高控制滑板的能力。

六月份:游戏《滑板赛》

目标:在游戏中巩固所学的技能,比比谁的滑板最灵活。

娱乐活动计划书篇五

为了进一步丰富我校校园文化,贯彻《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》和教育局工作要点文件精神,落实我校“阳光导航幸福成长”办学理念和阳光体育行动,达到“以活动励德、以活动辅智、以活动健身、以活动塑美、以活动促劳”的目的;以保证学生每天一小时体育锻炼时间,增强学生的体质,促进学生健康、和谐发展。结合本班情况,特制订以下计划:

牢固树立为学生终身发展服务的新课程理念,把开展校园体育活动作为推进素质教育、促进学生健康成长的重要途径之一。开展内容丰富的校园体育活动,既有效保证学生每天一小时的体育锻炼时间,增强学生的体质,培养学生参与文体活动的兴趣和爱好、良好心理素质和集体精神。同时,通过

校园体育活动的师生互动，增进了师生情感，有利于建设健康和谐的校园文化。

- 1、教育性原则。充分发挥校园体育活动对学生进行五育教育的功能，重视活动过程的教育性。
- 2、科学性原则。遵循学生身心发展的规律，我校从实际出发，合理地安排校园体育活动的计划和内容。
- 3、全体性原则。师生全员参加，充分发挥师生的积极性和创造性，达到全体健身、全员愉悦的目的。
- 4、规范性原则。实行“三定”制度，“三定”即“定时间”、“定地点”、“定内容”。
- 5、安全性原则。在活动的组织与实施过程中，要加强安全教育与管理，每个活动小组每次活动都要清点人员，防止和避免活动中意外事故的发生。

- 1、校园集体舞、广播操等。
- 2、体育趣味活动：如跳皮筋、踢毽子、拔河、玩呼啦圈……
- 3、跳绳（花样跳、跳长短绳等）。
- 4、球类俱乐部（篮球、排球、羽毛球、乒乓球等）。
- 5、长跑、短跑等。

备注：阴雨天气改在室内进行。

- 1、注意有序开展活动，安全第一。班主任必须强调校园体育活动纪律与安全，并现场指导。
- 2、各项目活动限在规定的活动区域进行。

3、体育活动时间不得以任何理由挤占或早退。

4、活动前和活动中要对学生进行安全教育，落实好安全防范措施。

每周一第六节课后三十分钟