

2023年体育系列活动 体育活动策划方案(大全5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

体育系列活动篇一

活动背景：前的学业负担较重，锻炼时间严重缺乏，因而同学们身体素质差, 抗力差，班级凝聚力有待进一步提高。

目的：增强同学们体质，加强班级凝聚力，特别是男女生之间的沟通和了解，在互帮互助中，建立男女生间的良好友谊。提高集体荣誉感，缓解同学们的学习压力，为更好的学习打好基础。

参加人员：0307204班全体同学

内容：

1每周二下午2：00~~3：00在西操场练太极拳。复习大家在体育课上的学习成果。由会做的同学带着不会的同学一块做。

2每周六上午全班同学有兴趣的一起看nba球赛或举行棋类比赛活动。具体时间到时同知。

3每周日轮流举行以下活动：3对3篮球赛（女生到场，男生教女生打球）、乒乓球赛、羽毛球类、徒步旅行（如到附近的山等）。优胜者有奖励哦！具体时间另行通知。

4鉴于大家在周二晚上在统一时间在九楼上机，而且此时间段电梯很紧张，可以组织一个竞赛爬楼梯比赛，既可加强体力，也可促进全班感情。

5鼓励大家在周末进行晨跑。

注意：

1由班长及体委组织，在离校过程中务必确保安全问题，在球赛中注意协调同学的关系。

2若有新活动另行通知。

3尤其强调女生的参加情况，争取达到预定目的和效果。

4在适当时期可以和其他班联合进行阳光体育活动。

5活动与学习并不冲突，要求大家处理好两者之间的关系。

总结：

每周由班长做小节并对下次活动细节进行通知。

体育活动策划书范文的延伸阅读——策划书的写作注意事项

一、策划书名称

尽可能具体的写出策划名称，如“×年×月××大学××活动策划书”，置于页面中央，当然可以写出正标题后将此作为副标题写在下面。

二、活动背景

因素上，对过去现在的情况进行详细的描述，并通过对情况的预测制定计划。如环境不明，则应该通过调查研究等方式进行分析加以补充。

三、活动目的、意义和目标

四、资源需要

列出所需人力资源，物力资源，包括使用的地方，如使用活动中心都详细列出。可以列为已有资源和需要资源两部分。

五、活动开展

作为策划的正文部分，表现方式要简洁明了，使人容易理解，但表述方面要力求详尽，写出每一点能设想到的东西，没有遗漏。在此部分中，不仅仅局限于用文字表述，也可适当加入统计图表等；对策划的各工作项目，应按照时间的先后顺序排列，绘制实施时间表有助于方案核查。人员的组织配置、活动对象、相应权责及时间地点也应在这部分加以说明，执行的应变程序也应该在这部分加以考虑。这里可以提供一些参考方面：会场布置、接待室、嘉宾座次、赞助方式、合同协议、媒体支持、校园宣传、广告制作、主持、领导讲话、司仪、会场服务、电子背景、灯光、音响、摄像、信息联络、技术支持、秩序维持、衣着、指挥中心、现场气氛调节、接送车辆、活动后清理人员、合影、餐饮招待、后续联络等。请根据实情自行调节。

六、经费预算

活动的各项费用在根据实际情况进行具体、周密的计算后，用清晰明了的形式列出。

七、活动中应注意的问题及细节

内外环境的变化，不可避免的会给方案的执行带来一些不确定性因素，因此，当环境变化时是否有应变措施，损失的概率是多少，造成的损失多大，应急措施等也应在策划中加以说明。

八、活动负责人及主要参与者

注明组织者、参与者姓名、嘉宾、单位（如果是小组策划应注明小组名称、负责人）。

体育活动策划书范文之外的更多相关信息，请访问：应用文写作网校 本站校。也非常欢迎您在本站投稿，用自己的账号登陆进入相应频道即可！

from: 两全其美网校城(<http://>) url:<http://>

一、活动目的：为了丰富大学的业余生活，给大家一个体现团队精神及凝聚力的空间，在活动中让大家体验运动和游戏的趣味和快乐，从中学会团结，培养全体学生的集体荣誉感和竞争意识，打造一个我院同学相互交流，相互学习的平台，我院学生会组织开展以“友谊，从运动开始”的趣味体育游戏竞赛。通过这个活动，加深同学之间的友谊，构建团结友爱的校园气氛。

二、活动主题：友谊，从运动开始。

三、活动对象：全体xx-x□

四、活动时间：待定

五、活动地点：篮球场 七、组织策划机构:xx-xxx-x学院体育部。

八、活动形式：

（一）活动设计以班级为单位，活动项目男女咸宜

（二）活动具有全员参与性

(三) 活动流程具有较大的弹性和余地，

(四) 活动形式轻松、快乐，注重沟通、交流、互动、融合

(五) 活动场地要求不大，在篮球场即可

九、活动流程：

(一) 大赛筹备及宣传

1. 前期：这是学生会的全面而细致的策划准备时期，我们将以天为单位进行海报为主的告知性宣传；再进行抽签分组，安排赛程。对裁判和工作人员做好培训、分工，召开赛前裁判工作会议。为比赛的一切事宜做好准备。做到有备无患，防范突发事件。

2. 中期：我们将认真地做好赛事进行时的各项组织工作，认真地布置赛场，维护比赛秩序，做好每轮比赛的赛果宣传，在每轮比赛后，做详细的工作总结。

3. 后期：活动的收尾阶段，以决赛和颁奖仪式为重头戏，做到最大的宣传力度和影响力，使比赛绽放最绚丽的色彩。继续宣传攻势，做好攻坚的宣传工作。赛程结束，打扫活动场地卫生，做活动的总结，给比赛画上个圆满的句号。

(二) 宣传方式：

1. 在宣传栏冠以“友谊，从运动开始”标题，以大海报进行比赛活动的宣传

2. 对比赛场地精心布置，渲染活动气氛。

(三) 可行性分析：这次“友谊，从运动开始”的活动，是各院全体外联部成员一起参与的活动，可以加强各个院的交流和沟通，给大家一个体现团队精神及凝聚力的空间，加深同

学之间的友谊，营造团结友爱的校园气氛。

(四)活动项目：

1. 齐心协力

(1)游戏简介：由选手合作按游戏规则把气球弄破，弄破数最多者为胜，按名次颁奖

(2)游戏人数：54人(每班派3人,每2个班为1组,共6组)

(3)需要器材：气球,凳子

(4)游戏时间：15分钟左右

(6)游戏负责人：待定

2. 合作运球

(2)游戏人数：48人(每班派6人,每2个班为1组,共3组)

(3)需要器材：绳子 篮球

(4)游戏时间：8分钟左右

(5)活动目的：这个游戏体现的是团队队员之间默契度,锻炼大家的团队合作能力

(6)游戏负责人:xx

3. 赶球跑

(2)游戏人数：8人(每班派1人,每4个班为1组,共2组)

(3)需要器材：篮球 排球 接力棒

(4) 游戏时间:20分钟左右

(5) 游戏负责人:待定

4. ”瞎子”背人指路

(2) 游戏人数:16人(每班派2人,每4个班为1组,共2组)

(3) 需要器材:蒙眼布3条,凳子3张

(4) 游戏时间:10分钟左右

(6) 游戏负责人:xx-xx

十、颁发奖品:10份小礼物(每组的优胜者)

十一、注意事项:

(一) 如遇到活动时间与中心活动相冲突,我们将做出相应的调整

(二) 如遇活动期间天气的变化,我们将另行通知

(三) 比赛时注意安全,由我院外联部成员维护安全秩序

x年xx月xx日

一、活动背景与意义

为关爱儿童健康发展,培养孩子的创造力与积极性,全面活跃社区文化生活,丰富社区生活内容。结合年级实际情况,青协2015级全体特举办“为了下一代的健康成长,加油吧”主题活动,让大家积极参与活动,让父母与孩子共享天伦之乐,体验亲情的力量;同时也能加强孩子与父母之间的沟通,促进幸福美满家庭,共建和谐社区,为孩子的将来打下厚实

的基础。

二、活动主题：为了下一代的健康成长，加油吧

三、活动对象：附近社区的儿童及其父母长辈

四、活动时间： 2011年11月7日晚19：00—21：00

五、活动地点：世纪花园广场

六、活动具体内容

（一）社区领导发言并宣布趣味运动会开始

（二）父母协同孩子一起入场，分组，以家庭为单位为一小组

（三）项目开始

（儿童型） 1. 螃蟹追逃

体育系列活动篇二

为了丰富全校学生的文体生活，加强交流、增进友谊，增强学生的身体素质，营造活泼健康的文化氛围，开展形式多样，轻松活泼的趣味体育活动，使学生们活跃身心，共同体验运动的趣味和快乐，培养孩子们的集体荣誉感和团队合作精神。为此，为我校体育节再添辉煌，特组织趣味体育活动竞赛。

“青春在舞动，活力满校园”趣味体育活动竞赛

汪柘中学篮球场。

体育组

每个班每个单项限报10人，每人限报一项。

集体项目每班限报两组，男、女各一组（多人跳绳仅一组）

本次活动设个人单项赛和团队项目赛

1、个人单项赛：趣味投篮、2分钟双脚左右盘踢、袋鼠跳、

1分钟个人双脚单摇跳绳、1分钟个人双脚双摇跳绳、

18人“8”字绕环跳、1分钟跳绳（双人双脚单摇跳绳）袋鼠跳接力、两人三足

为10月24日——10月30日。

用oa平台直接将报名表格王老师。

12月23日（暂定，如遇雨天，顺延。）

2、比赛出场顺序由抽签决定，具体抽签时间与。

（一）、个人单项赛规则说明：

1、《趣味投篮》

比赛方法：每生只有两次机会，把篮球击地反弹进筐，男生距筐7米，女生距筐5米，通过地面反弹将球落入球筐，即为进球，统计班级总次数，总次数多者名次列前。

要求：

1、各班级要精心组织学生开展训练（可利用体育课、下午课外活动课训练）。

2、各班应根据比赛安排及时把班级带到比赛候场地点，任何

班级不得弃权。

2、双脚左右盘踢毽子比赛

统一采用左右双脚盘踢，单脚连踢不算，左右各踢一次算一个，比赛时间2分钟，计规定时间内的总个数。

3、《袋鼠跳》

比赛方法：开赛前，于各自赛道起点线后站立的参赛选手应将双手随（及腰部）套入麻袋，双脚蹬至麻袋底部，双手紧握袋口两侧并上提至齐腰部位。（裁判要检查，看是否就位）裁判发令后，运动员在保持身体平衡的状态下，应充分利用双腿的屈伸蹬地动作连续向前跃跳，直至到达终点。计时方法以参赛选手用时少者名次列前。

比赛规则：

a□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。

b□若因跃跳重心不稳而致跌倒，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。

c□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。

4、一分钟跳绳（单人双脚单摇绳）

比赛跳绳自备，单人双脚单摇绳，计1分钟内的次数，次数多者名次列前。

5、一分钟跳绳（单人双脚双摇绳）

比赛跳绳自备，单人双脚双摇绳，计1分钟内的次数，次数多者名次列前。

6、18人“8”字绕环跳绳

在本班内自选18人组成一个队绕“8”字跳大绳，全队过5次，计通过的时间，范规成绩记为零。

7、一分钟跳绳（双人双脚单摇绳）

比赛跳绳自备，双人双脚单摇绳（自找本班同学为搭档），计1分钟内的次数，次数多者名次列前。

8、《50米×3袋鼠跳》（每班限报2组，男、女各一组）

比赛方法：每队3人，50米距离，采用接力赛形式，听发令后，运动员跑向队友另一边，到达指定地点后，要及时脱下布袋交由另外一名队友穿上，由另外一名队友接着跑向另一端，接应队友。比赛规则：进行接力时，接力方必须在指定线内完成接力，以最后完成接力用时最少的队伍获胜。

9、《50米×3二人三足》

比赛方法：每队3人，采用接力赛形式，距离为50米。

比赛规则：赛前每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。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。两名选手捆绑的布带赛中脱落，需站在原地重新捆绑，然后继续比赛，否则成绩无效。

体育系列活动篇三

响应学院示范性院校的建设，四川省“阳光体育”运动的号召，弘扬奥林匹克精神；丰富全院学生的第二课堂，推动我院体育事业的发展。

院团委、学生会

院学生会体育部

院学生会各部、各系体育部

友谊第一，比赛第二；尊重并服从裁判的判定

即日起至4月9日

4月14日（星期三）下午

四教广场

1、各系以班级为单位参加比赛，每班至多组2支队伍，每支队伍限报一个项目。由各系体育部组织本系各班报名，每队注明队长姓名及其联系方式；每队可为队伍取名（字数不超过5个字，不能起怪异名字）；各队人数根据报名参加的项目确定。各系体育部统计好本系报名情况后在4月9日之前将报名表交至院学生会体育部（4119）。

2、各参赛队队员必须遵守比赛规则，服从裁判及组委会的判罚，本着友谊第一，比赛第二的原则参加比赛，在比赛中尊重对手，服从组委会和裁判的安排、裁定，如出现不服从裁判判罚或不尊重对手行为，直接取消该队比赛资格，成绩计零。

3、参赛队员必须身体健康，无心脏病等突发性疾病，并在学

生处购买了个人人身保险。

4、报名时间：即日起至4月9日5、报名地点：各系体育部

1、拔河比赛：以班级为单位，每队15人，男生10人，女生5人，比赛采用三局两胜制，胜者进入下一轮（两队一组实行比赛，赛前抽签划分小组，如报名队数为单数，则有一队将抽到轮空直接晋级下一轮）。

2、绳子诱惑力：每队6人，男女各三人，比赛时对立而站，从各自的方向依次跳入（第一名起跳开始计时）；当所有队员都进入绳子中并跳上3圈为完成一个轮回（中途如有队员跳死则从第一名开始重新来过且不停表），计时停止；比赛时间以完成用时最短者获胜；比赛若用时超过6分钟都仍然未完成一个轮回则直接淘汰。

3、五人六足：每队5人，男生3人，女生2人，每轮比赛3支队伍同时实行，队员排列顺序由队员自行商定；参赛队员排成纵列将左右脚与队员用布条绑住脚踝，形成五人六足。比赛开始后，前行20米结束比赛，用时最短的队伍获胜，进入下一轮（两队一组实行比赛，赛前抽签决定，如报名队数为单数，则有一队将抽到轮空直接晋级下一轮）。

4、花样赛跑：每队12人，男女各6人；比赛采用接力形式，男生跳绳，女生运篮球，赛程为30米；比赛过程中，绳子和球都必须处于由运动员控制的活动的状态，若篮球是滚向前的，则需运动员回到起点方能继续比赛；比赛时，男女各站一列，女生为起始，最后一个男生跳回起点时比赛结束，比赛以时计算，用时最短的队伍获胜；比赛分小组实行（两队一组实行比赛，赛前抽签决定，如报名队数为单数，则有一队将抽到轮空直接晋级下一轮）。

5、袋鼠跳跳跳：每队4人，男女生各2人，每轮比赛由2支队伍同时实行，选手将自己套在布袋内，用手把布袋边缘提到

与自己的胸口同高，跳跃前进10米，然后按上面同样的方法返回原地，下一名队员接力出发，用时最短的队伍实行下轮比赛，决赛中取用时最短的前三获奖。

6、水杯接力：每队5人，男生2名，女生3名；用一次性纸杯装满水，用嘴叼住杯子，跑向距离出发点30米处的小桶，并将水倒入桶中（整个过程中不得用手作辅助，否则视为违规，违规一次在最终成绩上扣掉5秒），然后返回起点，与队员击掌接力，下名队员实行比赛，最后一名队员跑回起点则比赛结束；比赛由4支队伍同时实行，最后用时最少桶内水最多者获胜。

（一）、奖项设立

1、单项奖：各个比赛项目的前三名。

2、团体奖（针对各系）：采用单项奖得分累计的方式评比，一二三名分别累计5、3、1分，以此评出一等奖、二等奖、三等奖。

3、优秀组织奖：根据各系组织的情况，及各队的表现情况，如队员到场是否有序迅速，系上各班参与度的高低，是否全情投入比赛等。

4、道德风尚奖：比赛过程中体现了良好的精神风貌和大学生素质的各队和各系均可参与评选。

（二）奖品证书

1、团队奖：一等奖一名足球+证书

二等奖一名排球+证书

三等奖一名乒乓拍+证书

优秀组织奖两名加油手掌、口哨+证书

道德风尚奖四名证书2、单项奖：第一名六名（单项奖各一名）
笔记本+奖状

第二名六名（单项奖各一名）笔记本+奖状

第三名六名（单项奖各一名）笔记本+奖状

注：单项奖是每名队员均有奖状和奖品。

1、各参赛队队员必须遵守比赛规则，本着友谊第一，比赛第二的原则参加比赛，在比赛中尊重对手，服从组委会和裁判的安排。

2、因为天气等外在因素，比赛中有潜在的危险，请各参赛队带好必备用品，做好充分准备。

3、比赛结束后，请各参赛队将本队遗留在场地内的垃圾带走，保持场地的清洁卫生。

4、请各参赛队仔细阅读参赛项目规则，比赛过程中严格遵守各项规则。

共青团四川建筑职业技术学院委员会

体育系列活动篇四

为更好的贯彻落实《教育部国家体育总局共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》，扎实有效地开展阳光体育运动，保证学生每个学习日有半小时体育活动时间，促进学生加强体育锻炼，提高身体素质，把学校体育工作作为全面推进素质教育的重要切入口和突破口，吸引广大学生走向操场，走进大自然，走到阳光下。积极参加体育锻炼，

确保“阳光体育运动”落到实处，培养学生良好的体育锻炼习惯，切实提高学生的体质健康水平。特制定本活动方案如下：

每天上午第二节课后进行，时间为30分钟

上午：10：00——10：30

大课间体育活动时间晴天全校先做广播操或跳校园集体舞，然后分班进行各项自主活动。各班到指定场地活动，具体安排见附表。阴雨天班主任组织在室内活动，先做室内操，再安排室内游戏活动。

体育组提供一些室内外体育活动项目，供各班参考，由班主任根据班级实际情况选择项目进行活动。室内活动项目及大部分的. 室外项目要靠班主任及配班老师培训、辅导学生。部分复杂的室外活动项目由相关体育老师对学生进行培训。

室外活动：跳（长、短）绳、踢毽子、立定跳远、捉迷藏、滚铁环、跳房子、板羽球、丢手绢、钻山洞、丢沙包、羽毛球、跳橡皮筋、推手、贴烧饼、掷纸飞机、抓尾巴、快快跳起来、闭眼平衡、木头人、老鹰抓小鸡、互挤出圈、运球、斗鸡、双人拔河、乒乓球、偷西瓜等项目。

室内活动：拾子、击鼓传花、扳手腕、传口令、画鼻子、纸球入篓、挑小棒、七巧板、猜拳写字、猜猜他是谁、叫号起立、过独木桥、吹鸡毛、头顶气球、写字接力、指部位、开火车、斗陀螺、堆馒头、解绷绷传球接力、乒乓球打靶、猜猜少了谁、偷渡岗哨、抢凳子、猫捉老鼠等项目。

以上这些活动项目供各班参考和选用，全体教师要集思广益，挖掘更加丰富多彩的活动项目。

其中以下一些项目为本学期学校组织的比赛项目：

一年级：二人三足跑 二年级：跳绳（双脚）

六年级：拔河

每学期安排一次年级比赛。

学校添置一些运动器材，提供给学生活动。班主任也要动员学生自愿购置或自制一些体育活动辅助器材，保证活动的顺利开展。

由值勤的带班领导对每次体育活动进行考核，根据师生的参与度，活动的强度与密度，运动项目的选择搭配、室内活动的正常，进行四级评分（优、良、中、下），考核结果在教师月考核中占一定的比例。

- 1、大课间活动时间不得以任何理由挤占或早退。
- 2、室外活动时间班主任、配班教师必须管理到位。
- 3、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。
- 4、广播操结束，室外活动由班主任、配班教师直接带至活动场地进行活动。结束时，班主任对学生进行安全教育，不能乱跑。
- 5、体育教师进行巡视与指导，活动项目由体育组负责解释说明。

体育系列活动篇五

一、策划书名称

尽可能具体的写出策划名称，如“×年×月××大学××活

动策划书”，置于页面中央，当然可以写出正标题后将此作为副标题写在下面。

二、活动背景

这部分内容应根据策划书的特点在以下项目中选取内容重点阐述；具体项目有：基本情况简介、主要执行对象、近期状况、组织部门、活动开展原因、社会影响、以及相关目的动机。其次应说明问题的环境特征，主要考虑环境的内在优势、弱点、机会及威胁等因素，对其作好全面的分析(swt分析)，将内容重点放在环境分析的各项因素上，对过去现在的情况进行详细的描述，并通过对情况的预测制定计划。如环境不明，则应该通过调查研究等方式进行分析加以补充。

三、活动目的、意义和目标

应该明确写出。活动目标要具体化，并需要满足重要性、可行性、时效性

四、资源需要

列出所需人力资源，物力资源，包括使用的地方，如使用活动中心都详细列出。可以列为已有资源和需要资源两部分。

五、活动开展

作为策划的正文部分，表现方式要简洁明了，使人容易理解，但表述方面要力求详尽，写出每一点能设想到的东西，没有遗漏。在此部分中，不仅仅局限于用文字表述，也可适当加入统计图表等；对策划的各工作项目，应按照时间的先后顺序排列，绘制实施时间表有助于方案核查。人员的组织配置、活动对象、相应权责及时间地点也应在这部分加以说明，执行的应变程序也应该在这部分加以考虑。

这里可以提供一些参考方面：会场布置、接待室、嘉宾座次、赞助方式、合同协议、媒体支持、校园宣传、广告制作、主持、领导讲话、司仪、会场服务、电子背景、灯光、音响、摄像、信息联络、技术支持、秩序维持、衣着、指挥中心、现场气氛调节、接送车辆、活动后清理人员、合影、餐饮招待、后续联络等。请根据实情自行调节。

六、经费预算

活动的各项费用在根据实际情况进行具体、周密的计算后，用清晰明了的形式列出。

七、活动中应注意的问题及细节

内外环境的变化，不可避免的会给方案的执行带来一些不确定性因素，因此，当环境变化时是否有应变措施，损失的概率是多少，造成的损失多大，应急措施等也应在策划中加以说明。

八、活动负责人及主要参与者

注明组织者、参与者姓名、嘉宾、单位(如果是小组策划应注明小组名称、负责人)。

体育活动的策划书范文篇范文之外的更多相关信息，请访问：[应用文写作网校](#)，本站校。也非常欢迎您在本站投稿，用自己的账号登陆进入相应频道即可！

一. 活动名称：关于快乐体育活动

二. 活动时间□20xx.6.20

三，活动地点：操场

现在的现在，那些早已固定在了记忆中，以前的笑现在只能用来笑谈!步入大学后，多数同学都有一种与时间无关的陌生感。鉴于此况，我们特此举办一个面向全校学生的体育系列活动。

五. 活动目的、意义：通过活动的开展，给我们忙碌的大学生活增加一份快乐，并将此快乐传递给更多的同学，诠释our专属的活力与激情，丰富活跃我们的校园文化活动，为同学们搭建一个相互交流的平台，使彼此之间更加亲切，少一丝冷漠的感觉。

六. 活动内容：

1. 跳大绳;2. 打沙包;3. 踢毽子;4. 踢气球比赛;
5. 放纸飞机(写上自己的梦想)等。

备注：后附各小活动具体策划

八. 宣传策划：

前期主要是以海报形式宣传，活动当天主要依靠现场气氛和活动本身的感染力来宣传。

九. 注意事项：活动当天所有工作人员必须按时到位，各负责单位要密切配合，听从指挥。注重调动现场气氛。活动结束后要清理会场。

这次活动的主题是“关于快乐”，希望通过这次活动参与其中的所有人都能快乐，并将这份快乐传递给身边的人，让我们的西工校园快活起来!

附：

一. 跳大绳活动安排

跳大绳主要以团体比赛和个人自由娱乐活动为主：

1. 团体赛参赛人员：热动1301全体

2. 比赛准备：

所需物品：大绳两条

3. 比赛规则：

比赛前分为四组，进行直接淘汰赛，决赛队伍

二. 打沙包活动安排

1. 活动准备：沙包2个

2. 负责人：

3. 活动开展：分为两组，每组出20个人，可以相互

替换参加活动，替他个人想参加可中途加入，一组投，一组接，接的站中间，投的围在四周，东西和南北方向各拿一个沙包，可同时投，中间的被沙包击中却没有用手接住就退出场外，但如果接住可以顶一次机会，直到中间的全部被击退就交换身份进行。

开始由两组代表“石头剪刀布”决定谁先站中间，比赛以完成时间定胜负，在中间呆的时间长的获胜，输得组要接受惩罚——蹲下背对赢的组成一排，让胜方用沙包砸一分钟(惩罚属于纯属娱乐，注意安全!)

三. 其它活动安排

一. 踢毽子:

踢毽子以即时性活动形式开展，活动需准

备毽子若干，可以根据情况进行毽子传递等活动。

二. 踢气球比赛

所有想要参加比赛的同学先拿一个气球站在起跑线上，比赛哨声响起，踢着气球奔向终点，先到者获胜，途中气球爆的可从起点处再拿一个气球完成比赛，前三名有小奖品做为奖励，后三名必须吹爆一个气球作为惩罚。

四. 纸飞机

本院每个班级必须做一个自己承载班级梦想的飞机，每位同学也将要自己的梦想写在纸上，叠成飞机，然后一起将这些承载着梦想的飞机飞向天空，最后每个人去随机捡起一个飞机，每个人的梦想将会有一个人和他共同保管，那么每个放飞梦想的人就会有人和他共同守护。

此活动的目的主要是让同学们不要忘了自己来时的梦想。

猜你感兴趣

共2页，当前第2页12