

走出大自然的活动方案有哪些(精选5篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

走出大自然的活动方案有哪些篇一

为了贯彻落实校、院团委关于开展“走下网络、走出宿舍、走向操场”养成教育活动的要求，xx师范外国语学院xx班组织了“走下网络，走出宿舍，走向操场”活动。

一、指导思想

课外活动是素质教育的重要内容。丰富多采的课外活动有助于培养学生的组织能力和团结合作精神。“走下网络，走出宿舍，走向操场”活动是为了让大学生告别手机控，锻炼身体，强健体魄，展现大学生应有的健康与活力，做一个德智体美全面发展的青少年。

二、活动目标

- 1、通过调查活动让学生走出宿舍，走下网络，走向操场，增强课外活动。
- 2、探究活动旨在让学生参与和体验课外活动的过程，锻炼大学生的身体，丰富其课余生活。
- 3、利用活动让学生认识运动健康重要性，培养学生积极锻炼的意识。

三、组织方式

- 1、全班43名同学，分为四个活动小组。
- 2、每一小组选出一名负责人，负责相关工作。
- 3、活动组织者：体育委员组织，班长和副班协助。

四、活动时间安排

周三下午第二节课后。

五、具体活动内容

- 1、课中我们设定内容是，学生慢跑热身，通过紧张有序的节奏让学生充分拉伸身体各关节，从而很好的进入运动状态。
- 2、选取的课外活动是丢手绢和贴烧饼。活动开展时，各位同学认真配合，积极参与课外活动，热情高涨，体现了大学生应有的青春活力。
- 3、同学之间有较强的团队协作意识和深厚的友谊，锻炼的同时也提高了大家的身体素质。实现了学校举办此次活动意义。

——xx学院xx班

走出大自然的活动方案有哪些篇二

亲爱的同学们：

毛主席曾说过：文明其精神，野蛮其体魄。习总书记更强调：青年最富有朝气，最富有梦想，青年兴则国家兴，青年强则国家强。

青年拥有健康的体魄，民族就有兴旺的源泉，国家就有强盛的根基。百年前，仁人志士发出“强国保种”的啼血呐喊；

百年后，盛世奥运展现中华健儿飒爽英姿。历史和现实均雄辩地证明，青年人身体素质的状况从来都与国势民运荣辱与共、休戚相关。为进一步贯彻落实党的十八届三中全会关于“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”的精神，响应团中央、教育部、国家体育总局、全国学联开展的大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”群众性课外体育锻炼活动号召，校学生会、校研究生会特向全校同学发起如下倡议：

一、积极参与运动、科学锻炼身体。在专注学习的同时，利用课间和课后时间开展户外慢跑、跳绳、踢毽、球类运动和广播体操等形式多样的体育锻炼活动，增强身体素质，丰富课外生活。树立“每天锻炼一小时，快乐学习每一天，幸福生活一辈子”的理念，加强对身体健康素质的重视，提高对体育运动的认识。积极获取体育常识与健康生活知识，掌握科学锻炼方法，养成健康阳光的学习、生活以及运动习惯。

二、合理规划时间、增强自控能力。珍惜宝贵的青春时光，增强自律、自控能力，合理规划和安排时间，科学看待和使用网络，提高学习和生活效率。保持良好的作息规律，早睡早起，杜绝赖床、熬夜、沉迷游戏等不良习惯，拒绝“宅”生活，摆脱“网”束缚，充分感受运动和大自然的魅力。不要让时间悄悄流逝后，再去追问“时间去哪儿了”。

三、保持健康心态、增进同学交流。关注身边美好，感受青春活力。与人为善，与人为伴，积极融入集体，主动关心他人，利用户外运动体验与互动增进同学之间的交流与友谊，不再让身边的伙伴发出“世界上最遥远的距离不是天涯海角，而是我在你的眼前，你却在玩手机”的感叹。通过微博、微信等形式和渠道，与大家分享体育锻炼中的美好瞬间和快乐时刻，秀出运动活力。

四、上课不玩手机、专心课堂学习。科技日新月异的今天，手机的智能化已使这一原本通讯工具的载体变成生活娱乐的

工具。校园里不再“风声雨声读书声”，而是满耳“短信qq微信声”。“黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。”让我们以理智的态度对待手机，养成合理使用手机的良好习惯，上课时自觉关闭或将手机调为静音，专心致志听课，提高学习效率，维持良好课堂秩序。

亲爱的同学们，运动的青春最美丽！让我们“走下网络”，去关注真实的世界；让我们“走出宿舍”，去感受自然的美丽；让我们“走向操场”，去挥洒拼搏的汗水。加强体育锻炼，将强身与强心结合，让我们共同努力，成长为青春健康、朝气蓬勃、体魄强健的青年一代，成为中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人，为实现中华民族伟大复兴的“中国梦”而奋斗！

桂林理工大学学生会

桂林理工大学研究生会

二一四年四月十四日

走出大自然的活动方案有哪些篇三

（一）

亲爱的同学们：

新学期开始了！当你还沉迷于网络游戏，熬夜奋战在虚拟的世界时，消耗的却是你最好的时光与身体的健康！当你还醉心于各类偶像，为遥远的明星而疯狂时，错过的却是近在咫尺的人与物！当你血拼于淘宝、京东，双手为秒杀“宝贝”而键盘飞舞时，你的双腿却失去了太多行走于美丽风景中的机会！

亲爱的同学们，为了你健康的体魄、轻盈的身姿，为了世界

上美好的风景、多彩的生活，为了你身边的亲人、朋友，让我们走下网络、走出宿舍、走向操场，沐浴室外的阳光，为实现中国梦和个人成才梦强健体魄。

青春无价，锻炼无悔，为了我们青春健康、朝气蓬勃、体魄强健的青春年华，让我们一走下网络、走出宿舍、走向操场：践行健康积极的生活理念，形成良好的体育锻炼习惯；充分利用学校已有体育资源、健身场地，提高体育锻炼自觉性；自主设计各类活动，趣味中获得交流与成长；积极普及了解体育常识与健康生活知识，倡导更多的同学积极参加到各类群众性课内外锻炼活动，增强身体素质。

亲爱的同学们，希望你们在“走下网络、走出宿舍、走向操场”的活动中，结交到良师益友，收获美好健康的青春，在最美好的校园时光中享受着生活的美好。

共青团贵州民族大学委员会

9月19日

走出大自然的活动方案有哪些篇四

亲爱的同学们：

当我们还沉迷于网络游戏lol时，你推倒的不是“塔”，而是你身体的健康和生命的质量！当我们还醉心于《古剑奇谭》时，你倾注了大量的时间和精力却没看到自己的晴雪在何方！当我们忙碌于天猫京东时，你秒杀的不是“宝贝”，而是我们感悟生活的机会！

在古希腊奥林匹亚阿尔菲斯河岸的岩壁上镌刻着这样一段格言：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想更加健美，跑步吧。”

为全面贯彻落实党的十八届三中全会关于“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”的精神，改善大学生体质弱的现状，响应团中央、教育部、国家体育总局、全国学联开展的大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”群众性课外体育锻炼活动。在此，向全体同学发出如下倡议：

一、思想上加强对体育锻炼的重视程度，“生命在于运动”，因此要树立正确的生活理念，明确体育课程教育的必要性。

二、充分利用专业知识，安排科学合理的锻炼与饮食计划，规范作息，健康饮食，多进行户外活动，为铸就健康体魄奠定基础。

三、积极参与学校举行的各项大学生群众性课外体育锻炼，以饱满地热情投入到体育活动中去，以彰显独属于我们的青春风采。

四、提高自我控制能力，合理使用电脑、手机，告别屏奴时代，积极参与锻炼并带动身边人，强健体魄，交流情感。

五、通过微博、微信□qq等平台宣传体育运动的好处，号召身边的人，加入到体育运动的行列中去。

同学们，还在等什么？动起来吧！让我们一起离开辐射，告别屏奴时代，到阳光中去，呼吸清新空气，沐浴和煦的春光；到操场上去，挥洒酣畅淋漓的汗水，点燃激情澎湃的青春，踊跃参与到丰富多彩的体育运动中去，在运动中领略体育的美丽，感受生命的精彩吧！

走出大自然的活动方案有哪些篇五

三月，春回大地万物复苏；三月，青春跃动，校园里处处洋溢着生机与活力。记得邓小平同志说过：“青少年是祖国的未来和民族的希望”作为青年大学生，要有健康的身心、强

健的体魄才能充分展现生命的活力、青春的风采；才能真正锻造自身自强不息、勇往直前的拼搏精神；才能努力成就自我以促进祖国的发展。为引导我院青年大学生提高体育锻炼的自觉性，养成锻炼身体的好习惯，我推拿学院团总支组织各团支部开展了‘走下网络、走出寝室、走向操场’主题团日活动。

一、活动组织：推拿学院团总支

二、活动时间□xx年3月7日——xx年4月7日

三、活动主题：走下网络、走出寝室、走向操场

四、活动目的：

为更好地贯彻落实党的十八届三中全会关于“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”的精神，引导和帮助大学生激发参加体育锻炼的主观能动性、形成良好的体育锻炼习惯、提升身体素质，并从中磨练坚强意志、培养良好品德和拼搏精神。

五、活动内容：

本次活动以“走下网络、走出寝室、走向操场”为主题。推拿学院各团支部以各种丰富的形式向同学们宣传了‘每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子’的理念。其中，11级xx班在班主任潘文婷老师的带领下以主题班会、户外游戏以及互动交流、分享体会的形式开展了本次团日活动，加强了同学们经常锻炼的意识，使同学们更加了解‘身体是革命的本钱’这一道理。12级xx班、12级xx班、13级（1）、（2）班、13级xx班、13级时珍（1）、（2）、（3）班团支部在组织部部长颜洪利同学的组织下以户外游戏的方式开展了本次团日活动。团日活动主要由‘水果蹲’、‘合力吹气球’、‘两人三足’三个游戏项目组成。其中，13级（1）班

团支部、12级xx班团支部以及12级xx班团支部分别在三个游戏中获得不错的成绩。游戏中各位同学的默契配合也赢得了场外同学的阵阵叫好。本次团日活动使同学们充满活力的身体得到释放，也让同学们体会到了健康生活的必要性；同学们不仅加深了队友间的沟通，增进了同学之间的友谊，还培养了更深的团结合作精神。活动结束后，同学们真心的体会到了锻炼的乐趣。同学们也通过本次活动提高了增强体质认知、提高体育锻炼自觉性和提升身体素质的重要性。

六、活动结语：

毛泽东同志曾说过：“身体是革命的本钱。”一个人要想做成一件事，必须具有多方面的素质，要勇往直前、意志坚强，要有胆有识、有勇有谋……，但所有这些都必须依托于一个前提条件——要有健康的体魄，只有这样，你才会做好，才会做得更好。希望‘走下网络、走出寝室、走向操场’这一活动，不仅能帮助同学们牢固树立健康第一的理念，而且能促使青年大学生锻炼出强健的体魄，并从中磨练意志，培养良好的情操和坚持不懈、努力拼搏的精神。

推拿学院团总支

xx年3月27日