

体育健康测试活动方案设计 活动方案大 学体育活动方案(实用9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。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

体育健康测试活动方案设计篇一

贯彻落实全国学校体育工作会议精神和教育部、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决定。树立“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，大力推进体育大课间活动，全面实施《学生体质健康标准》，蓬勃开展“阳光体育活动”。以培养学生刻苦锻炼的精神，培育学校的体育精神，营造一种良好的校园体育文化氛围，使学生自觉地参加每天一小时的体育活动。

活动理念

每天锻炼一小时健康工作五十年快乐生活一辈子

活动主题

我运动我健康我参与我快乐

活动要求

人人有项目班班有活动学校有测试年终有评比

二、机构设置

- 1、领导小组
- 2、实施小组
- 3、安全保障小组(负责学生安全工作)
- 4、技术指导组(负责各年级体育活动设计及活动指导工作)
- 5、器材组(负责体育器材的发放、使用及管理工作)

三、活动原则

1、全员参与性原则

没有特殊情况，任何老师不得留学生在教室或办公室做其他事情。

2、每天一小时原则

每天的课间操、下午学校组织的体育活动一小时以上。

3、课内外结合原则

做好家长宣传工作，采用家校联动方式，使全体教师、学生、家长行动起来，参与到这一全民健身活动中来。

4、安全性原则

各班在设计活动时，要充分考虑到学生的年龄因素，场地因素，制定出相适宜的活动计划，在选用器材时注意安全，在带班活动时，带班老师要有高度的责任心。

四、活动时间

上午：9：40—10：00(全体师生做广播体操)

下午：一、二年级4：10—5：00

三、四、五、六年级5：10—6：00

(全体师生在操场阳光体育活动)

五、阳光体育活动安排(略)

六、活动要求

1. 班班主任是第一责任人, 负责活动的管理及安全工作。
2. 体育教师要及时到岗到位负责活动的指导。
3. 检查领导调配好活动的内容和场地。
4. 大队部负责活动的检查评比, 每月评选出优胜班级、优胜小组、体育之星, 学校予以奖励。
5. 任课教师要备简案, 具体为活动内容、活动要求、器材使用。

七、安全要求

- 1、进入场地做到“静、快、齐”，杜绝推、拉、奔跑现象。
- 2、活动时，分小组进行，选好小组长，保证活动时的学生安全。
- 3、活动时，次序井然，确保活动的有效性，使每个学生有项目有收获。

八、活动要求

- 1、高度重视。为了加强对“阳光体育运动”工作的领导，学

校成立了“阳光体育运动”领导小组。各班要引起高度重视，要将学生“阳光体育运动”真正摆在学校重要工作日程，通过长期、科学的计划、扎实、有效举措，确保全校学生“阳光体育运动”正常开展。不断探索体育工作的新路子，充分发挥学校体育在健身育人、陶冶情操、壮美人生和弘扬民族精神等方面的积极作用，把青春健康体育运动的阳光洒遍整个校园。

2、加强宣传。加强青少年学生的健康是国家财富，是国家的希望所在。要充分利用校园广播、宣传橱窗、黑板报等宣传阵地，加强宣传，营造氛围，使“健康第一”“以人为本”、“达标争优，强健体魄”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等口号家喻户晓，人人皆知。要努力培养学生自觉参加体育锻炼的习惯，让学生快乐地学习、健康地成长，使学校体育运动成为培养学生阳光心情、展示学生青春活力的快乐源泉。

3、扎实推进。各班要按照方案要求，积极开展学生喜闻乐见、特色鲜明的体育活动，切实落实学生每天1小时体育锻炼时间，让学生们到阳光下、到操场上、到大自然中锻炼自己的体魄，并学会两项基本体育锻炼技能，有一项体育特长。

体育健康测试活动方案设计篇二

活动准备场地

活动重点跑的方法

活动指导1. 准备活动：今天的天气真正好2. 游戏：

设计意图以游戏的方式吸引幼儿的兴趣。引出今天的主题通过孩子的进一步的示范发现孩子的问题所在，并进行进一步的提示鼓励宝宝大胆做画。

活动反思在活动中发现幼儿讲述了很多的假期有一丝的事情结合孩子和我们的需要进行了绘画自己的快乐的活动，体验预约的表情。

活动方案幼儿体育活动方案大全

体育健康测试活动方案设计篇三

由于公司的业务迅速扩张，规模日益扩大。人员需求越来越大，新进员工越来越多，部分新进员工还未能充分职业化，他们的责任意识、沟通意识、创新意识、团队意识还有待提高。为实现新员工特训目标，打造一支优异的蓝韵人力资源队伍，培训发展部经过充分的研讨，认为有必要在新员工特训中增加团队拓展训练。

二、训练目标

- 1、树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。
- 2、打破成规，重新审视自我，增强创意思维能力。
- 3、增进学员相互认知和理解，提高团队的信任和宽容。
- 4、熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

三、拓展训练后参训人员的如下素质和意识将得到提高

- 1、积极主动的沟通精神。
- 2、双赢思维、补位意识。
- 3、面对变化的正确管理方法。
- 4、对团队具有高度的责任感。

- 5、富于创新精神、主动求变。
- 6、欣赏他人，鼓励他人，赞美他人。

四、方案设计理论特点

项目整合训练内容包含室内项目和户外项目，整个培训中体力与脑力活动充分结合，在项目的实施中充分进行体验和感受，并共享别人的体会与心得。一系列活动使得参训员工对整个培训保持高度的热情及参与感，项目设计环环相扣，对于一些基本理论在游戏中进行意识、体会和理解，再分享讨论并融会贯通形成理论，进而运用到实际工作、生活当中。

五、拓展培训纪律要求

- 1、培训时必须严格遵守培训规则和公司有关纪律，严禁脱离团队擅自行动。
- 2、参加培训时必须穿运动鞋，着装简洁适合运动，女士请不要穿裙子。
- 3、如患有不适于参加激烈运动疾病人员应事先通知培训组织者，以作统一安排。
- 4、请保持训练区域的整洁，产生的垃圾或废物请随身带走，自觉保护环境卫生。

六、课程设计方案

- 1、参训人员：新员工特训班全体员工。
- 2、拓展地点：公司拓展训练场。
- 3、培训形式：15人至18人左右为一组，每一组选一位组长，在教练的指导下进行游戏，教练就游戏的目的和作用对学员

进行引导，学员对游戏过程进一步进行体验和感受。

4、课程流程：

七、费用预算

八、拓展训练游戏方案

1、活动的背景：公司队伍逐渐壮大，无法避免新老员工之间，业务团队之间，业务与后勤各个职能部门之间，就工作问题上，难免存在配合和服务上沟通的障碍，和矛盾冲突。为了让工作氛围更加的和谐，促使各个部门之间更好的交流和沟通，提高工作效率，创造更大的收益，企划部针对这一现象，特制订了一系列关于缓解员工关系，促进部门协作效率周期性活动。

2、活动目的：活动有利于灌输公司新的.理念，互动能够增加各部门人员之间的亲和力。通过周期性的活动，能够及时、有效的传达公司最新精神和指示，让员工更加清楚的了解公司新动向。选择不同部门进行联谊的活动，更能增强不同岗位、不同职责员工之间的协作、理解、包容，从而达到团结一心，有效沟通，高效益的团队。

3、活动的时间：以两个月为一个周期开展

4、活动的主体：公司全体员工(根据不同的部门和员工之间的情况，组织人员活动。大活动人员不超过60人，小活动人员不低于30人)

6、活动的开展：周期性活动大致可以分为三类：拓展项目、座谈会项目、体育活动项目、知识趣味比赛。

根据活动主体不同，企划部牵头组织培训部和部门管理沟通，确定最后的活动方案，确保活动能够解决实质问题，让活动

的价值最大化。

(一)、拓展分为：室内拓展和室外拓展

室内拓展：短期内对心态和思维的调节效果好、见效快，成本低，可供选择活动内容丰富。

户外拓展：能够形成触动和刺激，强化服务意识，持久性好，可以增强团队之间的协作能力，达到团队相互协作与信任的目的。

(二)、茶话会：形式灵活多样，内容丰富多彩，可以分为：团队才艺展示、小游戏、个人才艺表演、座谈会、工作角色转变短时间体验感受、案例分享、思想和心得交流、真心话、传爱心等一些列小片段组成。既可以以团体的形象对公司进行宣传，又会为公司的业务累计资源。

(三)、活动：乒乓球比赛、拔河比赛、波斯飞毯、跳绳比赛、滚铁环比赛、接力赛、合唱比赛、卡拉ok大赛、景区的旅游进行的团体赛和友谊赛等一系列活动。还可以组织到老人院、留守儿童、问题儿童等地区送温暖活动，到社区为孤寡老人和空巢老人做服务和慰问活动，不仅可以提高员工之间的组织与协调能力，还有益于提高公司形象，宣传力度。

(四)房产专业知识竞赛、助理团队服务礼仪竞赛、陌拜房源、客源角逐大赛、关于对待客户、寻找房源、客源方式、方法的辩论赛、带看经纪人技巧、技能大赛等知识趣味比赛。通过比赛既可以促进员工之间的经验交流，又可以提升员工工作的积极性。

7、活动的费用预算

每次活动最低标准以5元/人的标准，最高标准以10元/人为标准。

体育健康测试活动方案设计篇四

另一方面为了深化同学之间的友谊，班团支部决定举行一系列活动。

二目的意义及预想效果

多彩，增强班级的凝聚力。

三活动的对象

139班的全体同学

四活动的时间和地点

十月十五日下午篮球场

五活动的程序

(1) 事先由班长向学校的有关部门申请场地的使用权，办理相关手续。

(2) 组织委员向班级同学通知时间和地点，使大家有所准备。

(3) 拟定评委名单，公布两队的队员和比赛的要求。

(4) 准备必要的物资球衣球和热水。

(5) 比赛时全班到场，评委和计分人员到场，姚猛作为评委。

(6) 赛后公布比分和结果，班长体委做讲评。

(7) 赛后文体文员组织保持原来场地干净，把垃圾都清理走。

六负责人：第一负责人焦旭光第二负责人王云刘旭王明阳。

体育健康测试活动方案设计篇五

一年一度的三八妇女节快来临了，作为企业的工会工作人员，少不了又要忙一阵了。今年是我第一次组织这类的活动，想想过去曾参加过的活动，似乎都与运动脱不了干系，有的项目还相当辛苦相当累。这次最好能有一次相对放松一点的项目，让大家开开心心、轻轻松松的玩一下。下面就是这次的活动方案：

为丰富员工文化生活，为员工搭建一个舒缓生产生活压力、展示自我风采的平台，让广大员工欢乐、愉快地度过2013三八妇女节，市分公司工会拟在2013三八妇女节前举办由工会办及现业各部门工会负责组织实施的“2013三八妇女节系列员工趣味体育活动”。现将本次活动相关事项通知如下：

活动组委会主席：卢xx

副主席：杨xx

组委会成员：张xx□罗x□连x□瞿x□许xx□李xx□袁xx□瞿x

(一)活动内容

本次活动共设5个团体比赛项目，每个部门工会负责一个项目的实施工作。

以部门工会为单位参赛，一个部门工会可组多个队参加(每项比赛每人只能参赛1次)，每个员工可参加两项团体赛。

1、集体投篮比赛，由一部门工会负责(比赛规则：采取定点投篮的方式，每个队6人，男女各3，每个人投篮5次，统计个人入篮次数，累计每队所有队员投篮总数，以数量多少排名。)

2、兄弟姐妹齐心运汽球比赛，由二部门工会负责；(比赛规则：5人一组，有男有女，用身体夹送4个汽球到达目的地，汽球须完好，破、掉一汽球加时间2秒，以用时短长排名先后)

3、飞镖比赛，由三部门工会负责；(比赛规则：每队4人男女各2，以4人累计中靶的环数高低作为团体排名，个人成绩为单项奖成绩)

4、你的地盘我做主比赛，由四部门工会负责；(比赛规则：每队4人，2男2女，共四队同时参赛，两队一排面向站立。要求每个人站在一张报纸上，每队由一名队员手抱一个足球或排球，任意的向身边别队队员抛球，球打到别队的'哪张报纸上，该地盘被掠夺，纸张被裁判收回。打中哪个队员的脚，也被淘汰，以规定时间内剩下的队员和报纸数决定胜负排名。)

5、自行车慢骑比赛，由五部门负责(比赛规则：4人自行车慢骑接力，每队男女各2。由第一人从始点骑到终点后，再由第二人从始点骑到终点，以此类推。比赛完后将4人的时间汇总后，为此队成绩，个人此项成绩为本人单项奖成绩)

(二) 奖项设置

1、团体奖项：各项比赛设团体一等奖：1名；二等奖：1名；三等奖1名。

2、个人奖项：自行车慢骑、飞镖比赛分设个人奖(以团体赛中的成绩)第一名：1名；第二名：2名；第三名：3名。

3、凡参加比赛者均可获纪念奖。

(三) 活动报名

趣味体育活动举办时间拟定于3月5日(如因天气原因导致不能举行将另行通知)，参加5项活动的报名表请于2013年2月25日

下班前向市分公司工会报送。报送时请务必按报名表完整填写，报送地址：乐山工会办李xx站点；同时抄送：乐山工会办杨xx瞿x报名表附后。

一、指导思想

本着丰富师生的课余文化生活，营造“团结、友爱、和谐、发展”的校园气氛，在校有关领导的指导下，在教师节和中秋节即将来临之际，校工会、政教处本学期专题打造一场以“迎中秋，庆教师节”为主题的趣味体育运动。

二、活动宗旨

本次趣味体育运动将依托校级大型团体活动这个平台，力争使体育运动更加趣味化、娱乐化、多样化、创新化、生活化，从而让每一名师生都能参与进来，达到锻炼的目的。本次活动是使大家在节日到来之际提前感受到欢乐愉悦的气息，引导大家从日常的休闲体育中体味到运动的乐趣，启发同学们从欢声笑语中得到身体的锻炼，增进在校师生对体育的理解和热爱，增强在团体互动中体现集体主义精神和团队意识。

三、活动时间

20xx年9月8日 初中部

20xx年9月9日 高中部、艺术部

四、活动地点

学校操场

五、活动参与者

全体同学和教师

六、活动组织机构

组 长：白英红

副组长：丁丽芳 张 戈 朱 波 马彦忠 班 春

组员：全体政教干事和体育教师

七、活动流程

工会活动方案

活动参与者：各部教师

比赛内容：跳绳比赛

比赛规则：

1、8字循环跳：每一队15人参赛，按顺序列队依次跳过绳子，不能成功通过绳子或跳失败不计数，15人全部跳过后再从开头开始循环，以3分钟通过绳子的累计人数为最后成绩。每队选手只有一次比赛机会，跳绳过程中，一次跳过绳子的人数不受限制，若两人同时跳过绳子成绩则计为两人。

2、6人集体跳：6个人(3男3女)同时在绳上跳，2分钟内取成功次数计为最后成绩。(跳失败不计数)

初中部活动方案

1、参加年级：初中各年级

2、比赛内容：

初一年级：游戏-----托球跑接力

初二年级：集体跳长绳比赛

初三年级：拔河比赛

初四年级：拔河比赛

3、比赛细则：

(一)托球跑接力：

1、比赛为50米往返跑。按班级、按道次准备。比赛分两次进行男、女各一队分别进行，男女生成绩合一，所用的时间最少的为胜利者。

2、运动员站在起跑线上，听到发令声响后跑出，跑到50米终点后绕过障碍物返回到起点，把球拍传给下一人，接拍人按上一路线进行，依次进行至结束。

3、网球必须放在网球球拍的中间，不得用手固定，每个人每次只能托一个球，从起点到终点球，如果球在托送途中掉到地上，选手必须自己拾起放到球拍上继续跑进至到终点。

(二)初二年级集体跳长绳比赛

1、5分钟“8”字绕环跑(男女生各10人)：“8”绕环跑：男、女各10人(不包括摇绳2人)。跳绳队员依次跳过且必须一人一次跳过绳，方计次数一次(2人或以上人数同时跳过只计次数一次，不得一人连跳)。在规定的5分钟时间内，跳越长绳人(次)数多者名次列前。若成绩相等，则看失误次数。失误次数少者名次列前。

2、3分钟6人集体跳(男女生各3人)：6人同时在绳上跳，3分钟内取成功次数。跳失败不计数。

(三)初三、四年级拔河比赛

比赛方法：采取抽签，淘汰法，进入下一轮至决赛。

参加人数：每班男女各10人

高中部活动方案

(一)参加年级：高中各年级

(二)比赛形式

1、高一高二跳长绳比赛形式分为5分钟8字循环跳和3分钟6人集体跳两种花样。每轮比赛三个班同时进行。

2、高三拔河参加办法：

人数：文科班男生8人，女生12人

理科班男12人，女生各8人

(三)比赛细则

1、8字循环跳：每班20人(10男10女)参赛，按顺序列队依次跳过绳子，不能成功通过绳子或跳失败不计数，20人全部跳过后再从头开始循环，以5分钟通过绳子的累计人数为最后成绩。每名选手只有一次比赛机会，不得重复跳绳。

2、6人集体跳：6个人(3男3女)同时在绳上跳，3分钟内取成功次数计为最后成绩。(跳失败不计数)

3、采用抽签，淘汰法，进入下一轮至决赛。

(四)比赛要求

1、请学生参赛自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

- 2、参赛学生必须穿着轻便的服装，运动鞋。
- 3、各班两名摇绳的选手必须固定，比赛中不得换人。
- 4、8字循环跳比赛各班20名学生跳绳顺序要固定，依次跳过长绳，比赛过程中不得擅自更换顺序。

(五)奖励办法

- 1、每种集体跳取前五名。
- 2、获奖班级颁发奖状及奖品。
- 3、高三拔河文科班录取前二名，理科班录取前三名。

一、活动目的：

开展形式多样，轻松活泼的趣味体育活动，使学生活跃身心，丰富校园生活，共同感受校园生活的快乐，同时培养队员团结合作的精神，增强队员集体荣誉感。

二、活动时间：2***年3月15日下午14：30——16：20

三、活动地点：大操场

四、活动内容：背后投球、趣味pk棒传递、背靠背夹球

五、参加人员：全校师生。

六、活动安排：

(一)背后投球(1、2年级)

1. 活动规则：每队10名学生参加，每轮每队出一人，每人背对塑料篓2.5米投掷垒球3次(20秒内)，投进一个为本队计1分，

3次都进计3分，一个都未进计0分，10轮的累计得分为本队得分。把塑料篓投倒，垒球滚出塑料篓无效，计0分；未滚出塑料篓有效，算投进有效。转过头或转过身投掷的垒球进了都算无效，计0分。

2、活动组织人员：主裁：刘盛勇 副裁：叶兴健 记分员：钟梅

自愿服务者4名高年级学生(捡球、监督)

裁判还要负责准备场地和器材(12个以上的垒球、4个塑料篓、秒表一只、小黑板一块、粉笔若干)

3、活动奖励形式：以年级为单位，评出一、二、三等奖。

(二)趣味pk棒传递(3、4年级)

1. 活动规则：每队30名学生参加(男、女生各15人)，学生均匀地站在一条30米的直线上成为一列。第一名学生利用自己下颚和胸部把pk棒夹在颈子处，发令后，从前往后依次利用颈子进行传递(禁止用手和手臂，违者算失败)，依据传递到最后一名学生的先后顺序确定获胜名次。(每个年级4队同时进行)

若中途掉棒，只能由掉棒学生前面一人，利用脚夹住棒送到掉棒学生颈上夹住，否则算违规失败；未逐一依次传递的也算违规失败。

2、活动组织人员：主裁：黄跃 副裁：陈力强 记录：李仁信

自愿服务者4名高年级学生(监督)

裁判还要负责准备场地和器材(4根pk棒)

3、活动奖励形式：以年级为单位，评出一、二、三等奖。

(三) 背靠背夹球(5、6年级)

1. 活动规则：每队20名学生参加(男女生各10人)，每轮每队出2人，背对着背夹住一个球(不准用手扶住球，否则违例计0分)，共同走完20米直道而球未掉，以到达终点的顺序，评出1、2、3、4名，分别计4、3、2、1分，10轮的累计得分为本队得分。

在20米途中球掉到地上或用手扶了球，计0分；只靠一个人的手臂夹住球记0分。

2、活动组织人员：主裁：覃昌明 副裁：刘德荣 记分员：周小刚

自愿服务者4名中年级学生(捡球、监督)

裁判还要负责准备场地和器材(8个排球、小黑板一块、粉笔若干)

3、活动奖励形式：以年级为单位，评出一、二、三等奖。

迎新春教职工趣味活动方案为丰富教职工的业余生活，增强教职工体质，促进教职工之间的沟通交流，强化学校工会的凝聚力、向心力，倡导每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的健康理念，特组织开展趣味体育活动。为保证此项活动顺利实施，特制定本方案。

一、活动目的：

1、愉悦心情，缓解工作压力，增强教职工体质。

2、增加教职工之间的沟通和交流，增强工会的凝聚力、向心力。

二、活动要求：

每个工会小组组选出十人参加活动

三、活动地点：学校操场

四、活动内容：奔腾列车、二龙顶珠、千足侧行、接力滚轮胎、身手敏捷

五、参加人员：学校全体教职工

六、活动时间：2月2日下午

七、活动形式：

1、全体教职工自行到学校操场集合。

2、以工会小组为单位参加趣味活动。

体育健康测试活动方案设计篇六

二、主题：签下春天的承诺，挥洒青春的汗水

三、口号：友谊第一，比赛第二

四、活动意义：

远不够的，我们还要不断的提高同学们的综合能力，素质。

五、活动目的：

风貌，丰富同学们的课余文化生活，培养同学们顽强奋斗、勇于拼搏的优良品质和团队进取精神，美好的回忆，分享多姿多彩的大学生活，特举行此次活动。

六、活动对象：

七、活动时间：

八、活动流程：

1、三人四足跑。规则：每三人一组(一男二女)用丝带捆绑一起向前走，间距为

2、袋鼠接力跳。规则：每组五人(三女二男)相对站立，间接20米，每组用一个麻袋，参赛者将自己的腿装进麻袋中，双手提着麻袋边沿向前跳，为止，用时最少的一组为胜。

3、一分钟跳绳接力。规则：每组五人(三女二男)动的跳绳，在一分钟内成功跳过的次数最多者为胜，以及增强班级凝聚力和留住温馨、20__级物流二班全体同学20__-04-11上午50米，用时最短的一组为胜。直到五名同学全部跳完)对于当代大学生而言，仅仅学习课本上的知识是远提高自身的身心为了响应全民健身的号召，突显现代大学生的青春欢笑跳到最后将麻袋交与队友，一次跳过摇如出现成功次数相同的组，则四绳最少者为胜。

九、活动要求：1、组织委员和体育委员要做好本班活动动员工作，鼓励同学们积极参与本次活动。

2、纪律委员要负责活动纪律以及安全问题。

3、活动未结束前，同学们不能离开活动场地。

十、策划人：王新伟、范文霞

十一、奖励：本次比赛设：个人奖一名

人气奖一名

团队奖一组

十二、后期总结：1、对获奖同学进行颁奖

2、开班会对获奖同学给予鼓励和表扬指导老师：陈国芳

活动方案大学体育活动方案大全

体育健康测试活动方案设计篇七

一、活动目标：

1. 通过课外体育活动，促进学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康第一”思想落到实处。

2. 在课外体育活动中，让学生有选择地参与、学习享受体育，激发学生的体育活动兴趣，发挥学生学习的积极性和潜能。

3. 通过课外体育活动，促进师生间、生生间的和谐关系，提高学生的合作，竞争意识和交往能力。

4. 通过课外体育活动，丰富校园文化生活，营造积极向上的学风。

5. 通过课外间体育活动，要让学生锻炼身体，强健体魄，磨练意志，陶冶情操，发展个性，增强终身锻炼意识，培养人格健全的跨世纪新人。

二、活动内容与形式：

踢毽子、乒乓球、羽毛球、短跑、跳绳等

三、活动时间：

四、活动原则：

安全第一、全员参与

五、组织安排：

统筹：张香灵

指导教师：程效礼胡洋田凤梅

安全保障：闫春先许永军盛家礼

体育健康测试活动方案设计篇八

一、活动目的：

开展形式多样，轻松活泼的趣味体育活动，使学生活跃身心，丰富校园生活，共同感受校园生活的快乐，同时培养队员团结合作的精神，增强队员集体荣誉感。

二、活动时间□20xx年3月15日下午14：30——16：20

三、活动地点：大操场

四、活动内容：背后投球、趣味pk棒传递、背靠背夹球

五、参加人员：全院师生。

六、活动安排：

(一)背后投球(1、2年级)

1. 活动规则：每队10名学生参加，每轮每队出一人，每人背对塑料篓2.5米投掷垒球3次(20秒内)，投进一个为本队计1分，3次都进计3分，一个都未进计0分，10轮的累计得分为本队得分。把塑料篓投倒，垒球滚出塑料篓无效，计0分；未滚出塑

料篓有效，算投进有效。转过头或转过身投掷的垒球进了都算无效，计0分。

2、活动组织人员：主裁：刘盛勇副裁：叶兴健记分员：钟梅

自愿服务者4名学生(捡球、监督)

裁判还要负责准备场地和器材(12个以上的垒球、4个塑料篓、秒表一只、小黑板一块、粉笔若干)

3、活动奖励形式：以年级为单位，评出一、二、三等奖。

(二)趣味pk棒传递(3、4年级)

1.活动规则：每队30名学生参加(男、女生各15人)，学生均匀地站在一条30米的直线上成为一列。第一名学生利用自己下颚和胸部把pk棒夹在颈子处，发令后，从前往后依次利用颈子进行传递(禁止用手和手臂，违者算失败)，依据传递到最后一名学生的先后顺序确定获胜名次。(每个年级4队同时进行)

若中途掉棒，只能由掉棒学生前面一人，利用脚夹住棒送到掉棒学生颈上夹住，否则算违规失败；未逐一依次传递的也算违规失败。

2、活动组织人员：主裁：黄跃副裁：陈力强记录：李仁信

自愿服务者4名高年级学生(监督)

裁判还要负责准备场地和器材(4根pk棒)

3、活动奖励形式：以年级为单位，评出一、二、三等奖。

(三)背靠背夹球(5、6年级)

1. 活动规则：每队20名学生参加(男女生各10人)，每轮每队出2人，背对着背夹住一个球(不准用手扶住球，否则违例计0分)，共同走完20米直道而球未掉，以到达终点的顺序，评出1、2、3、4名，分别计4、3、2、1分，10轮的累计得分为本队得分。

在20米途中球掉到地上或用手扶了球，计0分；只靠一个人的手臂夹住球记0分。

2、活动组织人员：主裁：覃昌明副裁：刘德荣记分员：周小刚

自愿服务者4名学生(捡球、监督)

裁判还要负责准备场地和器材(8个排球、小黑板一块、粉笔若干)

3、活动奖励形式：以年级为单位，评出一、二、三等奖。

看过2017大学趣味体育活动策划方案的人还看了：

1. 大学趣味运动会活动方案
2. 趣味体育活动方案
3. 大学校园体育活动策划方案
4. 趣味活动方案

体育健康测试活动方案设计篇九

一、活动主题

激情五月，阳光体育。

二、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，在活动中让大家增进友谊，从中学会团结，培养全体学生的集体荣誉感和竞争意识，打造一个我专业同学相互交流，相互学习的平台，我专业组织开展“激情五月”体育活动。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。鼓励学生积极参加各项活动，培养学生健康体魄，发扬团结向上，努力拼搏。

三、活动单位

活动参与者：药学五班

四、活动流程

第一阶段：前期准备

- 1、购买简单的体育用品，如毽子绳，羽毛球等。
- 2、由班级中爱好晚上运动的同学带动寝室的人晚上出去运动。

第二阶段：活动开展1、每天晚上8点以后，在班群里呼吁大家出去运动，想要玩什么的，一起找人组团。

比如，想要踢毽子，打羽毛球，跑步。

五、活动意义

推进同学的相互交流、相互沟通、相互融合，增进同学之间的互动了解，增进同学之间的情感和友谊，更有利于打造和谐班级环境。

六、活动中应注意的问题和细节

- 1、如遇活动期间天气的变化，我们将另行通知；
- 2、活动时注意安全，由各班体委维护安全秩序。