

# 2023年大学阳光体育活动方案(精选5篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。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。

## 大学阳光体育活动方案篇一

大学两年的体育课即将结束了。几个学期，用三句话总结这几个学期的学习过程与感受就是：在开心中运动，在运动中流汗，在流汗中健身！

每学期最激动人心的就是体育课的第一堂课——选择项目。学校为了丰富我们的课余生活，让我们学到我们真正感兴趣和喜爱的运动项目，特别选择了这种自由选择体育项目的授课方式。

每学期的第一节体育课前，选择什么项目就成为了每个寝室卧谈会的主要内容，为的是做好充分的准备去挑选自己最喜爱的项目。经过大家精心的备战和激烈的现场争夺，绝大部分同学都选到了自己最为称心如意的体育项目。因此，大部分同学在上体育课时都有一个愉快的心情。每节课都能看到大家笑意盈盈，脸上荡漾着青春的笑容。

体育课，感觉就是在开心的玩儿！

心情愉快了，每个人自然也能全身心投入。大家忘记了一切烦恼，每堂课紧随老师的课程进度练习着选定的项目。无论是在寒冬，还是在酷暑，大家都全身心投入，整整一堂课下来，每个同学都是满头大汗，气喘吁吁。但尽管如此，脸上的笑意还是不减。

体育课不仅仅是让我们学习某几项体育技能，更基础的一个目的就是为了提高我们的身体素质。因此，必要的素质训练是不可少的，比如每堂课穿插的跑步、跳远等训练。既然是为了自己的身体好，同学们对这些训练依然是全力以赴，认真练习。

一个半小时过后，汗流光了，身体顿时也感觉轻松不少！

进入的大学的的学习生活，没有了中小学每天的必修课——广播操，唯一定时定量的运动就是每周一次的体育课了。在缺乏运动的学习生活中，体育课给了我们一个很好的调节身心的机会。几乎所有人都很好地把握住了这个机会，在三个学期期末的体能测试中，可以清晰地看到，大部分同学都保持着成绩上升的趋势，这说明了体育课上的锻炼，确实在一点点提高着同学们的身体素质，达到了健身的目的！

即将告别体育课了，其实在体育课上学到最多最有用的是锻炼身体的科学的方法。每学期的理论课，以及每堂课上老师为我们一点一滴渗透的，都是这方面的知识。到了大三，这些知识就将要发挥它的作用了。没有了体育课，我们也不能不锻炼，否则身体会垮掉。利用体育课上学到的知识，进行科学的锻炼，不仅可以强壮体质，而且还有利于我们的学习。

告别体育课后，我会怀念我的体育课生活的！体育课没了，但我体育精神同在！“快乐的体育”是我的体育理念。快快乐乐地体育，健健康康地成长。

## 大学阳光体育活动方案篇二

为了认真贯彻落实《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》《学校体育工作条例》《学生体质健康标准》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活动的通知》文件要求，弘扬奥运精神，主动实施“每天活动1小时，健康工作50年，幸福生活一

辈子!”健康理念,吸引同学们走向操场、走进大自然、走到阳光下,主动参加体育锻炼,掀起校园内体育锻炼热潮,我们江苏教育学院附属小学克服了学生多、活动场地小等实际困难,开展了丰富多彩的校园阳光体育系列活动。现就活动开展情况汇报如下:

## 一、加强组织领导,增强开展阳光体育运动的认识

为有效引导师生树立正确的健康观念,切实提高学生身体素质,将工作落到实处,我校高度重视校园阳光体育活动的组织实施。成立了由王九红校长为组长,金玉、刘春生副校长、丁敏奎教研组长为副组长的阳光体育活动领导小组。根据我们全校现有设备情况以及全体学生的实际情况,领导小组加强领导,统一部署,制定了具体的实施方案。在全校范围内形成了一把手亲自抓、分管领导具体抓,体育组与各年级组、大队部、各活动队联动机制,确保活动开展得有序、有效、安全。学校要求全体师生以开展阳光体育运动为契机,以全面实施《学生体质健康标准》为基础,以“达标争优,强健体魄”为目标,坚持与体育课教学、课外体育活动相结合,形成优良的体育锻炼习惯,通过开展阳光体育运动,切实提高体质健康水平。

## 二、营造网民以及媒体氛围,传播健康理念

学期初,我校便将阳光体育活动写入了学校工作计划之中。校领导通过国旗下讲话向全体同学发出号召,提出了具体目标和参与方法。随后的一周内,我校15个教室都召开了主题班会,对校园阳光体育活动的目的意义、活动理念等相关知识进行了讲解。“达标争优,强健体魄”、“我运动、我健康、我快乐”等口号深入每一个同学的心中。从体音美教研组成立校园田径队、校园足球队、校园武术操兴趣小组、校园跳绳活动队等兴趣小组开始,全校师生都主动投入到以提高师生的身体素质为目的,走向操场、走到阳光下的体育锻炼活动中来,掀起了了我校阳光体育运动的高潮。为扩大

影响，学校还订制了横幅悬挂于校门口，扩大了对外宣传力度，赢得了父母和社会的一致好评。

### 三、认真组织实施，提高健康水平

为切实增强学生体质，营造寓教于乐、趣味健身、陶冶情操的教学氛围，教导处、大队部、体音美教研组协同各教室领导及配班老师认真组织，主动实施，在加强、创新校园体育活动形式、增强实效性上开动脑筋，开展了丰富多彩的校园阳光体育活动。

#### 1、时间安排科学，项目安排合理

每天上午9：00——9：05眼保健操，9：45——10：10师生大课间活动，下午14：30——14：35眼保健操，15：15——15：40师生大课间活动。另外我们的体育课的课时安排是严格执行国家规定来开设的：一、二年级每周四节，三、四、五、六年级每周三节。

从开学到十一月底我们就按体育组定的活动项目与场地来安排活动；从十二月一日到次年的三月底进行冬季三项全民健身活动。

#### 2、加强“三操”与大课间的指导，提高运动与保健的质量

由于校园活动面积比较少，我们结合学校的具体场地来选择项目来活动。两节课后的大课间时，体育器材室的值班教师负责及时为学生提供跳绳、毽子、羽毛球、羊角球、乒乓球、篮球等器材，确保学生能在有限的时间和场地内有效、安全开展好各种体育锻炼，丰富大家的校园生活。每周末由体育组对各班组织情况进行总评奖励。

#### 3、在继承中创新，开展形式多样、丰富多彩的二教室活动。

## 大学生体育活动工作总结2022年5

时光如梭，不知不觉间，大学的第一个学年就将要过去，而大学的体育课也即将和我们说再见了，在这期间，我们学习了篮球和排球，就说一说我对大学体育课的一些体会吧。

首先，来说一说篮球，篮球是一项锻炼性运动，它不仅具有很强的娱乐性，还能增强体质。它不仅可以使从紧张的状态得到放松，促使身心的健康发展，更能从体能上得到锻炼。篮球，它包含着很多技巧。我并不是专业的篮球选手，所以对这些技巧知道得也不多。但通常来说，我们常用的是虚实结合的方法。实的包括运球、传球、三步上篮，这些是个人所需的必备技能，硬性条件。虚的就主要包括晃人、虚上、转向、假摔等，这些是要在打篮球的过程中慢慢体会的。

篮球，它还是一种精神。它不仅磨练人的意志，还可塑造人的品格。说到此，我们就不得不提到大家一直所津津乐道的nba和我国的大牌球星姚明，另外，就是乔丹和科比。了解他们的人必定都知道，打球是很辛苦的一件事，往往一场下来，大汗淋漓不说，整个人都累得想躺倒地上不想动了。但是，对于一个喜欢篮球、热爱篮球的人来说，它更是一种乐趣。就像一位学姐说的：“几天不打球，手就痒痒了。”的确是这样的，我尤其喜欢拿到球后的那种责任感和投中那一刻的激动和成就感。说到篮球精神说到底就是一种拼搏精神，一种永不言败的精神，一种奋发向上的精神。它不仅需要从个人的自身技能方面来提高，还要有对团队很强的责任感，良好的默契和团队合作精神。

在大学的篮球课上，我知道了什么才是团队篮球，什么才是合作精神。上个学期在打篮球的快乐中度过，这学期的我们是学排球。排球运动是深受广大大学生喜爱的体青项目，对促进身心健康具有重要的价值，能够发展力量、弹跳、速度、灵敏等身体素质，增强身体体质。学生通过有目的系统的排球运动技能学习，可有效地实现身体健康学习领域水平目标。

排球运动就是一个集体性项目，是一项通过集体配合取胜的竞赛项目，在双方水平相当对抗越激烈时，其默契配合越要紧密，更能体现出集体性，需要场上六名队员相互支持、相互理解、默契配合、机智灵活、顽强拼搏，才能取得最后的胜利。大学生在参与排球学习或比赛活动的过程，即是一个人际交往的过程，这都有助于大学生的交际能力的提高，具备了交往能力，待将来走向社会时，能应对社会中的各种复杂的关系和交往。在排球学习和比赛时，运动技能运用以及场上的各种变化，可以培养学生瞬时的应变能力，应变能力是社会适应的重要能力。还有就是，在排球练习和比赛中，通过技术动作组织，变化组合内容结构，可以培养学生创造思维能力，创造思维能力是社会适应和发展的关键能力，还有通过比赛场上技战术的运用和变化，培养学生的判断分析能力和应对能力。这些都有助于社会适应学习领域水平目标的实现。

最后，觉得在大学中，体育，更能有助于大学生培养良好的合作和竞争精神，对心理健康有着良好影响，广大学生学可以通过体育活动调节情绪状态，增加自尊自信，形成更加坚强的意志品质。

大学生体育活动工作总结2022年

## 大学阳光体育活动方案篇三

一年一度的运动会在紧锣密鼓的进行后终于落下了帷幕，虽然在这次运动会中我系只取得团体第四第五的成绩，但是运动员在比赛中不畏强敌，努力拼搏的精神是值得赞扬和学习的。在他们身上，我们看到了社科系学生勇于拼搏，奋发向上的精神面貌。

报名工作于九月份初展开，大一的同学们对于这次运动会的热情很好，对于报名工作给予了很大的支持。报名有些问题，但在在以后的运动会中，我系会将报名工作系统化，将报名

时间规定完善，以确保我系的热爱体育的同学都能参加运动会。运动会工作的主力，我们系学生会各部门的配合下做了大量的工作。我们对这次工作进行一番思考，总结出了工作中的优点与弊端，希望能为今后更好地工作提供一些建议和参考。

### (1)、活动前期

- 1、前期举办的篮球赛结束的比较迟，导致运动员报名表不能及时的下发到各班体育委员处。
- 2、运动员的选拔集中在一个下午时间比较紧张，导致部分运动员不能及时找到个别项目选拔的场地。
- 3、运动员的训练时间比较短以及天气的影响，导致真正训练的时间只有两周，没有完全达到预期效果。
- 5、训练方案问题，各个项目没有明确的训练方法，训练强度不够。
- 6、训练过程中最缺乏的就是坚持，有些同学可能刚来那几天非常认真，训练刻苦，可是后来就不积极了，不能说他们没能力，只能说他们不能够坚持，如果我们没有这样的精神，很难能够获得良好的成绩。这更是我们系未考虑周到的一点，没有去及时的去调动他们的积极性。

为了能够在运动会上一展我系运动员风采，在运动会开始之前一个月内，我系就开始了对方队的训练，我系在开幕式大方队表演中获得了学院领导及老师的一致肯定。我系学生会各部门如生活部准备运动员所需的饮水、葡萄糖等必需品我系学生会为了运动员能及时的参加比赛以及保护运动员方面考虑，采取一对一的服务方式，即专门安排一位熟悉比赛流程的干事联系参加比赛的运动员，从运动会开始到结束做好运动员的检录工作与后勤保障工作，保证运动员们能以最

好的状态专心投入到比赛中去。

## (2)、活动中期

1、前期进行了学生会各部各成员负责项目的具体分工，以及及时的通知了运动员的参赛项目时间和地点。

2、运动会当天运动员及时到位，参加了运动会的开幕式。

在运动会中，纪检部维护看台上的秩序，宣传部全面负责专门的通讯稿件写作并及时送到广播站，为我系运动员呐喊助威，其他部门如组织部、实践部也积极组织拉拉队为场上参加比赛的运动员呐喊助威。

## (3)、活动后期

1、部分运动员同我系学生会成员以及我系老师参加了运动会闭幕式。

2、闭幕式结束后我系学生会成员及我系志愿者都积极加入到物品以及器材的清单、收拾以及整理。

3、运动会结束后学生会及时召开例会，各部各成员都积极做出了关于运动会各部分的工作总结。

## 二、工作改进

虽然我系学生会顺利完成了本次运动会的工作，但是还是在工作中暴露了些问题，有待今后改进：

1、调动同学积极性的能力不够，主要是同学参加运动会的积极性不高，就失去了运动会举办的意义，同样失去了学生会的工作宗旨。

2、细节问题，在运动会期间进行某一项项目时，应该考虑到

所发生的问题，对问题处理的方案等，充分调动同学们得思维，进行合理的假设，并作出预案。运动会期间个别些成员的工作积极性不高，接下来的工作中我系会尽力解决这个问题。运动会期间，我系学生会与青分会协调工作做的不是很到位。具体分工都是事先安排好的，但很多负责的同学在两天的工作中有所懈怠，或者被场内精彩的比赛吸引而忘记了职责所在。有时需要相关的人员服务时，却联系不到人，导致一时的混乱。在今后的工作中，我系各组织的协调能力还是需要加强。

开幕式结束后，竞赛项目正式开始，我系学生会纪检部成员管理好各班座位秩序，组织好啦啦队，整个系在我们学生会及系老师的带动下，不管是运动员还是非运动员都精神饱满，以活跃的面貌来迎接每个比赛项目，整个运动场都充满了活跃的气氛。

当然要做好运动会这样一个盛大的活动，单靠学生会的力量是远远不够的，其他我系组织的人员也给了运动会很大的支持。我们积极联系社科系其他部门，大家群策群力，给运动员提供无微不至的服务。总之在系领导、老师的关怀下，在同学们的鼓励下，做了充分准备和拥有良好后勤保障的运动员带着顽强拼搏的精神加上不怕苦不怕累的劲头投入到比赛中区，展现了良好的精神风貌，为社科系增添了光彩。相信通过这次运动会所积累的经验教训，我系学生会有信心在以后的工作中做得更好！

## 大学阳光体育活动方案篇四

时间总是这样，在人快要忘记它的存在时，让人猛然想起自己的很多时间已经流逝了。一转眼一学期又要结束了，这也意味着我们不再是大一的新生了，我们也将踏上前面学长走过的路继续前进。现在已经是了六月了，按照校历，已经快进入了漫长而又让人无奈的考期，而体育也就随之开启了这个考期。 体育课是高校教育的的一个方面，它不仅可以

增强体质，而且课余促进心理健康发展……在人才竞争激烈的社会中，不仅需要我们有过硬的科学文化知识，身体素质也是一个重要的因素。要想在竞争中脱颖而出，我们必须要有健康的体魄。健康的体魄，需要足够的体育运动。它可以使我们增强免疫力，使我们的生活更舒适、更精彩。

体育宣扬的不只是一种运动，他还包括体育精神，体育人格，健康体育的意义。他还象征着和平的桥梁。在大学体育课中，我们也可以从中得到培养和锻炼。

通过一年的体育课学习，使我对大学体育课有了更深的一些认识：

1、大学体育为学生提供了一个展示自我的平台。通过各种各样的活动，同学们可以发挥自己在体育方面的特长，这样不仅展现了同学们活跃的风采而且进一步激发了他们对体育的热爱。

2、体育是一方培育技能的天地。同学们自主的选择不同的体育项目并且去进行专门的学习，这样就无形的提高了同学们在此方面的技能，在一定意义上有利于自身综合素质的提高。

3、体育是一座连接友谊的桥梁。在体育运动场地，同学们可以找到兴趣、爱好相同的同学，尽管互不相识，但在娱乐的过程中，友谊的萌芽也在不知不觉中产生了。这就扩大了我们的人际交往圈，与此同时，我们在玩的过程中也会体会到团结的力量，团结的意义。

4、体育是阳光与活力的象征。在体育场的天地中，我们不会为外部的压力所捆饶，我们可以尽情的奔跑，尽情的欢笑。青年们有活力了，我们的祖国也就有活力了，跨时代的青年们也正是凭着这股活力而推动着中国龙向前腾飞。

5、体育是健康向上的昭示。通过体育，我们的体格会更加强

健，我们会显得更加有激情，有魄力。在当今充满竞争与压力的年代里，我们有了拼搏的坚实的基底，即使我们身上有着沉重的负荷，我们也不会被压倒，我们依旧会飒爽英姿地去迎接挑战。

健康是人类社会生存发展的基本因素，也是个体或社会充分发挥其功能的必要前提。在一个高效率、快节奏的社会里，健康的体魄、充沛的精力对人类来说是宝贵的，它直接影响一个人的学习、生活和工作以及美好理想的实现。而体育活动是人类生存和发展活动的一种健康的生活方式，也是文明的生活方式。大学生作为一个国家发展的新生力量，良好的体育消费行为习惯对体育生活方式的建立具有积极的意义。

上好大学的每一节体育课是我的愿望，喜欢体育运动，创造一个成功的自我。在体育活动中，我们可以得到书本上多没有的知识，亲身体验体育精神和实践，感受健康体育和完善人格的培养。感受体育的每一个动作，细心听取老师的每一句讲解，在有规则的活动中感受快乐，积极进取。生活是丰富多采的，而体育是其不可缺少的。体育让我们对生活充满渴望、充满信心。相信我们的明天是美好的！

## 大学阳光体育活动方案篇五

### 大学生体育活动总结1

大学两年的体育课即将结束了。几个学期，用三句话总结这几个学期的学习过程与感受就是：在开心中运动，在运动中流汗，在流汗中健身！

#### 一、在开心中运动

每学期最激动人心的就是体育课的第一堂课——选择项目。学校为了丰富我们的课余生活，让我们学到我们真正感兴趣

和喜爱的运动项目，特别选择了这种自由选择体育项目的授课方式。

每学期的第一节体育课前，选择什么项目就成为了每个寝室卧谈会的主要内容，为的是做好充分的准备去挑选自己最喜爱的项目。经过大家精心的备战和激烈的现场争夺，绝大部分同学都选到了自己最为称心如意的体育项目。因此，大部分同学在上体育课时都有一个愉快的心情。每节课都能看到大家笑意盈盈，脸上荡漾着青春的笑容。

体育课，感觉就是在开心的玩儿！

## 二、在运动中流汗

心情愉快了，每个人自然也能全身心投入。大家忘记了一切烦恼，每堂课紧随老师的课程进度练习着选定的项目。无论是在寒冬，还是在酷暑，大家都全身心投入，整整一堂课下来，每个同学都是满头大汗，气喘吁吁。但尽管如此，脸上的笑意还是不减。

体育课不仅仅是让我们学习某几项体育技能，更基础的一个目的就是为了提高我们的身体素质。因此，必要的素质训练是不可少的，比如每堂课穿插的跑步、跳远等训练。既然是为了自己的身体好，同学们对这些训练依然是全力以赴，认真练习。

一个半小时过后，汗流光了，身体顿时也感觉轻松不少！

## 三、在流汗中健身

进入的大学的的学习生活，没有了中小学每天的必修课——广播操，唯一定时定量的运动就是每周一次的体育课了。在缺乏运动的学习生活中，体育课给了我们一个很好的调节身心的机会。几乎所有人都很好地把握住了这个机会，在三个学

期期末的体能测试中，可以清晰地看到，大部分同学都保持着成绩上升的趋势，这说明了体育课上的锻炼，确实在一点点提高着同学们的身体素质，达到了健身的目的！

即将告别体育课了，其实在体育课上学到最多最有用的是锻炼身体的科学的方法。每学期的理论课，以及每课堂上老师为我们一点一滴渗透的，都是这方面的知识。到了大三，这些知识就将要发挥它的作用了。没有了体育课，我们也不能不锻炼，否则身体会垮掉。利用体育课上学到的知识，进行科学的锻炼，不仅可以强壮体质，而且还有利于我们的学习。

告别体育课后，我会怀念我的体育课生活的！体育课没了，但我体育精神同在！“快乐的体育”是我的体育理念。快快乐乐地体育，健健康康地成长。

## 大学生体育活动总结2

时间总是这样，在人快要忘记它的存在时，让人猛然想起自己的很多时间已经流逝了。一转眼一学期又要结束了，这也意味着我们不再是大一的新生了，我们也将踏上前面学长走过的路继续前进。现在已经是了六月了，按照校历，已经快进入了漫长而又让人无奈的考期，而体育也就随之开启了这个考期。体育课是高校教育的一个方面，它不仅增强体质，而且课余促进心理健康发展……在人才竞争激烈的社会中，不仅需要我们有过硬的科学文化知识，身体素质也是一个重要的因素。要想在竞争中脱颖而出，我们必须具有一个健康的体魄。健康的体魄，需要足够的体育运动。它可以使我们增强免疫力，使我们的生活更舒适、更精彩。

体育宣扬的不只是一种运动，他还包括体育精神，体育人格，健康体育的意义。他还象征着和平的桥梁。在大学体育课中，我们也可以从中得到培养和锻炼。

通过一年的体育课学习，使我对大学体育课有了更深的一些

认识：

1、大学体育为学生提供了一个展示自我的平台。通过各种各样的活动，同学们可以发挥自己在体育方面的特长，这样不仅展现了同学们活跃的风采而且进一步激发了他们对体育的热爱。

2、体育是一方培育技能的天地。同学们自主的选择不同的体育项目并且去进行专门的学习，这样就无形的提高了同学们在此方面的技能，在一定意义上有利于自身综合素质的提高。

3、体育是一座连接友谊的桥梁。在体育运动场地，同学们可以找到兴趣、爱好相同的同学，尽管互不相识，但在娱乐的过程中，友谊的萌芽也在不知不觉中产生了。这就扩大了我们的人际交往圈，与此同时，我们在玩的过程中也会体会到团结的力量，团结的意义。

4、体育是阳光与活力的象征。在体育场的天地中，我们不会为外部的压力所捆饶，我们可以尽情的奔跑，尽情的欢笑。青年们有活力了，我们的祖国也就有活力了，跨时代的青年们也正是凭着这股活力而推动着中国龙向前腾飞。

5、体育是健康向上的昭示。通过体育，我们的体格会更加强健，我们会显得更加有激情，有魄力。在当今充满竞争与压力的年代里，我们有了拼搏的坚实的基底，即使我们身上有着沉重的负荷，我们也不会被压倒，我们依旧会飒爽英姿地去迎接挑战。

健康是人类社会生存发展的基本因素，也是个体或社会充分

发挥其功能的必要前提。在一个高效率、快节奏的社会里，健康的体魄、充沛的精力对人类来说是宝贵的，它直接影响一个人的学习、生活和工作以及美好理想的实现。而体育活动是人类生存和发展活动的一种健康的生活方式，也是文明

的生活方式。大学生作为一个国家发展的新生力量，良好的体育消费行为习惯对体育生活方式的建立具有积极的意义。

上好大学的每一节体育课是我的愿望，喜欢体育运动，创造一个成功的自我。在体育活动中，我们可以得到书本上多没有的知识，亲身体验体育精神和实践，感受健康体育和完善人格的培养。感受体育的每一个动作，细心听取老师的每一句讲解，在有规则的活动中感受快乐，积极进取。生活是丰富多采的，而体育是其不可缺少的。体育让我们对生活充满渴望、充满信心。相信我们的明天是美好的！

### 大学生体育活动总结3

本学期我担任我校足球社团的教学工作。本学期即将结束，通过一个学期的教学工作，发现了教学过程中的一些缺点和长处，为了使今后的体育教学更好的对学生的身心健康起到促进作用，现对本学期的工作做如下总结：

热爱学生，平等的对待每位学生。

1、学生因为喜欢足球才进入足球社团，所以学生上课积极性高，都能在老师的要求下积极锻炼，增强了学生的体质，提高了学生的足球技术。

2、整个社团教学，突出了实用性和趣味性的原则，既保证了学生得到积极锻炼，又使学生在过程中感到愉快，养成了以足球运动来锻炼身体的习惯。尽量使每个学生都能有适合自己的活动内容和活动方式，让他们知道足球是一项集体运动，使他了解到自己在这个群体中重要性，增强学生的自信心。

3、在教学过程中，教学进度和教学内容的安排，按照由易到难的原则，在后期以教学比赛为主。实行多次重复练习，有利于学生深刻掌握足球技术动作。

4、通过教学比赛，使学生提高了身体的协调性，增加了学生对参加体育锻炼的兴趣。

通过总结，看到本学期的社团教学工作的比较好的方面，当然还有需要改进的地方。

1、由于客观原因，比如草坪的经常养护，导致我们的足球社团无法正常进行。因此，在今后的教学工作中要避短取长，尽量避开草坪养护期。在养护期间以室内理论课为主。

2、世界杯的临近，球迷的盛大节日，足球社团中的大多数学生都酷爱足球。一直以来，为了庆祝这个盛大的节日，提高学生的视野，本计划这学期我社团举办我校首届足球赛。然而由于条件等各方面的“限制，以至于到学期末都没有成功举办。所以，在下学期我们足球社团将全力争取举办足球赛。

认真思考分析，借鉴以前的长处，改进不足，为学生更好地发展营造一个良好的环境。为了增强学生的体质，提高我校学生对足球运动的认知水平，我们社团全体学生包括我在内，努力学习，积极参加学校举办的各项学生活动，吸取他们成功的经验，为我们下学期的足球赛的举办打下基础。

#### 大学生体育活动总结4

在院领导和各系部领导老师的大力支持下，在体育教研室老师的周密安排下，在全院学生的共同努力下，历时一个月近100场比赛，圆满地完成了本次篮球比赛任务。这次比赛不仅为黑林职院评估系列活动添了精彩的一笔，而且也为篮球爱好者提供了真实的大餐。

此次比赛，我们的篮球队员们都以饱满的热情和高度的积极性全身心的投入到比赛中去，充分发挥了敢打敢拼的进取精神。我们的篮球队员们不仅牺牲了他们的中午休息时间，还要来回于南北校区之间，还牺牲了四个星期日的休息时间，

他们在运动场上挥洒着汗水与激情，为班级的荣誉而努力拼搏。我们的学院领导冒着烈日在场上为我们的队员加油、助威，其紧张程度比我们都要高。我们教研室部分老师牺牲中午和周末休息时间担当裁判工作，虽然裁判工作顶着烈日，又苦又累，但老师们都没有怨言。本次篮球比赛取得了圆满成功，在这次活动中，青年志愿者同体育教研室老师一起，为活动提供了强有力的裁判及后勤工作，为活动的准备做了很大的贡献。

本次篮球比赛取得前八名的班级是：第一名xx□第二名xx.....

对于这次活动，学院领导给予了极高重视，从整体上看，达到了预期的效果，但也存在几点不足：

- 1、准备工作尚有欠缺，后勤人员不足，但能顺利工作。
- 2、有迟到现象，由于是利用中午学生休息时间，还有雨天的困扰，部分班级实习，所以比赛时有同学迟到，调整部分场次。但及时通知，得到合理处理。
- 3、宣传力度和沟通还有不到之处，各班级辅导员有部分没有到场，致使在场上出现一些问题。
- 4、报名工作不够严格，出现外员参赛的情况。
- 5、服装不能完全统一，给裁判工作带来很大的难度。

鉴于以上情况，我们总结经验如下：

- 1、充分做好准备工作，提前制定工作计划，严格报名制度，必须有辅导员担当领队。
- 2、做好通知，按排好场次，禁止迟到；

要作到服装完全统一。

3、对一切可能发生的意外或突发事件做好事先预防准备，交齐保证金。通过这次比赛，我们不仅挖掘了一批有潜力的队员，壮大了学院篮球队的力量，同时看到了黑林职院人积极向上、努力进取、顽强拼搏的精神，更加感受到同学们高度的集体荣誉感和追求全面发展的上进心，并且在此次活动中得到了许多宝贵的活动经验，相信在今后的工作中，我们将会做的更好，把黑林职院的体育工作推上新的高度。

## 大学生体育活动总结5

本学期班上和校上的体育工作和体育活动较上学期偏少，但是，同学们的运动热情却并未随着学习任务的增加减少。大家在课余时间还是经常坚持体育运动和锻炼，在增强学习的同时也增强了自身体质。

在本学期前半段由于天气还不算炎热，所以校上和院上的体育活动相对集中。在院上组织的3v3男女混合篮球比赛中，因为我们班上的运动员和大二4班同学的团结进取和愈战愈勇的精神，我们最后获得了第一名的好成绩。第二个重要的，也是最最重要的体育盛会一校运动会。经过层层选拔，班上的几位同学代表外国语学院在赛场上奋力拼搏，洒下了青春的汗水，名次的获得与否并不重要，因为重要的是追梦的过程，和追梦过程中的收获。

本学期后半段，由于天气过于炎热已经不太适合户外的体育竞技活动，院、校级的体育活动开始减少。同时，体育课大家通常是自由活动，期间并无大事。

回首这即将过去的一年，就我个人观点来说，体育委员虽然不是一个重要的职位，但也是需要极大的耐心和宽容的态度。我很感谢同学的信任和在这一年来对我的支持，我也会做好自己的分内之事，为班级贡献自己的力量。

体育活动总结

大学生体育活动策划书

校园体育活动总结

阳光体育活动总结