

最新体育活动策划方案(大全5篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

体育活动策划方案篇一

为全面贯彻落实全国学校体育工作会议精神和成都市教育局、体育局、团《关于开展全国亿万学生阳光体育锻炼的紧急通知》精神，促进和谐校园建设，培养同学们公平竞争、热爱和平、追求发展的精神，养成积极主动的体育锻炼习惯，提高同学们的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质，为学生终身发展打下坚实基础。

成都华西中学

“青春·运动·健康”

(一)根据市教育局活动安排，结合本校实际于20xx年4月29日进行启动仪式。

(二)学校阳光体育运动每学年分为三个阶段：

第一阶段：3—6月全校开展以学生“阳光伙伴”、体育励志活动为主体的阳光体育运动，在开足开齐各年级体育课程基础上，带领和鼓励全体学生，开展各种喜闻乐见的体育活动(不拘形式)，让学生全身心地投入到每天一小时的体育活动之中。

1、学校组织全体学生开展午间一小时课外文体活动。

2、以参加成华区、成都市组织的学生篮球、足球和乒乓球比

赛为载体，开展以年级、班级为单位的学生球类、棋类比赛。

3、4月中旬——5月中旬组织初中毕业生升学体育考试的迎考和组织工作。

4、5月，组织初一、初二、高一、高二年级学生的远足、野外生存训练。

第二阶段：7—9月以“绿色奥运”、“人文奥运”、“科技奥运”为主题，青少年学生的体育竞赛或夏令营活动为主要内容，鼓励学生走出教室，沐浴阳光，亲近自然。

1、8月组织开展新生学生军训，培养学生良好的身体素质和意志品质。

2、8月倡导学生积极参加省市少年宫组织的各种学生暑期社会实践活动。

第三阶段：10—12月以学校迎奥运体育节、运动会为载体，引导全体学生积极参与各项体育活动；努力提升学校体育教育工作水平。

1、以参加省市中学生秋季田径运动会为载体，开展广泛性的学生体育锻炼活动。

2、学校举行以迎奥运为主题，利用摄影、书法、绘画、演讲、体育舞蹈等形式，开展各项主题活动，并运用校园网、宣传窗等渠道广泛学生运动及健康知识。

体育活动策划方案篇二

冬至大如年，阴极之至，阳气始生，公司将每年的冬至日定为公司的公祭节。在这个隆重的节日里，为增强员工身体素质，提高团队协作意识，激发积极向上的精神风貌，公司

组织了丰富多彩的体育活动。为使各项运动项目有序开展，特制定公司公祭节体育活动方案如下。

(1) 传统运动项目：中国象棋、五子棋、乒乓球、羽毛球、跑步。

(2) 趣味运动项目：呼啦圈跑步、套脚漏瓢运河沙、盲跑撞大运。

(1) 传统运动项目：篮球、乒乓球双打、羽毛球双打、双扣、接力赛、拔河

(2) 趣味运动项目：长板拖鞋赛跑、螃蟹赛跑。

淘汰赛。每一轮比赛获胜选手直接进入下一轮比赛，直至决出冠亚季军。

(1) 所有参赛选手抽签决定参赛序号。（建议参赛人数为32人或16人或8人）

(2) 第一轮对阵形式：从1号开始，相邻两个序号的选手为第一轮比赛对手（即1号对2号、3号对4号依此类推），胜者进入第二轮比赛，轮空的选手直接进入第二轮。

(3) 第二轮对阵形式：1、2号的胜者对3、4号的胜者，5、6号的胜者对7、8号的胜者依此类推。（说明□a.如果第一轮有轮空的选手，进入第二轮的获胜选手为单数，最后序号的获胜选手与第一轮轮空的选手对阵；如果进入第二轮的获胜选手为双数，就在第一轮淘汰的选手中抽签决定一人与第一轮轮空的选手对阵□b.如果第一轮没有轮空的选手，进入第二轮的获胜选手为单数，最后序号的获胜选手轮空直接进入第三轮。以后各轮比赛出现类似情况照此处理。）

(4) 以后各轮比赛均比照第（3）项规则进行。

- (1) 谨慎思考，落棋不悔；
- (2) 提高效率，5秒内落棋；
- (3) 出现和局，抽签决定胜负；
- (4) 文明比赛，重在参与，友谊第一。

1、赛制：淘汰赛。（与中国象棋赛制相同）

2、比赛方案：（与中国象棋方案相同）

3、比赛规则：

(1) 每局11分，采用每球得分制。一局决胜负，领先2分及以上取得11分者为胜；当比分出现10:11时，继续比赛，领先2分者为胜。

(2) 开赛前投掷硬币决定场地位置和先发球权；

(3) 每发5个球后交换发球权，直至决出胜负；

(4) 文明比赛，重在参与，友谊第一。

比赛规则：

(1) 比赛一次进行，最先冲过终点线的三名选手分获前3名。

(2) 比赛开始前，所有参赛选手全部站在起跑线后做好准备，听从裁判员指挥。

(3) 当裁判员发出“预备”指令时，各参赛选手立即进入起跑准备；当裁判员接着发出“跑”的指令时，所有选手才能越过起跑线起跑，不得抢跑。

(4) 崇尚体育道德，遵守比赛规则。比赛过程中选手之间不得互相推搡、拥挤，后面选手超越前面选手必须从空处绕过，前面选手不得有意阻挡后面选手超越。否则取消参赛资格和成绩。

(5) 文明比赛，重在参与，友谊第一，安全第一。

淘汰赛。每一轮比赛获胜球队直接进入下一轮比赛，直至决出冠亚季军。

(1) 所有参赛球队抽签决定参赛序号。

(2) 第一轮对阵形式：1号队对2号队、3号队对4号队、5号队对6号队、7号队对8号队，胜者进入第二轮比赛。

(3) 第二轮对阵形式：1、2号的胜者对3、4号的胜者，5、6号的胜者对7、8号的胜者。

(4) 第三轮对阵形式：第二轮的胜者决冠亚军，第二轮的败者争夺第三名。

(2) 每场比赛分为上、下半场，各20分钟，中间休息5分钟；

(3) 开赛前投掷硬币决定场地位置，上半场结束后交换场地；

(5) 40分钟比赛结束时，双方比分相同，进行延时赛，比分首先领先者获胜；

(8) 比赛不采用30秒、10秒、5秒及3秒规则；

(9) 文明比赛，重在参与，友谊第一，安全第一；

淘汰赛。每一轮比赛获胜球队直接进入下一轮比赛，直至决出冠亚季军。

(1) 所有参赛球队抽签决定参赛序号。

(2) 第一轮对阵形式：1号队对2号队、3号队对4号队、5号队对6号队、7号队对8号队，胜者进入第二轮比赛。

(3) 第二轮对阵形式：1、2号的胜者对3、4号的胜者，5、6号的胜者对7、8号的胜者。

(4) 第三轮对阵形式：第二轮的胜者决冠亚军，第二轮的败者争夺第三名。

(1) 每局15分，采用每球得分制。一局决胜负，领先2分及以上取得15分者为胜；当比分出现140:15时，继续比赛，领先2分者为胜。

(2) 开赛前投掷硬币决定场地方位和先发球权；

(3) 乒乓球双打每发5个球后按照对角线原则交换发球权，直至决出胜负；发球必须发在对方对角线一半桌面内，接球时必须一人一板不得连接，否则判对方得分。

(4) 羽毛球双打每发5个球后按照对一人一次的原则交换发球权，直至决出胜负；发球员必须站在本方球场的右下角或左下角发球区发球，一个球员可连续接、扣球。

(5) 文明比赛，重在参与，友谊第一。

(1) 每个参赛队4名队员，每名队员接力跑200m□

(2) 比赛一次进行，最先冲过终点线的三个队分获前3名。

(3) 比赛开始前，各队第一棒队员站在起跑线后做好准备，听从裁判员指挥。

(4) 当裁判员发出“预备”指令时，各参赛选手立即进入起跑准备；当裁判员接着发出“跑”的指令时，所有选手才能越过起跑线起跑，不得抢跑。

(5) 下一棒选手必须在上一棒选手越过接力线后才能接棒继续接力跑。

(6) 崇尚体育道德，遵守比赛规则。比赛过程中选手之间不得互相推搡、拥挤，后面选手超越前面选手必须从空处绕过，前面选手不得有意阻挡后面选手超越。否则取消参赛资格和成绩。

(7) 文明比赛，重在参与，友谊第一，安全第一。

淘汰赛。每一轮比赛获胜队直接进入下一轮比赛，直至决出冠亚季军。

(1) 所有参赛队抽签决定参赛序号。

(2) 第一轮对阵形式：1号队对2号队、3号队对4号队、5号队对6号队、7号队对8号队，胜者进入第二轮比赛。

(3) 第二轮对阵形式：1、2号的胜者对3、4号的胜者，5、6号的胜者对7、8号的胜者。

(4) 第三轮对阵形式：第二轮的胜者决冠亚军，第二轮的败者争夺第三名。

(1) 一个拔河队10人，其中男队员6人，女队员4人；

(4) 比赛开始前，由裁判员将拔绳上的红飘带与赛道上的红色中心线对齐；

(6) 当裁判员发出“开始”指令时，双方选手立即用力将拔绳拉向本方赛道侧，当红飘带越过一方的白色标志线时，比

赛结束，该方获胜。

(7) 文明比赛，重在参与，友谊第一，安全第一；

(一) 呼啦圈跑步

(二) 套脚漏瓢运河沙

(三) 盲跑撞大运

(一) 长坂拖鞋拖鞋赛跑

体育活动策划方案篇三

响应市教育局、区教育局开展“学生阳光体育活动”的号召，丰富学校课间活动的'内容，更好地促进学生身心健康发展，提高做操质量，进一步推动阳光体育运动的开展,经学校决定举行广播操、手语操比赛。

6月5日(星期六)下午3:00-4:00

学校田径场

从一年级至六年级

1、比赛流程:

(1) 各班级成四路纵队站在指定的地点。

(2) 分年级进场后，先做《七彩阳光》，后做手语操《飞翔》。

(3) 做完操列队退场回教室。

2、评比方法:

(1)以年级为组别：按七彩阳光、手语操分别取前三名。

(2)着装整齐：10分。要求统一服装，不整齐按每人次扣1分。

(3)进、退场各5分。要求听从指挥，队伍整齐，纵横成行。没有达到要求，酌情扣1-5分。(较整齐，出现个别差错扣1-2分，不够整齐扣3-4分，交错不齐扣5分。)自由散漫每人次扣0.1分。

(4)精神面貌：10分。要求参赛队员精神状态好，注意力集中，团体气势好。根据表现，酌情扣1-5分。(队员精神面貌欠佳扣1-2分，较差扣3-4分，很差扣5分。)

(5)动作规范整齐：70分。动作规范、整齐、到位，跟准音乐节奏，不抢拍、不拖拍。根据表现，酌情扣1-10分。(欠规范扣1-3分，明显偏差扣4-6，严重偏差扣7-10。)

1、裁判：行政组；

2、统分、计分：

3、现场组织调控：体育组老师；

4、广播：

5、摄像、照像：

6、救护：

体育活动策划方案篇四

为了加强学生的体育精神，学校会举行体育活动，相关的负责人就会事先做好活动策划。下面是体育活动的策划书范文，欢迎参阅。

一. 活动名称：趣味体育

二. 主题：团结友爱 加强锻炼

三. 口号：友谊第一 比赛第二 四. 活动目的：为了丰富学生们的体育活动，培养学生们的顽强奋斗，勇于拼搏的优良品质和团队进取精神，以及增加体育和上同学们的凝聚力分享多姿多彩的大学生活，特举行此次活动。

五. 活动对象：综合班全体学生。

六. 活动流程：

1 袋鼠接力跳。

规则：全体学生平均分成六个小组(男女平均分配)，并给每个人进行编号，每组每个人间距为十米，有丝带捆绑每个人的双腿，从第一个人往第二个人跳，等到第二个人跟前时第二个人开始跳，直至轮到最后一人。两组两组比赛，一共比赛三轮，每轮比赛惩罚比较慢的那一组。

惩罚：慢的那一组再跳一次。

2 一分钟踢毽子。

全体学生平均分成五个小组(男女平均分配)，每人踢毽子一分钟，由一人计算每组踢毽子数的总和。

惩罚：踢毽子数最少的两组，合唱个搞笑歌曲。

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(如到附近的将军山等)。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。

共2页，当前第1页12

体育活动策划方案篇五

- 1、培养运球·拍球·传球·接球的能力。
- 2、懂得利用各种工具，探索皮球的玩法。
- 3、产生玩球的愿望和兴趣。

跳绳、皮球、瓶子、棍子、呼啦圈、布等。

一、开始部分

- 1、组织幼儿在操场上集中，进行队列队形的变换。

二、基本部分

1、准备活动：

简单的热身运动，有针对性的对玩球时会受伤的地方进行训练。

如：膝关节、腕关节、裸关节。

2、身体活动：球操

要求：做操时动作到位、用力。

3、花样玩球

三、传球游戏

四、结束

鼓励幼儿大胆发表自己今天的感想，学会了什么，心情怎么样，互相交流。

课余时间适当的增加这个游戏，锻炼幼儿的手眼协调能力。

- 1、 热身活动导入，幼儿兴趣高，但是活动时间太长。
- 2、 教师的提问要更具体和有针对性一些。