

最新每天锻炼一小时活动方案 团体活动方案(大全5篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？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。

每天锻炼一小时活动方案篇一

团体活动是在团体工作者的指导或帮助下有团体成员部分或全部参与的各种活动项目的总称。下面是团体活动方案范文，欢迎参阅。

现阶段艺术教育作为培养学生的兴趣，全面提高学生素质的重要渠道，已不断地引起人们更为广泛的关注。而美术教育作为艺术教育的一个重要组成部分同样受到重视。随着新课程改革的逐步推进，对于义务教育阶段美术教育的重新认识和定位势必会导致在教育目的、教育方法、教育内容上补充新的内涵。

本校近几年来，在美术教育方面积极地进行探索，除了扎实课堂教学外，通过建设多个美术兴趣团队，营造浓厚的美术文化氛围来带动更多的学生学习美术的兴趣，让学生在美术创作过程中更好的体验到乐趣，达到促进学校美育向更高的目标发展的要求。团队成立以来不断在各种比赛和活动中取得了良好的成绩，吸引了更多的学生参加到美术活动中来。

一、专业化的教师引领兴趣团队

教师作为美术文化的传播者，自身要有良好的美术文化修养，所以从这点上来讲，本校在开展学生美术兴趣团队活动上专

业化教师就引领了兴趣团队的建设。

儿童写生绘画教学与培养其积极心理的研究》、章桔露老师的县级课题《小学生美术学习状态的策略研究》、沈昕老师的县级课题《培养小学生造型能力的研究》，都在各自的教学过程中寻找到了切入点，进行了有效的研究，为学生美术兴趣团队的建设提供了一些理论依据。

有了优质的教师资源，在学生美术兴趣团队的建设上就显得更有目标性，在此基础上，学校先后成立了第一批学生美术团队如：国画兴趣团队、儿童画兴趣团队、写生画兴趣团队、手工制作兴趣团队。而在组团的初期，美术教师也是根据各自的特长和尽量发挥自己的特长进行分工，如沈昕老师比较擅长手工制作，就主要负责学生手工制作兴趣团队的建设。

二、个性鲜明的学生充实兴趣团队

学校每个兴趣团队每学期分四期进行活动，每期成员都不同，每期成员近十名，他们不是学校品学兼优的学生，也不是学校各班美术成绩最好的学生，而是美术教师在平时的课堂教学中挖掘出来的在美术方面有鲜明个性的学生。每个学生都有各自的特长，教师的教学不是把十变成一，把学生的个性给抹杀了。所以，在这一点上老师的观点是统一的，即要让学生得到好的发展又要让学生保持其个性特点，这一点在教学中尤为重要。如，在潘吉伟老师的课题《儿童写生绘画教学与培养其积极心理的研究》中就有这样的教育个案：

在团队中有部分学生学习成绩比较好，但绘画水平在同学眼里一般。其中就有一位三年级的男生名叫沈周。在入选团队之前，教师在美术课上发现其绘画的最大特点就是线条感强，从班主任那边了解到该生学习情况还可以，于是征得其个人同意被选入学校写生绘画团队。辅导内容着重培养其用线条的造型能力，经过一段时间的辅导，该学生积极性很高，经常利用课余时间把画交给老师看。一次省里组织了一个以

“迎奥运”为主题的中小學生绘画比赛，接到通知，要求团队中每位学生交一幅作品。到了收作品的时候，发现该同学的画很有童趣，他画了太湖边渔船上一群儿童在爬桅杆比赛。在团队活动的时候老师特意表扬了他，很会动脑筋，画画进步得非常快。在第二个学期开学后，从主委会传来喜讯，《爬桅杆比赛》获得了省“迎奥运”中小学绘画比赛一等奖。

写作中表露出了其喜悦的心情。

类似这样的学生在各团队都较普遍，学生的积极性大了，体验到的乐趣就更多了。

三、有效的实施方案保障兴趣团队

学校的兴趣团队虽然有美术教师具体操作，但一直以来学校都比较重视，有专门的分管校长进行负责。学校要求每个学期的兴趣团队活动都要有具体的活动方案。定时定点采取多种形式保障活动的开展。如：

长兴县第一小学美术兴趣团队活动方案

一、指导思想

以打造“教育优质、特色鲜明”的精品学校为指导，结合学校艺术教育特色，切实有效的开展美术兴趣团队的各项活动。

团队名称：国画 儿童画 写生 手工制作

二、具体措施

1. 活动对象的选拔

每位美术教师结合日常的课堂教学，留意观察，建立美术兴趣特长学生库。在每位美术教师提供的学生库中，由专任辅导教师进行选拔，定出四个美术团队的人数，人数控制在每

团四十人左右。

2. 活动的形式与时间

根据学期时间的长短，基本上每一个月为一期，各期人员不同，每期各个团队为十人，分四期开展活动，这样能够带动更多的学生参与到活动中来。

每个星期保证有四个课时的活动时间。

3. 活动的具体分工

项目

国画

儿童画.

手工制作

写生

辅导教师

王有福

章桔露

沈昕

潘吉伟 蒋丹芬

内 容

以儿童国画和传统国画 相结合，由浅入深。

以各类版画和儿童画为主，力求在材料、方式方法上有所创新。

以各种材料为媒介传达出一定的审美价值和童趣。

以线描写生风景、静物、人物为主，加强对学生线条的练习及场景的刻画。

三、活动措施

1. 教师按时到场组织团队学生活动，明确活动内容，努力提高学生的活动积极性和学生参与的趣味性。
2. 定期将团队学员优秀作品进行校园内外展览，提高团队影响力、浓厚校园美术文化氛围。
3. 组织学生积极参加同类的各种比赛。

四、浓厚的美术文化氛围提升兴趣团队

成立美术团队的初期目标就是要以团队的活动营造浓厚的美术文化氛围，让团队中

成员之间得到美的熏陶，在活动中体验创造美的乐趣，培养学生热爱生活积极进取的良好品质。

首先，小学生的审美能力是有限的，他们只能按照他们自己的意愿去进行创作，提高学生的审美能力不是一朝一夕的事情，除了在日常的教学活动中逐步提高学生的能力外，对于兴趣团队的成员经常组织欣赏一些相关优秀的美术作品，作为提高审美能力的辅助手段。通过对优秀作品的欣赏了解到画家的感受，每一幅作品的都是画家的情感体验和再现，了解作品的形式美，了解作品的简单内涵，逐渐通提升学生的美术文化素养。

其次，在团队的活动中凸现美术兴趣团队的特色，组织一二次课外写生活活动，不但让成员得到锻炼增强信心，同时也让他们更加体验到活动的乐趣。活动后开展作品交流活动加强成员间的交流，设置成员之间开展互评和教师点评环节，让每个成员得到全面的评价。定期举办学校美术作品展览活动，让全校师生进行参观，保持参与活动的积极性。

再次，组织参加各级各类的美术作品比赛活动，各个团队拿出优秀作品参加，激励成员认真投入到每一次创作中去。

美术兴趣团队成立以来，在大家的共同努力下，取得了许多成绩。在县学生艺术节上团队成员总能拿到各自的最好成绩，多次组织参加全国、省、市级的比赛获得佳绩，获奖率达80%多。在近几年由教育部主办的全国中小学生绘画书法比赛中连续有多人获全国一、二等奖，被评为全国书画先进单位。在团队的活动室中陈列着团队成员的获奖证书和一部分优秀的作品，优异的成绩时刻感染的其他成员，同时也要求教师更加认真的去开展活动，促进美术兴趣团队的建设。

主题：公司团队户外拓展活动

为了提高公司团队的协作精神,提高员工的积极性,为员工创造一个融洽、和谐、健康的氛围,增进员工之间的默契和感情。

一：活动背景

本方案通过组织公司员工的户外拓展活动,使大家充分领略团队协作的重要性,培养团队精神,提高团队意识,从而提高每个员工的配合度,提高整体作战能力。

二、活动目的

1. 团队协作、活跃公司整体员工的气氛,增强凝聚力。

2. 营造、烘托组织的重要性、提高组织纪律意识、增强集体荣誉感。

3. 体会团队与单兵作战的效果，充分融入团队、增强归属感。

4. 增进了解、加强沟通、增进目标认同、激扬团队士气。

三、参加人员：公司全体员工(约60名)

四、活动内容：烽火丛林野战

以“团队”为主题和组织形式，以体验式团队训练为工具：

增进学员的团队意识和团队凝聚力

将培训中学习和体验到的新思维、工作方法迁移到工作中

课程中，融合心理分析、管理理念和工作技巧：

加强培训师与学员之间的互动性

让体验与思考、检验与分享诸环节构成积极向上的循环

促使学员个人认识不断深化，团队的整体表现水平不断提高。

从各景区了解到有以下活动可供选择：烽火丛林野战、穿越碧水谷、丛林野战、定向越野，穿越电网，无规火车，信任背摔，绝壁攀岩，风趣户外野炊等。

五、活动负责部门

六、活动具体方案

(一)地点：安溪志闵旅游区

(二)时间：拟定20xx年 11月**日-**日（二日游）

(三)活动流程

- 1、打开心扉参与融冰活动，拓展活动的开启
- 2、积极参与拓展训练，培养团队合作精神
- 3、训练之余沿途参观基地里秀丽景色，放松心情
- 4、分享训练心情和经验

七、拓展活动日程安排

安溪野山谷基地

住宿，若有空一床位，补房差70元/人 迷彩服：衣服+裤子+皮带

拓展训练是户外体验式教育体系中的一个重要组成部分，它与国际上流行的project adventure (简称pa教育模式)[]high-5(五步进阶学习)[]expeditionary learning(简称el拓展训练)等户外教育模式一样，既是一种教育理念，也是一种体验式学习的课程体系，更是我国现有传统教育必要的也是重要和有效的补充。

参训人员，团队拓展训练课程将达到如下目标：

1. 挑战极限，让学员体验到个人潜能的不断被激发，培养在超越自我的信念和意识；

一天课程安排

8: 00 集合上车(地点可选)

9: 00 到达户外拓展训练基地, 开始场地类拓展项目

9: 00-9: 30 破冰: 问好、分组、团队圈、热身

训练目的: 这是安排在训练开始的系列活动。透过活动, 使学员集中注意力, 进入训练状态。同时完成分组, 解除学员之间, 学员与教练间的陌生感。

9: 30-9: 45 旗人奇事

训练目的: 促进个人融入团队, 感受团队文化的建设过程, 形成归属感与团队意识。激发和强化学员运用和发挥集体智慧, 推动团队建设进程。

训练目的: 体会人与人之间的关爱, 帮助。克服不良情绪: 自私, 长舌, 冷漠, 懒惰, 带来的影响。以积极向上的心态面对工作, 生活。

12: 00 休整, 补充能量, 午餐。

12: 45 下午团队拓展活动开始。

12: 45—13: 45—盲人排队

非常状态下的沟通; 组织纪律; 学习方法; 学会倾听; 尝试(有效操作); 策划、决策; 意志力的挑战。

14: 00—16: 30 真人CS野战

CS野战是一项以团队协作、沟通、策划、决策为主的活动, 有助于提高团队的分工协作, 增强团队的凝聚力及运作效率。

16: 45: 17: 00 总结、分享 返回

个人装备：

防晒品、毛巾、饮用水、零食、长袖长裤、运动鞋、防风衣

友情提示

1、活动中不宜穿塑料底鞋、拖鞋和皮鞋，应穿登山鞋或旅游鞋。

2、请爱护生态环境，维护公共卫生。

3、请参加活动的听从教练指挥，积极配合，不单独行动

参训单位收益：

进一步明确和认同团队目的，增强团队凝聚力；

学会相互配合，互相支持，增强团队精神和整体意识；

改善人际关系，形成积极向上的团队气氛；

促进沟通现信息交流，让人际交往更畅顺；

让每个参训员工的工作岗位上表现更杰出；

增强团队应变性，从容各种挑战。

参训学员收益：

认识自身潜能，增强自信心；

克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；

调整身心状态，乐观积极地面对工作和生活的挑战；

认识团队的作用，增强个人责任感和参与意识。

每天锻炼一小时活动方案篇二

为了增强广大教职工的凝聚力、战斗力，激发教职工爱岗敬业、乐于奉献的精神，提高广大教职工的整体身心素质为目标的宗旨，特组织本次教职工托趣味跑比赛活动。

学校操场

1、重在参与、友谊第一、比赛第二。

2、团结就是力量。

各年级在岗教职工

本次趣味跑比赛活动共分6个组，以各年级在岗教师为主、男女各半混合组队的原则进行，每组16名队员参赛(分组名单附后)，具体活动方式及规则如下：

1、比赛活动开始前，由6个组的组长进行抽签，确定各年级的具体跑道。

2、比赛分两组进行，每组三个跑道，每组16名队员，采用50米迎面接力的形式进行。

3、比赛队员用羽毛球拍托乒乓球沿各自跑道前行，跑动过程中不能用手按球，不能用胶粘球，不能用破球，如球掉落捡起放好方能继续前行。

4、比赛采用计时制，先到不违规者为胜。前三名文明办公室创建活动中可获加分。

5、前三名中如出现两组队员比赛成绩相同，则加试一局，领

先者为胜。

6、托球比赛队员听到裁判员的号令后方可开始比赛。

1、请各年级主任负责组织组内队员准时到操场指定的位置集合并参加比赛。

2、每组16名队员参加比赛，其他教师到现场充当啦啦队员。

3、由体育组张绍斌、房志杰、徐昌林老师担任裁判。

4、各年级参赛队员名单4月19日前上报学校工会。

5、摄像由李超凡负责，宣传由工会负责。

每天锻炼一小时活动方案篇三

团结协作 放飞自我

提高学生之间的协调与合作能力，帮助学生提高自信

封闭式、发展性、结构化团体

XXX

XXX

XXX

XXX

学校操场

(一) 热身、熟悉

亲爱的同学们，大家下午好。很高兴今天下午和大家相遇在这里。我们是xxxx(机构名称)的心理咨询师。今天我们是受团委的安排，承办了“体育彩票”和“福利彩票”赞助的“阳光自护”项目，利用今天下午的时间，在咱们学校来做团体辅导。非常感谢咱们学校给我们提供这有一个机会，期待和大家度过一个开心的下午。

现在我们开始我们的活动吧。

(二) 活动环节

1. 热身活动：松鼠与大树

规则：

以班为单位，“1、2、3”为单位报数。每三人一组，其中两人双手举起对撑搭成一个“树洞”，另一个人扮“小松鼠”，蹲在“树洞”里。

根据主持人的口令进行变化，如：

“松鼠搬家”——“小松鼠”调换到其他的“树洞”，大树不动。

“樵夫砍材”——搭建“树洞”的两个人分开，寻找新的“樵夫”搭建新的“树洞”

“森林大火”——“小松鼠”可以变成“樵夫”，“樵夫”可以变成“小松鼠”

主持人可以不断变化着发出口令，大家作出相应的变化。在活动一开始，将每班多余的同学安排为无家可归的“小松鼠”充当竞争的角色，这样在变化中必然会有新的“小松鼠”或“樵夫”被淘汰出来。

目标：（考验同学们的反应能力；适应环境的能力。）

“松鼠与大树”这个游戏，通过“换房子”，让大家感到既紧张又愉快。活动中同学们人人参与，个个心情舒畅。

这是一个考验同学们适应能力和竞争意识的活动。当一个人处于一个陌生的环境时，就相当于一只离开家的“小松鼠”，必修去寻找一个新家。他必须学会在没有任何人帮助的情况下，靠自己个人的力量尽可能快地去适应新环境，找到可遮风避雨的家。这对任何一个人都是一个考验做到这一点十分不容易，所有我们要学会适应环境。

2、主题活动：

（1）解开千千结

规则：

全班同学手拉手围城一圈。

放手，在圈内自由走动。

停。继续找到原来你左手右手拉的人，拉在一起，然后开始解开我们的千千结。

引导词：

生命的历程就是这样，有时候需要我们团结在一起，手拉手，有人相伴，我们去互相支持、互相帮助，走过一段又一段人生的美好或是灰暗的时光。现在转头向右看看你的同学，看看这个陪伴了将近两年的朝夕相处的同学，记住他的模样，给他一个深情的微笑；再看看你左边的同学，同样的给他一个深情的微笑，记住他。

好， 停。现在继续找到原来你左手右手拉的人，拉在一起，

但是我们不能移动现在的位置，想办法去拉到你刚才手拉手的同学。然后开始解开我们的千千结。

目标：（遵守规则；没有解不开的结；齐心协力；体验团队合作的力量和快乐；在活动中感受个人与集体的关系；体验个人对团队的信任与责任；发现学生的个人气质，如团队中的领导者，积极执行者，顺从者；团队中的沟通与协商）

没有任何的恩怨是解不开的，我们相聚在这里做同学，真的是我们的缘分，让我们珍惜这份缘分，带着感恩去感谢你的同学，感谢他来做你的同学，感谢他带给你的青春时代的美好，感谢缘分如此的美妙。

（2）一圈到底

规则：

以班为单位，站成一个圆圈。每班发一个呼啦圈。

所有同学手拉手围成一圈，用呼啦圈穿过所有人的身体，在不松手的情况下，呼啦圈回到原位。

在活动过程中，只能以语言为工具，相互拉着的手不能放开，也不能用手指去勾呼啦圈。助教帮忙计时。

目的：（团队协作；身体协调能力）

人与人之间通过沟通相互了解，达成共识。一圈到底旨在检视一个团队中人员彼此沟通的状况，同时帮助畅通沟通渠道，以推动今后的相互协作。

3、结束活动：

（1）雨点变奏曲

规则：

下小雨，双手拍大腿；下中雨，拍手鼓掌；下大雨，双手举过头顶拍手，同时跺脚。

目标：（活跃气氛；通过鼓掌树立信心）

（2）一分钟鼓掌

规则：

计时，鼓掌一分钟。

引导语：

同学们都非常的投入，我们给自己一些鼓励的掌声吧。

我来计时，大家在鼓掌的过程中自己来数，看看到底能有多少次？

目标：（实际比预估的要好的多；有信心；树立正确的目标）

分享你的感受，你的预估和实际一样吗？

所以说，我们的生活中没有什么是不可能的，大胆的去猜测，大胆的去设定自己的目标，相信你自己一定可以的。

（三）最后总结

快乐的时光总是过的很快，看到大家积极的投入到我们的活动中，我真的很感动，为大家的那份坚持、不放弃；也为大家的那份平静、坦然面对；同时更为大家对同学们的真诚与付出。希望今天的活动能够对大家有所启发，让我们带着这份坚持、平静、真诚、感恩去迎接我们接下来的生活。祝福大家取得理想的成绩，祝福我们今后的路程更加顺畅。

同学们，去努力拼搏吧，你们的未来一定会更加美好。

每天锻炼一小时活动方案篇四

第一次月考过后，学生在学习上有所放松，想通过活动激发学生保持学习的热情。增进同宿舍同学之间的友谊，建构和谐的文明宿舍。

大风吹，吹什么？吹想妈妈的同学；吹爱我的同学；吹戴眼镜的女生；吹爱运动的同学。通过这些活动让学生打消顾虑，积极参与到本次的活动中来。

1、自愿报名的原则，需要5名同学参加。

2、游戏规则：让五位同学排列成一列，在他们的前面放置一些障碍物，之后让五位同学蒙上眼睛，把障碍物悄悄的撤掉，让他们走到对面。

3、五位学生走到对面后让学生睁开眼睛，让学生谈谈他走过过程的感受。

1、准备不充分，没有准备好蒙眼睛的手帕之类的物品。后来用学生的（冬季）校服来蒙眼睛。这样要是拍照的话就不是很好了。

2、在学生参加这项活动时没有交代清楚，假设对面就是高考的目标，你是不是一定要朝这个目标走去。

3、学生在谈感受时不懂的适当的引导。

1、按照宿舍进行组合小组。

在展示环节发现一些有自信的学生会主动的进行分享，一些不是很自信的学生都是一言不发的跟着这个团队。在互动环

节督促每位学生都要参与，发现学生的积极性很高，这时有绘画、书法等特长的学生都纷纷亮出他们的优势，学生之间的交流也很棒，通过交流完成主要活动的要求。一些激励口号采用英文，我觉得这和学生在这段时间对学习英语有一定的兴趣有关，学生学到的就应用到学习和生活中，感到欣慰。最后每个宿舍摆个pos来阐述他们的想法，每个pos都有特殊的意义。

运用我们班级这段时间常读的“昨天的忧虑不等于今天的忧虑，今天的不懂不等于明天的不懂。”来激励同学们再接再厉。

- 1、学生在分享是一些学生在交流，没有认真的倾听。
- 2、课前没有充分的准备。
- 3、教师在听学生分享时给予学生的鼓励或赞赏性的语言较少。

每天锻炼一小时活动方案篇五

指导大学生对心理学专业知识的学习和心理健康知识的宣传、普及。心理剧剧本创作及表演必须结合表演艺术(音乐、舞蹈、声乐等)心理学与心理健康理论，以丰富大学生的第二课堂活动内容。

把大学生微妙的心理活动搬上舞台，帮助同学们感悟生活，学习心理调适方法，锻炼学生的心理素质，提高大学生的适应能力。

“与阳光做伴、和健康同行”

机电一体化1. 2、3班，应用电子5班

(2)活动地点：民政学院休闲草坪

(3) 参与人员：有关教师及全体学生

前期准备：

20xx年4月1日：提交策划书。

20xx年4月5日通知各班班长进行校园心理情景剧剧本创作。

20xx年4月6日-14日：校园心理情景剧剧本创作阶段。

20xx年4月14日晚上十点之前在学生宿舍2-2-512上交心理情景剧剧本(打印稿)。

20xx年4月15日-19日：各班心理情景剧排练阶段，由应电五班查找好有关心理学专业知识的资料和心理健康知识有奖问答的题目并确定好相应的奖品。

20xx年4月19日之前申请好活动场地。四个班的.生活委员一起采购好布置会场的材料。

20xx年4月19日晚上7点在6栋901教室进行心理剧彩排，由各班组织委员负责审核(罗江图谷福军李金波毛智炜)。

活动开展：

13: 00由各班班委会成员齐力布置好活动场地，由二班班长直接负责。

14: 00各班学生进场，由各班纪检委员共同维持入场秩序，三班肖华虎负责。

14: 10主持人宣布活动正式开始

15: 30活动结束，各班学生有秩序的离常

活动流程：

- 1、主持人介绍到场嘉宾、心理剧评委和活动主要流程，宣读心理健康知识
 - 2、机电一班情景剧表演
 - 3、应电五班节目
 - 4、第一次心理知识竞答
 - 5、机电二班情景剧表演
 - 6、机电三班节目表演
 - 7、心理游戏
 - 8、应电五班情景剧表演
 - 9、机电二班节目
 - 10、机电三班情景剧表演
 - 11、第二次心理知识竞答
 - 12、机电一班节目
 - 13、统计出比赛结果，由主持人对比赛分数和名次进行公布
 - 14、进行颁奖仪式(一二三名、优胜奖)
 - 15、主持人致闭幕词
- 1、剧本创作：主题围绕“爱”，如爱心、爱情、关爱、友爱等等，注重教育性、趣味性、知识性、艺术性。

3、宣传活动：各班应进行心理剧宣传海报制作。要求有独创性、新颖性，能抓住校园心理情景剧剧本的主题并使之得到深化，宣传学院特色。

物品数量单价总计

条幅1条20元20元

海报1张5元10元

会场布置无无50元

摄影及冲印无无30

奖品、奖状无无50元

总计:160元

四个班每班申请四十元班会，由机电一班生活委员管理

- 1，活动前准备工作协调一致，无影响活动进程的差错。
- 2，主持人熟练掌握节目表演进度，无明显错误及冷场现象。
- 3，后勤人员能将举目所需道具准备到位，比赛过程无中断现象。
- 4，评委以“公平，公正，公开”的原则评选出参加比赛的剧目。
- 5，观众对比赛的满意度超过85%。