

体育运动活动策划方案 体育运动活动方案 (通用5篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。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。

体育运动活动策划方案篇一

春是成长的象征，春是豪情释放的季节，为了丰富大学生的课余文化生活，深化我校体育特色，展现全校师生良好的精神风貌和充满斗志的活力，给大学生体育爱好者一个展示自我的舞台，在这个季节里，我们将举办大型春季运动会活动。给全学校同学创造机会，促进学生之间的交流。并希望通过此次运动会的举办，经过筹备、参加比赛，帮助学生接触社会、融入社会，增强社交能力，学习社交技巧。再加上我们国家已成功举办了奥运会，我们更应该为弘扬体育精神而奋斗，营造一个文明向上的校园文化气氛。作为承办学院，也就是参赛的学院，我们将尽自己的义务和努力为大家带来精彩的比赛和一届成功的运动会。

本次运动会以“增强大学生体育精神，展现理工风采”为主体，来提高同学们的身体素质，培养同学们的团体精神和拼搏精神。充分体现全体师生不畏困难，积极向上的精神，进一步增进师生之间的交流和友谊。虽然我们是刚刚成立的学院但是在我们身上将会更好的体现。

运动会具体时间安排及运动项目规则：

一、活动时间□20xx年5月初

二、活动地点：长沙理工大学中远学院操场

三、活动主办：长沙理工大学中远学院学生会

四、活动对象：长沙理工大学中远学院全体同学

五、活动流程：

1、宣传阶段：

(1) 宣传部出海报及版面进行宣传；

(2) 悬挂条幅宣传；

(3) 开班长会议传达会议精神(考虑)；

(4) 学校广播站播报。

2、报名阶段：在学生会主席部长会议时发放登记表，设置截止日期。(注意：各班每项限报三人，每人限报三项。)

3、活动项目：

竞赛：

(1) 男女：100米、200米、400米、：参赛队员起跑时必须蹲立起跑，发令枪响后才能起跑，抢跑两次者取消参赛资格，起跑后不准换道不准拉扯否则取消参赛资格。_后取成绩_好的前八名进行决赛。

(2) 男女子800米、1500米、3000米、男子5000米：起跑后即可换道，过程中不准拉人，不准带跑，不准换人，如有发现，取消比赛资格。

(3) 接力赛：

参加人员：4人，（男女）

比赛规则：四个选手分别站在指定的起跑位置，由第1个选手起跑，依次将棒传到第2个的选手手中，依次进行，有x后一个选手冲刺，每人跑规定的路程。比赛过程中选手不能窜道，否则取消比赛资格。

(4) 四人五足(考虑):参加人员：4人一组

比赛规则：1) 比赛前由四个选手自行绑脚，但必须由工作人员检查以后方可参加比赛。

2) 比赛时每组分配两条跑道宽度，比赛中不允许超越本组宽度的界限。

3) 比赛的距离为50米，先到终点者获胜。

4) 检录时每组参赛的四名选手必须全部到场方可参加比赛，不允许替换任意译名参赛选手。

田赛：

(5) 三级跳

要求：两组分别进行，队员按抽签先后顺序进行比赛，每组进行2轮，每名队员取x佳成绩作为x后成绩。

(7) 男女铅球：规定的次数能取x好有效成绩，没有预赛，直接根据成绩决出x后名次

(8) 男女跳高：对于每位运动员在自选高度上有3次试跳机会，按照高度运动员依次出场

备注：所有选手参赛前必须出示有效证件，如有顶替者取消

资格。如身体不易剧烈活动的同学请勿参加。

本职工作

我们组织好的队伍参加这一届运动会，力争获得好成绩，我们会管理好自己的队伍，尽量不会出现违纪现象，学生会体育部各位副部长会在部长的领导下，作好本职工作。

与赞助商互动

与广泛性，本次活动由趣味类项目和常规天井类项目两部分组成。参赛队员是一班级为单位报名参加，我校及院外联部是本次活动的指定宣传单位。

1、可行性分析和宣传方式

(1) 为期二周的大横幅宣传，在学校内悬挂横幅，活动前三天粘贴在食堂、教学楼等人流量x多的位置。

(2) 我们将在运动会的宣传海报中点明贵公司为赞助单位。

(3) 在运动会期间作为独立的宣传方式在学校内进行宣传。

(4) 运动会前后在我们理工广播站黄金时间进行宣传。

2、宣传效应：

(1) 海报和传单上会注明”本次活动由xx公司赞助举办。传单由赞助商提供。

(2) 本次活动还可以帮贵公司在学校派发传单。

(3) 获奖运动员的奖品由赞助商提供。

(4) 横幅有表明赞助商。

(5)活动需要的一些物品须赞助商提供。

3、赞助活动意义：

增加校企间的交流与合作，共同学习，共同发展。实现双赢。

通过赞助相关活动树立企业形象，提高赞助商的经济效益。

奖项设置

比赛奖项：

男女：100米、200米、400米、800米、1500米、3000米，男子：5000米、四人五足(考虑)、男女三级跳、男女跳远、男女铅球、男女跳高项目取冠、亚、季军。

接力赛(4x100米接力)、四人五足(考虑)取团体奖前三名和优秀奖三名。

一、活动目的

通过一系列的活动，让大家更深刻地体会“感恩”的意义，同时通过积极的方式，让大家更乐观地面对生活，面对人生的坎坷。当你心存感恩，生活也将赐予你灿烂的阳光。

二、活动时间

x月x日

三、活动地点

学校内

四、活动前期准备

- 1、利用网络和图书馆收集有关感恩节的背景知识，相关故事，歌曲征集等。
- 2、购买“黄丝带”，用于征集“感恩箴言”。
- 3、打印宣传资料，评分表等。
- 4、校园环境布置：横幅、海报等。
- 5、干部开会分工，深入到各个班级，保证活动的影响力与完整性。
- 6、制定好活动计划，时间、地点、负责人落实到位。
- 7、《感恩的心》手语版演员的到位。
- 8、购买奖品。

五、活动过程

- 1、在校道上铺设感恩台，让学生在黄丝带上写上自己的感恩话语，绑在树上。形成一种独特的校园文化。
- 2、每位同学上台说出自己想感谢的人，和感谢的原因及事件。与别人分享成长历程。
- 3、落实到实际，对自己想感恩的人说声：“谢谢”，或者以其他方式感谢他们。
- 4、唱一首《感恩的心》歌曲，并且学做手语。

课间时候，这首歌会不断地回响在我们的校园中，每一个同学都要会唱。同时我们利用校园网在每个班级播放这首歌的手语版，让同学们一边唱一边做手语，用心去感受每一段旋律，每一句歌词。我们甚至要求同学们把这首歌教会给他们

的父母亲朋，教会给他们身边更多的人，让我们一起用一颗感恩的心来歌唱来生活，我们会发现这个世界充满了爱与希望。

5、写一段祝福，将感激铭记心中。

写一段祝福是要求同学们将自己想要感激的人或事写在我们统一发放的黄丝带上。然后在感恩节的这一天将黄丝带系在我们的校园中。当一个孩子怀着一颗诚挚的心写下自己的感激之情，我想他已经理解了我们活动的全部意义。

之后，我们会对同学们写的所有的感恩箴言进行评比，从中挑选出“校园十佳感恩箴言”，被选中的同学还可以获得精美礼品一份。

六、活动意义

仿佛让我们的心灵也接受了一次洗礼，我们希望每一个参与其中的人都能感受到生命的可贵，生活的美好，都能够向你身边的人真诚的微笑。在水中放进一块小小的明矾，就能沉淀所有的渣滓；如果在我们的心中培植一种感恩的思想，则可以沉淀许多的浮躁、不安，消融许多的不满、不幸。感恩惜福，四个简简单单的字却可以为我们带去阳光与爱。试试吧，生活不会欺骗你！

(1) 宣传部通过海报的形式来宣传这次活动，并进行问卷调查和留言，审查并挑选优秀的设计稿，统计直接参加“捏出爱的形状，喊出你的爱，水果拼盘”的活动人数。同时可以通过在xx网上发帖或在各食堂前摆展台来宣传此次活动。

(2) 外联部应与学校食堂联系，商量借用设备与材料事宜，确保这次活动的顺利进行。

(3) 财政部做好此次活动的财政预算，计算所要花费材料的费

用。

七、活动过程

“爱的形状”

(1)活动时间：感恩节当天。

(2)活动地点：篮球场。

(3)活动人员：所挑选出的画稿的优秀设计者，本社团的社员。

(4)活动背景：将展台摆成“love”的形状，在篮球场四周粘贴优秀设计稿，在各食堂门前摆展台进行活动宣传，同时播放“感恩的心”烘托感恩节的气氛。

(5)活动过程：画稿的优秀设计者按照画稿捏出馒头的形状，由本社统一送到食堂蒸，活动者可以将蒸好的馒头送给老师或恋人。本社社员会将做好的馒头送给辅导员。最后，评出“创意奖”、“爱心奖”、“浪漫奖”，给与一定的奖励。

“爱的声音” “爱的颜色”

(1)活动时间：感恩节当天。

(2)活动地点：大榕树下。

(3)活动人员：“爱的形状”中的优胜者，调查问卷中自愿参与者。

(4)活动背景：将问卷中的留言写在卡片上，布置在大榕树枝上，将活动用桌子摆成心型环绕大榕树旁。邀请乐队在旁伴奏，渲染感恩气氛。

(5)活动过程：围绕大榕树进行水果拼盘比赛，同时在大榕树

下进行喊出你的爱活动，主要是由本社社员或留言本人对想感谢的人大声说出自己的爱与感恩，如果想对外地的父母表达感恩的心情，活动人员的信件由本社团免费邮寄。

八、活动后续

在感恩节的随后两三天内，继续进行说出你的爱的活动，进行留言的回复，最后将留言卡片带到旅游景点进行感恩的许愿，做为本次活动的圆满结束。

体育运动活动策划方案篇二

为了贯彻“健康第一”的指导思想，养成“终身体育”的良好习惯，积极响应“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的阳光体育运动。同时为了丰富校园文化生活，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，培养学生团结合作的精神，增强学生集体荣誉感。在运动中感受运动的乐趣，养成运动的好习惯。我校准备在11月下旬举行秋季小型运动会，具体方案如下：

一、筹备阶段：

1、运动会报名时间□20xx年4月15日—11月23日

2、报名程序：

(1) 各班学生到班主任处报名，然后班主任填写好由学校发放的统一报名表。

(2) 各班注意报名学生身体健康状况。

3、本次运动会口号：

“我运动，我健康，我快乐”。

二、比赛时间和地点□20xx年4月29日-4月30日；学校操场

三、组委会名单：

组长兼总指挥：毛加林

副组长兼副总指挥：徐世波、宁远新

成员：全体教师

四、负责人：徐世波、宁远新

五、比赛项目、时间、报名与颁奖

（一）个人项目：

1. 一、二、年级比赛项目：50米跑，1分钟跳短绳，立定跳远，2分钟踢毽子，2分钟夹弹珠。

门、原地投篮，200米、400米跑

（二）集体项目：

1、一、二年级集体项目：沙包掷准、纸衣迎面接力、托球跑、运球跑。

2、三、四年级集体项目：接力赛、沙包掷准、纸衣迎面接力、袋鼠夹球跳，两人三足。

3、五、六年级集体项目：接力赛、沙包掷准、纸衣迎面接力、原地跳长绳、袋鼠夹球跳、两人三足。

4、集体项目：拔河比赛、广播体操、韵律操比赛、花样跳绳

展示

六、设奖

1、单项每个项目满6人的按年级分男女分别取一、二名，不满6人参赛的只取一名，如果并列第一或者超过两名则不取第二名。不足3人该项目取消名次。

2、集体项目均按年级组取优胜班。

七、裁判长及裁判员

总裁判长:毛校长

副裁判长:徐世波、李斌

(一) 集体项目评委及组织负责人

1、拔河比赛:徐世波

2、广播体操比赛评委:毛校长宁校长吴相翠姚元俊毛加强刘荣耀朱军艳

组织及负责:张慧

3、花样跳绳比赛评委:毛校长宁校长吴相翠姚元俊毛加强刘荣耀朱军艳

组织及负责:易芬芬

4、韵律操比赛评委:毛校长宁校长吴相翠姚元俊毛加强刘荣耀朱军艳

组织及负责:何欢

（二）个人项目裁判：

- 1、1分钟跳绳组裁判：唐孝玲、狄娜
- 2、立定跳远裁判：何欢刘荣耀
- 3、2分钟踢毽子裁判：易芬芬
- 4、2分钟夹弹珠裁判：张慧、何欢
- 5、50米短跑、50米往返跑裁判：毛加强张娟
- 6、200米短跑裁判：毛加强张娟
- 7、2分钟、3分钟原地拍篮球裁判：宁远新
- 8、400米短跑裁判：姚元俊唐孝玲
- 9、乒乓球比赛裁判：李斌吴相翠
- 10、羽毛球比赛裁判：张慧朱军艳
- 11、原地射门、原地投篮裁判：徐世波

（三）各年级段集体项目裁判：

- 1、沙包掷准比赛裁判：李斌狄娜
- 2、纸衣迎面接力比赛裁判：何欢、刘荣耀
- 3、托球跑、运球跑比赛裁判：唐孝玲朱军艳
- 4、袋鼠夹球跳比赛裁判：
- 5、两人三足比赛裁判：狄娜张娟

6、接力赛、原地跳长绳比赛裁判：刘荣耀张慧

八、比赛要求

1、比赛队员必须准时到达比赛场地，严格遵守比赛规则，观看比赛的学生必须保证有序观看不能影响比赛队员，否则按违反比赛纪律扣除班级总分。

2、各项比赛裁判员必须公正、公平，保证比赛顺利进行。

3、各负责人、裁判员要熟悉比赛规则及要求。

九、后勤安排：刘荣耀

十、照相、摄影：毛校长张慧

十一、安全保卫：毛全虎

十二、比赛安排：

1、开幕式

2、总裁判长宣布比赛开始

3、比赛

4、颁奖：

5、闭幕式

体育运动活动策划方案篇三

组织开展好“全民健身日”活动，对于切实贯彻落实党的十九大精神，宣传贯彻落实《全民健身计划（2016—2020年）》，推动全民健身运动发展、倡导全民健身新时尚、引

导广大群众增强体育健身意识具有十分重要的意义。为切实做好“全民健身日”活动的组织实施工作，现将有关事宜通知如下：

强健体魄阳光生活共享青运

就近就便因地制宜简朴务实公益惠民

“8月8日”为全国也是全市集中组织开展“全民健身日”活动的时间，各区县、各单位可以结合多年来组织开展的“全民健身月（周）”、“全民健身节”等有效形式，适当拓展“全民健身日”活动的时空范围。

“每天锻炼一小时、天天都是健身日”、“我健身，我快乐”、“天天健身，天天快乐”、“好体魄，好生活”、“全民健身，你我同行”等。各区县、各行业、各单位可结合实际，提出特色鲜明、具有广泛感召力的其他宣传口号。

市文化局将于x月x日上午在市广场举行“庆全民健身日”分会场活动。

鼓励社会力量组织举办各种健身活动，鼓励支持各级工会、共青团、妇联、残联等群众团体和学校、企事业单位以及各类社会组织、健身俱乐部、健身团队、各种各类新闻媒体和热心全民健身事业的各种社会力量，组织开展适合不同人群、不同年龄、具有地方和行业特色的全民健身科普宣传、咨询辅导、项目推广、交流展示以及比赛等活动。

（一）各区县文化局、有关单位要高度重视“全民健身日”活动，结合《全民健身实施计划（2016—2020年）》统筹安排，制定系列活动计划，并认真组织实施。组织开展系列活动时要崇尚简朴、厉行节约、务实求效，力戒形式主义、奢华浪费。

（二）大力倡导各级各类公共体育场馆设施免费或低收费向广大群众开放，并将开放措施提前在全社会进行公示，为群众健身提供条件；鼓励和支持其它各类体育设施和学校免费或优惠开放体育场馆，吸引更多人群就近、就便参加健身活动；开展科学健身指导活动。

（三）积极开展全民健身志愿服务活动。广泛动员和引导优秀运动员、教练员、各级社会体育指导员和学校体育教师和体育院校学生开展义务健身辅导，利用丰富的体育专业技术知识，向广大群众讲解健身知识，推广健身方法，普及科学健身理念，为全民健身活动提供技术指导服务；有条件的单位可开展针对贫困家庭、残疾人、老年人、进城务工人员等群体的资助、免费或优惠的健身体验活动。

（四）加强宣传，形成氛围。在开展活动过程中要使用并大力宣传全民健身日标志、全民健身日歌曲；充分利用广播电视、平面媒体、互联网、新媒体等传媒方式，围绕“强健体魄阳光生活共享青运”主题，全方位、多视角报道各地组织开展活动情况以及广大人民群众积极参与全民健身活动、追求健康文明生活方式的生动事例，倡导健康生活方式，普及科学健身知识，树立体育健身是健康生活方式最重要组成部分的理念，形成浓厚的舆论宣传氛围；同时发挥各类媒体的舆论监督作用，对违反《全民健身条例》及有关规定的单位和个人应及时曝光，加强舆论监督。

（五）按照属地管理原则，切实加强对举办活动的安全防范工作。根据活动规模、参与人群特点等，制定切实可行的安全防范预案，落实安全责任人，并对活动场地、设施等进行事故隐患排查，确保活动安全顺利举行。

为便于统一宣传，扩大影响，形成集中浓厚的宣传氛围。请各区县文化局及时收集、整理各地、有关部门全民健身日开展的地域特色活动材料，于8月底前将归纳、整理的材料（电子版）反馈回市文化局群体科。

体育运动活动策划方案篇四

为贯彻执行教育部《关于落实保证中小學生每天体育活动时间工作的意见》，响应“全国亿万学生阳光体育运动”的号召，落实“阳光体育运动”，把加强学校体育作为实施素质教育的重要突破口和主要方面，深入开展阳光体育运动，确保学生每天一小时体育锻炼，培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，使学生在增长知识、培养品德的同时，锻炼和发展身体的各项素质和能力，促进青少年学生身心健康发展，努力使我校学生普遍达到国家体质健康的基本要求。

二、目标和原则

（一）目标

- 1、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、让学生有选择地参与、学习、享受体育，激发学生的运动兴趣，发挥学生的学习积极性和潜能。
- 3、优化大课间的时间、空间、形式、内容和结构，使学生乐于参加，主动地掌握健身的方法并自觉锻炼。
- 4、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。
- 5、丰富校园文化生活，营造积极向上的学风。

（二）原则

- 1、以人为本，树立“健康第一”、“终身体育”的意识。实施体育育人功能，根据学生的发展需求，有效地设置和开展各项活动，以达到对学生的促德、健体、调智、审美等的教

育功能，重视活动过程的教育。

2、关注差异，重视学生个性发展。张扬学生个性，发展学生特长，推动素质教育。

3、增强体质，全面实施《国家学生体质健康标准》。营造人人参与、生气勃勃的校园体育氛围，创造良好的体育锻炼条件，促进师生间、生生间的和谐关系，确实保证《国家学生体质健康标准》有效实施。

4、根据学生的身心发展的规律及特点，以及学校的实际情况，因地制宜，科学合理的安排大课间的课程计划和活动内容。增设太极拳、健美操、瑜珈等，将艺术、体育融为一体。

三、活动主题

阳光运动、健康成长

四、实施对象

省溧中高中部全体学生

五、活动内容、时间安排

每天1小时阳光体育运动时间由大课间、眼保健操、体育课、课外体育活动等活动时间组成。

1、大课间：每天上午第二、第三节课之间安排30分钟的大课间操，主要内容包括广播体操和集体跑操；每天下午第八节课后安排25分钟的大课间体育活动。

2、眼保健操：每天下午第六、第七节课之间安排5分钟的眼保健操。

3、体育课：每周2节体育课，共90分钟；

4、课外体育活动：每个班级每周至少开展1次课外体育活动，共45分钟。

第1、2项每天累计锻炼60分钟，加上3、4项，每周可保证435分钟锻炼时间，平均每天保证87分钟锻炼时间。

六、大课间体育活动及课外体育活动具体安排

（一）、活动项目

篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、毽球、跳绳、实心球、太极拳、健美操、瑜珈。

（二）、场地安排

篮球场：篮球

田径场：足球、实心球

排球场：排球

艺体楼：羽毛球、乒乓球

体育馆及艺体楼周围水泥地：毽球、跳绳

体育馆：太极拳、健美操、瑜珈

七、活动的组织实施

（一）建立健全组织机构

组长：校长

副组长：分管副校长

成员：高中各年级管委会、学生会

（二）明确工作责任制，确保每天一小时阳光体育活动不折不扣的施行。

学校校长是落实每天一小时阳光体育活动的第一责任人，负责活动落实的统一领导、协调、保障；学校分管组长是落实每天一小时阳光体育活动的组织责任人，负责活动的组织、规划、监督、落实。

年级管委会、学生会、体育备课组、后勤、医务室等部门负责人是落实每天一小时阳光体育活动的具体责任人，年级管委会负责协调，体育备课组负责活动时间的安排落实，活动内容、场地器材的安排和方案的制定；后勤负责活动器材设施的添置和维修管理等保障工作；学生会要发挥学生骨干作用积极协助做好活动的开展；校医务室负责活动的医务监督，政教德育要负责活动的安全保卫工作。学校班主任、体育教师是落实每天一小时阳光体育活动的直接责任人，大课间、课外体育活动由班主任负责组织实施，体育教师负责指导；体育课由体育教师按有关要求负责组织实施。

（三）加强检查和安全管理工作。

落实每天一小时阳光体育活动要纳入中小学综合办学水平的评估指标体系，学校要把落实每天一小时阳光体育活动纳入班级评比和班主任、体育教师工作考核内容。学校在组织开展学生每天一小时阳光体育活动中，要切实加强安全教育和管理工作，从活动计划的安排、器材设施的检修、内容的选择、过程的组织管理及医务室监督等方面严格把关，防范意外伤害事故的发生，确保学生健康安全。

八、注意事项

1、活动必须由班主任到场负责管理。

2、加强安全防范管理。班主任必须加强教育，引导学生安全、文明、有序的参加活动。

3、如果遇到小型体育竞赛，体育老师必须提前到达比赛场地。各班快速、有序地进入比赛场地进行比赛。

4、遇到阴雨天不能进行正常室外活动时，各班由班主任自行在教室进行室内游戏（器材自备）。

体育运动活动策划方案篇五

1、教师足球操比赛：分8个组(以开学时的分组为主)

比赛地点：教学楼前的'篮球场。

2、体育游戏比赛：（每组选派8名教师上场）

要求：每个组一个纸杯，每人一个吸管，不许动手，只能用吸管运纸杯，哪个组运的快就获胜。

3、室内操比赛

4、知识必答题：答对计9分，答错不给分。（题目的内容是下发的宣传资料）

5、广播体操比赛