

大学体育文化节活动方案设计 大学趣味体育活动方案(实用10篇)

项目策划是指根据特定目标和计划，在一定时间内对项目的整体规划和安排。接下来，我们一起来看看成功的活动策划案例，了解一下如何在实践中达到最佳效果。

大学体育文化节活动方案设计篇一

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。

一、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，在活动中让大家体验运动和游戏的趣味和快乐，从中学会团结，培养全体学生的集体荣誉感和竞争意识，打造一个我院同学相互交流，相互学习的平台，我院学生会组织开展以“友谊，从运动开始”的趣味体育游戏竞赛。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。

二、活动主题：友谊，从运动开始

三、活动对象：桂林理工大学各院团委学生会外联部成员

四、活动时间：12月3日晚8:00

五、活动地点：篮球场

六、活动经费：每人5元,共300元.

七、组织机构：桂林理工大学外国语学院院团委学生会外联部

八、活动形式：

(一)活动设计以院队为单位，活动项目男女咸宜

(二)活动具有全员参与性

(三)活动流程具有较大的.弹性和余地，即便参加者比较随意，活动亦可顺利进行

(四)活动形式轻松、快乐，注重沟通、交流、互动、融合

(五)活动场地要求不大，在篮球场就可进行

九、活动流程：

大赛筹备及宣传

1. 前期：这是学生会的全面而细致的策划准备时期，我们将以天为单位进行海报为主的告知性宣传;再进行抽签分组，安排赛程。对裁判和工作人员做好培训、分工，召开赛前裁判工作会议。为比赛的一切事宜做好准备。做到有备无患，防范突发事件。

2. 中期：这是活动进行得如火如荼的时期，每一场，每一轮都会有更多的精彩。我们将认真地做好赛事进行时的各项组织工作，认真地布置赛场，维护比赛秩序，做好每轮比赛的赛果宣传，在每轮比赛后，做详细的工作总结。

3. 后期：活动的收尾阶段，以决赛和颁奖仪式为重头戏，做到最大的宣传力度和影响力，使比赛绽放最绚丽的色彩。继

续宣传攻势，做好攻坚的宣传工作。赛程结束，打扫活动场地卫生，做活动的总结，给比赛画上个圆满的句号。

宣传方式：

1. 在各院布告栏冠以“友谊，从运动开始”标题，以大海报进行比赛活动的宣传
2. 对比赛场地精心布置，渲染活动气氛。

可行性分析：这次“友谊，从运动开始”的活动，是各院全体外联部成员一起参与的活动，可以加强各个院的交流和沟通，给大家一个体现团队精神及凝聚力的空间，加深同学之间的友谊，营造团结友爱的校园气氛。

活动项目：

1. 齐心协力

游戏简介：由选手合作按游戏规则把气球弄破，弄破数最多者为胜，按名次颁奖

游戏人数：18人

需要器材：气球12个，凳子3张

游戏时间：25分钟左右

游戏负责人：黄沛姗

2. 合作运球

游戏人数：6人

需要器材：绳子3根，篮球6个

游戏时间:15分钟左右

活动目的:这个游戏体现的是团队队员之间默契度,锻炼大家的团队合作能力

游戏负责人:韦希蔚

3. 赶球跑

游戏人数:3人

需要器材:篮球3个,排球3个,接力棒6根

游戏时间:20分钟左右

游戏负责人:刘晓晖

4. 蒙眼背人指路

游戏人数:6人

需要器材:蒙眼布3条,凳子3张

游戏时间:20分钟左右

游戏负责人:张丹妮

十、颁发奖品:16份小礼物

惩罚环节:每组的最后一名要喝醋与雪碧混合的饮料或者吃涂有芥末的饼干

十一、注意事项:

(一)如遇到活动时间与中心活动相冲突,我们将做出相应的

调整

(二)如遇活动期间天气的变化，我们将另行通知

(三)比赛时注意安全，由我院外联部成员维护安全秩序

十二、活动效果：推进各院外联部的相互交流、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，更有利于打造和谐校园环境。

大学体育文化节活动方案设计篇二

xxxxx大学生

20xx年x月xx日

活动中心

xxxxx学生

某某专业各班级分别派出代表队

1、袋鼠跳

比赛方法：每组比赛四队参加，每队10人，全部由男生组成。每支队伍平均分为2个小队记为a□b□相向各排成一纵队。比赛开始前，每组a队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向b队前进，中途布袋不得脱离双腿，至b队时脱去布袋，由b队队员套上布袋向a队前进，如上述循环直至最后一名队员。最终用时最短的队伍获胜。

道具：每组所用布袋均为同一规格，用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线□a□b两队起跑线间距离30米，每条跑道

宽1.2米。

详细规则：比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的次序排出前三支队伍。

2、8字大绳

比赛方法：每组比赛由4队参加，每队10人，2人摇绳，8人跳(4男4女，次序不限)。按照8字的比划顺序依次循环通过。在3分钟内以通过绳的人次多者为胜。

道具：每组一条长约20米的长跳绳。

详细规则：比赛前列队在绳一端，裁判员施令后开始摇绳，并开始计时。队员依次通过大绳。最终以3分钟内通过大绳的人次数多为胜者。如果有队员在中途使比赛中断，则此人不计入成绩，从下名队员开始继续比赛。

3、多人大绳

比赛方法：每组比赛由4队参加，每队十人。每队2个人摇绳，8个人跳(4男4女，次序不限)。在规定时间内，以8个人全部进入大绳开始计数。最终以3分钟内计数多者为胜。

道具：每组一条长约20米的长跳绳。

详细规则：比赛前列队在绳一侧，裁判员施令后开始摇绳，并开始计时。最终以3分钟内大绳摇过的圈数多者为胜。如果途中有任何一名队员没有进入大绳，则取消成绩。

4、十人九足

比赛方法：以系别为单位，共七个队伍。每队十人，五男五女叉排成一横排，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点，用时最短的胜出。分成三组进行比赛，抽签决定比赛次序。

道具：每组一条长约五米的绳子

详细规则：相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点，用时最短的胜出。分成三组进行比赛，抽签决定比赛次序。

5、过杆舞

比赛方法：以系别为单位，共七个队伍。每队五人，三男两女。

道具：一根长约五米的杆子

详细规则：每组队员必须弯腰后仰从杆下走过去。若没有碰掉杆子，工作人员把杆子挪下一级(10厘米)再开始。若有队员碰掉杆子即淘汰出局。最低过杆纪录的队伍获胜。每队按顺序进行比赛。

1、齐心协力

比赛方法：每组比赛由四队参加，每队三人，两男一女，次序不限。每支队伍三个人站成一纵列，所有人的左脚固定在一支长条木板上，所有人的右脚固定在另一支长条木板上，这样一队三人行走时必须同时迈动左脚或右脚。在裁判员施令后参加的数队一齐向终点跑去，最终用时最短的队伍获胜。

道具：每队两条相同的木板，每个木板宽25cm□长100cm□在板上均匀固定三条尼龙绳环，以便将队员的脚固定在板上。用明显的标记划出起跑线、终点线和跑道线。起跑线和终点线间距离50米，每条跑道宽1.2米。

详细规则：比赛前由裁判检查各队队员的脚是否已牢固的固定在木板上。检查完毕后，各队就位在同一起跑线上。裁判员发令的同时，各队成员按照本队的跑道一齐迈步冲向终点。裁判在发令时一并开始对各队分别计时。每队通过终点线的标志是，两只脚中较后的一只所在的木板的后沿越过终点线。

如果某队在比赛中摔倒，可自行爬起，但不得脱离木板。如果某队在比赛中脱离木板，必须在脱离时立即停下，并在重新固定后继续比赛。比赛中各队必须沿本队的跑道线行进，不行越线。如果本队的木板越线，比赛成绩无效。

所有队的比赛结束后，以用时较短的次序排出前三支队伍。

2、端水梅花桩

比赛方法：每组比赛由四队参加，每队四人，两男两女，男女间隔。比赛开始后，第一个人从起点处的水桶中向自己的水盆中倒满水，然后端着水盆沿着用砖块铺成的小路向终点跑去。到达终点后将水盆中的水倒进指定的水桶，然后持空盆沿直线返回，将脸盆交给下个队员，再由下个队员完成同一任务。四个人循环轮流。从开始计时，当起点处的水全部被运送到终点后这一队的比赛完成。当所有队完成比赛后比较每队运到目的地的水量，以多者为胜。当水位相差不足1公分的，以用时短的取胜。

道具：用明显的. 标记划出起跑线、终点线和跑道线，起终点间距离30米，每条跑道宽2米。用50块砖以一定间隔，摆成具有一定行走难度的蜿蜒小路，目的是使运动员因为控制平衡而把水从盆中洒出。两条跑道间有1米的间隔，而且砖块摆法必须一致。起跑线外放置两大桶水，要保证比赛时间内不会将起点处的水运空。终点要放置两只大空桶，要保证比赛时间内不会将桶装满。水盆要小号的，而且必须是足够牢固的轻质塑料盆。每队所用的盆和桶的规格必须一致。

详细规则：比赛前由裁判检查各队起点处的桶里是否已装有相同量的水，并检查终点处的桶里是否有剩水。检查完毕后，各队人员站成一纵列就位在同一起跑线前。

裁判员发令的同时，各队第一名成员自行将桶里的水倒入脸盆，并开始进行搬运。倒水时必须由该次搬动的人员自己倒，有其它队员协助的将取消成绩。

行进时必须按顺序和规定路径，一次一只脚踩一只砖块，任何一只脚不得落地，一只脚落地一次加5秒，但在重新上砖块之前不再加秒。从哪里落地的必须从哪里上砖，如果有一块砖被有被踩到，加10秒。

四个人必须依次轮流搬运，不得插队、跳过，如果有这类事件发生，取消成绩。

任何一队都可以在任何时候示意裁判比赛完成，一旦示意该队的计时就停止，之后该队的任何队员不得向终点的桶中倒入水。所有队的比赛完成后先比较各队终点处的水量多少，如果差距较大，以多者为胜。如果差距不大，水位差小于1cm则以用时较短的队伍为胜。

3、呼啦圈跑

比赛方法：每组比赛4队参加，每队3人，2名女性在起点1名男性在终点。比赛开始前，每队第一名参赛队员将呼啦圈放至腰部，听裁判发令后一边摇动呼啦圈一边向终点线前进，到达终点后将呼拉圈传给终点处的队员，并由以相同的方式跑回，再传给起点处的队员向终点跑去，最终完成比赛。跑动过程中尽可能保持呼啦圈不要落地，最终用时最短的队员获胜。

道具：每名队员所用呼啦圈规格一致。用明显的标记划出起跑线、终点线和跑道线。起跑线和终点线间距离50米，每条

跑道宽1.2米。

详细规则：跑动过程中呼啦圈也不能触地。如果呼啦圈触地后，必须在原地停下，重新将呼啦圈放至腰间方能继续进行比赛。呼拉圈未触地时手臂不得触碰呼啦圈。传接呼啦圈时必须在跑道端线以外。所有组的比赛结束后，以用时较短的次序排出前三名优胜者。

以系为单位组织报名的参加比赛

设团体冠亚季军各一个。其余为优胜奖。

XX

凡参赛队请接受大会统一指挥，队员服从裁判，本规定未尽事宜，解释权归主办方。

大学体育文化节活动方案设计篇三

xxx学院xx羽毛球社新成员及本院学生

20xx年xx月xx日——20xx年xx月xx日

搏击馆内

男单、女单

比赛中执行国际最新的羽毛球规则，另加补充如下：

- (1) 若比赛无故弃权或有辱骂裁判等行为者，取消比赛资格；
- (2) 采用单淘汰制进行预赛；
- (3) 每场比赛采用3局2胜制，男子每局21球决胜，女子每局21

球；

(5) 本次比赛比分在20平时，允许加分，加到30分，而只有一次机会；

(6) 掷硬币：每场比赛开始之前，参赛双方首先要在裁判员的主持下，由裁判员抛硬币确定胜者。胜者具有挑选发球权或挑选场地的优先权。赢方选剩的那项权利归输方所有。

(7) 合理发球：球员必须站在本主发球区向位于自己相对应的斜对角一端的发球区发球。球体须经球网的上方飞过，落入对方场地的发球区域内才有效。

(8) 为了保持比赛公开、公正的'原则，比赛裁判全部由本协会提供安排；

单打：

1. 发球员的发球次数为双数时，双方运动员均应在各自的右发球区发球。

2. 发球员的发球次数为单数时，双方运动员均应在各自的左发球区发球。

3. 发球员和接发球员应交替对击直至“违例”或“死球”。

本次比赛的宣传：制作一展板，辅以一条横幅、学院广播台宣传；

比赛取前三名颁发奖品及证书；

XXXX

XXXX

XXXX

比赛表格及费用15元

比赛用水费用20元

比赛用球费用60元

比赛器材：球网6/28=148元

球架

球拍60/4=240元

彩色胶带：30元

总计□xxx元

院团委□xx羽毛球社

策划书、负责人□xxx

联系电话□xxxxxxxx

大学体育文化节活动方案设计篇四

为了更好地推动我班的体育文化建设，促进班级的交流，体现当今大学生应有的朝气蓬勃的时代精神面貌，同时也为全面贯彻教育方针，丰富同学们的业余文化生活，展现青春活力，培养同学们顽强奋斗、勇于拼搏的优良品质。特举办此次团体意识性的比赛。活动期间，我们准备一些相关的热身活动，主要有羽毛球赛，篮球赛，乒乓球赛等素质拓展训练活动，通过这些活动以促进和增强个人及组织(团队)的系列优势，通过游戏，培养团队意识、领导技能、组织能力、创

新精神，增进成员友谊。让学生在活动过程中感受集体的魅力，感受彼此之间的友谊，更让学生对自身有个全面的了解，得到一些启示等，分别从几个方面来锻炼当地学生的能力，使之有新的感悟与提升。

就现实的意义而言，刚考完试，带领同学们出门透透空气，活动活动身体，加强体育锻炼，实现自身抵抗力的提高，为全心全意的学习打下坚实基础。

篮球赛，跳绳，羽毛球赛，乒乓球赛

待定(大概在5月22日周三上午体育课星期天下午)

第二体育场第四体育场

20xx级创新实验班所有同学活动过程：

(一)篮球赛：根据参赛的人数来确定，可打全场，也可打半场。

(二)游戏时间：四十分钟左右需要场地：第二体育场需要道具：篮球一个一桶矿泉水活动细则：

1;比赛采用2x20分钟模式，半场休息时间为10分钟。

2. 比赛不加时，如遇两队结束时得分相等，以罚球定胜负，此时男女得分都按正规比赛计算，第一轮每队出五名队员(含两名女队员)，每人罚一球，如还未分出胜负，则下面轮次每轮出一名队员，直到分出胜负。

3. 比赛过程中要尊重对手与裁判，不得出现暴力冲突。

4. 其他规则与正规篮球比赛相同。

5负责在一旁监督，以防止暴力事件的发生。

2、活动项目名称：羽毛球赛

(1)比赛场地：第二体育场

(2)器材设备：比赛羽毛球球拍班级准备

(3)羽毛球比赛细则：

三、挑选场地或发球权：

任何一场正式比赛开始之前，参赛双方首先要做的事是在自由协商的前提下，确定挑选场地和首发球权。

四、局数和分数：

1. 每场正式比赛以三局二胜制决定胜负。

2. 混双打11分为一局，先得11分的一方胜该局。

五、发球权、得分：

1. 比赛中由通过双方自由协商获得发球权的运动员先发球，发2个球后交换发球权，由对方发2个球后再交换，直至比赛结束。

2. 下一局比赛开始时，均由上一局的输方先发球。

3. 比赛中如有发球方在发球时发出边线、底线或没有过网则算该运动员失误，对方运动员得分。

4. 发球方在发球时没有触及球拍有第2次发球的机会、如第2次发球仍未触及球拍则算该运动员失误对方得分。

六、交换场地

1. 第一局比赛结束，双方应交换场地进行第二局的比赛。如前二局双方战成1比1时，双方也应交换场地进行决胜局的比赛，即第三局的比赛。在第三局比赛中，当任何一方先得6分(11分为一局)时，必须再次交换场地后，才能进行余下的比赛。

2. 在比赛中，如选手未按规则规定，按时、正确地交换场地，一经发现，应立即交换、已得分数有效，并继续进行比赛。比赛过程中，双方应该相互协调，不再安排裁判。

(1) 项目类型：团队协作型单打混合打

(2) 道具要求：乒乓球拍乒乓球

(3) 地点：第四体育场比赛细则：第一轮：单打淘汰赛

每队所有队员，不论男女，比赛前各队各自抽签确定各运动员出场顺序(此工作由队长协调组织)，比赛为7球分胜负制。比赛赛制：

临时分组，参与者人人有奖负责组织及记录

四活动项目名称：跳绳比赛

(1) 地点：二体

(2) 道具要求：跳绳

一、参加方法：

1. 参赛队员为12级实验班班所有有意愿参与的学生。

2. 班级分为(待定以六个预算)个队，每队有4名男队员和1名女队员组成。

3. 在比赛进行中对有争议判罚可在当节比赛结束后向当值裁判员提出申诉、在赛后向班委会反映；4. 裁判来自我班有经验的同学，各参赛队需尊重裁判，违者取消该参赛队该轮次成绩得分；(四) 活动过程中，各班委应该积极合作，主动参与现场的组织和安排，别外，活动的记录由宣传委员负责。

(四)、本次活动经费预算及物资准备

时间总是轻易的过往，留下的只有我们的足迹，或许就连那些足迹我们都不曾拥有。明天，当你想得起今天；是否觉得过往就如初夏的雨点，落得有些敷衍。多年后的'你，你又在谁的身旁，是否记得当年的月光，是否记得那些朝夕相处的同窗、你们的故事。在时间的数轴里，我们做着不仅相同的事，带着不一样的心情，哪怕是百花争艳，还是孤芳自赏。我们依旧有很多相同的地方，彼此都有着美好的向往、憧憬，不妨我们一起走走看看??或许那又是别样的风景!

大学体育文化节活动方案设计篇五

趣味体育

团结友爱、加强锻炼

友谊第一、比赛第二

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。

综合班全体学生。

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。

大学体育文化节活动方案设计篇六

一年一度的体育节又要到来了，体育节主要是要丰富同学的课余生活，如何策划体育节活动实施方案呢？下面小编给大家介绍关于体育节活动方案的相关资料，希望对您有所帮助。

一、活动宗旨：

提高本院学生的身体素质，锻炼同学的意志，培养同学吃苦耐劳的精神品质。通过出早操增进同学感情，激发同学的集体荣誉感，增进班级凝聚力。

二、活动主题：

“锻炼身体，彰显青春活力”。

三、活动对象：

马克思主义学院09级1班同学。

四、活动内容：

对于同学们的不同的兴趣爱好进行分组活动，分为毽球组、羽毛球组、拍求组、跳绳组。

1、第一阶段，每天早晨6：30组织学生进行晨跑：男生1000m□女生800m(800m跑是体育考试的重点也是同学获得高分的障碍，因此每天的集体800m就成为锻炼的最好机会，这样既可以逐步提高同学的耐力使其更为容易的通过考试也可以促进团结)□(20xx-4-8至20xx-4-23)

2、第二阶段，在原长跑的前提下组织同学以寝室为单位进行拔河、跳绳、二人绑腿跑、毽球等趣味活动。

3、第三阶段，以班级为单位组织毽球、羽毛球、排球、跳绳比赛□(20xx-5-21至20xx-6-25)

1) 毽球比赛：分为寝室集体计数比赛和对抗比赛。

a.计数比赛：女生共五个寝室每个寝室六人参加进行踢毽将每人踢毽数累积最后统计前两组为胜者；男生分成两组进行相同比赛只有一组为胜。

b.对抗比赛：将男女生进行重新分组分成五组，按照正式毽球比赛规则进行循环比赛，前两名为胜者。

2) 跳大绳比赛：分为追逐计数和集体计数

a.追逐计数：将全班分为四组，每组十人，进行计数追逐每组共三次机会，将三次跳绳次数累加，取两名优胜。

b.集体计数：将班级同学分为六组，每组六人进行集体跳绳比赛，三次机会累积，取三组优胜。

三、经费预算：140元

毽球6个(6*2=12)

羽毛球拍6双(6*12=72)

羽毛球一筒(10)

排球1个(1*30=30)

跳绳6个【5*2=10(小绳)1*6=6(大绳)】

四、注意事项：

- 1，体委协助院体育部做好点名、签到活动。
- 2，活动前做好准备活动，防止同学摔伤、扭伤。
- 3，请假同学要出示请假条。
- 4，如有恶劣天气早操活动取消。
- 5，天气如有转变提前一天通知同学注意保暖。

五、主办单位：

马克思主义学院体育部

六、活动总结：

每阶段活动结束后各班级体委以文字、图片等形式进行总结并形成报告上交。

我院体育部将以最大的努力，协助相关部门开展好此活动，努力为同学们打造一个互相交流，互相学习的体育平台。

整体活动

1. 活动名称：文学院体育节
2. 活动时间：待定
3. 活动地点：根据各具体项目而定
4. 参与对象：文学院全体本科生
5. 赛事项目

篮球赛

七人制足球赛

羽毛球赛

乒乓球赛

闭幕式——颁奖仪式

6. 主办单位：学生会体育部

具体活动

一、工作安排

1. 比赛规则：按照国际惯例
2. 赛前准备：
 - (1) 赛前训练(由各队长各自安排)
 - (2) 了解总赛程，合理分配工作人员。

(3) 相关比赛规则由组织机构决定

3. 工作人员安排：

每场比赛安排后勤工作人员2——4人。需要准备好参赛者用水、药箱、院旗，并负责通讯工作。工作人员需要提前至少10分钟到场。

注意：通讯工作也可与办公室联系，让办公室人员协助完成。

4. 奖项设置：以组织机构设定的奖项为标准。

5. 若由于天气原因导致比赛无法进行，则当天比赛时间将另行通知。

6. 文学院各队的参赛人员将按照本学院的文体积分制度，对参赛人员所在班级进行积分。（此积分仅限于大一新生班级之间的评比。）

二、宣传方式

比赛前将比赛赛程及相关信息发布到各通讯渠道上，包括bbs□各qq群，各宿舍楼区宣传栏。

2. 积极与各班班长和文体委员联系，让他们协助在班级主选课或班群中进行宣传

3. 学生会成员在各班上进行宣传

4. 宣传部紧密联系，及时向宣传部发布赛程和赛果

5. 赛后做好比赛赛果公布环节

经费预算

合计：1375元

总计：3497.9元

一、活动主题：走下网络，走出宿舍，走向操场，迈向健康

二、活动目的：

为了更好地推动我校的体育文化建设，促进各院系之间的交流，体现当今大学生应有的朝气蓬勃的时代精神面貌，同时也为全面贯彻教育方针，丰富同学们的业余文化生活，展现青春活力，培养同学们顽强奋斗、勇于拼搏的优良品质。特举办此次丰富多彩的户外体育文艺活动。

活动期间，我们准备一些开展户外体育文化活动，主要有跑步，跳绳，羽毛球，轮滑，通过这些活动以促进和增强个人及组织(团队)的系列优势，通过游戏，培养团队意识、领导技能、组织能力、创新精神，增进成员友谊。让学生在活动过程中感受集体的魅力，感受彼此之间的友谊，更让学生对自身有个全面的了解，得到一些启示等，分别从几个方面来锻炼当地学生的能力，使之有新的感悟与提升。就现实的意义而言，带领同学们出门透透空气，活动活动身体，加强体育锻炼，实现自身抵抗力的提高，为全心全意的学习打下坚实基础。

三、活动形式

接力跑步，集体跳绳，羽毛球比赛，轮滑。

四、活动时间

待定(大约在期中考试之后)

五、活动地点

体育场

六、人员安排

学院学生会全体成员参与，其中宣传部配合体育部完成前期策划，外联部负责为活动经费争取赞助，其他部门帮忙布置以及引导参赛人员。

七、参加对象

全体在校本科生

八、活动开展

1、前期宣传

在比赛之前与宣传部配合做好宣传工作，在此次活动之前的两个周每一个周至少三次要向同学用人人主页发送宣传体育锻炼好处的信息，提高大家的体育锻炼积极性。此次活动前一周在各宿舍楼下黑板上组织绘制与本次活动相关的宣传黑板报，并于宿舍门厅放置展板。在梅园食堂一楼的电子滚动屏宣传此次活动。

2、具体实施

(1) 集体跳绳

比赛时间：3分钟

比赛人数：每队10人(2人摆绳，8人跳绳)

比赛规则：比赛队员要从绳子的一边按顺序跳过绳子到另一边。如果跳绳者不能通过绳子，不计数但比赛继续进行。比赛结果以三分钟内通过绳子的总人数为准。

(2) 羽毛球比赛

比赛规则：羽毛球比赛采用21分每球得分制。所有单项的每局获胜分皆为21分，最高不超过30分。每场比赛采用三局两胜制，先到21分的一方赢得当局比赛。如果双方比分为21平时，需某一方超过对方2分才算取胜。如双方比分打成29平，则得分线上第30分的一方为胜者。（请参赛队员自带羽毛球拍）

(3) 跑步

比赛规则：百米接力，一组十人，时间最短者为胜

(4) 轮滑接力

比赛规则：百米接力，并在每条赛道上设置相同的障碍，一组五人，时间最短者为胜。

3. 收尾工作

仪科学生会全体成员负责收尾工作，包括比赛后的赛场恢复与整理

八、经费预算

(略)

大学体育文化节活动方案设计篇七

一、 活动目的：

为深入贯彻党的教育方针，贯彻《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》，推动我校艺术教育的改革与发展，促进我校学生德智体美劳全面发

展。

二、 主题和内容：

主题：“阳光下成长”。

内容：围绕主题，充分反映小学生热爱祖国、奋发向上的精神面貌，具有时代特征、校园特色、学生特点；要坚持先进文化的导向性，弘扬中华民族的优秀传统，体现思想性和艺术性的统一。

三、 领导机构：

组委会主任：

组委会副主任：

组委会委员：各中队辅导员

四、 项目内容与形式：

（一） 学生艺术表演类：

1、 声乐：合唱（人数不超过20人，时间不超过5分钟，指挥可设可不设。）

2、 器乐：任何器乐都可以。（人数不超过8人，时间不超过5分钟，指挥可设可不设。）

3、 舞蹈：人数不少于8人不超过20人，时间不超过6分钟。

4、 课本剧：人数不少于4人不超过8人，时间不超过6分钟。

（二） 学生作品类：

1、 绘画：国画、水粉画、水彩画、卡通画（纸张要求跟镇要求一样）

2、 书法：（纸张要求跟镇要求一样）

3、 摄影：尺寸不不超过60x60cm□

五、 节目和作品比赛要求：

1、 各中队表演类的上报一个节目参加比赛，类别自定。

2、 作品类：各中队每项上送2份。

大学体育文化节活动方案设计篇八

本次活动的限制性因素较大，例如：场地设置在何处问题、是否能争取到场地问题、场地开放时间问题、安全问题等等，这些问题很多都十分重要，当时情况若实在风险太大可行性太低，必须取消本次活动。

加快新生们的互相认识的进程、增强新生的团队合作意识，培养新生集体良好氛围。通过游戏，使团队成员自然地进行身体接触和动作配合，消除紧张和不安的情绪，以达到培养团队合作精神，树立集体观念的目的。

未定（最好上午，8点集合）

未定（场地不一定开放）（考虑到英东、广寒宫等地体育场、篮球场等场地不一定开放或开发时间有限或开放但需要钱或开发不一定我们占能得到、或周围车辆行人众多、场地地面糟糕等因素，地点无法先定）（一个篮球全场）

1、 安全，安全，安全。

2、公平公正。

1、若有场地且场地安全风险小，则活动正常进行，若无，则活动取消。（可能的话与场地其他院在打球的同学商量下出让场地）。

2、将所有物资、急救等物品、人员准备好。

3、活动前将所有能参与活动的. 新生分为6个组，8个人（暂定），男女生平衡分配，每组安排一名师兄师姐参与活动（是否担任组长待定）。

4、新生于9月x号x午x点在广寒宫篮球场集合，分好组，自己为自己组取一个组名，想一句口号。

5、说明活动事项，安全问题、目的、项目、注意事项等等。

（待定）陈凯、赵佳铭、欧阳春、6名师兄师姐、若干工作人员、裁判、记分员。

1、追火车

每次两个组（若场地足够也可多个两组同时进行），两个组分别踩在篮球场对角的球场线上，各排成1列纵队，用绳子将每1名组员的左腿与前后组员的左腿相绑（注意：腿与腿之间保有一定距离），双手搭在前面组员的肩上，组成一列火车。两列火车同时踩在半球场线上第一盘沿顺时针方向（第二盘反之。第三盘与第一盘一样）喊着自己组的口号迈着统一的步伐行进，追逐另一辆火车。考虑到脚是绑着的，安全风险可能较大，一列火车的车头与另一列火车的车尾距离在1米之间，则前者胜。三盘两胜，每盘5分钟，胜组可进行下一轮继续与另外一胜组进行比赛，直至决出名次。若都没追上，则算平局。

2、趣味篮球

第一轮每组选派2名男生，4名女生，抽签决定哪个组为对手，若场地够可多个两组同时进行比赛。不可以运球拍球踢球，只可进行立定传球。男生接球后自己不可以动，女生接球后不单自己不能动而且对方所有在场上跑动的男生都不可以动。接球后可进行传球，球传出去后不在自己的手上时才可跑动。每组派一名同学负责在对面一端线外的三分线界之间接球，只要将球传给负责接球的同学手上即可得分（球在线外着地才接住则无效，出界接住无效），男生加1分，女生加3分。犯规一次给对方组加1分。每场5分钟，分上下两场，中间休息2分钟，可于此时进行人员替换。第一轮胜组（平分时同时进入下一轮）可进行第二轮，此时剩下三个组，抽签决定那两个组开始第一盘比赛，胜组可与另一组进行第二盘比赛，第三盘比赛为第一盘比赛输的组与第一盘未比赛的组进行比赛。这样三个组都进行了两场比赛，第二轮按这两场比赛所得总比分排列名次。

1、上述4项比赛得第一名的组加10分，第二名加8分，第三名加5分，其余加3分。

2、全部比赛下来按总分进行排名。

1、若干支笔若干张纸进行记录，秒表若干个。

2、急救物品。

3、12条纱布，24元

4、5大张卡纸（裁剪成18张小卡纸），5元

5、一大卷绳子，5元

6、补充备用：6个篮球或气球

7、奖状奖品：

3张奖状，分一二三等奖。

4个西瓜，40元

（视情况而定）各组带队师兄师姐请客喝饮料吃饭等等……

总预算约：74元

大学体育文化节活动方案设计篇九

（一）、活动目的：

1. 优化宿舍环境，营造温馨家园
2. 促使同学们养成热爱生活、文明、自律的习惯
3. 展示同学们对美的追求和积极乐观的精神
4. 通过活动，让同学们真正的领悟温馨家园的意义

（二）、活动主题：评估进校园，我们在行动

（三）、时间安排：

第一阶段：内务卫生和文化展示评比(x月x日-x月x日)；

第二阶段：宿舍文化展示、内务卫生评比奖项评定与总结(x月x日-x月x日)；

（四）、具体活动安排：

1、报名

报名方式：1. 由本系推荐 2. 楼内报名(注明参加文化展示还是内务卫生评比)

2、评比流程

首轮选拔，各个系里自行推荐;楼里推荐，每个系参赛宿舍数为3到8间。

次轮选拔，由公寓管理中心组成联合评定小组

(五)、评定方法

每次采取一百分制评定方式，去掉一个最高分，去掉一个最低分，然后取平均分，评定结束后每次平均成绩的平均分为最终成绩。

(六)、评定标准：

1)内务卫生评定标准：(满分100分)

1、宿舍内务整理方面90分。宿舍内务整理的各项要求参见附表2。

2、宿舍精神面貌方面5分。

3、评定小组的主观整体认同方面5分。

2)文化展示评比标准：(满分100分)

1、宿舍设计内容必须积极向上，体现大学生的朝气、活力，能体现出宿舍成员的共同理想与追求。占10分。

2、创意：设计内容新颖，大方。占10分。

3、美观：颜色鲜明，搭配适中，整体融洽。占10分。

4、手工：设计内容中的装饰品应以手制品为主倡导自制，不提倡购买成品装饰或墙壁贴画。占10分。

5、室内环境：按照室内要求评分细则。占15分。

6、提倡绿色节能，有低碳意识。占15分。

7、寝室设计主题(评比阶段，派寝室一人口头简单介绍设计主题和说明，以便评分)。占10分。

8、评定小组的主观整体认同方面。占10分。

大学20xx年宿舍文化节活动策划书策划书 策划方案9、室徽：设计名称别致，能体现室内设计的内容。占10分(额外奖励)。

(七)、活动奖励办法：

为了加强同学们对宿舍文化、卫生建设的积极性，我们决定对在本次活动中的优秀宿舍进行奖励，奖励的内容如下：

1)、内务卫生评比

1、一等奖5名，颁发集体奖状一张及精美礼品；

2、二等奖 10名，颁发集体奖状一张及精美礼品；

3、三等奖15 名，颁发集体奖状一张及精美礼品；

4、优秀奖20个，颁发集体奖状一张及精美礼品；

2)、文化展示评比

最佳创意奖 1 个，颁发荣誉证书一个；精美纪念品一份；

俭朴环保奖 1个，颁发荣誉证书一个；精美纪念品一份；

团结友爱奖1个，颁发荣誉证书一个；精美纪念品一份；

人文气质奖1个，颁发荣誉证书一个；精美纪念品一份；

学习氛围奖1个，颁发荣誉证书一个；精美纪念品一份；

温馨环境奖1个，颁发荣誉证书一个；精美纪念品一份；

(八)、活动意义：

通过这次活动将有助学生养成良好的卫生习惯，自觉维护本宿舍良好的的卫生状况。把学生公寓建成高校精神文明建设的重要阵地。

大学体育化节活动方案设计篇十

- 1、积极并且喜欢参与体育活动，体验滑板开车带来的快乐。
- 2、能集中注意力，灵活反应，提高动作的灵敏性和协调性。
- 3、初步掌握滑板的玩法并了解一些交通知识，能够遵守交通规则。

活动准备：

- 1、经验准备：在日常生活中有玩滑板的经历。
- 2、物质准备：滑板若干，标志桶，红绿灯指示牌。

活动过程：

1、热身

教师和幼儿跟着音乐一起做热身操，活动身体的各个关节(头、上肢、下肢、躯干等)。

2、出示滑板车，引起幼儿的兴趣。

指导语：老师带来了一个很好玩的玩具和大家一起玩游戏(出示滑板)。

3、幼儿自由探索滑板的各种玩法并集中交流创意玩法。

指导语：

(教师小结：教师鼓励幼儿分享自己的不同的玩法，并加以肯定和表扬

分享的时候注意常规，顺序有先后，重点是在幼儿中自己发现的玩法中寻找下面要教学的内容)

4、进一步练习滑板的玩法：肚子紧贴滑板，头抬高，两腿伸直并拢，双手撑地使滑板向前移动。

5、游戏活动：红绿灯(遵守红灯停，绿灯行)。

任务与要求：

今天我们要用滑板车玩一个游戏，你们当汽车司机，驾驶滑板车。老师说“向前开”，你们就向前开;老师说“停”幼儿就停住不动。

指导要点：驾驶滑板时不能相互碰撞，保持一定距离，以免出现危险。各路纵队集体游戏2-3次。

6、游戏竞赛(激发整堂课的高潮)

幼儿分成几组，

开着滑板车到加油站加油，一路上穿越“树林”(标志桶)，还要注意看红绿灯，遵守交通规则，以接力赛的形式进行，

最先回到终点的队伍获胜。

指导要点：遵循在自己的车道开车，有序地从车道两侧(外侧)回到队伍的后面，在途中不允许撞车，撞车的司机淘汰出局。

7、放松活动，教师带领幼儿跟着音乐打太极。

8、教师进行活动小结后，带领幼儿退场。