

三走团日活动策划方案(精选5篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

三走团日活动策划方案篇一

三、四月份组织开展了形式多样、丰富多彩的“走下网络、走出宿舍、走向操场”系列活动。活动期间，学院领导高度重视，师生积极参与，使活动取得了良好成效。

一、营造氛围，深入宣传

学院领导老师对本次活劢给予高度重视，制定出了详细的工作计划及活劢方案，召开了国防生大会强调本次活劢的重要性，并结合学院实际情况，将每项工作具体分配到国防生骨干，确保此次活劢能够顺利开展。国防生大队根据学院要求，组织国防生学习了有关文件精神并利用网络、板报、海报、横幅等多种形式深入细致地开展了一系列宣传工作，让“三走”活劢精神深入人心。

二、积极开展，认真组织

(1) 篮球及拔河友谊交流赛

3月25日，我院与化生材学院于北区篮球场成功开展了篮球及拔河友谊交流赛，院学团办副主任宋建勇亲临现场观看了比赛。本次比赛不仅是两院运动员水平的较量，更是两院学生友谊的见证。

4月5日至7日，根据学院的安排，国防生大队组织全体国防生于海军楼，组织了一系列文体活劢，包括乒乓球、台球及够

级比赛。国防生们摩拳擦掌、热情高涨，为大家奉献了一场场精彩比拼。

乒乓球比赛最为激烈，国防生们纷纷拿出了看家本领，进退腾挪，削旋抽杀，场面煞是精彩，观众们也被场上选手的精湛球技所倾倒，尽情地加油呐喊。扣人心弦的角逐之后，男双冠军被10中队一班收入囊中。

台球比赛最为刺激，在比赛过程中，参赛选手们神情专注，一张一弛彰显绅士风范，一动一静尽显王者风采。选手们精确的走位，严密的防守和精彩的解球，不时博得现场观众阵阵掌声和欢呼声。最终，经过激烈的角逐，10中队斩获第一。

够级比赛最为有趣，这是传统的益智类比赛，集趣味性和知识性为一体。整个比赛活跃而有序，各队伍队友之间配合默契，对手之间礼貌谦让，裁判员认真负责，使得整个比赛过程高潮迭起，精彩不断。经过激烈的角逐，11级学员险获第一。

本次文体活动紧张激烈、欢乐有趣，让国防生们在比拼中发展了兴趣特长，在欢乐中增强了团队凝聚力。

三、工作有效，成绩显著

本次“三走”系列活动形式多样、内容丰富，包括篮球、拔河、乒乓球、台球及够级比赛，充分调动了国防生们的参赛积极性，为活动的顺利开展奠定了扎实的基础。

活动开展期间，院领导老师高度重视，国防生骨干精心组织，全体国防生积极参与，营造出了良好的活动氛围，激发了国防生们的比赛热情。国防生们精心准备、认真对待，以本次活动为平台进一步提升了个人能力，丰富了个人的爱好特长。同时，学院也以本次活动为契机，提升了国防生的军政素质，增强了国防生的军魂意识及团队凝聚力，为国防生的培养发

展打牢了坚实的根基。

三走团日活动策划方案篇二

为促进我院学子身心健康，强健体能，响应由共青团中央、教育部、国家体育总局、全国学联联合下发的《通知》号召，同时顺应“全民运动”的主题思潮。我系文艺部组织的“三走”活动（走下网络，走出宿舍，走向操场）在学院小足球场举行□xx系共九支队伍，代表各自的班级参加了这次活动。

除了参赛队伍外，还来了许多为自己班级加油的同学。我系“三走”活动第一项是“历史事件排序”，每个代表队都领到十张写有中国历史事件的卡片，队员们需要按照时间顺序将卡片依次排列，正确率最高的队伍就是这一轮的冠军。在这个考察历史知识的项目中□xx1410班脱颖而出，成为第一项比赛的冠军。

我系“三走”活动第二项活动更为有趣，叫做“中华民俗你画我猜”，每支参赛队伍排成一列，由第一名同学抽出写有民族风俗、节日的卡片，然后用动作向第二个同学提示是什么节日或风俗，依此类推，最后由第五个同学根据前一位同学的动作，说出这个风俗或节日的名称。题目有春节、中秋、吃月饼、拜财神等，而同学们的表现更是趣味横生，甚至令人捧腹。有的队伍从第一名同学开始，动作越来越走样，等到最后一名同学看到动作提示的时候，已经面目全非，只能带着一脸茫然的表情。队员们夸张有趣的动作，啼笑皆非的答案，屡屡引得围观的同学开怀大笑。在这个充满民族特色而又妙趣横生的活动中□xx1309班拔得头筹。

我系“三走”活动第三项是踩气球。这个活动的规则可谓“简单粗暴”，将两个同学的左右腿绑在一起，再在两同学的另外两个腿上各绑上两个气球。随着裁判的一声领下，操场上顿时充满此起彼伏的爆炸声。在两分钟激烈的“拼杀”之后□xx1309的同学以四个气球一个没破的成绩，毫无

悬念地成为这个项目的头名。

我系“三走”活动第四项比赛可谓是最考验技巧的项目——筷子夹球。每个队员都需要用筷子夹住乒乓球，从起点走到终点，然后将乒乓球准确地放入盒子里。这个游戏的难度可想而知，从起点到终点5米的距离，此时显得格外漫长。最先上场的队伍，显然是为后来的队伍提供了经验。也有许多同学在快要接近目标时功亏一篑，其中经统1301的一个同学在将球放入盒子时，乒乓球就从盒子边上滑了出去，引得场边同学一阵叹息。比赛中表现最好的要数精算1403的同学，他们的表现简直可以用“快准狠”来形容，他们最终以两分钟夹进15个球夺得第一。

我系“三走”活动第五项活动是“四人五足”，规则就像过去风靡一时的“阳光跑步”一样，分别将同学们的左右脚绑在一起，然后跑一段20米的距离。比赛中有的队伍健步如飞，如精算1403的同学；也有的队伍不太默契，没跑出两步就摔倒了，往往一个同学倒了，带着所有同学一起摔倒。

同学们通过这次活动，以实际行动做到了“走出网络，走出宿舍，走向操场”，从活动中体验到了运动的快乐和相互交流的魅力，促进了同学间的友谊，树立了健康的生活方式，这次活动也丰富了同学们的第二课堂。

三走团日活动策划方案篇三

强健的体魄是实现理想的基础，这应该是每个人毕生的追求。近年来调查显示：我国在校大学生体质已经明显下降，大部分大学生在平时的休闲活动中会选择在网络中度过，而不是选择锻炼身体，强健体魄。所以为了强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健，激发大学生参加体育锻炼的主观能动性、形成良好的体育锻炼习惯、提升身体素质，并从中磨练坚强意志、培养良好品德和拼搏精神，“走下网络，走出宿舍，走进操场”的“三走”活动是如此的必要和

重要。

为响应学校“走下网络，走出宿舍，走进操场”的号召，促进大学生身心健康，体魄强健，近日，我班组织了集体活动，活动主题为“走进操场，走近阳光”，同学们以热情的态度和积极的行动展现了当代大学生的活力与风采。

活动选在周末举行，分为晨跑与球类运动两项依次进行。同学们于早上六点半在操场集合，克服了懒惰和惯性，迎着微风和晨光来晨跑。在操场上，也有其他班级的同学集体来跑步运动，我班同学自觉的按跑操队形站好，开始晨跑。三圈过后同学们有些气喘吁吁，然后在体育委员的带领下，大家做起了准备运动，伸展筋骨，为接下来的运动做准备，保证自身安全性。热身运动后，体育委员拿出篮球和足球，让同学们自行挑选，女同学大多都选择了篮球，选择篮球的同学会进行拍球接力赛，同学们站成一排，将篮球运球通过所摆在地上的障碍物，以20秒为限制。开始一声令下，同学们一个接一个的运球过桩，将时间控制在20秒之内的同学寥寥无几，但是大家都乐观的表示以后要加强篮球训练，争取完成目标！男生选择了足球运动，他们在足球场上，两对两对的进行传球的练习，一开始时，也许是因为默契程度不够，也许是因为足球技术不佳，传球过程中总会出现接不到球的情况，慢慢的，传球的动作变得熟练起来，配合也变得默契了，失误就变得少了许多。在传球练习后，男同学们开始准备射门，由一名男同学担任守门员，其他男生踢球射门。在接近半小时的练习后，男生表示对足球熟悉了许多，基本能掌握它，不过要踢得更好，需要长时间坚持不懈的练习，而大家也表示愿意在空闲时间到操场多多的运动，尤其是做足球运动。时间慢慢的过去了，而操场上热闹非凡，同学们做着各自喜欢的运动，挥洒着年轻的`青春的活力。

通过大家在一起活动，可以让大家享受团体的快乐，让大家在轻松的氛围中增进同学间的友谊，并真正的让你融入到这个团结的集体，增强同学间的凝聚力。我们身体上受到了锤

炼，思想上得到了启发和升华，是大家多了一份生活体验，“三走”活动对我们以后的学习、生活和工作都将起到影响作用。让我们在操场上奔跑跳跃吧，让青春焕发原有的活力与张扬，让年轻的面孔充满阳光的色彩，让我们用强健的体魄，健康的身心，迎接美好的未来！

三走团日活动策划方案篇四

为贯彻落实上级团委关于大学生开展“三走”活动的部署，培养大学生良好的体育锻炼习惯，帮助他们增强身体素质、磨练坚强意志和拼搏精神，我院开展了活动主题为“快乐走起来”的大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动。

“当你还沉迷于网络游戏lol时，你推倒的不是‘塔’，而是你身体的健康和生命的质量！当你还醉心于外星人都教授时，你倾注的不是对‘知识的渴望’，而是大量的时间和精力！”仪式上，团委书记张xx十分“接地气”地以时下流行的元素做引子作为“三走”活动启动发言，给学生们提出三点希望，即拥有青春好身板、养成青春好习惯、滋养青春好精神。同时号召全院各级团学组织积极引领青春好风尚。

启动仪式上，院学生会体育部部长林xx宣读了“三走”活动倡议书。之后，同学们走进操场，参与了呼啦圈、毽球、跳绳、羽毛球以及两人三足，越野拉练活动等体育锻炼项目。

活动一开始同学们就开展“千人踢毽”活动，参加全民“毽”身团体毽球争霸赛的同学到达指定地点参加比赛，霎时间整个运动场处处都充满踢毽子声，瞬间沸腾起来。师生围绕毽子踢成一片，气氛和谐融合，运动场上响起一片片欢呼声，充满了朝气与活力。

除此之外各系团总支书记也来到了操场。各位领导和老师一来到就和学生聊天，就像和朋友聊天一样，可见证领导与学

生们的友好感情。

更重要的是，各位领导的体育锻炼活动能影响到更多的学生，鼓励学生们永远保持积极向上的精神，更希望学生们远离亚健康，保持身心的健康。

为了能够宣传我校在建设过程中取得的成绩，让同学们了解校史，感受xx学院人在创业中所体现的敢于拼搏，不畏艰险，与时俱进的精神，学校团委组织了学生干部徒步到老校区越野拉练活动，在老校区接受离退休老教师的教诲，同学们兴趣很高，历时3个半小时，徒步20多公里到老校区。一路上，大家互相鼓励，互相帮助，没有一个同学掉队，当大家走到目的地时候，有很多同学激动流泪，同学们都为自己能完成这个活动喜极而泣，活动锻炼了意志，培养了激情，有很多同学因为没有能够参加活动而后悔，徒步拉练老校区成为“三走”活动开展以来的亮点。通过系列活动的开展，使得阳光健身活动成为同学们校园生活的一部分。

总得来说。这次活动总体来说是成功的，我们达到了活动的目的，通过运动既践行了“三走”活动，又增强了同学关系，提高了学生体育素质。相信这次活动会激发同学们的体育运动兴趣，在以后的学习和生活中，做到走出宿舍，走下网络，走向操场。

三走团日活动策划方案篇五

当前大学生沉迷于网络游戏，户外锻炼时间越来越少。由团中央、教育部、国家体育总局、全国学联联合发起，旨在帮助大学生形成良好的体育锻炼习惯，增强身体素质的“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题体育锻炼活动正在各大高校中热烈展开。

为了积极响应团委“走下网络，走出宿舍，走向操场”的主题，4月15日，××级英教2班在李xx老师的带领下，在田径

运动场举行了一次田径比赛。本次活动48人出席，同学们都积极参与了这次活动。

在同学们的积极配合下，本次活动圆满成功。通过本次活动，同学们意识到运动的重要性，希望接下来多多举行这类活动，令同学们之间更团结。

××级英教6班的同学也积极参与这次活动，使得本次活动取得圆满成功。活动分四个环节分别是分发美味食品和各式水果及零食，猜谜语，玩游戏和集体跑步。

同学们很团结合作，大家围成一圈玩游戏，猜谜语，当考到难题时，同学们交头接耳努力寻找答案，生怕输给了其他小组，因为输了就意味着被惩罚。

此外外语系还开展了“三走”活动之拔河比赛。通过拔河比赛发扬团队精神，增强凝聚力，我系同学踊跃参与！

此次比赛实行淘汰制晋级方式，抽签分组决定比赛顺序。我系22个班于4月12号开展了第一轮淘汰赛，最终有11个班晋级，并在4月13号进行了决赛，最终有6个班级晋级；并在4月20号进行半决赛，很荣幸，有3个班进入了总决赛！比赛终于接近了尾声，××级英教2班获得了冠军，××级英教1班获得亚军，××级英教7班获得季军。

此次拔河比赛，不仅丰富了同学们的课余文化生活，还促进了各班级，各同学的交流，同时培养了我们拼搏进取的精神和积极乐观的生活态度。

“三走”主题团日活动的举行。同学们互相帮助、配合，锻炼了身体，增进了友谊。