

# 瑜伽月度活动方案策划(汇总5篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。那么方案应该怎么制定才合适呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 瑜伽月度活动方案策划篇一

为了丰富学校老师的课余文化生活，营造健康的企业文化氛围，突出校园的亮点，现筹建瑜伽兴趣小组，具体活动、奖励方案如下： 一、活动时间：

每周二、周四中午12：00—13：00为兴趣小组活动时间。二、活动地点：

实训室一楼

三、活动负责人及成员（25人）： 四、活动用品：

瑜伽垫（40元/张/人）、瑜伽服（自备，可用宽松衣服）五、活动要求：

（1）各成员必须按活动课表安排，提前换好衣服，准时到达活动地点。成员因事不能上课者应提前跟教师请假，教师因事不能任课者应提前一天通知成员。

（2）每次活动要有目标、有记载；活动结束后要有总结或成果。六、评优办法：活动将评选出三名“优秀瑜伽学员”和一名“优秀瑜伽教师”，具体评选方法如下： 1、“优秀瑜伽教师”评选要求：

（1）遵守上课时间，不迟到不早退，严格要求学生遵守课堂纪律。认真填写《学员情况一览表》，将每堂课各学员的出

勤、课堂表现及学习任务完成度记录并予以评分。

(2) 明确上课目的，根据学员实际情况合理挑选授课内容，每月初制定《授课课程表》，规定每节课的教学目的，并按要求完成教学任务。

(3) 不随意调课和取消课程。如遇特殊情况必须调课或取消课程时，应按提前一天通知学员，所缺课程事后应按时补上。

(4) 活跃课堂氛围，突出上课重点，做到讲有重点，练有目的，精讲多练。

(5) 上课满意度达到90%以上，同时如果能培养一名瑜伽教师为佳。

## 2、“优秀瑜伽学员”评选要求：

(1) 严格遵守上课时间，无缺勤、无迟到的记录。

(2) 能按质按量完成任课老师布置的课堂任务，课后自觉加强复习。

(3) 任课老师评分排名在前五名之内，由学员投票评选得出。

## 3、奖励措施：

瑜珈垫： 25张\*40元=1000元 奖品核算 = 600元

## 练习瑜伽注意事项：

1. 练习前十分钟进入练习场地，练习时保持空腹，之前半小时不要喝水；练习半小时后方可进食。

2. 手术后半年和女性生理期不宜练高难度动作；3. 以赤脚为好，穿着宽松、舒适、棉质最好。以便身体能自由活动；如果感觉太凉可以选择穿一双保暖袜。

4. 如果在保持某一姿势时，感到体力不支或发生痉挛，应立即收功，加以按摩；5. 做练习时，睁着眼闭着眼都可以，把注意力集中在体内所产生的感觉上；6. 可能的话，排除大小便，减轻负担；7. 量力而行，不可逞强，动作缓慢，不可骤然用力，不要刻意追求“标准”。当你伸展到自己能承受的最大程度时，就是做正确了。暖身很重要。不要一开始就做高难度的动作，以免造成运动伤害。

8. 练习时不要大笑或说话，要专注地呼吸。保持有规律、较深沉的呼吸，这有助身体放松。

备注：因为大家是以兴趣为主，都没有基础，所以我们练习的时候是以循序渐进的原则进行练习。大家先要锻炼好自己的韧带后，我们才能逐渐加大难度。

## 瑜伽月度活动方案策划篇二

为了活跃员工业余文化生活，让员工以最好的状态投入到工作中去，拟组建瑜伽协会每周定期活动。

一、活动目的瑜伽通过呼吸调息、动静平衡、身心统一以刺激身体恢复本身的自觉与自愈，改善人的亚健康状态，达到舒缓员工的心理压力和焦虑的目的。

二、活动周期

每周二、四中午或晚上的时间 三、活动地点

五楼活动室 四、活动费用

计划瑜伽共计48课时，每课时100元，共计4800元（含税）。

\*\*分公司

2019年5月\*日

## 瑜伽月度活动方案策划篇三

### 一、指导思想：

开设瑜伽社团，推广瑜伽这项运动，旨在增强学生体质，发扬瑜伽精神，活跃校园文化气氛，促进良好的学风校风建设。旨在发展同学的兴趣爱好，增强同学的身体素质，缓解学习上的压力，丰富同学的课外生活，提高内在与外在的气质，为广大同学提供一个完善自我品质，提高自我能力，升华自身素质的平台。二、活动目标： 1. 2. 3. 三、活动要求：

1) 活动前：进行人员的配置和统筹，确定活动流程。2) 活动期间：凡是来自社团的成员均可以参加。3) 活动结束：负责清理活动现场，保证活动场地的整洁 四、活动计划：

#### 1. “健康最美” 瑜珈讲座。

搜集瑜伽有关资料，先进行一些瑜伽知识的讲解，其中包括瑜伽起源，瑜伽种类，瑜伽的益处以及注意事项等知识，再进行互动交流，然后由专业瑜伽教练进行现场培训。

#### 2. 瑜伽健身

好的发展各方面的身体素质

- a]现场瑜珈表演：在现场舞台上由瑜伽教练进行瑜珈表演，包括瑜珈动作演示，让学生从直观，动态的角度了解瑜珈
- b]现场讲解和教习：进行简单的讲解，让学生跟着模仿练习
- c]瑜珈知识问答：在现场表演之间不定时的穿插一些知识问答题目。

3. 瑜伽交流会：谈谈练习瑜伽的感受，分享自己在练习中的变化和收获，让感兴趣的学员自愿参加。4、汇报演出。

在年度社团展示上，配乐表演，展示8组瑜伽动作，体现瑜伽

动作的规范性、完整性和和谐性，将学员自信、优雅的一面展现给大家。

## 瑜伽月度活动方案策划篇四

主题：愉悦身心，伽倍美丽 活动组织机构：

主办单位—xxx学校瑜伽社团

活动时间□201x年x月、x月（具体时间待定）

### 一、活动背景

瑜伽是从印度梵语yoga而来，其含义为“一致”“结合”或“和谐”，是东方最古老的强身术之一。瑜伽是一个通过健康的哲学，帮助人们充分发挥潜能的哲学体系极其指导下的运作体系。

### 二、活动意义

主要负责人□xxx

电话： 活动对象

瑜伽社团部分成员。

### 四、活动时间和地点

时间：

地点：

### 五、活动流程

- 1、活动宣传—张贴海报、广播站配合宣传
- 2、准备活动所需物品（瑜伽垫、瑜伽服等）
- 3、选择场地进行场地布置并排练、摄影
- 4、整个活动由瑜伽社负责
- 5、制作展板、张贴瑜伽练习照片
- 6、对要了解瑜伽的同学进行简单的讲解
- 7、根据天气情况可以考虑现场演示、示范瑜伽简单动作
- 8、维护活动场地的卫生

## 六、事后安排

整理、打扫场地，归还所申请的所有物资。

## 瑜伽月度活动方案策划篇五

吴雷

本学期我担任学校的瑜伽兴趣小组的训练。瑜伽是学校艺术教育的一个重要组成部分，通过感人肺腑的音乐、富有诗意的构思、优美矫健的造型，形象逼真的道具，使学生从中扩大视野、增长知识、陶冶情操、活跃身心、锻炼意志、增强才干，从而造就人才。现将一学期的工作总结如下：

课外活动是我校的一面旗帜，对于这方面受益的学生可以说一生受益。根据学校的安排每周五的下午进行训练。

一、丰富了学生认知经验，激发学习愿望。

兴趣是学习的动力。在瑜伽舞蹈训练中，首先结合认知内容向学生介绍有关瑜伽的知识，帮助学生了解瑜伽常识，增强他们的感性知识。其次带领同学们观看少儿、成人的瑜伽录像，了解瑜伽的动作特点，丰富瑜伽语汇。在观看过程中，学生往往会情不自禁地模仿练习，教师及时鼓励、支持，从而激发学生学习的愿望。

二、学习基本瑜伽动作，引导学生按规律组合，发展学生的创造性。

瑜伽课堂上，首先，我对学生进行瑜伽基本功的训练，如：入境练习、身体各部位活动热身练习、呼吸，冥想放松等。接着，我对学生进行了身体的力量及柔韧训练。经过学习，我排练了节目《感恩》等。

三、为了迎接学校六一儿童节的到来，校瑜伽队花费了大量的时间，认真编排了许多不同风格的舞蹈，并在此次活动中获得了满意的成果，为校园瑜伽队奠定了良好的基础，也给自己和学生树立了很大的信心。

可以说通过瑜伽训练能使学生增强体质，改进动作协调性，提高动作的韵律感、节奏感，增强模仿能力，培养正确的基本姿态。在情感方面，瑜伽对学生适应团体活动、遵守纪律都有帮助，对学生个人的言行举止、表情达意，也有助益。希望在今后的瑜伽教学中，我能探索出更多的经验，将瑜伽兴趣小组的教学送上一个新的台阶。

2014.7.10