

# 广场舞活动计划(实用7篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 广场舞活动计划篇一

- 1、老年人练习广场健身操不宜选择在人多拥挤的地方练习，应选择环境优雅、空气新鲜、人员较少的地方。
- 2、不宜长时间练习，因为相比年轻人，老年人心血管弹性差，如长时间运动，会感到疲劳，而且很容易出现心跳加快、呼吸加剧的情况。
- 3、不要在练习后骤然降温，如进入空调房，随意脱衣服，喝冷饮等，因为低温会刺激呼吸道，让人感到不适。
- 5、练习前要做好简单的肌肉拉伸运动，避免练习过程中出现拉伤、扭伤等情况。
- 6、不要在饱腹或空腹的状态下练习，因为这都很容易让人出现不适，建议吃少量食物，休息30分钟在练习。

## 广场舞活动计划篇二

制定销售工作计划，为健身销售工作做充足准备。迎接新一年的工作的挑战。

20xx年我们要抓住第一个“全民健身日”这个主线，继续开展好我社区全民健身销售活动，根据我社区的实际情况，抓好社区群众性体育健身工作，制定以下工作计划：

1、加强社区体育健身组织管理，完善全民体育健身网络体系。俱乐部成立全民体育健身领导小组，推动体育活动开展。

2、加强俱乐部体育指导员的管理，组织培训上岗，在社区的体育健身活动中发挥应有的作用。

3、开展丰富多彩的体育活动，定期举办社区篮球赛、乒乓球赛、拔河比赛、围棋比赛等活动。

这些活动更会让社区的人坚定持续健身，就会一直来到我们健身房进行锻炼，销售的业绩也就上去了。

做好俱乐部体育指导员培训工作，建立岗位责任制度。举办俱乐部社会体育指导员培训班，并重点培训体育骨干，做到理论与实际相结合，通过培训提高俱乐部体育指导员的素质，从而带动群众体育健身工作的开展。争取吸引更多的人来健身。

1、俱乐部体育指导员培训班

2、社区羽毛球比赛

3、社区乒乓球比赛

4、社区拔河比赛

5、社区少儿溜冰比赛

6、举办篮球比赛

7、举办围棋比赛

8、在新年配合镇完成体质测定任务。

## 广场舞活动计划篇三

今天下午，我和爸爸去了华北健身广场，这里很大，运动器械多种多样，大多涂着蓝色的油漆。

这里也很受欢迎，来健身的有满头银发的老人，也有天真可爱的儿童，他们有的在玩滑滑梯，有的在走平衡木，还有的在打乒乓球。我先去玩滑滑梯，它有四个入口，我最喜欢最南边的入口，因为从这里上去，可以走完滑滑梯上面的每一部分，上面用安全绳围着，很安全，从上面滑下的时候，速度非常快，必须用手扶着两边的把手，防止摔伤。户外踏步机是太空走加上两个把制成的，不必在加什么安全措施了，我们学校就有。在北边还有一个滑滑梯，这个滑滑梯可比南边的滑滑梯难度大，我试了好几次才上去。在它的旁边有一个跷跷板，我和爸爸一人一端，他上去，我下来，玩的非常开心。

这里真有趣!有时间我还要来。

## 广场舞活动计划篇四

1、患心血管疾病的人：练广场健身操容易导致血压升高，如果自身患有心血管疾病，最好不要练习，不然在练习过程中血压持续升高，人容易昏倒。

2、易头晕的老人：人到了一定年纪，身体机能下降，常常胸闷头晕，就不要练习广场健身操，不然，不小心出现不适，摔倒在地上，很容易发生骨折。

3、患传染性疾病的人：广场健身操通常是很多人一起练习的，如果自身患有传染病，就不要到人群中，不然把疾病传染给他人，会影响他人健康。

4、患急性病的人：虽说运动能强身健体，但若患有急性病，

如急性肝炎、急性气管炎、急性肠胃，在患病期间，不适合做太长时间的运动，所以，要根据自身情况决定是否练习广场健身操。

5、在月经期的女性：过度疲劳对月经期的女性来说是无益的，所以，为了避免这一情况出现，应多加注意，最好别在身体虚弱时练健身操。

6、怀孕的女性：自怀孕后，妈妈的健康关系到胎儿的健康，如果妈妈不注意，跟随大众练习广场健身操，不仅对胎儿没好处，还会影响到自身，正确的做法应该是静养，不做剧烈运动。

## 广场舞活动计划篇五

20\_\_年，市、县两级组织开展群体赛事活动60多次，3月9日，常德市\_\_年“佩佳珠宝杯”春季长跑活动暨全民健康生活方式行动项目启动仪式在市体育中心举行。3月26日，社区广场舞大赛举行。4月到5月，市直机关单位乒乓球比赛、武陵区首届大众运动会、区第三届机关运动会、职工趣味运动会和鼎城区第二届机关运动会相继举行，市直机关各单位以及临澧、澧县、桃源、石门、汉寿全民健身十分活跃，掀起了干部职工体育健身新热潮。柳叶湖举办了端午赛龙舟活动。6月9日，市体育局举办了纪念毛爷爷同志“发展体育运动、增强人民体质”题词发表60周年暨常德市第二届体育舞蹈大赛，在常德日报推出纪念专版，隆重纪念伟人题词，宣传和倡导全民健身，本次活动全市23支代表队、1100多人报名参赛。8月8日，在步行街组织了“全民健身日”纪念活动，组织健身健美展示，发放健身宣传资料。

2、举办品牌赛事赢得美誉。近年来，全市积极组织办一流赛事，树体育品牌，扩常德影响。武陵区承办了中美男篮球星挑战赛、安乡县举办了第四届全国“县长杯”乒乓球比赛、桃源县举办了第六届全省老年人运动会钓鱼比赛、汉寿县举

办了首届“永通杯”十省区汽车越野争霸赛、市体育局先后承办了“别克杯”全国高尔夫俱乐部联赛西南分区赛、辽桂湘三省区名人名流高尔夫球团体赛等国际国内高水平、高规格、高品位的大型赛事活动，为市民群众提供了体育文化“大餐”，提升了常德知名度。特别是从\_\_年开始，连续3年举办世界围棋名人争霸战。

\_\_年，举办了第三届“中国·常德杯”世界围棋名人争霸战和首届“常德杯”中国国际女子高尔夫锦标赛，获得了海内外一致肯定，宣传推介了常德形象，扩大了常德美誉度。

3、竞技体育实力明显增强。“十一五”期间，市体校建设成训、学、住“三集中”全省一流的市级体校。全市先后成功创建国家级体育传统校1所，省级后备人才基地5个、重点县2个、重点校1所、省级传统项目学校10所。五年来共获得世界冠军2个，全国冠军10个(全国十运会冠军2个)，全省冠军207个，向省以上专业运动队输送优秀运动员24名，向高等体育院校输送体育人才1700多人。\_\_年，常德代表团参加省十一运会获得综合金牌第2名、赛会金牌第4名的好成绩；\_\_年广州亚运会上，常德籍运动员斩获“2金1银”，取得历史最好成绩。\_\_年，伦敦奥运会上，常德籍运动员周玉夺得双人皮艇500米第四名。常德市体育局先后两次被省委、省政府授予“体育事业突出贡献奖”。

\_\_年，在参加省常年赛的19个大项中，乒乓球、游泳、摔跤三个项目的金牌、总分排名均进入全省前三名；柔道、跆拳道、跳水三个项目的金牌排名进入全省前三名；田径、射击、赛艇、武术、体操等五个项目的金牌排名进入全省前六名。另外，在我市获得的54枚金牌中，262名男子运动员获金牌20枚，183名女子运动员获金牌34枚，女子项目金牌总数占到全市总数的63%，比去年增加15个百分点，且女子人均金牌数亦高出男子人均金牌数枚许多，我市女子项目的优势正在稳步提升。

在总结成绩、谋划今后工作的同时，我们还要清醒地认识到当前我市体育工作依然存在着较多矛盾与问题：一是全市公共体育产品供应不足，全民健身公共服务不均衡；二是现有公共体育场馆运营管理水平不高，监管有时缺位，社会意见较多；三是体育后备人才培养机制有待创新，青少年体育还应加强，运动员文化素养和能力水平亟待提高；三是体育社会化程度不高，组织体系还不完善，部分体育协会、俱乐部有名无实，社会体育指导员队伍规模不大，体育职业培训水平不高，不能满足社会体育健身需求；五是体育人才缺乏，不适应体育事业发展需要。这些矛盾和问题应引起我们的足够重视，认真研究解决。

## 二、今后五年和\_\_年工作基本思路

### 广场舞活动计划篇六

和初级计划其实差不多，只不过一个星期锻炼六天，只有星期日是一个全休日。一个部位达到在一周内锻炼一次甚至以上，训练量加大了。

我们将身体区域已经划分了一下，它们是：肩部、手臂、胸部、背部、腹部核心区、臀部、大腿、小腿，同样把腹部先剔除，剩下7个区域，无法安排在六个训练日，可以将臀部和腿部合并一下。如果每日锻炼一个部位可以这样安排：

星期一：肩部、腹部；

星期二：胸部；

星期三：背部、腹部；

星期四：臀部、大腿；

星期五：手臂、腹部；

星期六：小腿。

星期一锻炼肩部、腹部，肩部主要涉及三角肌，采用站姿杠铃前平举、站姿哑铃侧平举、斜凳侧平举；腹部涉及腹直肌和腹外斜肌，采用交替触足卷腹、交替扭转卷腹、并掌穿梭、仰卧交替抬腿、臂触式卷腹、垂直腿卷腹、交臂卷腹、双重卷腹。

星期二锻炼胸部，胸部主要涉及胸肌，采用哑铃卧推（上斜、下斜、普通）和哑铃飞鸟。

星期三锻炼背部、腹部，背部主要涉及斜方肌、背阔肌，采用哑铃耸肩、站姿哑铃上提、宽握引体向上、哑铃划船；腹部涉及腹直肌和腹外斜肌，采用交替触足卷腹、交替扭转卷腹、并掌穿梭、仰卧交替抬腿、臂触式卷腹、垂直腿卷腹、交臂卷腹、双重卷腹。

星期四锻炼臀部、大腿，主要涉及臀大肌、股四头肌、股二头肌，采用哑铃深蹲、哑铃正弓步、哑铃侧弓步、俯卧腿弯举、杠铃直腿硬拉。

星期五锻炼手臂、腹部，手臂主要涉及肱二头肌、肱三头肌，采用交替锤式臂弯举、坐姿哑铃臂弯举、坐姿哑铃颈后屈伸、俯立臂屈伸；腹部涉及腹直肌和腹外斜肌，采用交替触足卷腹、交替扭转卷腹、并掌穿梭、仰卧交替抬腿、臂触式卷腹、垂直腿卷腹、交臂卷腹、双重卷腹。

星期六锻炼小腿，小腿主要涉及小腿三头肌，采用坐姿提踵、站姿哑铃提踵。

动作个数采用12个一组共三组，徒手腹肌训练项目为30个

## 广场舞活动计划篇七

不要再怀有年少时的那美丽动人而不切实际的想象了，所有的美丽憧憬只是我们奋斗的目标，要想实现理想只有靠自己一天一天充实而忙碌的生活，生活没有彩排，每天都是现场直播。现在的我们每个人都是一只青苹果，苹果一旦落地，就只有让人品尝的份，却没有重新长回树上的希望，趁现在我们还有机会吸收养分，立即行动吧，到时候你的苹果一定格外鲜艳、格外美丽。

素质教育的大好形势下，我们应通过参加各项校园活动，培养并健全个人良好的业余爱好，发挥潜能，振奋精神，保持乐观情绪，维护身心健康。

入，用心交往是一种积极有效的途径和方法，我们带着真心、诚心、善心、爱心、平常心、宽容心等积极心态与人交往，将有利于营造融洽、宽松的人际环境，有助于缩短人与人之间的距离，增进相互间的交流。

自己，不辜负家长和老师对我们的期望，为我们的将来奠定基础。

大学时期是我们人生中的宝贵时期。我们一定要好好利用现在，为自己不留悔恨而努力，同时也要让大学这四年的生活更精彩！

## 大学个人计划篇三

“20xx年，带着对大学的无知与好奇，我走入了梦中的象牙塔。刚刚经历过‘黑色\*七月’的我立即被眼前的广阔天地所深深吸引，各式各样的学生社团活动、异彩纷呈的学术讲座、五花八门的文艺节目……容不得自己细细考虑，我就满心欢喜地投进了这片迷人的风暴中。刚开学的社团招新，我连续好几个晚上都去参加面试，没想到试一试的心态换来的却是多



个社团成员的身份。一时间厚重的收获感与自足感充满心胸。源于freshman的冲劲，我有了每天晚上筹备比赛至深夜一、两点的经历，有了每日奔波于大大小小例会的经历，有了期末疯狂复习却依然对一大堆专业术语毫无感觉的经历……渐渐地，原本轻松而活泼的心，在这样紧张而劳累的生活中变得不胜疲惫，我开始寻找逃避的托词。因为我慢慢地发现，在一天天的忙碌之后，自己的心灵并没有因为有了一份份感悟和收获而丰盈起来，反而诱发了虚荣心和轻浮感的俱增。

我并非想将多彩的校园生活比喻成塞壬女妖的诱惑，然而面对求学路上的绚丽风景，我们的确要有所取舍，要懂得在寂寞中耐得住寂寞，在激\*情中把握分寸，在别人羡慕的眼神中找回自我。大学的校园，也许远没有千军万马争过独木桥那样激烈，那样惊心动魄；涉险过关的我们也许已经很累很累，就像一个曾在风浪中苦苦挣扎的水手。可是，不要忘记，走进大一同时也走进了一场竞争，一场搏杀，周围仍是茫茫大海，仍旧惊涛骇浪，我们不要以为已经触到一块可以落脚的陆地，只顾一路贪玩，却迷失了前进的方向。

大一的列车已到终点，回首一路，曲曲折折，风景无限，而我却有种时光流逝的恐惧……有句顺口溜说：‘大一不知道自己不知道，大二知道自己不知道，大三不知道自己知道，大四知道自己知道了。’或许我当时真的不知道自己还在混沌中，可是作为过来人，我要告诉你们，不要让意志被轻浮的气氛消磨，不要让理想在虚荣中变质，把他们深藏起来，守住心灵的一片净土，让花开的季节充满浓郁的芬芳！”

在校园里，团委学生会、学生社团、校内媒体、班干，可能算得上是四大“公干”。它们可以锻炼你的能力，给你提供社会实践机会，为你搭建社交平台。通过它们，你可以轻而易举地认识许多来自其它学院的同学，接触到社会上的不少人和事。但是，在团学、社团、媒体、班干这四大“公干”里，你选择哪一个，所带来的结果可能是大大不一样的。比如，你来做媒体，你的眼光可能慢慢就不会局限于一个班级、

一个学院、一个部门，不会局限于校园，你的思维会发生改变。

更为重要的是，你一旦选择担任一个部门的高层领导职务，你的大一生活，甚至整个大学生生活都会因此被改写，因为你会变化，会无法回到过去的自己。

当然，正如《谁动了我的奶酪》里说的那样：如果你不改变，你就会被淘汰。当你超越了自己，你就会感到轻松自在。

大学生生活应该是丰富多彩的，但更应该是精彩的，为了让同学们能更好地度过大学生生活，下面我就“如何做一名大学生”谈谈我的看法，供同学们参考。

## 一、读大学的目的

1、获取知识。求知是每个人都有的欲望，上大学更是为了获取知识，只有具备了渊博的知识，才能立足于社会，才能在日趋激烈的竞争中取胜，才能开创自己的事业。

2、提高素质与能力。作为当代大学生，全面的知识固然重要，但社会的要求不仅仅是呆板的书本知识，而对综合素质和能力的要求却越来越高。我们在大学校园里，既要学好专业知识，又要积极参加各项活动，不断提高自身的综合素质和能力。

3、更好地生存与发展。我们接受大学教育是为了提高自己的学识和综合素质，但最终还是为了自己的生存和发展。如果我们学业有成，自然为将来的前途打下坚实的基础，为自己未来的幸福生活埋下伏笔。

## 二、大学生主要应当具备的能力

1、学习的能力。学习能力的培养可通过学校教师培养而获得，

也可通过自我锻炼获得。大学生要有一种探究精神，在学习上不能遇到问题就放弃，要把克服困难的过程看作一种快乐，要知道任何困难都会随着时间的推移而淡化，即便遇到问题一定要反复学习，多推敲、理解，寻求解决问题的方法。

2、自我约束能力。作为当代大学生要有明辨是非的能力，知道什么事情能做，什么事情不能做；要有自我控制的能力，会合理安排自己时间，妥善处理同学关系，自觉遵守学校纪律，切忌冲动行事、感情用事。

3、分析问题与解决问题的能力。我们在现实生活中会遇到很多问题，这就要求我们必须具有分析问题和解决问题的能力。在问题面前，要认真思考、分析，找准其切入点，从而找到解决问题的方法。

### 三、大学生应当具备的基本素质

1、诚信。做人最重要的是品质，而品质最重要的外在表现则是诚信。任何用人单位选人，首先看中不是你的学识或能力，而是你品质，看你是否是一个诚实守信的人。同学们一定要人人讲诚信，形成一个讲诚信的集体。

2、责任心。我们要树立对社会、家庭、工作以及对自己未来的责任意识，培养自己强烈的责任心和事业心。我们要把目前的学习、能力培养、素质提高视为自己的责任，不辜负家长、老师对我们的殷切希望。

3、团队意识，即与人协作的精神。无论是在学校还是在工作单位，都必须具有团队意识，具有与人协作的精神。人不能离开社会而存在，学校是社会的浓缩，是一个整体，也是一个团队，我们要与老师、同学以及工友和谐相处，才能过得开心；一个企业也是社会的缩影，我们要与领导、同事、下属团结协作，才能共谋发展。

4、文字与语言表达。文字与语言表达能力是大学必须具备的基本素质。在大学期间，要多练习写作，培养自己较好的文字运用与表达能力；要多与人交流，提高自己的语言表达能力。

#### 四、如何渡过大学生活

大学应当是人生中最美好、最精彩的一段时光，也是求知的重要阶段，是实现人生理想的加油站。在大学期间，要形成自己正确的人生观和世界观，培养自己的特长和个性\*。同学们要记住，人为什么而活？人不要为别人而活，要为自己而活（自己不能等同自己的利益）；不要为虚荣而活，要为实质而活，不要为手段而活，要为目的而活。我们要正确看待世界、社会，身边的人和事。要树立正确的贫富观，穷孩子瞧不起贫穷的父母，在学校盲目攀比，实际上是出于一种自卑，要么自暴自弃，要么有特强的虚荣心，而父母整天辛勤劳动，换来的却是孩子的鄙视。我们要培养自信心与成就感，让“贫穷”成为激励自己奋发向上的动力，让自己在逆境中保持奋发向上的精神状态，把暂时的艰辛转化为立志成才的动力，让“贫穷”成为人生的另一财富和珍贵记忆。富人家的孩子应当珍惜已有的良好的学习条件，把它作为自己创业的优势，否则你将成为败家子。

在刚入学这一阶段有适应期，感到学习生活不如意，首先在思想上要相信自己，要自信。不要过分强调学校、教师适应你，而应当主动去适应大学的生活、教学。特别在学习上，刚开始教学内容明显加大，感到吃不消。我们只有做到课前预习，课堂上认真听讲，课后多练习，争取问题不遗留，否则到后来就越来越难，就会导致放弃。生活上，不能再做那些没品位、没层次的事，做任何事情都要考虑自己的身份。管理上，根据我校大学生的素质现状应该比我校中专管理松一点，但比其它院校应紧一点。虽然我们现在的管理相对中专管理要松一点，但我们要学会自己管理自己。有的人觉得没人管不习惯，有的人觉得不应该管，这都是不现实的想法。