

2023年体育活动策划案 体育活动的活动方案(通用6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

体育活动策划案篇一

泡沫垫是幼儿身边最常见的东西。这个活动用最常见的泡沫垫，进行体育活动。一方面，可以让幼儿充分发挥自己的想象力和创造力，尝试一物多玩；另一方面，结合本班幼儿的实际发展水平（大部分幼儿已掌握几种跳的基本技能，但并未做过综合的训练），综合训练幼儿的单脚跳、双脚跳、跨跳等多种技能。此外，在本次活动中，还提高了幼儿的合作与交往能力，让幼儿在愉快，合作的氛围中，得到身体的锻炼。

- 1、培养幼儿遵守规则的意识 and 团结合作的精神。
- 2、探索泡沫垫的多种玩法，发展幼儿的想象力和创造力。
- 3、练习单脚跳、双脚跳、跨跳等多种技能，增强幼儿体能。

泡沫垫人手一块；1"10的数字卡片两套；箩筐一个。

一、准备活动

幼儿六路纵队站好，做准备活动（头部、上肢、下肢、体侧、体转、腹背、跳跃等）

二、幼儿自由探索泡沫垫的多种玩法

1、出示泡沫垫，引起幼儿兴趣

教师：这是什么呀？它有什么用？泡沫垫除了可以作为垫子，还可以和我们玩游戏呢？我们一起来试试，（把幼儿分成三组）可以自己玩，也可以和同组的小伙伴一起玩（幼儿分组在指定地点四散游戏）

教师观察指导，鼓励幼儿和小朋友合作，找出更多的玩法。

2、讲评幼儿游戏情况，表扬玩法新颖，合作好的小朋友。

三、游戏（看数字，跳格子）

玩法：幼儿分成两组站成两路纵队，每队前十名幼儿选一张数字卡片贴在泡沫垫上，从一到十，顺序排成一条长龙，后面没有数字的幼儿顺序把泡沫垫排到后面，终点插一面小旗子，幼儿听教师指令做游戏。

第二轮：改变后面没有数字的泡沫垫排法（每两块泡沫垫靠在一起，立起来）每隔一段距离摆一组，前面有数字的泡沫垫跳法一样，后面立起的泡沫垫双脚分开跨跳过，然后返回拍下一个小朋友的手，下一个小朋友再开始，游戏顺序进行，最后一位小朋友拿到小旗子，返回交给老师，看哪组小朋友先完成。

四、评价幼儿，放松整理，结束活动。

体育活动策划案篇二

xx乡中心小学

组长：

副组长：

成员：

篮球赛、乒乓球赛、拔河赛

xx乡中心小学

3-6年级

篮球赛

- 1、5-6年级各班组织男女代表队参加比赛。每队男女各10人。
- 2、五年级男女组单循环赛；六年级男女组的预决赛。
- 3、比赛时间：

20xx年5月25日-20xx年5月29日

4、奖励办法：

五年级男、女队各奖前两名，六年级男、女队各奖前一名。
对获奖代表队颁发奖状。

5、比赛裁判：

乒乓球赛

- 1、3-6年级各班组织男女代表队参加比赛。每班男女各2人。
- 2、采取年级男女组淘汰制。
- 3、比赛时间：

20xx年5月26日-20xx年5月29日(晚读)

4、奖励办法:

三、五年级男、女各奖前三名，四、六年级各奖前两名。对获奖队员颁奖状。

5、比赛裁判：陈义柳(组长)、庾金华、覃明华、覃少鸿、陆娜、张凤兰

拔河赛

1、3-6年级各班组织男女代表队参加比赛。每队男女各12人。

2、年级各班男女组单循环赛。

3、比赛时间:

20xx年6月1日上午

4、奖励办法:

三、五年级男、女各奖前两名，四、六年级各奖前一名。对获奖队员颁奖状。

5、比赛裁判:

十三、注意事项和要求：所有参赛队的班主任和科任老师，和工作人员必须服从学校体育组指挥，遵守赛场纪律，尊重裁判，遵守场地的有关规定，按指定位置就位。同时要教育学生注意安全。

十四、本方案未尽事宜，由领导小组另行通知。

体育活动策划案篇三

为丰富全体教职工的业余文化生活，以强健的体魄和健康的精神面貌迎接新的教育形势，同时增强会内职工的交流和友谊，我工会决定于12月底举办一期冬季趣味体育活动。

1. 活动时间：12月29日上午。

2. 活动地点：大桥小学运动场

（一）群体活动项目

1. 拔河比赛

（1）花旗小学工会小组1队；高里小学工会小组1队；大桥小学工会小组2队。

（2）每队男6、女4名。

（3）抽签对决。

2. 跳长绳比赛（2分钟）

花旗、高里各组一队，大桥小学组二队。（每队10人，含2名摇绳，最少3女）

3. 抽奖

所有参与活动的会员，每人只准抽一次，人人有奖，价值不等纪念奖。

（二）个体活动项目

1. 篮球投篮比赛（限男教师报名）

参赛办法及规则

2. 踢毽子比赛（限女教师参加）

参赛办法及规则

每人在直径3米的圆圈里单踢1分钟，按踢的'次数多少决定名次

3. 排球反弹入框比赛（45周岁以上，不分男、女组）

参赛办法及规则

（1）人与框的距离是5米；

（2）每人反弹30个皮球，没有时间限制；

（3）排球必须反弹入筐（最少要反弹一次），直接入筐的不算，按入筐球的多少决定名次。

4. 足球“保龄球”比赛（分男、女组）

参赛办法及规则

（1）用550ml矿泉水代替保龄球；

（3）第一瓶矿泉水与足球之间距离8米；

（4）每人用脚可踢5次足球，以5次足球击倒矿泉水瓶数累计数决定名次。

1. 群体活动项目可兼报

2. 个体活动项目每人限报两项

3. 各小组按分配组额，报足名额，不得少报
 4. 报名截止时间：12月19日
 5. 各小组要高度重视会员往返的安全。最好统一往返。
1. 长绳、.拔河比赛取前二名。
 2. 个体比赛根据报名人数决定。

体育活动策划案篇四

贯彻落实全国学校体育工作会议精神和教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定。树立“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，大力推进体育大课间活动，全面实施《学生体质健康标准》，蓬勃开展“阳光体育活动”。以培养学生刻苦锻炼的精神，培育学校的体育精神，营造一种良好的校园体育文化氛围，使学生自觉地参加每天一小时的体育活动。

活动理念

每天锻炼一小时健康工作五十年快乐生活一辈子

活动主题

我运动我健康我参与我快乐

活动要求

人人有项目班班有活动学校有测试年终有评比

二、机构设置

- 1、领导小组
- 2、实施小组
- 3、安全保障小组(负责学生安全工作)
- 4、技术指导组(负责各年级体育活动设计及活动指导工作)
- 5、器材组(负责体育器材的发放、使用及管理工作)

三、活动原则

1、全员参与性原则

没有特殊情况，任何老师不得留学生在教室或办公室做其他事情。

2、每天一小时原则

每天的课间操、下午学校组织的体育活动一小时以上。

3、课内外结合原则

做好家长宣传工作，采用家校联动方式，使全体教师、学生、家长行动起来，参与到这一全民健身活动中来。

4、安全性原则

各班在设计活动时，要充分考虑到学生的年龄因素，场地因素，制定出相适宜的活动计划，在选用器材时注意安全，在带班活动时，带班老师要有高度的责任心。

四、活动时间

上午：9：40—10：00(全体师生做广播体操)

下午：一、二年级4：10—5：00

三、四、五、六年级5：10—6：00

(全体师生在操场阳光体育活动)

五、阳光体育活动安排(略)

六、活动要求

1. 班班主任是第一责任人, 负责活动的管理及安全工作。
2. 体育教师要及时到岗到位负责活动的指导。
3. 检查领导调配好活动的内容和场地。
4. 大队部负责活动的检查评比, 每月评选出优胜班级、优胜小组、体育之星, 学校予以奖励。
5. 任课教师要备简案, 具体为活动内容、活动要求、器材使用。

七、安全要求

- 1、进入场地做到“静、快、齐”，杜绝推、拉、奔跑现象。
- 2、活动时，分小组进行，选好小组长，保证活动时的学生安全。
- 3、活动时，次序井然，确保活动的有效性，使每个学生有项目有收获。

八、活动要求

- 1、高度重视。为了加强对“阳光体育运动”工作的领导，学

校成立了“阳光体育运动”领导小组。各班要引起高度重视，要将学生“阳光体育运动”真正摆在学校重要工作日程，通过长期、科学的计划、扎实、有效举措，确保全校学生“阳光体育运动”正常开展。不断探索体育工作的新路子，充分发挥学校体育在健身育人、陶冶情操、壮美人生和弘扬民族精神等方面的积极作用，把青春健康体育运动的阳光洒遍整个校园。

2、加强宣传。加强青少年学生的健康是国家财富，是国家的希望所在。要充分利用校园广播、宣传橱窗、黑板报等宣传阵地，加强宣传，营造氛围，使“健康第一”“以人为本”、“达标争优，强健体魄”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等口号家喻户晓，人人皆知。要努力培养学生自觉参加体育锻炼的习惯，让学生快乐地学习、健康地成长，使学校体育运动成为培养学生阳光心情、展示学生青春活力的快乐源泉。

3、扎实推进。各班要按照方案要求，积极开展学生喜闻乐见、特色鲜明的体育活动，切实落实学生每天1小时体育锻炼时间，让学生们到阳光下、到操场上、到大自然中锻炼自己的体魄，并学会两项基本体育锻炼技能，有一项体育特长。

体育活动策划案篇五

发展孩子弹跳能力和腿部肌肉力量。

粉笔

在室外选择较平整的场地，用粉笔或其他记号笔在地上画若干类似荷叶的圈。

请孩子蹲在其中的一个圈里，学习小青蛙的跳跃动作，跳到其他圈里，一边跳一边说，“小青蛙，要回家，跳——跳，呱——呱，跳——跳，呱——呱，跳跳跳，呱呱呱，小青蛙，

回到家！”

可以根据孩子的兴趣改变活动形式，如小兔子要回家，小乌龟要回家等。

参考儿歌：

“小兔子，要回家，跳——跳，哈——哈，跳跳跳，哈哈哈，跳跳跳，哈哈哈，小兔子，回到了家！”“小乌龟，要回家，爬——爬，爬——爬，爬爬爬，爬爬爬，小乌龟，回到家！”

各个圈之间的距离约30厘米，圈的直径约为30厘米。家长可以根据孩子的弹跳能力适当改变圈的大小和圈的直径。

体育活动策划案篇六

由于公司的业务迅速扩张，规模日益扩大。人员需求越来越大，新进员工越来越多，部分新进员工还未能充分职业化，他们的责任意识、沟通意识、创新意识、团队意识还有待提高。为实现新员工特训目标，打造一支优异的蓝韵人力资源队伍，培训发展部经过充分的研讨，认为有必要在新员工特训中增加团队拓展训练。

二、训练目标

- 1、树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。
- 2、打破成规，重新审视自我，增强创意思维能力。
- 3、增进学员相互认知和理解，提高团队的信任和宽容。
- 4、熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。

三、拓展训练后参训人员的如下素质和意识将得到提高

- 1、积极主动的沟通精神。
- 2、双赢思维、补位意识。
- 3、面对变化的正确管理方法。
- 4、对团队具有高度的责任感。
- 5、富于创新精神、主动求变。
- 6、欣赏他人，鼓励他人，赞美他人。

四、方案设计理论特点

项目整合训练内容包含室内项目和户外项目，整个培训中体力与脑力活动充分结合，在项目的实施中充分进行体验和感受，并共享别人的体会与心得。一系列活动使得参训员工对整个培训保持高度的热情及参与感，项目设计环环相扣，对于一些基本理论在游戏中进行意识、体会和理解，再分享讨论并融会贯通形成理论，进而运用到实际工作、生活当中。

五、拓展培训纪律要求

- 1、培训时必须严格遵守培训规则和公司有关纪律，严禁脱离团队擅自行动。
- 2、参加培训时必须穿运动鞋，着装简洁适合运动，女士请不要穿裙子。
- 3、如患有不适于参加激烈运动疾病人员应事先通知培训组织者，以作统一安排。
- 4、请保持训练区域的整洁，产生的垃圾或废物请随身带走，

自觉保护环境卫生。

六、课程设计方案

1、参训人员：新员工特训班全体员工。

2、拓展地点：公司拓展训练场。

3、培训形式：15人至18人左右为一组，每一组选一位组长，在教练的指导下进行游戏，教练就游戏的目的和作用对学员进行引导，学员对游戏过程进一步进行体验和感受。

4、课程流程：

七、费用预算

八、拓展训练游戏方案

1、活动的背景：公司队伍逐渐壮大，无法避免新老员工之间，业务团队之间，业务与后勤各个职能部门之间，就工作问题上，难免存在配合和服务上沟通的障碍，和矛盾冲突。为了让工作氛围更加的和谐，促使各个部门之间更好的交流和沟通，提高工作效率，创造更大的收益，企划部针对这一现象，特制订了一系列关于缓解员工关系，促进部门协作效率周期性活动。

2、活动目的：活动有利于灌输公司新的理念，互动能够增加各部门人员之间的亲和力。通过周期性的活动，能够及时、有效的传达公司最新精神和指示，让员工更加清楚的了解公司新动向。选择不同部门进行联谊的活动，更能增强不同岗位、不同职责员工之间的协作、理解、包容，从而达到团结一心，有效沟通，高效益的团队。

3、活动的时间：以两个月为一个周期开展

4、活动的主体：公司全体员工(根据不同的部门和员工之间的情况，组织人员活动。大活动人员不超过60人，小活动人员不低于30人)

6、活动的开展：周期性活动大致可以分为三类：拓展项目、座谈会项目、体育活动项目、知识趣味比赛。

根据活动主体不同，企划部牵头组织培训部和部门管理沟通，确定最后的活动方案，确保活动能够解决实质问题，让活动的价值最大化。

(一)、拓展分为：室内拓展和室外拓展

室内拓展：短期内对心态和思维的调节效果好、见效快，成本低，可供选择活动内容丰富。

户外拓展：能够形成触动和刺激，强化服务意识，持久性好，可以增强团队之间的协作能力，达到团队相互协作与信任的目的。

(二)、茶话会：形式灵活多样，内容丰富多彩，可以分为：团队才艺展示、小游戏、个人才艺表演、座谈会、工作角色转变短时间体验感受、案例分享、思想和心得交流、真心话、传爱心等一些列小片段组成。既可以以团体的形象对公司进行宣传，又会为公司的业务累计资源。

(三)、活动：乒乓球比赛、拔河比赛、波斯飞毯、跳绳比赛、滚铁环比赛、接力赛、合唱比赛、卡拉ok大赛、景区的旅游进行的团体赛和友谊赛等一系列活动。还可以组织到老人院、留守儿童、问题儿童等地区送温暖活动，到社区为孤寡老人和空巢老人做服务和慰问活动，不仅可以提高员工之间的组织与协调能力，还有益于提高公司形象，宣传力度。

(四)房产专业知识竞赛、助理团队服务礼仪竞赛、陌拜房源、

客源角逐大赛、关于对待客户、寻找房源、客源方式、方法的辩论赛、带看经纪人技巧、技能大赛等知识趣味比赛。通过比赛既可以促进员工之间的经验交流，又可以提升员工工作的积极性。

7、活动的费用预算

每次活动最低标准以5元/人的标准，最高标准以10元/人为标准。