

大学课外体育活动策划表 课外体育活动策划书(汇总5篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

大学课外体育活动策划表篇一

培养学生的“终生体育”意识

怎样在课外体育活动中培养学生的“终生体育”意识呢？学校课外体育活动的特点是：形式多样，内容广泛，自愿参加。实践证明，提高学生运动兴趣和爱好，是确保学校课外体育活动质量的关键。为了提高学生体育运动的兴趣和爱好，营造体育氛围，应从新生入学后就开始入手。体育教学部门应组织新生观摩形式多样、内容广泛的课外体育活动，使新生耳濡目染，从感官上认识课外体育活动，激发其积极性。同时在新生的体育理论课上讲解相关的体育卫生、体育常识及基础理论，不断引导学生培养“终生体育”的思想意识。在比赛过程中逐渐培养学生吃苦耐劳、团结互助、奋勇拼搏的优良品质。磨炼学生的意志和毅力，激发学生强烈的竞争意识以适应未来的市场经济社会。

提高裁判水平，完善体育竞赛活动

学校课外体育活动主要以不同层次、不同种类的`竞赛为主，而不同的竞赛是在不同的规则的制约下进行的。正确的裁判手段可以直接影响到课外体育活动的效果，影响到学生体育运动水平的发展，制约着学生思想道德水准发展方向，所以体育教学部门要针对课外体育活动内容，举办有关内容的裁判员培训班、学习班及讲座。在此过程中可组织学生观摩及

实习，使学生从主观和客观上认识、了解有关体育项目的组织、编排及竞赛规则内容，掌握裁判方法，真正领会其运用技巧。可以从中抽调骨干力量参与和带动有关学生，逐步提高裁判水平，推动和促进学校课外体育活动良性循环。通过公正的裁判法则，规范学生的运动行为，使学生树立正确的体育道德风尚，公正诚实，严肃认真，养成遵纪守法的优良品质。学校体育教师在体育知识方面有一定的权威性，更在学生中有着良好的影响。体育教师应该转变观念，不应该只立足于上好体育课，还要积极组织学生进行课外体育锻炼，通过组织课外体育活动，不断提高自己的专业素质和教学能力。在课外体育活动中培训学生骨干，提高学生能力。培养学生骨干的作用不容忽视，在体育课教学中学生是主体，每个教学班级都有体育委员，每个学院或系的学生会都有体育部长，这些人是高校课外体育活动的组织者和主力军，体育教师可以在体育课教学时对他们进行单独的指导，在课外集中进行培训，提高他们的体育专业素质水平。

加强思想品德教育树立良好的道德风范

成功的课外体育活动能够增进班与班、系与系、同学与同学关系的发展。要建立一个良性的课外体育循环，就要在活动中加强思想教育，注重精神文明建设。课外体育活动是精神文明的窗口，也是强有力的形象化体育教育的手段，在体育竞赛中，强化运动员、教练员、裁判员讲究体育道德、着装、仪表、言谈举止，注重文明礼貌，培养学生坚毅果断、机智勇敢、顽强拼搏、团结互助的优良品质。通过规范的课外体育活动使学生思想得以提升，道德得以改良，体质得以改善，技能战术得以提高，潜移默化地培养出学生良好的品质和道德风范。

当代大学生是最富有探索和强烈求知欲的一代青年，丰富和规范新时代大学生课外体育活动是时代的召唤，是当今社会之必须。课外体育活动不仅对实现学校体育教育目的与任务起着积极重要的作用，而且对增强学生体质，提高学生素质

也起着重要的作用。

大学课外体育活动策划表篇二

为贯彻落实中央国务院关于开展阳光体育文件精神，以实际行动提高学生的体育水平和身体健康水平，以此促进学校校风、学风更加健康地发展，上海市实验中学在阳光体育长跑活动中，创新思路，扎实推进，营造了良好的体育文化氛围。

一、学校领导重视，周密部署各项工作

学校成立了以校长为组长的领导小组，负责组织协调全校学生阳光体育运动的开展。引导全校组织成立相应的组织机构，按照上级部门的统一部署，制定具体措施，组织本校学生阳光体育运动的实施。同时把推动全校的阳光体育长跑运动列入了议事日程，根据学校特点，分类实施，形成合力，扎实有效的开展工作。

二、加大宣传，营造氛围

我校充分利用班级板报、学校广播等宣传阵地，在校园内加大宣传力度，广泛地传播健康理念，使“健康第一”、“我运动、我健康、我快乐”的理念深入人心，使阳光体育运动人人皆知、提高了同学们参与活动的积极性，扩大了阳光体育运动在学生中的影响力和感召力。

三、精心谋划、狠抓落实

我校结合实际，制定出活动的具体方案，并认真组织、策划、实施，做到师资、时间、安全预案三落实，师生共同参与。把开展阳光体育运动与学生体质健康测试相结合、与提高体育教学质量相结合，积极推进体育教学改革，不断提高教学质量，养成良好的体育锻炼习惯。具体执行情况如下：

(1) 利用大型集会时间，学校领导和体育教师对阳光体育活动进行宣传和动员。

(2) 每年举行一次大型冬季长跑启动仪式。

(3) 每年举行一次分年级段长跑比赛。

(4) 每年举行一次全校性师生共同参与的长跑比赛。

(5) 积极组织学生参加宝山区学生长跑比赛。

(6) 持之以恒的坚持每天累计男生1500米、女生1000米的长跑活动。

在活动开展中我们还注重挖掘特色，树立典型，推广经验，引导学生在开展活动的同时，注意活动的后续宣传，鼓励学生写长跑日记，与其他班级或学校学生分享长跑体验。使长跑活动真正成为重要的教育活动形式，实现以体育为手段，磨练学生意志品质，培养集体主义情感，提升学生耐力素质，促进青少年全面发展的活动目标。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

大学课外体育活动策划表篇三

一、学生分析

小学四年级的学生组织纪律性较强、情绪变化较大，运动能力有一定发展，上课喜欢玩，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。应该努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在學習过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。将学生身心作为一个整体，通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣；提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身體变化，增强体质，培养坚强的意志。

二、教学目标

教学目标：

- 1、具有积极参与体育活动的态度和行为：学生将能够乐于参加各种游戏活动；认真上好体育课。用科学的方法参与体育活动。
- 2、获得运动基础知识；学习和应用运动技能：学生将能够在球类游戏中做出单个动作，如拍球、运球等；做出基本体操的动作；安全地进行体育活动。获得野外活动的基本技能。
- 3、形成正确的身体姿势；发展体能（发展柔韧、反应、灵敏和协调能力）；具有关注身体和健康的意识。
- 4、学会通过体育活动等方法调控情绪，学生能够体验并简单描述进步或成功时的情绪表现；观察并简单描述退步或失败时的心情。根据课程目标的要求和学习领域的各个具体的目标，以体育课和体育活动为载体，促进学生心理和身体健康、快乐的发展。

三、提高教学质量主要措施：

- 1、从游戏、竞赛手段入手，提高学生学习自主性养成自觉锻炼的习惯。
- 2、用激励教学法提高每位同学的学习锻炼信心。
- 3、教学内容丰富多彩，立体式的内容安排使学生新鲜感永存。

四：教学安排

1---2周

1、50米快速跑2、游戏：冲过火力网

1、行进间高抬腿跑2、游戏：穿过小树林

1、复习行进间高抬腿跑2、游戏：拼图

3---4周

1、立定跳远2、游戏：迎面接力

1、加速跑20—30米2、游戏：换物接力

1、快速跑20—30米2、游戏：春播秋收

5---6周

1、跳短绳（一）2、游戏“打活动目标”

1、蹲踞式跳远2、技巧

7---8周

立定跳远2、游戏：抓尾巴

1、跳短绳（二）2、游戏：“火车”赛跑

3、小绳：双人跳绳2、游戏：迎面接力；

9---10周

1、技巧：跪跳起2、游戏：匍匐前进

2、游戏：跳绳接力游戏：套圈

3、后蹬跑2、游戏：过桥米线

11---12周

篮球基本技术：传球、接球2、游戏：推小车

1、篮球基本技术：行进中运球2、游戏：贴膏药

13---14周

1、足球基本技术：行进中传接球2、游戏：长江——黄河

1、原地投掷垒球2、游戏：迎面接力

15---16周

1、发展跑的能力练习2、游戏“打靶比赛”

1、400米跑2、游戏：“打龙尾”

17---18周

1、篮球基本技术：运球2、游戏

1、200米往返跑、游戏

大学课外体育活动策划表篇四

在管理学中，计划具有两重含义，其一是计划工作，是指根据对组织外部环境与内部条件的分析，提出在未来一定时期内要达到的组织目标以及实现目标的方案途径。其二是计划形式，是指用文字和指标等形式所表述的组织以及组织内不同部门 and 不同成员，在未来一定时期内关于行动方向、内容和方式安排的管理事件。今天小编就为大家提供了大学生课外活动策划范文，希望能给您带来帮助。

我部计划开展大学生素质拓展课外活动，通过此次活动活跃学生会内部气氛，增进部门内部成员之间、部门与部门之间的交流，增强学生会内部凝聚力，营造生动活泼、积极向上的团结氛围，丰富学生会文化活动。初步对新加入学生会成员进行素质培训，增强其对自身的认识，加强其自觉学习意识，不断扩大自身的知识面，深化自身的交际能力，使其更快、更好地融入学生会这一大家庭。

“集体中塑造自我，合作中拓展快乐”

田径场或旭日广场

院学生会人力资源部

6: 30~6: 45 所有工作人员到场地集合

6: 45~7: 10 工作人员布置场地

7: 10~7: 20 参加人员到场集合

7: 20~7: 30 主持人致活动开幕词

7: 30~7: 45 院学生会主席团，特邀嘉宾自我介绍，正主席发表讲话。

7: 45~8: 00 主持人带领参加人员进行热身活动（破冰游戏）

8: 00~8: 20 各队自我介绍时间（包括队名，队徽，队歌，口号）

8: 20~8: 30 主持人宣读培训规则及注意事项

8: 30~11: 30 项目培训时间

11: 30~11: 45 颁奖环节，学生会正主席及特邀嘉宾讲话

11: 45~11: 50 主持人活动致闭幕词

11: 50~12: 00 合影留念

前期工作：

2、10月底完成场地，桌椅申请工作

3、确定各部门参加本次活动的工作人员名单

4、10月底召开工作人员动员大会，并对工作人员提前进行相关事项的培训

5、购买物料及奖品，提前准备好游戏道具

6、如果条件及时间允许的情况下，安排工作人员对本次活动各项目进行时间的测试

7、活动开始前一晚布置好各个岗位的工作（如摄影，签到，场地布置，活动现场工作人员，配乐人员，购物人员，主持人，道具物料租借人员等）

奖项安排：一二三等奖各一名（奖品）

活动项目：

1、活动破冰游戏：升级版兔子舞（1.0版本=》2.0版本=》3.0

版本）

2、想队名，队徽，口号，队歌

3、活动比赛项目：

1趣味拼图

项目介绍：1、比赛由全队伍的全队员参加

项目道具：11张不同颜色的大卡纸

项目目的：打破陌生的束缚，为了自己的团队去勇敢地求索，交流，反馈，再交流合作。

2瞎子找家人

项目介绍：1、每次比赛由五支队伍参加，每支队派10名队员参加

2、参加的人员蒙上眼睛的人（扮成瞎子）杂乱地分布在广场上，期间不能偷看。游戏开始前，不能走动。

4、工作人员把完成的组带出，并对进行着的人员做好安全指导。

项目道具：布条：50条

3、3人2足接力赛

项目介绍：1、每组比赛由5支队伍参赛，每支队伍派出9名队员

项目道具：10条布条

项目目的：3人2足接力赛项目体现的是团队队员之间的配合和信任，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力及协调能力。

4、七手八脚

项目介绍：1、每组比赛由5支队伍参赛，每支队伍派出10名队员

3、完成指定动作时需要原地定住10秒，由工作人员计算（多出一只手或脚计时加5秒）

项目道具：无

项目目的：考验参赛选手的应变能力及配合组织能力，及是否愿意为团队付出的精神

5、气球排排走

项目介绍：1、每组比赛由5支队伍参赛，每支队伍派出10名队员

从起点到终点，用时最短的一队为第一名，往后依此类推

项目道具：气球若干

项目目的：考验团队内部的协调能力。

6密码传递（没有进行）

项目介绍：1、此次项目10支队伍的全部人员一次性参加

第一轮是：4个数字

第二轮是：6个数字而且带小数点，

第三轮是：一个带不同种符号的数，如分号，根号，平方等等符号

第四轮是：一个单词，或一串字母

第五轮是：回归数字“1”结果可能没有人想到的，最后队员得到的信号是“1”，原因很简单，大家的思维模式被自己固化了，不相信是这么简单一个数字，开始不相信自己团队建立起来的密码流程、制度，不相信自己的队友传递的信息，造成了失败。

游戏很简单，道理也不复杂，既然在磨练中、磨合中逐渐的建立完善了你的制度流程，建立起来了团队信任，为什么就不能持久的相信他呢？为什么简单的就被自己的思维推翻了呢？还有一个需要说明的是流程、制度不要制定的太复杂，简单明了利于执行，在执行过程中产生误差的几率最小。每个人的理解能力学习能力不同，太复杂了产生理解误差是肯定的，产生错误也是必然的，一个队传递密码是左边肩膀拍几下，头拍几下，右边肩膀拍几下，这个教师光听见他们在噼噼啪啪的拍，由于沟通的密码过于复杂，记得太多大家就记不住了，最后一分也没有得到。

项目道具：若干张便签白纸

物料准备：

购买的物料

申请的物料

制作或借用的物料

经费预算：

合计：

大学课外体育活动策划表篇五

初中生正处于青春期，各项身体机能都在不断发展和完善。适当进行课外体育锻炼能够更好地促进初中生的身心健康发展。课外体育活动是学校体育的重要组成部分，它是学校体育目标得以实现的重要因素。合理开展课外体育活动，对于引导学生养成良好的作息习惯、生活习惯、学习习惯具有重要的意义。在初中生接受学习教育的同时，学校根据初中生的身心发展特点，合理安排学生的课外活动时间，正确引导学生认识体育、热爱体育，积极参加课外体育活动，强身健体，促进学生的全面发展。

一、现阶段初中生课外体育活动的现状分析

1. 初中生进行课外体育活动的时间短

由于初中生的学业压力逐渐增大，学业任务越来越繁重，学生在校期间很少有休息的机会，就连规定的体育课也经常被数学、英语等大课老师占去，学生参加体育锻炼的时间越来越少。另外，由于现在大多数孩子是独生子女，家长对孩子充满高期待，为孩子填报了许多课外补习班，以及特长班，使学生在放学回家和周末都没有进行课外体育活动的机会，造成了现在初中生课外体育活动匮乏的现象。

2. 初中生进行课外体育活动的形式单一

对于初中学生，由于设施不足，造成很多男女学生参与的体育项目出现明显的分区，男生大多打篮球，踢足球，打乒乓球，而女生大多打羽毛球，练健美操等，对于像网球等对于场地要求较高的项目，初中生很少涉猎；对于拳击、散打等需要专门的教练的体育项目，也很少有初中生参与。

3. 学校对课外体育锻炼的重视不够

现在很多初中还是将升学率看作是学校发展的重点，对于体育锻炼这种长期性的健体项目，学校给予的重视不够，这也造成了初中体育教师对于学生体育锻炼的要求不高，出现课业任务执行度低，体育课上课，以及课外体育项目的开展不积极等问题。

4. 课外体育活动的组织形式缺乏变通，时间安排不合理

由于初中生课业任务较重，学生进行课外体育活动的集中时间在课间和放学后，这时大量的学生进行体育锻炼，学习的体育设施就会出现不足。因此，学校应该合理调整学生的作息时间，合理分配体育设施。另外，一个班的学生喜欢从事的运动是多种多样的，统一时间的体育课很难满足学生对于自己喜欢体育项目的锻炼要求。

二、针对现阶段初中生进行课外体育活动中存在问题的解决办法

1. 加强与家长的沟通，正确对待课外体育活动

进行课外体育活动是增进学生体质，促进学生全面发展的重要方式。学校应加强监管，确保学生在校期间有足够的锻炼时间。在晨练、眼保健操、课间操等时间段，应专门安排学生进行监督检查，确保学生的锻炼时间不被耽误。在进行体育课教学时，也要保证学生都能得到锻炼，坚决杜绝将体育课变成数学课、语文课、英语课等其他课程的现象，保证

体育课时。另外，学校应加强与家长的沟通，让家长意识到体育活动的重要性，适当地减轻学生的`课外学习压力，让学生进行高效率的学习，促进学生的身心健康发展。

2. 丰富课外体育活动形式，课内教学与课外活动相结合

为了适应学生的发展要求，学校在进行体育课教学时，可以有针对性地进行多样化教学，对于散打、健美操、乒乓球、羽毛球、篮球等运动都需要有所涉猎，让学生找到自己喜欢的运动，进行针对性的学习。让专门的体育老师充当社团顾问，定期开展社团活动，定期进行课外体育锻炼，这样，学生有专门老师的教授，进步也会更快，自信心和兴趣都会大增，有助于学生树立进行课外体育活动的意识，养成进行课外体育锻炼的习惯。教师在进行教学时可以将教学过程趣味化，在教学过程中穿插游戏，提高学生的学习主动性。

3. 加强教育，端正体育教师的教学态度

针对很多初中体育教师在进行体育课教学时出现的教学散漫、教学不积极、体育课要求低等问题，学校应加强对教师的教育，使其树立崇高的教学精神，促进学校体育教学目标的顺利达到，保证各项体育活动的顺利开展，增强学校学生的整体素质，促进初中生的全面发展。

课外体育活动是初中学生进行体育锻炼的重要形式。本文通过分析现阶段初中生在`进行课外体育活动中存在的问题，并据此提出相应的解决办法，如，学校应加强与家长的沟通，使家长正确认识课外体育活动对学生的身心发展的意义；丰富课外体育活动形式，课内教学与课外活动相结合；学校应增加对体育设施的投入，合理安排学生的体育锻炼时间；加强教育，端正体育教师的教学态度等多种方法，以此来促进课外体育活动的正常开展，促进初中生的全面发展。

参考文献：

赵少雄，陈凡。黎族乡村中学生参加课外体育活动动机的调查与分析[J]体育学刊，2004（04）。