

体育测试活动方案(精选7篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。以上就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

体育测试活动方案篇一

一、活动目标：

1. 通过课外体育活动，促进学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康第一”思想落到实处。
2. 在课外体育活动中，让学生有选择地参与、学习享受体育，激发学生的体育活动兴趣，发挥学生学习的积极性和潜能。
3. 通过课外体育活动，促进师生间、生生间的和谐关系，提高学生的合作，竞争意识和交往能力。
4. 通过课外体育活动，丰富校园文化生活，营造积极向上的学风。
5. 通过课外间体育活动，要让学生锻炼身体，强健体魄，磨练意志，陶冶情操，发展个性，增强终身锻炼意识，培养人格健全的跨世纪新人。

二、活动内容与形式：

踢毽子、乒乓球、羽毛球、短跑、跳绳等

三、活动时间：

四、活动原则：

安全第一、全员参与

五、组织安排：

统筹：张香灵

指导教师：程效礼胡洋田凤梅

安全保障：闫春先许永军盛家礼

体育测试活动方案篇二

为丰富教职工的业余生活，增强教职工体质，促进教职工之间的沟通交流，强化学校工会的凝聚力、向心力，倡导每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的健康理念，特组织开展趣味体育活动。为保证此项活动顺利实施，特制定本方案。

一、活动目的：

- 1、愉悦心情，缓解工作压力，增强教职工体质。
- 2、增加教职工之间的沟通和交流，增强工会的凝聚力、向心力。

二、活动要求：每个年级选派教职工参加

三、活动地点：学校操场

四、活动内容：奔腾列车、二龙顶珠、托球绕标杆、螃蟹背西瓜接力、跳绳

五、参加人员：学校全体教职工

六、活动时间：2012年11月 日

七、活动形式：1、全体教职工自行到学校操场集合。2、以年级为单位参加趣味活动。

八、比赛方法和规则

一名队员的撞线时间为准。完成比赛用时最短者胜出。

2、二龙顶珠：每队20人，男女不限。比赛距离为30米，比赛开始前，每队两名队员面对面站立，并用额头相互顶托一球，两人各自将双手搭在对方肩上。听到出发信号后，横向移动至终点，并将球交给本队第二对队员，用同样的方式移动至起点，将球交给本队第三对队员，同样用额头顶托球移动至终点。用时最少的队为优胜对，并以此排列名次。如中途掉球，应在掉球处将球捡起顶托好后，再行前移。如不在原处将球顶托好就前移，则加罚5秒钟。在整个行进过程中，都不得用手扶球、顶球，否则每次加罚5秒钟。

3、托球绕标杆：场地器材包括羽毛球拍、垒球若干

比赛方法：发令后，运动员手持羽毛球拍上托垒球，以s形绕过跑道上的标志，经折返处返回继续绕过标志。跑回到起点，用时少者名次列前。

4、螃蟹背西瓜接力：比赛场地在成才大道，距离20米，每个年级选派16人(男女各8人)参赛，一男一女为一组。要求两人背对背，双手向后相互勾紧，中间夹一个篮球，听裁判号令，一齐向前跑，球若落地则需重新夹起从落地处(由裁判确认)重新出发，按所用时间排名，时间少者为胜。

5、跳绳：每个年级选5人(男女不限)1分钟跳短绳，总个数多的为胜。

九、每项比赛第一名记5分，第二名记3分，第三名记2分，第四名记1分，最后以所有项目加起来的总分取由高到低取团体前三名。

一、指导思想：

教学是学校永恒的主体，教师是教学任务的重要承担者。健康的身体是教师的个人资本，也是学校的集体资本。为了使教师有一个健康的身体和一份美好的心情，学校将开展教职工文体活动。以锻炼教师身体，缓解工作压力，增进同事间的凝聚力为前提，旨在强健体魄、愉悦身心、丰富精神世界、提升生活品味，真正达到“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的目的。

二、活动宗旨：

通过教师的全员参与，切实挺高教师身体素质，在各项活动中，增强教师团队协作精神。增强党支部、工会组织的凝聚力、向心力、战斗力，营造团结紧张、严肃活泼的工作氛围，进一步营造和谐校园氛围。

三、活动时间：20**年6月13日 下午6:00

四、活动地点：学校篮球场

五、参加对象：全校教职工(没有特殊情况的，请每位教职工都积极参与)

六、项目设置及活动规则：

1、集体跳绳：每参赛队上场7名队员，2名甩绳，其他5名参赛队员原地跳绳，时间为1分钟。在一分钟时间内，各队以5名参赛队员集体成功跳过绳总数排列名次。

2、定点投篮：在规定距离，罚球线及罚球站位的区域指定位置上

分三点进行每点投篮三次，每参赛队上5名队员，以参赛队员总和进球多少决定名次。

3、端球接力：听到发令后，手持球拍端乒乓球跑到对面，如果乒乓球掉地，需捡起从起点重新跑，每队出6名参赛队员，用时最少的队胜出。

4、自行车慢骑：参赛选手骑自行车从起点出发，慢骑到终点，用时最长者获胜，每参赛队出3名队员。起点、终点均以前轮为准，比赛时双脚和身体任何部位不能触及地面和借助外力，车轮不得压左右边线，违者都将淘汰出局。因其他原因导致落地，经裁判核实后可以重新比赛。以各参赛队的总和成绩取名次，时间最多的名次列前。 说明：

1. 各项比赛具体事宜最后由学校工会决定通知，由体育组具体执行安排，希望全体教师在工作之余能积极参与，锻炼身体，增强体质，快乐一生。

2. 比赛未尽事宜将另行通知。

为了响应国家全民健身计划“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的号召，提高教职工的身体素质，丰富教职工业余生活，经工会委员会研究，决定在教职工中开展趣味体育活动，方案制定如下：

一、活动时间

20**年12月第16周。

二、活动地点

麻柳小学旧操场

三、活动人员

麻柳小学在岗教职工

四、人员分组

第一组：组长王路，组员邱超、范小梅、聂心梅、小刘涛、高国庆、杨东、李芬、何明杰、晏方莉、余燕、杨思渊、王淋、刘明春、曾秀川、杨文超、陈钢、邓江伟、杨雪梅。

第二组：组长刘昌明，组员张启全、田容、张毓星、田忠合、王晓菊、杨朝伦、杨朝兵、杨理、张功群、张文胜、肖忠梅、田凤、大刘涛、杨仁伦、殷天宇、徐贵菊、、殷雪林。

五、活动过程

16周星期三学生趣味体育比赛过后，教职工进行25米往返跑接力赛和拔河比赛。比赛裁判：张毓强、杨波。器材准备：张毓星。

六、活动奖励

此次比赛设一、二等奖。奖励学习用品。

七、活动要求

(一)此次活动是工会集体活动，每名教职工均要参加，如无故不参加者将不得奖品。

(二)天气寒冷，参加活动前请每位教职工做好准备活动，防止肌肉拉伤。

(三)其它未尽事宜请询问邱超同志。

八、活动组织机构

(一)领导小组

组长，王路，校长。

副组长，刘昌明，党支部书记，副校长。

邱超，副校长、工会主席。

九、工作机构

组长，邱超，全面负责活动组织工作。主要负责组织协调、制定工作方案、牵头完成奖品发放工作。

成员，高国庆，协助组长工作。

张功群，协助组长工作。。

杨仁伦，协助组长工作。

杨雪梅，协助组长工作。

20**年12月15日

体育测试活动方案篇三

为加快推进文化强县建设，积极构建现代公共文化服务体系，实现农村文化体育事业大发展大繁荣，经研究，县委、县政府决定开展20xx农村文化体育建设提升年活动。现制定实施方案如下：

深入贯彻落实党的十八届三中、四中全会精神，按照公共文化服务“公益性、基本性、均等性、便利性”的要求，以丰

富农村群众精神文化生活、完善农村公共文化体育服务设施、提升文化队伍工作水平、健全农村文化体育工作机制为目标，通过农村文化体育建设提升年活动，进一步净化农村社会风气，促进农村文化体育事业快速健康发展，繁荣农民精神文化生活，促进我县城乡公共文化服务体系建设迈上新台阶。

(一) 强化阵地建设

1. 打造一批文化品牌镇。按照“一镇一品”的要求，各镇(街道)立足当地特色文化资源，围绕促进产业经济发展和繁荣农村群众文化，深入挖掘提炼培育区域文化品牌，打造一批文化品牌镇(街道)。各地要围绕提升区域文化品牌内涵，认真制订工作方案，设计工作载体，细化工作内容，抓出亮点特色。要围绕打响文化品牌，通过举办活动赛事和设计文化标识标牌，进行广泛宣传推广，营造浓厚文化氛围。

2. 创建一批文化样板村。突出典型示范，选择一批各方面条件比较成熟的行政村，集中部门和镇街资源力量，培育打造文化样板村。样板村要达到“十个一”标准，即要有一所文化礼堂、一个百姓舞台、一片门球场、一个灯光篮球场、一个室内电影放映点、一个文化广场、一家农家书屋、一支农民文艺队伍、一首村歌和一片文化墙。20xx年，每个镇街至少要创建1个文化样板村。

3. 评选一批文化特色村。立足各地实际，在现有工作基础上，排摸出一批群众文化活动活跃、具有较好文化特色的行政村。通过梳理文字、图片、影视等资料，进一步提炼特色村文化内涵。在此基础上，县里将组织举办十大文化特色村评选活动，集中进行宣传展示，丰富全县文化建设内容内涵，促进农村文化繁荣发展。

4. 新建一批农村文化礼堂。发挥农村文化礼堂在提升农民素质、打造“精神家园”、繁荣城乡文化、促进社会和谐中的重要作用，坚持结合实际、彰显特色，挖掘当地自然资源和

历史文化资源，将地域特色文化、传统民俗文化与现代文明进行有机融合，做到破立结合、继承发展，形成独具特色的文化礼堂品牌。20xx年，全县要新建成农村文化礼堂20家以上，其中省重点农村文化礼堂不少于18家。

5. 完善一批文体活动设施。以结构合理、发展均衡、网络健全、运行有效、惠及全民的公共文化服务体系为目标，加大文化体育基础设施建设力度，进一步完善覆盖城乡的县、镇(街道)、社区(村)三级公共文化服务设施网络。20xx年，要完成县公共文化活动中心、县体育馆和游泳馆建设，开工建设县职工文化活动中心，进一步完善社区文化中心、图书分馆等公共文化服务场所，提升城乡公共文化服务水平。

(二) 创新队伍培养

6. 实施“群星计划”。加大“种”文化力度，做好基层文化体育骨干和带头人的培养。20xx年开展大型文化类培训辅导不少于30场；开展体育技能类的辅导培训不少于20场。加强农村文化礼堂“八大员”培训，采取集中和分散相结合的方式，定期举办业务培训班，经常性地组织市民宣讲团等团体到各地文化礼堂宣讲。通过辅导培训，不断提高农村文化体育服务队伍的业务水平，提升农村文化体育活动质量。

7. 开展“春风行动”。坚持重心下移，建立部门单位和县级文艺骨干联片挂钩制度。指导各镇街成立基层文联组织，开展县级文艺人才下乡创作采风活动。加强对基层文艺团队、文化志愿者的引导和扶持，采取“以奖代补”等方式，将符合条件的社会文艺团队和民间职业团体纳入政府文化服务购买范畴，开展形式多种多样、内容丰富精彩的文化下乡活动，发挥主力军作用。

8. 健全“培养机制”。建立健全文艺人才培养激励机制，出台《进一步扶持社会文艺团队的实施意见》。开展以“深入生活、扎根农村”为主题的“学、采、送、种”活动，帮助和

指导基层开展文化活动，促进我县群众性文化体育活动蓬勃健康开展。

(三) 繁荣文化活动

9. 农民文化节。根据农村生产生活实际，精选一批为农村群众量身定制的文化活动，举办首届农民文化节，吸引广大农民群众积极参与，丰富人民群众精神文化生活。活动项目主要有：农民达人秀、农民趣味运动会、农民排舞展演、农民歌王赛和美厨娘大比拼等。通过各类活动和赛事，挖掘发现优秀的草根文艺人才和文化体育团队，充分展示我县农村新面貌和农民新形象。

10. 礼堂联欢周。以农村文化礼堂为主阵地，以“走进礼堂，共享同乐”为主题，整合部门、镇街资源力量，每周安排一所文化礼堂，集中开展“礼堂联欢周”活动，用好用活农村文化礼堂。活动内容主要有：村歌大家唱、村事大家讲、村晚大家演、才艺大家秀、好书大家读、书画大家赏和游戏大家玩等七大系列活动。

11. 全民阅读月。开展“书香永嘉·全民阅读”读书月活动，通过“书记荐书共读”、新永嘉人演讲大赛、十佳“书香家庭”评选、农村巡回书展、“悦读常乐”文化敬老等活动载体，在全县倡导“会读书、好读书、读好书”的良好习惯，营造“全民阅读·书香永嘉”的浓厚氛围，提高群众的思想道德素质和科学文化素养。

12. 体育运动季。分季度办好第四届全民运动会、第二届楠溪江国际户外运动休闲嘉年华等综合运动盛会。有针对性地开展老年人门球巡回赛、健身操比赛等体育活动，提高中老年人的参与度。组织开展武林大会、游泳、乒乓球、篮球、羽毛球、钓鱼和象棋等单项活动，力争做到“月月有赛事、季季有盛会”，激发群众健身热情，充实人民群众业余文化体育生活。

13. 文化“送种”年。将送文化、种文化贯穿全年始终。整合部门资源，组织开展以“三百”宣传教育活动(100场“道德讲堂”、100场“家风家训”和100场“春泥计划”等)和“百千万”送文化下乡(送戏下乡100场、送电影下乡6000场，送图书下乡10000册)等为主要内容的送文化、种文化活动，促进农村文化建设健康可持续发展。

(一)加强领导，形成合力。各地各部门要站在落实“四个全面”，加快文化强县建设、实现农村文化体育事业繁荣发展、占领农村思想文化阵地的高度，充分认识开展“农村文化体育建设提升年”活动的重要意义，切实加强组织领导，确保各项任务落实。县宣传部门要发挥牵头抓总作用，有关部门要抓好任务分解落实，镇街要重点打造“一镇一品一活动、两村一特一样板”，社会各界要积极主动参与，形成共同推进农村文化建设的工作合力。

(二)精心指导，营造氛围。各地各部门要切实改进工作作风，进一步将工作重心下移，深入基层，深入农村，切实加大农村文化建设工作力度。建立各级干部联系挂钩制度，及时指导和帮助解决活动过程中遇到的困难和问题。各部门单位、镇街要根据农村文化发展实际，根据总体实施方案任务分工，制订切实可行的细化工作方案。新闻媒体要开辟专题专栏，加大宣传报道和舆论监督力度，动员全社会参与农村文化建设，为农村文化体育建设提升年活动营造良好氛围，创造良好舆论环境。

(三)完善机制，务求实效。建立健全农村文化体育建设工作机制，加大农村文化体育建设投入，加强基层文体队伍培养。把农村文化体育建设提升年活动作为年度重点工作，加大日常督查和年度考核力度，确保取得实效。各地各部门要加强与上级部门的对接，争取更多的政策和资金等资源支持。要加大信息报送力度，及时总结工作经验和工作亮点，建立健全长效工作机制，推进活动深入持续开展。

体育测试活动方案篇四

团结友爱、加强锻炼

友谊第一、比赛第二

为了丰富学生们的体育活动，培养学生们的`顽强奋斗，勇于拼搏的优良品质和团队进取精神，以及增加体育和上同学们的凝聚力分享多姿多彩的大学生活，特举行此次活动。

综合班全体学生。

1袋鼠接力跳。

规则：全体学生平均分成六个小组(男女平均分配)，并给每个人进行编号，每组每个人间距为十米，有丝带捆绑每个人的双腿，从第一个人往第二个人跳，等到第二个人跟前时第二个人开始跳，直至轮到最后一人。两组两组比赛，一共比赛三轮，每轮比赛惩罚比较慢的那一组。

惩罚：慢的那一组再跳一次。

2一分钟踢毽子。

全体学生平均分成五个小组(男女平均分配)，每人踢毽子一分钟，由一人计算每组踢毽子数的总和。

惩罚：踢毽子数最少的两组，合唱个搞笑歌曲。

体育测试活动方案篇五

各位领导，老师，大家好：

我执教的是幼儿园建构式课程中班上学期的一节体育游戏

《快乐岛》。

新《纲要》在幼儿健康领域的目标中明确提出：要让幼儿喜欢参加体育活动，动作协调、灵活，要求我们用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性和幼儿的团结合作意识。根据中班幼儿年龄特点和《纲要》要求，我设计了此次活动，并把活动目标定位于：

1. 幼儿能够积极愉快的参与活动，动脑筋想办法。
2. 引导幼儿与同伴合作游戏，体会到合作的愉快。
3. 能与同伴一起站在报纸上，保持身体的平衡。

为调动幼儿对体育活动的兴趣，让他们喜欢参与。我做了如下准备：

1. 报纸若干。
2. 小海*头饰每人一个。
3. 一段适合表演海*的曲子，大海的轻音乐。

1、本活动重点就是幼儿能够积极愉快的参与活动，动脑筋想办法，能与同伴合作游戏，体会到合作的愉快。

2、难点就是能与同伴一起站在面积较小的报纸上，保持身体的平衡。

本次活动以游戏法为主，让幼儿在轻松愉快的音乐氛围中，头戴小海*头饰变成了一群可爱的小海*在沙滩上玩耍，到大海里做游戏等故事情节，带幼儿进入情境，采用了表演法、尝试法、提问法，逐步提高游戏难度来进行游戏活动。

整个活动以幼儿为主体，游戏过程从易到难，通过表演、游

戏、体验等方式让幼儿把自己当成一只小海*融入到游戏活动中，使幼儿在玩中学，学中玩，活动活而有序。

第一个环节：组织教学，幼儿头戴海*头饰变成一群可爱的小海*，激发幼儿活动兴趣。

第二个环节：导入活动，我用优美的语言创设海*沙滩游玩的情境。海*妈妈通过带小海*爬到沙滩上踩沙子、跳水坑、学小海鸥飞，和小朋友一起跳舞等，既锻炼了幼儿走、爬、跳等动作技能，又活动了身体，为下一环节作好铺垫。

第三个环节：热身游戏：我设计了“鲨鱼吃海*”这个游戏。老师来扮演鲨鱼，小海*听信号来找小伙伴手拉手，违犯游戏规则就被鲨鱼吃掉。此环节教师注意交待清楚游戏规则，通过这个游戏锻炼了幼儿的反应能力，并让幼儿感受到了朋友多力量大的作用。

最后，“海水上潮了，把快乐岛逐渐淹没，报纸对折，越变越小，难度逐渐提高，将整个活动推向高潮。前两次对折后幼儿很容易就躲到快乐岛上，当第三次对折报纸后，快乐岛面积变得较小，如果直接进行游戏，有些幼儿可能一下想不出好办法，所以这一环节我在游戏开始前先让幼儿到小岛上尝试体验一下，给幼儿充足的时间动脑筋想办法，并让幼儿展示自己的想法，师及时给予表扬鼓励。经过教师的启发引导、同伴的互相学习，幼儿想出了各种各样的办法，我觉得这一环节活动的难点得以突破。

第五个环节：放松活动。我带领幼儿在展开的快乐岛上两个幼儿背靠背，听着美妙的轻音乐安静下来，做放松运动，使整个活动较好地达到动静结合。

本次活动教学中，我始终以饱满的情绪带动孩子，尽力照顾到每一个孩子，努力做到师生互动、生生互动。通过游戏的形式把兴趣点自然而然地转移给了所有孩子，整个活动气氛

高涨，活而有序，动静结合，目标达成，当然还存在一些不足之处，欢迎各位领导和老师多提宝贵意见，谢谢大家！

体育测试活动方案篇六

活动目标：

- 1、会用多种方法玩雪球，提高躲闪，抛接能力，锻炼臂力。
- 2、体验冬季运动的快乐，不怕冷，能勇敢的参加冬季体育活动。

重点：体验冬季运动的快乐，能勇敢的参与体育运动

难点：用多种方法玩雪球

活动准备：

- 1、在日常生活中，幼儿用废纸。
- 2、活动前幼儿换上合适的衣服和鞋子。

活动过程：

一、小小解放军

天气好冷，天空中飘着大雪。我们英勇的解放军战士们不怕冷！今天接到上峰的命令，前方有敌情，要我们一起去歼灭敌军。

二、准备运动

- 1、一起来跟着音乐做做做准备运动，

爬雪山，过草地，雪花飘、滑雪、打雪仗等动作。

2、滚雪球，

敌人就要来了，我们准备一些打仗的雪球吧！

教师和幼儿一起用废报纸制作雪球。

三、练一练，打响冲锋号

(一)、集体活动

敌人来了，我们一起攻打敌人吧！

1、打雪仗：把幼儿分成红、黄两队，相距5——6米，面对面站好，互相投雪球；

2、踢雪球：看谁能把雪球踢到敌人的脚部。

(二)、自由活动

敌人被我们打退了，大家一起来庆祝一下吧！

幼儿选择自己喜欢的方式玩雪球，可以找伙伴抛接雪球也可以自己仍自己接球玩。

提醒幼儿注意安全，抛雪球的时候要抛在小朋友的腿部以下，以免发生意外。

四、放松运动，结束活动。

大家一起听着音乐放松一下吧！

设计意图：

以小解放军的形式，引起幼儿对活动兴趣。让幼儿更加勇敢的参与到活动中来。

做一些有趣的动作，做热身运动，为下一环节做准备。利用废纸做雪球，为打跑“敌人”做准备。这一部分有点难度，教师要讲解好。

以多种方式练习基本技能，使幼儿在游戏中获得锻炼。

让幼儿在轻松的音乐中作放松运动，结束活动。

体育测试活动方案篇七

- 1、引导幼儿探索绳子的多种玩法。
- 2、通过玩绳，进一步发展幼儿的平衡协调的能力。
- 3、发展幼儿的创造性和发散思维能力。

长绳短绳若干。

小朋友，今天我们一起来玩绳子，看谁能想出好玩的方法。

教师带领幼儿随音乐自由玩绳，刚开始可以探索一个人玩绳的方法，然后探索两个人玩绳的方法，最后可以探索许多个人一起玩绳的方法。每当有幼儿想出一种好玩的方法时，教师可以先请这个幼儿示范，然后带领大家跟这个孩子一起玩。

(1) 跳绳：幼儿可以一个人练习跳绳，还可以练习花样跳绳。

(2) 给娃娃打领结：幼儿分成人数相等的四队，各队第一名幼儿手拿短绳当领带站在起跑线后。游戏开始，教师发令，幼儿去给娃娃系好领带后返回并拍第二个幼儿的手，比赛依次进行，快的为胜。

(3) 踩绳跳：每人一根一米长的绳子，两手捏住绳子的两端，双脚踩在绳子的中间部位，两手拉紧绳子，双脚用力前跳。

(4) 走小路：两条绳拉成相距有一定距离的平行线做小路，幼儿在小路中间走，踩绳、出绳为犯规。

(5) 走钢丝：把绳子拉成——或s形，幼儿踩绳前进。

小朋友们刚才想出了各种玩绳子的好方法并一起玩了绳子，大家一定有点累了吧，那么现在就让我们一起随着音乐来放松一下。幼儿随音乐做放松活动。

教师对幼儿刚才玩绳的情况做一简单小结，然后带领幼儿回活动室，结束。