

大学生体育节方案 大学生线上体育活动方案(优质5篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。方案的格式和要求是什么样的呢？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。

大学生体育节方案篇一

为加强新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作，更好保障学校和师生安全，贯彻落实好教育部《关于中小学延期开学期间“停课不停学”有关工作安排的通知》、绵阳市教体局《关于延期开学期间开展网络课堂教学的指导意见》等相关文件精神，结合我校实际情况，特制定本方案。

按照“离校不离教、停课不停学”的原则，确保每个学生“在家也提高，‘疫’路都向前”。教育不仅仅是老师教，学习也不仅仅是学书本。“停课不停学”不是指单纯意义上的网上上课，也不只是学校课程的学习，而是一种广义的学习，只要有助于学生成长进步的内容和方式都是可以的。所以，老师要引导家长既作一个好家长，又做一个好老师，配合学校和老师，引导孩子科学合理计划，自觉主动学习，达到教育提高的目的。

本次“停课不停学”活动具体办法为“分班组织，科学适度”，即各班结合学段特点、学生特点等自行安排，教务科审定即可。

根据教育部“不能上新课”、结合我校少数学生不具备“上网课”的条件和教学效果等原因，学校暂不统一要求各班、各科开设“网课教学”，由各班班主任统筹协调语数英等科老师，共同确定本班的“学习内容”（学习时间暂时定到2

月29号)。学习内容至少要包括以下几个方面:

1、1—2年级语文数学, 3—6年级语文数学英语等学科老师补充适量作业。如语文的阅读、练字等。

2、各班制定详细的学生作息时间表, 督促学生从严格执行“作息时间表”开始养成良好习惯。作息时间表应包含学习(包括早读、阅读、练字、上网课等)、做家务、眼保健操、体育活动、和父母交流、反思总结、观看新闻联播及其它一些优秀电视节目的时间。

各班要将政教科制定的《附中各年级学生居家体育锻炼计划安排》发至班级群, 明确要求学生每天都坚持一定时间的室内体育活动, 促进健康, 保持积极向上的乐观心态。

3、以本次“疫情”为“教材”, 结合学生年龄特点, 同家长一道指导、督促学生开展特殊的“社会实践课”。比如:

(1) 媒体上的铺天盖地报道, 疫情进展、专家访谈、防护知识等, 都是很好的“教材”, 再加上生活中人人都在参与疫情阻击, 堪称一场巨型的社会实践课。老师、家长应利用疫情产生的科普素材, 引导学生主动关注疫情进展, 了解野生动物保护、病毒知识、防控知识等, 拓展学生的视野和知识面, 更好地去理解现实社会, 帮助树立科学思维观念, 培育孩子们的科学精神, 让他们养成科学思维, 掌握科学逻辑, 关注社会问题, 培养人文关怀和道德情操。

(2) 把疫情当做一个课堂, 引导有兴趣的学生自主搜集疫情信息、整理疫情数据、分析疫情产生原因、预测疫情的社会影响等, 从而鼓励学生通过亲身参与, 帮助其了解社会运作、科学防疫、社会经济文化等各方面的知识。

4、班主任要注重把孩子身心健康放在第一位, 适当安排(推送、链接等方式)一些防护知识、心理健康辅导、寓教于乐

等方面的学习内容。

5、中国教育电视台空中课堂、国家中小学网络云平台自2月17日起开通，各班应适当要求学生参与学习。

另外，有条件的学生还可登录“绵阳教育资源中心[xxx]”“国家网络云课堂”平台，选择相应的“一师一优课、一课一名师”课堂实录和配套资源进行学习。也可选择“升学e网通”、“开课啦”和“生学堂”等平台进行同步直播课程学习。

6、开学前一周，各班要将“电子教材”发至班级群，相关科任老师要提前布置让学生预习部分新课。

本次“停课不停学”活动孩子的教育成效如何，家长作用尤为重要。各班要明确告知家长，让他们首先要明确责任，要在言行等各方面给孩子起到表率作用。同时，家长还要主动思考，加强对孩子学习状态的管理，做好学法指导，引导孩子利用网络资源和自主学习时间开展针对性学习，科学管理时间，宣讲防护知识，养成良好卫生习惯等等。

再者，这段时间也应该成为家长反思和改善家庭教育的一个契机，家长要多倾听孩子内心的想法，多观察了解孩子的兴趣，多审视过去的教育方式、教育选择是否科学、正确，是否是孩子真正需要的，是否有利于孩子的健康成长。

1、本方案的组织和实施由教务科全面统筹安排、指导、检查和考核。

2、各班班主任负责本班“停课不停学”具体办法的制定和实施，各学科教师分别进入所任课班级群，答疑解惑，提出学习建议，指导学生开展自主学习。

15号前，各班主任将本班的“作息时间表”和牵头制定

的“停课不停学学习内容”转发到班级群，正式开始实施，同时将电子版发教务科存档备查。

每一个老师都有义务耐心解答学生和家长提出的问题，告知家长不要担心和焦虑落下课程，新学期会通过压缩暑期等方式补回来。

要在家长的配合下，想办法将安排布置的各项任务都落实，效果都达到，真正做到“有布置就有检查，有检查就有反馈”作业督查常态化。

各班应将安排布置的一些重要活动、通知等截图存档，作为教务科检查的依据，并将一些好的做法在附中微信群予以分享，供大家取长补短，更好开展工作。教务科要做好相关资料收集、记录工作。

3、本次活动上级领导、家长和学生都非常关注，全体教师要注重形象，尽职尽责，圆满完成工作任务。

疫情面前，家校携手，共同努力，停课不停学，让学生健康成长！

大学生体育节方案篇二

为抗击新冠病毒疫情、落实教育部“停课不停学”的精神，全面推进学生的身体素质，根据各学段学生实际情况，制定白云区大源小学学生“宅家”体育锻炼方案。此方案利用居家小场地（如客厅、走廊、阳台等）进行科学有效的锻炼身体，对促进身体健康、预防疾病、抗击疫情大有帮助。

1、请选择适合运动服和鞋，室内练习，注意场地安全，控制噪声，避免影响邻居休息。

2、锻炼过程中，应遵循运动规律先做准备活动，运动结束后

做拉伸放松练习，结合自身实际情况选择内容和运动量。如果运动过程中出现任何身体不适，请立即停止运动。

3、请在正确动作模式下练习，选择练习动作时，由易到难，由慢到快。可以邀请家长做一些亲子活动。

4、患有先天性不宜运动的疾病或近期身体不适者，请勿运动。

1、跳起击掌，30次一组，做三组。

2、前后左右跳，30次一组，做三组。

3、游戏《踩死病毒》3-5分钟。

4、放松拉伸1-2分钟

下午：

1、单足跳击掌，30次一组，做三组。

2、匀速跳短绳30次一组，做四组。

3、游戏《打保龄球》3-5分钟。

4、放松拉伸1-2分钟。

1、跨下跳起击掌，30次一组，做三组。

2、手足行走，20次一组，做三组。

3、游戏《夹物抛准》3-5分钟。

4、放松拉伸1-2分钟。

下午：

- 1、深蹲跳，30次一组，做三组。
- 2、匀速一分钟跳绳，做三组。
- 3、游戏《单足站立抛接物》3-5分钟。
- 4、放松拉伸1-2分钟。

- 1、深蹲跳，50次一组，做三组。
- 2、两分钟匀速跳绳，做两组。
- 3、游戏《单脚站立抛接物》
- 4、放松拉伸1-2分钟。

下午：

- 1、蜘蛛爬行，30秒一组，做三组。
- 2、平板支撑，30次一组，做三组。
- 3、游戏：《夹物抛准》3-5分钟。
- 4、放松拉伸1-2分钟。

每完成一组，休息20-30秒再进行下一组。游戏器材：利用家里的废纸做成小纸球，自己动手画一些毒怪物，利用小蜡笔、矿泉水瓶、小积木、纸巾、小盒子、抽纸、圈纸，等做成自己喜欢的器材。

大学生体育节方案篇三

为了贯彻落实“湖南省教育厅关于做好各级各类学校20xx年春季学期延期开学有关工作的紧急通知”要求。在新型冠状

病毒感染的肺炎疫情防控工作期间，根据永州市蘋洲小学体育教学实际调整教学计划，由学校、老师和家长共同指导学生，安排好学生在家的学习和生活，特制定“永州市蘋洲小学‘停课不停学’体育学习指导方案”。

方案要求全校体育教师能够认真执行，保证全体同学能在疫情停课期间，合理利用时间进行体育锻炼，为新学期开展体育教学工作做充分准备。

20xx年2月10日

全体体育教师、家长及学生

1、安排学生适量的运动时间，由教师统一安排运动内容。学生完成后发送到班级群。

2、教师可以根据学生的`学习情况定期进行测试，学生发送视频到班级群。

3、学生制作练习打卡表并记录每天练习的成果。

一、每天练习1次，从下列3个内容选择1个练习：

1、跳绳（练习15分钟，速度自己把握，并适量测试1分钟记录成绩。首次练习测试1分钟成绩次，开学前测试1分钟成绩次）

2、两点左右跑（进行10—20次或不间断进行60秒。练习10组，每组间隔30秒）

3、气球（15分钟，吹气球，踢气球，气球不落地练习，运气球）

二、每天坚持做10个仰卧起坐（首次练习测试1分钟成绩次，

开学前测试1分钟成绩次)

三、女生练习横叉、竖叉、男生平板支撑（练习4组，每组练习30秒，每组间隔30秒）

四、坐位体前屈（每个动作练习4组，每组练习30秒，组间间隔30秒）

五、测量身高体重（练习的一天测试身高米，体重千克。开学前一天测试身高米，体重千克。）

一、每天练习1次，从下列5个内容选择2个练习：

1、跳绳（练习20分钟，速度自己把握，并测试1分钟记录成绩，首次练习测试1分钟成绩次，开学前测试1分钟成绩次）

2、两点左右跑（进行10—20次或不间断进行60秒。练习12组，每组间隔30秒）

3、原地蹬地跑（进行50秒。练习12组，每组间隔30秒）

4、高抬腿转体（每个方向进行15秒，前后左右四个方向，总计进行60秒。练习12组，每组间隔30秒）

5、仰卧举腿、平板支撑、站立推墙（每个动作练习四组，每次练习时间30秒，组间间隔30秒）

二、每天坚持做1分钟仰卧起坐（三年级不少于18个，四年级不少于20个）

三、女生燕式平，男生单脚支撑（练习4组，每组练习1分钟，每组间隔30秒）

四、坐位体前屈（练习4组，每组练习45秒，组间间隔30秒）

五、测量身高体重（练习的一天测试身高米，体重千克。开学前一天测试身高米，体重千克。）

一、每天练习1次，从下列7个内容选择2个进行练习：

1、跳绳（练习25分钟，速度自己把握，并测试1分钟记录成绩，首次测试1分钟成绩次，开学前测试1分钟成绩次）

2、两点左右跑（10—20次或不间断进行60秒。练习10组，每组间隔30秒）

3、原地蹬地跑（持续进行50秒。练习10组，每组间隔30秒）

4、高抬腿转体（每个方向15秒，总计进行60秒。练习10组，每组间隔30秒）

5、仰卧举腿、平板支撑、站立推墙（每个动作练习四组，每次练习时间30秒间隔30秒）

6、开合蹲跳（练习4组，每组7次，每组间歇45秒）

7、卷腹抱膝（练习4组，每组8次，每组间歇45秒）

二、每天1分钟仰卧起坐（五年级不少于20个六年级不少于25个）

三、女生燕式平衡，男生单脚支撑（练习4组，每组练习30秒）

四、坐位体前屈（练习4组，每组练习1分钟）

五、测量身高体重（练习的一天测试身高米，体重千克。开学前一天测试身高米，体重千克。）

大学生体育节方案篇四

XXXX

增进同学之间的交流，集体荣誉感及凝聚力。

为了增强学生体育锻炼的意识，以组织比赛的形式为平时缺乏体育锻炼的.大学生们创造运动机会，提供展现集体风采的舞台，通过拔河比赛发扬团队精神，增强凝聚力，使学生们集合集体的力量，以提高我系学生团体合作和坚忍不拔的精神;丰富大学生的校园生活，增强师生之间的相互了解;促进同学之间的友好相处，使得校园气氛更加活跃，加强各届同学间的交流。

大一新生

20xx年11月20日

校田径场

信息工程学院学生自治委员会

学生会体育部

1以班级为单位组成各参赛队伍。

2每班限报一队每队共20人，男生×人，女生×人，并任命一名队长。

3参赛队员必须是本班学生，其余人不得参加。

407届各班级必须参加。

11月18号向各班级发通知，11月19日各队长将各班级报名表

于7:30交到学生会办公室。11月19日通知各班体育委员开会，安排20日到23日的活动。

211月20日下午2:30比赛正式开始，比赛实行淘汰制，比赛双方由各自抽签决定，如果比赛队伍呈单数，将直接晋级(按抽签结果而定)3比赛进行四天，最后选出冠。亚。季军。

1比赛时由于双方都是用力拉，所以拔完后一场后不可立即松绳，以免造成对方队员受伤，各体育委员谨记，转告给各班队员。

2各班级需努力完成比赛，不可有缩水现象。

3比赛要做到文明比赛，遵循友谊第一，比赛第二。

4比赛时不得有冒名顶替，拉拉队不可上场帮忙。一经发现立即取消。

5由于比赛场面比较大，需裁判二名，维护秩序工作人员10名。

6需借绳一根，口哨二只。

大学生体育节方案篇五

为了贯彻“健康第一”的指导思想，养成“终身体育”的良好习惯，积极响应“每天锻炼一小时，健康工作三十年，幸福生活一辈子”的阳光体育运动。丰富学校教职工的课余文体生活，加强交流，增进友谊，增强教职工的'身体素质，培养广大教职工团队合作的集体荣誉感精神，调节紧张的工作学习气氛，做到劳逸结合，达到“团结、和谐、友谊、快乐、温馨”的目的。特组织此次教职工趣味体育比赛活动。

1、比赛时间：5月上旬

2、比赛地点：学校操场

定点投篮、跳绳

1、一分钟跳绳比赛规则：

a□一分钟的时间内，单人跳绳次数。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

b□其方法为：单、双脚起跳身体腾空后，跳绳自双脚后沿身体额状轴旋转360度为一周计算为一次，如未完成，则计算为一次失败。

c□比赛时，须有二人记数，然后互报数目。单人跳绳比赛。在一分钟内跳绳多者为胜。

2、定点投篮比赛规则：

(1) 必须在规定时间（2分钟）内将球全部投完，超过时间则不计算。

(2) 以进球数量记分，每一点投1球，球进算1分。

(3) 以篮筐至罚球线的距离画半圆，分成五个点，每点共有1个球。

(4) 裁判吹哨后，始可拿球。

(5) 必须在投篮线后投球，若踩线或过线则不计算。

(6) 可以跳投。

(7) 若投篮时球从选手手中掉落，则算已出手，不可捡回再投，且不算成绩。投篮前允许拍球几下。

(8) 若有规则上的问题，与裁判联系。每人以一分钟为限进行投篮，按投中个数决定名次。（投篮点在罚球线后，女教师在罚球线前），自己罚后自己拾球再罚。