

# 2023年大学生体育节活动策划方案 大学生线上体育活动方案(精选5篇)

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 大学生体育节活动策划方案篇一

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。

## 大学生体育节活动策划方案篇二

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。）

## 大学生体育节活动策划方案篇三

“体艺2+1项目”工作的指导思想是：以教育部《2003—2007年教育振兴行动计划》、《中共中央国务院关于进一步加强青少年体育青少年体质的意见》为指针，全面贯彻党的教育方针，积极推进素质教育。结合镇江市教育局有关精神，本学期继续推进“体艺2+1项目”活动的开展，让每位学生有所选项目，让整个校园见到学生矫健的身姿。

### 二、工作目标

1. 人人参与。每个学生都有适宜的项目参加，注重群体活动。
2. 普及提高。设立必选项目和自选项目，组建相关社团，提高学生体艺技能。

3. 组织参加上级部门组织的竞赛。
4. 组织校内竞赛活动和展示交流。
5. 建立一套有效的操作模式。

### 三、“体艺2+1项目”的实施办法

#### 1. 发挥优势彰显特色

根据国家“2+1”项目体育与艺术技能标准，结合学校现有师资和教学设施的实际情况，发挥学校现有的太极拳特色优势，结合篮球、书法、器乐等项目做到文体结合，有特色、有创新。

#### 2. 结合实际逐步推进

根据学校实际情况，利用体育大课间活动、体艺课教学、中午时间以及每周安排固定的时间，安排群体活动、同时让有专长的老师对有特长的学生进行有效指导，做到在普及的基础上提高。

#### 3. 项目确定自主选择

根据学校师资与硬件设备情况，确定开设的体艺项目。把太极拳和写字作为必选项目，再安排一些自选项目，必选项目除外，学生在“自选”项目时，教师要尊重学生的意愿，发挥学生的主体性，帮助学生选择适合自己的项目。

#### 4. 资源整合效果突出

整合教育资源，形成教育合力。利用好校内资源，最大限度挖掘教师潜力，让他们能安心带好各自负责的队组，有明显成效。在条件允许的情况下，可以引进校外资源，形成学校与社区共建形式，让社会资源为学校所用，填补校本资源的

不足，促进形式体艺技能的全面发展。

活动效果一方面通过参加上级部门的竞赛获奖情况来体现；另一方面没有比赛要进行成果汇报，根据各项目特点决定汇报形式。由校长室组织人员考核，将平时检查与期末评定相结合。

## 5. 管理到位机制完善

组建领导小组，由分管副校长任组长，全面负责该项工作。学校体育组负责活动和竞赛的组织工作；德育处负责学生活动的秩序；教务处负责协调好课务。

加大检查力度，尤其开学初值日教师要每次活动、每个项目查到，记录学生活动情况。对组织活动要有明确的要求，形成制度，对工作认真成绩突出的教师要给予奖励。

## 四、实施项目

必选项目太极拳写字

自选项目体育篮球田径乒乓球排球羽毛球足球跳绳

踢毽武术健美操呼啦圈轮滑象棋溜溜球

艺术儿童画水彩画素描折纸乐器合唱舞蹈

书法电脑绘画手工摄像

科技科学实践气象观测航模

文学阅读写作演讲编辑校报校刊

必选项目人人参加，自选项目可以选择1~2项，要长期参加活动，不断提高自己的体艺技能。



## 六、“2+1项目”实施步骤

1. 成立领导小组，明确责任分工。

组长：刘景明

组员：孔庆友向泽兵赵建春所有教师

2. 学习文件精神，结合学校实际，研究制定切实可行的实验方案。

3. 体艺教师根据学生需求和学校优势、自身专长，确定重点训练项目，并与本学科教学内容进行有机整合，制定教学计划。

4. 落实活动。安排每周五下午第六和大课间活动时间，组织全体学生社团活动。一、二年级为班级社团，三——六年级开展校级社团和精品社团，每位教师要组织好参加所负责项目的学生，讲究活动质量，不做表面文章。

5. 上好体艺课。无论专职还是兼职体艺教师，必须保证严格执行课程设置，按课表上足所有体艺课，在课堂上向学生传授基础的体艺知识。学校要对教师执行课表的情况跟踪检查，杜绝随意更改体艺课的现象。

6. 充分利用课间活动。大课间活动班主任老师要有组织的带领学生参加体艺活动，全程参与。体育教师能积极主动做好活动的组织与指导。

中午学生可以自主活动，所有教师也可以到学生中去，参与学生的活动，自己得到锻炼的同时，很可以指导学生。

7. 抓实精品社团训练。精品社团学生的活动不能仅靠学校安排的时间，指导教师要多动脑筋，合理安排时间，保证每周

不少于3~4次训练。

8. 组织比赛和汇报展示。积极参加上级部门组织的体艺竞赛活动，做到训练扎实，技术过硬，有赛必参加，参赛必获奖。组织校内体艺项目的比赛，给学生展示的机会。没有比赛的队组期末要进行汇报展示。

## 七、保障措施

### 1. 设施保障

(1) 体育设施：添置部分体育器材，保证活动需要。单双杠活动区用塑胶铺垫，保证活动的安全。

(2) 开放篮球馆、健身房，提供更多的活动场所。

(3) 美术室、科学实验室等设备要完善。

2. 师资保障：组织教师加强学习，认真领会实施“2+1项目”的目的意义，提高参与实验的积极性和主动性。通过集中培训和分散学习，引导教师树立新理念，积极探索实施“2+1项目”的方法和途径，解决实验过程中出现的实际问题，为“2+1项目”实验提供有利保证。

3. 资金保障。学生训练、参赛要有经费保障。对成绩突出队组，要给予奖励，体现优质优酬。

## 大学生体育节活动策划方案篇四

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。

## 大学生体育节活动策划方案篇五

为了进一步丰富校园文化生活，激发师生的体育兴趣，引导鼓励师生走出寝室、走出家门，锻炼身体，传播健康第一的理念。以体育活动为载体，为师生沟通交流提供舞台，以公平竞争、团结合作拼搏进取为宗旨，以健康、快乐、文明为目标，培养师生的体育道德，用激烈的竞争氛围，愉悦的活动氛围拉近师生的友谊，让师生树立新的体育理念和养成健康科学的锻炼方法，养成终身锻炼的好习惯，使体育成为我校师生健康的生活方式。

运动总动员，健康你我他！

4月24日—4月26日

绣山篮球场

主办单位：毕节学院体委、毕节学院团委、毕节学院体育学院

承办单位：毕节学院体育学院团总支

(一)、团体活动

1、三人篮球街霸（限报5人）

规则：淘汰制，抽签进行两两pk甲组：体育学院以班为单位自行组队，乙组：其他学院以学院为单位自行组队。

活动时间：4月24日至4月26日

奖项设置：甲乙组分别取前三名

## 2、拔河（10男5女）

规则：淘汰制，抽签进行两两pk甲组：体育学院以班为单位组队，乙组：其他学院以学院为单位自行组队。

活动时间：4月24日下午

奖项设置：甲乙组分别取前三名

## 3、接力折返跑（10男5女）

规则：三支队伍同时开始，以时间计算成绩，时间短获胜。  
甲组：体育学院以班为单位组队，乙组：其他学院以学院为单位自行组队。

活动时间：4月24日下午

奖项设置：甲乙组分别取前三名

## 4、呼啦圈过山车（10男10女）

规则：三支队伍同时开始，以时间计算成绩，时间短获胜。  
甲组：体育学院以班为单位组队，乙组：其他学院以学院为单位自行组队。

活动时间：4月24日下午

奖项设置：甲乙组分别取前三名

## （二）、个人活动

### 1、自行车慢骑

规则：在规定的赛道内，不许定车，不许压线。有身体任何部位接触地面即被淘汰，以最后到达终点的为胜利。

活动时间：4月25日上午

奖项设置：取前三名

### 2、折返跑

规则：在规定赛道内，往返跑，必须用手推到标志物，用时最少的获胜。

活动时间：4月25日上午

奖项设置：取前三名

### 3、投篮之星

规则：站在罚球线，罚球十次，上午预赛，取前二十人进入决赛。下午决赛，如出现积分相同，加时赛直至决出胜负。

活动时间：4月25日

奖项设置：取前三名

### 4、跳绳

规则：一分钟跳绳，完成个数最多的获胜。

活动时间：4月25日上午

奖项设置：取前三名

## 5、节奏大师

规则：根据音乐节奏，现场跟随教练，学习大众健身操。

活动时间：4月25日上午

奖项设置：纪念奖若干

### （三）趣味活动

#### 1、趣味套圈

规则：在指定区域内，用圈套到或搭在物品上，物品就赠送。

活动时间：4月25日下午

#### 2、飞镖

规则：在指定区域内，每位选手5支飞镖，根据环数对应发奖品。

活动时间：4月25日下午

#### 3、民族传统体育押枷

规则：现场讲解

活动时间：4月25日下午

4月26日上午

1、团体活动提前报名，甲组以体育学院班级为单位，乙组以学院为单位。

2、个人活动、趣味活动现场报名。

3、各参赛单位报名时须提交电子报名表和纸质报名表。电子报名表通过学校在线办公方式下载实施方案及报名表并认真填写，纸质报名表必须与电子报名表内容相同，纸质报名表需加盖单位公章于20xx年4月11日前交到体育学院团总支肖正老师处，联系电话15902588765（698765）。

4、各参赛单位报名表一经交上，不得更改。

本校在册学生，在编教师，并且身体健康。

体育学院师生

十一、本规程最终解释权归毕节学院体育学院。

十二、在比赛或游戏中，出现意外事故，后果自负。

十三、未尽事宜，另行通知。

毕节学院体委

毕节学院团委

体育学院