

大学校运会心得体会 大学校园运动会活动策划方案(精选8篇)

通过读书心得可以更深入地理解书本中的内容和思想，提升阅读的效果。在这里，我们推荐一些学习心得的范文，供大家参考和借鉴。

大学校运会心得体会篇一

四月的暖风已经吹来，春天的脚步已悄然而至，在这没好的季节里，举办一次别开生面的趣味运动会再好不过了。本次趣味运动会的宗旨在于增强各个部门的凝聚力，展示出新时代大学生的蓬勃朝气和竞技热情。弘扬奥运精神，增加团队凝聚力，在这个充满活力与光明的时代，有挑战才有财富。本次的趣味运动会是丰富学院各个成员的课余生活，给每一位学生展现自我的机会。在学习之余好好锻炼身体，注意各种才能的.挖掘、培养与展示，同时增加同学之间、并促进友谊为美好的大学生活留下灿烂的一笔财富。

大学校运会心得体会篇二

参赛者□xx人

裁判员：发令的人，记录x人。

比赛器材：拔河绳x条，红布条x条，口哨x个。

比赛场地：学校操场

比赛规则：在比赛场地上画3条直线，间隔为xxcm□居中的线为中线，两边的线为河界，拔河绳中间系一红布条垂直于中线。比赛准备时间内，各队队员必须依次交错站在河界外，裁判员发出“预备”口令后，运动员全部蹲下，但不能用力

拉绳，此时红线在中线上，裁判员鸣哨后开始比赛。当红布条与拔河绳的系点过河界时，裁判员鸣哨宣布比赛结束和胜方。

拔河赛制：

1. 比赛分淘汰赛、决赛两个赛程。
2. 比赛分组及比赛首场的站位选择由各班班长抽签决定。
3. 淘汰赛：每班抽签分成a.b组，a组四队□b组三队。每组比赛采用三局两胜制，每局后双方交换场地。当两局即可分出胜负时，比赛宣告结束。每组获胜者晋级。共两支参赛队伍进行决赛。决赛：采用三局两胜制，胜者为总冠军。

项目二：螃蟹运球

参赛者：每班xx人

裁判员：发令一人□x个人计时与记录。

比赛器材：篮球x个。秒表x个，哨子一个。

比赛场地：学校操场□xx米

比赛规则：赛道两端各站8组队员。比赛开始后，其中一端的一组队员用背部夹住篮球，侧向走到另一端，然后把篮球交给另一组队员。来回接力。知道最后一组队员走到另一端。如果在运球过程中，篮球掉了，必须把球捡起再夹好，并在掉球点继续比赛。记录员记好时间，并登记，统计出名次。

赛制同拔河赛制。分两组比赛。

项目三：跳长绳

参赛者：每班xx人(包括甩绳人员)□x人一组，分两组。

裁判员：发令一人□x个人计时与记录。(分两组)

比赛器材：长绳。秒表x个，哨子一个。

比赛规则：五人站在长绳中，两人甩起长绳。比赛开始时开始记圈数。一分钟比赛时间。若有人在跳的过程中失误致使摇绳中断，则不计在圈数中。比赛继续。一分钟内圈数最多的为冠军。名次取前三。

项目四：袋鼠跳

参赛者：每班xx人

裁判员：发令一人□x个人计时与记录。

比赛器材□x个大口袋，秒表x个。口哨一个。

比赛场地：学校操场□xx米。

比赛规则：跑道两端各站5名参赛队员。其中一端的队员站在麻袋内，手提袋口向另一端的队员跳去，然后将麻袋交给另一端的队员。来回接力，直到最后一名队员手提麻袋跳到跑道的另一端。记录员记好时间，并登记，统计出名次。

大学校运会心得体会篇三

(二)参加比赛的运动员必须身体健康，并具有人生意外保险。

(三)运动员不准冒名顶替，违者取消参赛资格外，每人扣所属单位团体总分x分;给检举者所属单位团体总分加x分。

(四)必须将号码布固定在胸前，无号码或号码布不固定者，

一律不得参赛。

(六) 未尽事宜，另行通知。

大学校运会心得体会篇四

运动，可以让我们身体健康；运动，可以让我们减轻生活压力；运动，可以让我们有一个好的身心。运动，是生活中一个亘古不变的主题。而现在，由于社会越来越发达，人们的运动量越来越少，尤其是当代大学生。所以，我院举办本次春季运动会，来鼓励大家多运动，增强体质，让大家在运动中健康，在健康中快乐。同时，本次运动会举办，可以促进同学之间的友谊，增强大家的团队精神。

大学校运会心得体会篇五

为了加强校园精神文明建设和校园化建设，全面推进全民健身运动，丰富教职工的体育化生活，增强教职工体质，促进教职工的沟通交流，提高学校工会组织凝聚力、向心力及会员的归属感。根据校工会年度工作计划，在学校举办第xx届田径运动会的同时举行第xx届教职工运动会。现将有关事项通知如下：

大学校运会心得体会篇六

1、虽然你们在场上的时间很短暂，但你们的身影依然停留在人们的脑海里，因为你们是赛场上最可爱的人，不为掌声的注释，不为刻意的征服，不为失败的痛苦，只有辛勤的汗水化作成功的`美脚步。

2、我们的运动健儿，摩拳擦掌，跃跃欲试，要在运动场上一显身手，互论短长。运动场上，显露竞争精神，展现俺辈英雄本色；运动场下，友谊第一，比赛第二；增进感情，健身才可以健康。运动健儿最漂亮！

3、你用行动述说着成功的意义，运动场上有无数成绩的高峰，而我们只是选择向更高处攀登，希望载着过程中的快乐与终点时的微笑，拼搏吧！经历是一种精彩，迸发你全部的能量，向更高发起冲击。

4、天空没有翅膀的影子，我已飞过晴空；也许有人到达不了彼岸，但我们共同拥有大海。也许你们没有显赫的成绩，但运动场上留下了你们的汗水；也许你们没有奖品，但你们拼搏的身影应得了我们的喝彩。在这一刹那努力拼搏，我们愿意永远为你们加油。

5、你是运动场上的心脏，跳动梦想；你是重点线上的臂膀，激励辉煌；所有人为你加油，为你喝彩。你们是攀登理想的追求人！力量与信念，在起跑线上凝聚！努力与拼搏，在终点线上得到展现！助威的呐喊将在你身边围绕，胜利的声音正在你的脚下踏响。

6、广阔的绿茵场，是为你们搭建的舞台。张扬吧，年轻的心，俺们将为你永远喝彩！泰戈尔在诗中说，天空没有翅膀的影子，但俺已飞过；艾青对朋友说，也许有人到达不了彼岸，但俺们共同拥有大海。也许你们没有显赫的成绩，但运动场上留下了你们的足迹。也许你们没有奖品，但俺们心中留下了你们拼搏的身影。所有的努力都是为了迎接这一刹那，所有的拼搏都是为了这一声令下。

7、超越对手，更要超越自我，追求卓越是我们的目标，是我们的信念，在清爽的秋季，在喧嚣的赛场，你们点燃了似火的热情，无论成败，你们永远是我们的骄傲，我们都为你们感到自豪！

8、不为掌声的注释、不为刻意的征服、不为失败的痛苦，只有辛勤的汗水化作快乐的回忆，只有努力的追求迈向非凡的成功。

大学校运会心得体会篇七

根据运动会组委会要求，工会组织教工运动员代表（方块队）参加校运会的开幕式。各分工会推荐4名青年教职工，男女各占一半。同时，为更好地做好列队工作，充分显示出我校教职员的精神面貌，选派的教工代表原则上要求：女教工身高不低于160，男教工身高不低于170。为做好教工运动会的裁判工作，请各分会认真做好裁判员的推荐工作，具体人数及项目分工详见附2。

大学校运会心得体会篇八

在运动会开幕时，各学院运动队分别进行团队展示，每队展示时间不超过2分钟。各队发挥自己的创意，如在队形、队旗、口号等方面。

（二）竞赛项目及规则

1、无敌风火轮

参赛人数：各学院16名队员（8男8女）

比赛规则：16人一组，站在布履带上，利用队员之间的协调带动步履带向前滚动，中途脚步不能踏出履带之外。组织者发令后，各队开始出发，到达终点，全程0米。

评分标准：发令后开始计时，风火轮完全通过终线后停止计时，按用时排名。

赛前练习：利用报纸和胶带制作一个可以容纳16名队员的封闭式大圆环，将圆环立起全队成员站到圆环上，边走边滚动大圆环，全程0米。

2、心心相印（背夹球）

参赛人数：各学院4名队员参赛（2男2女），2人为一组

比赛规则：各学院4名队员，2人为一组站在场地同一侧。组织者发令后，每组2名队员用背夹住球，将球运到指定地点绕过障碍物再回到原点然后下一组接力，单程距离40米。

比赛过程中只能用背接触球，不可以用身体其它部位协助运球，否则按犯规处理（犯规1次，总时间增加1秒；犯规次，该项比赛时间无效。）；如果比赛过程中，球落地，捡球后，从球落地处继续进行比赛。

评分标准：发令后开始计时，各学院两组队员完全通过终线后停止计时，按用时排名。

赛前练习：可用篮球、排球或气球进行练习。

3、毛毛虫行走

参赛人数：各学院6名队员参赛（不限男女）

比赛规则：6名队员同时骑在毛毛虫道具上进行比赛。组织者发令后，把毛毛虫提起行走，全程0米。

评分标准：发令后开始计时，毛毛虫完全通过终线后停止计时，按用时排名。

4、合力运球

参赛人数：各学院名队员参赛（男2女）

比赛规则：每队人接力赛，前4名队员着袋鼠服，最后1名队员脚穿大脚板。组织者发令后，第1名队员抱球跳10米，第2名队员接球后抱球跳10米，第名队员接球后抱球跳10米，第4名队员接球后抱球跳10米；第名队员接球后，抱球向前跑，用穿好的大脚板去粘取该跑道上其它所有的大脚掌，并跑向

终点（10米）。

比赛过程中，如有摔倒自行爬起。如球掉地必须自己捡起后从掉球处出发。

评分标准：发令后开始计时，第名同学大鞋任意部位通过终点线计时停止，按用时排名。

赛前练习：可用篮球、排球进行练习。

5、珠行万里

参赛人数：各学院20名队员参赛

比赛规则：20人排成一行，每人各拿一块道具，搭成一条“水渠”，在水渠的起点放上一个小球后，组织者发令后，小组队员需要借助搭成的“水渠”使小球滚向终点的塑料杯中。后面的队员需迅速跑到队列前面保障“水渠”的通畅。全程2米。

在小球向前滚动过程中，小球不能掉落，不能停顿，不能回流，否则需回到起点重新开始。队员手指不得触碰小球，否则需重新回到起点。

评分标准：发令后开始计时，小球滚进终点的塑料杯后停止计时，按用时排名。

6、多人多足

参赛人数：各学院20名队员参赛

比赛规则：20人在起点站成一排，将相邻的腿绑在一起，组织者发令后，一起跑向终点，全程0米。

比赛过程中，要求队列不能松散，出现断裂现象时，各队要

及时调整，否则取消比赛资格。

评分标准：按每队总时长排名。

赛前练习：可用绳子绑腿进行练习，注意安全。