# 登山体育活动策划方案设计(21篇)

来源：网络 作者：紫陌红颜 更新时间：2024-08-06

*为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。登山体育活动策划方案设计篇一...*

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**登山体育活动策划方案设计篇一**

二、活动地点：武夷山

三、活动人数：小虫鞋业开发部和业务部全体成员

四、活动目的：为营造健康积极的工作环境，提升员工的精神文化品位，加深相互认识了解、培养成员之间互亲互爱、增进感情，加强社团团队凝聚力。

五、活动过程：

1、各成员于早上8：00准备备好物品在办公楼前集合。

2、会长在清点人员之后传达注意事项，和活动目的，完毕后分若干小组。各组配1-2名干部负责，一名组长，一名通信员。

3、开始出发，队伍行进。队伍行进过程中必须整齐，不可太嘈杂，干部和小组长注意观察队员的情况，确定适当的休息时间。

4、到达山脚时建议有十几分钟的休息时间。

5、爬山。爬山过程中建议各队分开行动，各队之间评比爬山快慢，最快的一组有优先向社旗上写名的权利，最慢的一组要有处罚性的节目演出。过程中有精彩的部分，做好拍照工作。要有一定秩序，注意安全。

6、休息。建议休息半小时后开展活动。

7、开展娱乐性活动，无固定时间，若爬山用时过长可对时间进行压缩，若短也可以增加。本活动在社团之中展开。备选活动(现场决定进行那几个)

(1)接歌。分若干队，由干部带领，社长唱一句，各队根据其中最后一个字接唱，各队伍之间要有竞争，开始时可降低难度，所接唱的歌曲中必须有上句所唱句中最后一字，可谐音。

(2)拉歌。各队伍之间要攀比士气，互相拉歌。

(3)成语接龙。

(4)类似于击鼓传花的游戏，选一人蒙住眼睛，同时进行传花，数停止后，手中有花者必须表演节目。

(5)给出几个成语编故事。

(6)小型辩论会。推举十个人，分成两队在社团就某一问题展开辩论。

(7)小型舞会，找一块平整的空地，会跳舞者参与其中不会的也可以学习。

(8)超级模仿秀。自愿参加，模仿某一明星唱歌或表演.

8、午餐。计划用时五十分钟。

9、自由活动。原则上不允许单独活动，可以几个人结伴活动或游戏，也可以成员之间互相认识相互交谈，看书或其它。

10、会员感言。再次集聚，每个人一句话来表达西安佳本次活动的感想和收获。

11、全体拍照留念。

12、社团统一组织下山，有序进行，注意安全。

**登山体育活动策划方案设计篇二**

一、活动背景与意义

为关爱年级女同学，展现年级学生朝气蓬勃，积极向上的青春风采，全面活跃年级课余文化生活，在女同学节到来之即，结合年级实际情况，体育系20\_\_级特举办“女同学节，我们一起度过”主题活动，让大家积极参与活动，共享节日的快乐，体验难得的感动;同时也能加强班级、年级同学之间的交流，促进男女同学之间的友谊，给同学们锻炼和展示自我的舞台。

二、活动主题

女同学节，我们一起度过

三、活动对象

体育系20\_\_级全体学生

四、活动时间

20\_\_年3月7日晚19：00—21：00

五、活动地点

田径馆

六、活动具体内容

(一)辅导员讲话并宣布活动开始

(二)全体人员跳交谊舞，舞曲结束后，男同学送上为女同学准备的礼物小礼物，庆祝她们的节日

(三)女同学自我介绍，才艺展示

1.年级34名女同学用简洁有特色的语言进行自我介绍、魅力秀场及才艺展示，展现青春活动，秀出真我风采。自我介绍内容包括：姓名、班级、性格、爱好以及一年多来大学生活的真切感受。也可自由结合，以班级、寝室为单位介绍并展示自己的团队(个人1分钟，团体根据人数，最多不超过10分钟)

2.男同学做评委，评出人气的个人及团队(个人前三名，团队两名)。

(四)我的愿望我实现——幸运大抽奖

1.说出你的愿望或祝福”。由一、二、三班男同学代表给四、五班每一位女同学发一张书签，让她们写上自己的心愿或祝福语，并签上自己的名字;

2.请年级代表从所有的书签中抽出5名幸运大奖，当众公布她们的心愿和祝福并送上幸运礼物。

3.将愿望和祝福贴在各寝室的“愿望墙”上面，这样既可以帮助学生实现愿望，加强同学之间的交流，也可自己动手美化学生宿舍。

(五)年级拔河大赛，团队意识的培养

1.一、二、三、四、五班各选派10名学生参加比赛，一至三班为一组别，四、五班为一组别，实行淘汰赛，分别评出第一名;

2.混合比赛(男女混合比赛)：男女自由结合成四组，每组男同学10人，女同学5人，进行三局两胜淘汰赛，评出第一名，并颁发小奖品。

注：裁判员：朱永飞计时员：王振标记录员：年纪通讯员

(六)男女混合呼啦啦，互相交流转转转

男女互相结合，共十组，分为两大组进行。每小组要求三名女同学，两名男同学进行呼啦圈转转转，每人一分钟，共五分钟，最后按照圈数的多少决定胜负。(注：总裁判1人，朱永飞;计时员2人，王振标、杨雪;记录员若干，为每班通讯员。)

(七)由主持人宣布获奖人员名单，辅导员为每组获胜者颁奖。

七、活动具体分工

(一)活动总负责：\_\_

(二)活动总协调：\_\_

(三)活动主持人：\_\_

(四)海报宣传：\_\_

(五)通讯稿件：\_\_及本年级通讯员

(六)活动场地布置：\_\_

(七)礼品准备：\_\_及各班班长、

(八)摄影：\_\_

(九)清扫工作：全体年级委员会成员及部分学生

八、活动经费预算

(一)小礼品：100元

(二)场地布置：20元

(三)美术纸：15元

**登山体育活动策划方案设计篇三**

活动目标：

调整情绪，保持活泼开朗的性格，体验大家在一起的快乐。

活动准备：

沙包若干、轮胎、呼啦圈。

活动过程:

一：玩沙包

顶沙包：锻炼幼儿的平衡能力。

把沙包放在头顶上，让幼儿保持身体平衡，小心翼翼向前走，不要把沙包掉下来，这可锻炼幼儿的平衡能力。还可以别出心裁地把沙包放在肩膀上、胳膊上、手臂上，依然会使幼儿的平衡能力得到锻炼和提高。

踢沙包：锻炼腿部力量。

把沙包放在脚面上，向前方或者上方用力踢沙包，以锻炼幼儿的腿部力量。看谁踢得多，在发展腿部力量的同时，还可以锻炼幼儿数数呢。

夹包跳：练习双脚跳。

把沙包放在两脚或两腿中间夹紧，连续向前跳。可以从同一起跑线开始，和宝宝一起进行夹包跳的比赛。发展跳跃动作的同时，孩子的竞争意识也会得到培养。

运沙包：练习爬的动作。

选择干净的地面，让幼儿趴在地上，把沙包放在幼儿背上，让幼儿驮着沙包爬行走。为增加游戏的趣味性，可以借用小乌龟、小蚂蚁的头饰或图片让幼儿戴上，来一个“小乌龟赛跑”或“小蚂蚁运粮”的游戏，定能提高幼儿参与游戏的积极性。

二：玩轮胎

1、连环跳。把若干轮胎放倒，排放整齐，在轮胎芯里连环跳，锻炼了幼儿的弹跳能力。

2、弹弹跳。把轮胎当成蹦床，练习弹跳能力、平衡能力。孩子们既锻炼了身体，又毫无心理负担的强化了数数能力。

3、运轮胎。幼儿站在轮胎里双手抓轮胎内侧，提起轮胎做简单负重练习。

4、搭桥过河。原来是手持物件当石头，置于“河”中，搭成桥梁过河的游戏。现在换成轮胎就成了一个全新的游戏了。

三：玩呼啦圈

1.抛圈

幼儿在操场上,用力向上抛圈,然后接圈住。也可让小朋友互相比比,谁的圈抛得高或谁抛接得多。

2.转圈

幼儿将呼啦圈套在手腕上、腰上或脖子上转。熟练后可边跑边转,也可边转圈边转身。

3.跳圈

把呼啦圈摆成一排或圆形,幼儿可按顺序从第一个圈跳到最后一个。

活动延伸：

幼儿讨论玩具的其他玩法，鼓励幼儿多想，和其它幼儿分享。

**登山体育活动策划方案设计篇四**

一、活动内容：踢球

二、活动目标：

1.初步掌握两人合作玩用脚背你踢我接毽子的方法。

2.增强动作协调性和灵活性。

三、活动准备：每个幼儿一个毽子。

四、活动过程：

1.热身运动小朋友来我们来找个位置和老师一起来做运动吧。

2.皮球，引导幼儿自由探索玩皮球的方法，看谁的花样多，和别人玩的不一样。

3.教师边演示边对幼儿说：\"大皮球真好玩，拍一拍，它就跳，滚一滚，到处跑，踢一踢，就前进。\"

4.幼儿交流：你是怎么用脚踢球的?

幼儿两人一组，一人手拿球，用脚踢球，另一人将皮球接住。用脚踢的幼儿可以改变皮球的方向、高低，尝试让另一人将皮球接住，接到后互换角色进行游戏。

5.幼儿分成两组，两两面对面站立，一人负责用脚踢球，一人负责接球。然后互换角色。

6.评选配合的踢球能手和接球能手，让幼儿理解游戏时的相互配合协调的重要性。

7.进行放松活动：

教师和幼儿随着音乐做放松活动，互相捶捶背。

**登山体育活动策划方案设计篇五**

活动主题的选择游戏是幼儿童年生活不可缺的一部分，已是孩子童年的快乐、自由和权利的象征，丰富多彩的游戏不仅可以促进幼儿身心健康发展，而且能增长幼儿的知识，发展智力，同时也给我们带来了许多童年的欢乐，这个民间游戏是一个集体游戏，可以全班幼儿一起由教师带玩，也可以幼儿自由组合。我班幼儿反应能力，自控能力差，这个游戏可以锻炼幼儿灵敏性，快速反应的能力及幼儿自控能力同时锻炼幼儿大肌肉群的发展，所以我选择了这个游戏。

活动目标：

1、锻炼幼儿灵敏性快速反应能力及自控能力。

2、锻炼幼儿大肌肉群的发展。

3、学习遵守游戏规则。

活动准备：手绢活动过程：开始部分

一、 教师组织幼儿做热身活动，集体幼儿做拍手操。

二、 游戏《丢手绢》。

1、 幼儿手拉手围成一个大圆圈，撒开手蹲下，选一个幼儿手持手绢。

2、持手绢幼儿，沿顺时针或逆时针绕着小朋友走，圈上的幼儿一起拍手唱：\"丢、丢、丢手绢\"，轻轻地放到小朋友的后面，大家不要告诉他，快点快点抓住他，快点快点抓住他，快点快点抓住他，(唱到轻轻地放到小朋友的后面时拿手绢的幼儿将手绢悄悄地放到圈上某一个小朋友的身后)唱到：快点快点抓住他时，如果被丢给手绢的幼儿还没有发现自己身后手绢，丢手绢的幼儿就要捉住他表演节目或背诵儿歌，若在唱的过程中幼儿自己发现了手绢，就要拿起手绢，快速追逐丢手绢的幼儿，若追上就要请丢手绢幼儿表演节目，若追不上，两人交换位置，游戏重新开始。

3、 幼儿重复游戏。

4、 活动结束时教师与幼儿一起做放松练习。

**登山体育活动策划方案设计篇六**

设计意图：

当前，城市中幼儿的生活环境，遏制了幼儿好玩的天性，精巧的玩具、电视“保姆”等满足不了幼儿发展的需求。幼儿好奇心强，赤足玩耍会感到稀奇、简单、愉快，而且赤足有利于踝关节的活动和发展脚趾的灵活性，锻炼其柔韧性，能促进血液循环，增强体质，并有助于改善大脑皮质功能，提高对外界环境的适应潜力。因此，我根据幼儿的天性和发展需求，利用废旧物品和天然材料，设计了这个赤足活动。

活动目标：

1、发展幼儿脚部肌肉的灵活性和协调性。

2、体验赤足活动的乐趣。

3、养成活泼、开朗的性格。

4、培养幼儿关心和保护环境的意识。

活动准备：

1、活动场地内塑料玩具、石头、沙包、纸团、积木铺满地。

2、有塑料玩具、石头、沙包、纸团、积木标识的塑料篮子各一，垃圾筐四个，充气气球和报纸若干。

3、幼儿头戴小丑，老师扮演小丑妈妈。

4、音乐磁带，录音机。

活动过程：

准备活动

师：小丑娃娃们，这天妈妈要带你们到一个地方去做一件事情，你们愿意去吗?我们出发吧!

音乐声中，孩子们跟着妈妈做走、跑、跳等基本动作到达目的地。

【活动目标】

1、让幼儿练习听信号迅速反应，锤炼幼儿动作灵敏、协调。

2、幼儿在活动中体验游戏的快乐，培养幼儿对缎炼的爱好及活泼爽朗的性格，培养团队精神。

3、教育幼儿应该爱护小树。

【活动预备与环境创设】

1、制作小树一棵。

2、场地布置如右图。

【活动过程】

(一)开始部分。做预备运动，活出发体。

师：小朋友们，过会我们要玩一个游戏，现在大家跟着我活动一下身体，等下才能表示的更好。

小鸟飞，飞啊飞，拍拍翅膀飞啊飞。(上肢运动)

小鸭走，走啊走，摇摇摆摆走啊走。(下蹲运动)

小象走，走啊走，甩甩鼻子走啊走。(俯背运动)

小马跑，跑啊跑，嗒嗒嗒嗒跑啊跑。(跳跃运动)

(二)基本部分

1、出示小树，引出游戏。

师：小朋友，你们看看这是什么?(小树)哪个小朋友能告诉老师和小朋友，树有什么好处?(能乘凉、小鸟可以住在树上……)所以我们应该保护小树。今天我们玩的游戏就和这小树有关。游戏的名字叫“爱护小树”。在我们旁边，地上画了个什么图形?(圆圈)小朋友们先拉好小手，站在线上，围成一个大圆圈。

2、老师交代游戏规则

师：老师把小树放在圆的中间，因为风好大，小树快被吹倒了。所以我们先请一位小朋友站在圆内用手扶着小树。圈上的小朋友就要手拉手边走边念：“小树，小树，我们都爱护。”这时，扶树的小朋友可以随便叫一个小朋友的名字，比如：“\_\_，请你来护树。一、二、三!”说完就松开手，被叫到的小朋友就要马上跑上去扶住小树，两人交流位置。假如被叫的

小朋友在叫他的小朋友到他位置前没扶到树，就是接着扶树。老师要看看，哪个小朋友反应最快，最注重。

3、教师提要求

师：(1)扶树的小朋友叫名字时，声音要大声，清楚，让大家都听得见。

(2)扶树的小朋友要在数完“一、二、三”后才能松开小树。

(3)圈上的小朋友不能推挤。

4、开始游戏

教师与幼儿一起游戏，在游戏中对呈现的问题进行提醒，让幼儿更清楚游戏的规则。

5、分组进行游戏

幼儿人数较多，可让幼儿分组游戏，使幼儿人人都有参与的机会。

(三)结束部分

教师对活动情况进行评价。

师：小朋友今天玩的开心么?大家表示的都很好，都能遵守游戏的规则。(找出未能扶住小树的原因)我要表彰\_\_\_。他反应很快，注重力很集中，跑得也很快，小树被他很快的扶住，就不怕大风吹。小朋友为他鼓鼓掌，也为你们鼓鼓掌，因为你们也很棒。

**登山体育活动策划方案设计篇七**

【活动目标】

1、引导幼儿踩着塑料圈走直线、曲线以及有一定高度的斜坡，提高幼儿对全的控制能力和平衡性。

2、引导幼儿根据抓紧的能力，选择相应的负重物练习负重骑圈，进一步培养幼儿平衡能力

3、通过竞赛性体育游戏，培养幼儿的竞争意识，提高幼儿参与体育活动的积极性。

【活动准备】

磁带、录音机、一个塑料筐、雪碧瓶若干(里面装有或多或少的水)、高15厘米宽25厘米的平衡木4根、幼儿园操场上有一个小山坡、地面画有各种弯度的“钢丝”。

【活动过程】

一、准备部分

(以杂技团演员展示本领引出课题)“今天，我们小朋友要来当一回杂技小演员，先让我们来准备一下吧!”

1、组织全体幼儿绕着场地塑料圈进行曲线跑。

2、组织全体幼儿呈四列纵队听音乐做准备操——圈操。

二、探索各种踩圈的方法

1、“在杂技团里，我们经常会看到演员们踩独轮车，那么今天我们就拿这塑料圈来当独轮车，谁会踩?看谁踩得又快又稳。“(引导幼儿用双脚脚后跟踩塑料圈的方法尝试进行表演。)

2、(集合)“塑料圈还可以怎么踩呢?看谁想出的办法最奇特。”(幼儿探索着练习;教师引导幼儿在探索中跟别学习各种踩圈方法：沿着直线踩、沿着曲线踩、倒着踩、过小山坡……)

三、游戏——走钢丝

1、(骑小车来到事先布置好的场地上，引导幼儿观察。)“你们看，这里的钢丝有什么不同?”(弯度不同)“现在让我们一起骑着独轮车表演走钢丝吧!”(引导幼儿根据自己的能力选择相应弯度的“钢丝”，练习顺着倒着走钢丝。)

2、“小杂技演员的表现可真不错，观众们都给我们喝彩呢!这不他们给我们送来了许多饮料，让我们自己去拿吧!”(引导幼儿根据自己的能力选择相应重量的饮料瓶，练习负重走钢丝;提醒同伴间可以互换饮料瓶)

四、竞赛游戏——我运饮料忙又忙

1、将幼儿分成4组，组织到场地上，告诉幼儿游戏的内容以及方法：有第一名杂技演员开始，双手各拿一瓶饮料，踩着塑料圈，沿着地上的直线，曲线(钢丝)以及平衡木(独木桥)走，将饮料瓶晕倒箩筐中，拿圈返回，第二名幼儿跟上……直到最后(组织幼儿预赛，同时强调比赛规则)

2、组织幼儿决赛，看哪一组获得冠军，并给获胜者颁奖。

五、结束部分

1、告诉幼儿回活动室洗手。

2、收拾、整理玩具。

**登山体育活动策划方案设计篇八**

活动目标：

1、为幼儿创设练习走、跑、跳、跨、钻、爬等基本体育动作技能的活动平台，提高幼儿遵守游戏规则的自觉性，使孩子们在游戏中充分体验到体育活动所带来的快乐!

2、让幼儿在活动中尽情体验与同伴、家长、老师一起过儿童节的乐趣。

活动地点：临潼区幼儿园操场

活动时间： 上午9：00——10:00

活动准备：

比赛场地划分、比赛用品的准备、项目器械的准备、运动会会牌一块、记录表一张、奖品礼品若干

教师分工：岳老师、黄老师组织，陈老师王老师组织幼儿，刘老师、李老师负责器械的摆放并协助陈、王老师组织幼儿。

活动流程：

一、运动员入场。(七色光音乐)

二、教师致辞，并宣布游戏项目及规则。

三、游戏项目：

(一)小小接力赛

分组：幼儿人数60人(分四小组5人×4)

规则：将男女幼儿(男女幼儿交叉站)平均分成两大组，分别是“草莓队”和“西瓜队”(幼儿贴有标志)这两对幼儿再分成15人一小组，，每两组站在跑道的两头，听到口令，手持接力棒进行接力跑。将胜利组记录在记录表中。

(二)小小坦克兵

分组：幼儿人数60人(分两组30人×2)

规则：“草莓队”和“西瓜队”进行比赛，每队幼儿每两人一辆坦克从起点爬到终点再返回，最先结束的一组获胜。将胜利组记录在记录表中。

(三)蜜蜂采蜜——智勇大冲关

分组：幼儿人数60人(分两组30人×2)

规则：“草莓队”和“西瓜队”进行比赛，戴上蜜蜂头饰越过障碍(梅花桩、独木桥、钻山洞、舀乒乓球、跨栏、过小树林等)采到花粉拿回来，最先结束的一组获胜。将胜利组记录在记录表中。

(四)亲子游戏——袋鼠跳跳跳

分组：幼儿人数60人(分四小组15人×4)

规则：“草莓队”和“西瓜队”每队将幼儿分成15人一小组，每两组站在跑道的两头进行比赛，幼儿站在袋里，家长手提袋子和幼儿一起跳，最先结束的一组获胜。将胜利组记录在记录表中。

四、活动总结及颁奖。

五、发放礼品。

六、活动结束。

**登山体育活动策划方案设计篇九**

活动时间：早上9：00

活动目的：缅怀烈士，发扬中国传统习俗，提醒同学们珍惜现有的幸福生活

活动地点：成都金沙陵园

经费预算：50(鲜花)+10(资料费)

活动参加人员：计算机科学学院20\_\_级、\_\_级部分同学

活动前期准备：

(1)计算机科学学院组织部、纪检部前期策划

(2)宣传部做展板宣传

(3)组织参加活动的人员

活动任务分配：

组织部：确定路线，组织人员和印发相关资料

纪检部：搜集宣传单资料、购买鲜花

宣传部：展板宣传

院报：随行跟派记者，拍照和做院报新闻报道。

活动具体流程：

一、学院内部宣传：

计算机科学学院\_\_级、20\_\_级每班一份宣传单，由纪检委员(或组织委员)宣传。其宣传单主题为发扬中国传统习俗——清明节。

二、扫墓活动：

活动主题：纪念烈士，缅怀故人

扫墓具体流程：①20\_\_年4月4日上午9：00，组织人员龙湖餐厅门口集合，带队出发。(乘车路线：校外332到成仁公交站，转乘172路公交车到成都金沙陵园)

②到达目的地。瞻仰各个时期烈士名单石碑，在人民英雄纪念碑前向革命先烈们致以崇高的敬意，到烈士墓地献花，观看并学习英雄事迹。

③讲述他们知道的不同时期烈士的事迹，和我们一起分享他们知道的英雄事迹。

④带队回学校，保证人员安全

活动后期总结：活动结束后两三天，对活动做相关总结。

**登山体育活动策划方案设计篇十**

一：活动名称

\_\_\_\_学院20\_\_级羽毛球比赛

二：活动背景

1. 基本情况简介：为丰富大学生课余生活，加强班级文化建设，特此举办20\_\_级环艺学生羽毛球比赛。

2. 主要执行对象：\_\_\_\_学院体育部所有干事

三：环境因素

1， 场地的使用：学校涉外羽毛球场，提前去占场地，保证场地的使用及比赛的正常举办。

2， 人员的组织:由体育部干事组织赛事工作，各班班长或团支书组织本班人员参加比赛。

3， 天气因素：比赛日前提前了解天气状况，如遇特殊状况，推迟比赛日程并通知到各班。

四：活动的目的、意义和目标

1， 目的：丰富大学生课余生活，增强班级及学院的凝聚力

2， 意义：使校园生活更为丰富

3， 目标：使大学生养成爱锻炼，爱生活的习惯。

五：资源需要

1， 人力资源：体育部干事中选出裁判，记录员，组织员，通知员等。

2， 物力资源：场地(学校涉外羽毛球场，每个比赛日有2至3个场子即可)

3，财力资源：羽毛球拍(租借或由选手自带)，羽毛球(自带，同时体育部也买一些备用)，记分牌(使用篮球球赛时的记分牌)，记录纸张表格(体育部出资打印)，奖状(体育部出资购买)

六：活动开展

1，报名阶段：本次羽毛球赛分男单，女单，混双三个项目，由体育部印制报名表分发给8个班班长或团支书，每班收取报名费10元，同时安排人员着手占场地。(一人可报多项，男单1人，女单1人，混双1组，)

2，比赛阶段：由各班抽签决定分组，每种项目都分为两组。以男单举例：8名选手(选手1、2、4、5、6、7、8)同时抽纸条，分为a、b组，假设1、2、3、4在a组，5、6、7、8在b组，此后a、b组分别开始小组赛，每组各进行6场比赛，赢一场积3分，输一场不得分，选出小组一二，进行4强赛，最后决赛，男单项目共计15场比赛，最后得出男单冠军，颁发一张奖状。女单，混双比赛同上。届时安排体育部干事分别负责不同场次比赛。

3， 赛事人员安排：每天每个场地举办3场比赛，时间由中午12点开始，场地负责人一个(翻记分牌)，记录员两个，裁判一个。

七：经费预算

1， 羽毛球 3个 6元

2， 比赛用纸 2元

3， 奖状 4张(男单冠军，女单冠军，混双冠军，最佳参与班级奖)4元 共计12元

八：应急方案

1， 如遇天气，场地问题，比赛将延期。

2， 如运动员未按时到场，作弃权处理。

3， 若比赛时间与上课时间冲突，人为压缩一下比赛进程，保证按时完成。

九：活动负责人及主要参与者

负责人：\_\_\_\_学院体育部

**登山体育活动策划方案设计篇十一**

【设计意图】

《纲要》中指出幼儿园教师要增强幼儿体质，培养幼儿健康的生活态度和行为习惯，使幼儿在走、跑、跳、钻、爬、攀等各种体育活动中，发展幼儿动作的协调性和灵活性。中班四月的主题活动跟树有关系，一次在我组织的语言活动《抱树》中孩子们自己说完儿歌就抱到一起了，有些小朋友还高兴地大声笑，看到他们对抱树这么感兴趣，我便特意设计了这节体游活动，使孩子们在玩的过程中发展身体的技能。

【活动目标】

1.能掌握行进间跳的方法。

2.能听到信号后快速做出反应。

3.能积极参与游戏活动，与同伴合作游戏，体验游戏带来的快乐。

【活动重点】

能掌握行进间跳的方法【活动难点】

能听到信号后快速做出反应【活动准备】

物质准备：小椅子、大树头饰、兔子胸贴、青蛙胸贴经验准备：儿歌《抱树》

【活动过程】

一、开始部分教师和幼儿随音乐做热身运动二、基本部分1.教师请出树朋友，引出活动主题师：\"小朋友们现在是什么季节\"(春天)师：\"春天会有哪些我们身边的朋友会发生变化啊\"(树、花、小鸟、小蝴蝶等等)师：\"今天火老师为小朋友们带来了一个朋友，小朋友们看看是谁啊?\"(大树)\"小朋友们喜不喜欢树啊!\"(喜欢)\"我们前几天学过一个关于抱树的儿歌，现在请小朋友们给客人老师读一下。

2.玩游戏《抱树》

(1)教师示范怎样抱树师：小朋友我们的前面有许多的树朋友，现在老师先给小朋友们示范一遍抱树的过程游戏玩法：教师将小椅子(树)围成一个圆圈，根据树的棵树确定参与幼儿的数量，每组幼儿要比树多一个。游戏开始，教师让参与活动的幼儿进入圆圈内，幼儿围绕圆圈边念儿歌边走，等儿歌停下后幼儿迅速抱树，没有抱到树的幼儿则站在圆圈中间等待下次机会。

游戏规则：

a.幼儿必须要在最后一句儿歌念完后才可以去抱树。

b.幼儿在读儿歌时必须是走或跳的。

(2)分组游戏教师将幼儿分成男女两组分别游戏，让幼儿在自主地游戏中来跟着儿歌抱树。

教师总结三、结束活动幼儿和教师随音乐做放松运动，将幼儿带离游戏场地。

**登山体育活动策划方案设计篇十二**

活动目标：

1.锻炼幼儿跑步能力和身体协调能力，激发幼儿对体育游戏的热爱。

2.通过武术谚语、故事、游戏的渗透与训练，培养幼儿对武术的热爱，提高其学习武术的兴趣。

3.锻炼幼儿手臂动作的灵活性、腿部动作的协调性，腰腹肌的柔韧性，进一步达到习武强身健体的目的。

器材准备：

器材准备：长绳一根

活动过程：

一、开始部分

第一、打招呼、热身;(2～4分钟)

师生问好(大声，朝气，阳光，夸张)

热身：1.直线跑，蛇形跑，加速跑(让幼儿身体热起来，控制纪律，掌控节奏)。

2.弯腰走，深呼吸(调整幼儿的呼吸节奏，掌控幼儿心率)。

3.全身关节热身(从头到脚每个部位模仿一种小动物的动作，

提高幼儿的兴趣)。

二、复习(3分钟)

1.通过幼儿之间比赛的方式让幼儿复习学过的基本功;

2.通过选拔小班长的方法提高幼儿的积极性;

3.通过师生比赛来规范幼儿学过的动作。

三、主题教学(1 o～1 2分钟)

原地小步跑、前踢腿、集体拍手打节奏、立体平前驱、武术套路(小哪吒)(示范动作准确、到位、形象、可以借用夸张的手法，多次不同口令的重复训练、借用音乐表演武术操来进一步提高幼儿的积极性)。

四、总结、叮嘱(2～4分钟)

要求幼儿能够表述今天学的什么?锻炼的什么?平时应该注意什么?回去和家人比赛(要求幼儿当小教练回去教授给家人从而起到复习的效果)。多喝水补充体液!

五、放松、庆祝(3分钟)

幼儿排好长队，给前面的幼儿捶背放松;前后幼儿转身相互放松;踢腿拍腿放松;师生欢呼，一起喊“耶!”(让幼儿在快乐中结束)亲切挥挥手说再见。

六、结束部分

整理器材，保证幼儿安全的离开场地。

**登山体育活动策划方案设计篇十三**

一、时间

20\_\_年1月22日至24日14：30-18：00(三个半天)。

二、地点：旅游局办公区域

三、参赛人员及组队要求

1、旅游局局机关所有成员，人人参与。

2、个人项目参赛，部门群众项目和部门协作项目，每人每项限报2项，因部门队员不足，经组委会同意，可兼报。

3、部门群众项目和部门协作项目参赛，按游戏规定人数参与。

四、比赛项目设置

(一)个人项目1月22日14：30-18：00

1、珠行万里

每个队员手拿一支乒乓球拍，将乒乓球放到球拍上，绕过障碍物到达指定目的地，乒乓球不能落地。先到达者为胜。(道具：乒乓球、乒乓球拍、椅子4把)

2、套圈游戏

每人每次发五个铁环，套中目标将获得一份奖品。每人只能玩一次，重复玩此游戏者，不获奖。(道具：套圈10个、啤酒瓶4个)

3、夹乒乓球

比赛时间为3分钟，在2张桌子上各放一个小筐，里面有乒乓球的小筐放在第1张桌子，一个为空的放在另一张桌子上(距离4米)，用筷子从有球的筐里向空的筐里夹球，3分钟内夹乒乓球多者为胜，途中掉到地上不允许捡起。(道具：筷子、乒乓球、小筐、桌子)

4、正话反说

选手须将主持人所念词句依照顺序反向大声念出，如主持人出题“诚信创新”选手念“新创信诚”，主持人出题“说曹操，曹操到”选手念“到操曹，操曹说”等等。选手比赛共分三轮，采用淘汰制进行。第一轮出四字题，第二轮出五字题，第三轮出六字题。三轮过后留存选手胜出。

(二)部门群众项目1月23日14：30-18：00

1、毛毛虫

准备呼拉圈两个，每个部门派出三人排成一列纵队，第一个圈套在前面两人身上，第二个圈套在后两人身上，比比哪组跑完规定路线，放置障碍物。(道具：呼啦圈4个，椅子2把)

2、踩气球

每个部门选派三名队员，一名站在起点，一名站在终点(相距4米)，站在起点的队员吹气球，吹好气球后第三人拿到终点队员处，终点队员踩气球，在5分钟时间内比一比，哪个部门吹得多为胜。(道具：气球若干)

3、指手画脚

每个部门选派两名队员，一个人根据主持人手中的资料透过肢体语言向另一人表达，在3分钟时间内猜出最多的获胜。

4、心心相印

每个部门选派两名队员，背夹一圆球，步调一致向前走，绕过转折点回到起点，球掉后从起点重新开始游戏。最先完成者胜出。途中不得以手、臂碰球，如有违反均视为犯规。(道具：皮球2个)

(三)部门协作项目1月24日14：30-18：00

1、盲人方阵

各部门选派两人，分派到两组，每组4人，让所有队员都蒙上眼睛，在十分钟内，将一根绳子拉成一个的正方形，并且四个队员分别站在四个角上。哪组先完成，哪组获胜。(道具：8米长的绳子2根)

2、抱球接力

每两部门选派两名参赛队员，每组2人，一名队员抱起3个皮球，从起点绕过终点障碍物回到起点，由另一名队员接过三个皮球，继续从起点绕过终点障碍物，回到起点的。途中不能掉球，先回来者为胜。

3、大珠小珠落纸篓

各部门选派参赛队员，每组三人，其中一人拿一个纸篓，与另两位应对面站在两条线外。一人将5只皮球分别抛入篓中，另一人将5只乒乓球分别打入篓中。拿纸篓的人能够前后左右转动身体接球，但不可过线。进球多的一队为胜。(道具：5个乒乓球、5个皮球、一副乒乓球拍)

4、袋鼠跳跳跳

各部门选派代表，每组3人，各队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后从起点出发到绕过终点回起点，其他两人逐一接力，中途布袋不得脱离双腿，先到者为胜。(道具：布袋2个)

五、奖项设置

每组比赛分为a、b两组进行比赛，比赛奖项设置为胜出奖和参与奖。

胜出奖：洗衣液/家庭装洗衣粉参与奖：毛巾/香皂

六、物品采购

道具：乒乓球若干、乒乓球拍1副、8米长绳子2根、布袋2个、铁环5个、啤酒瓶4个、皮球5个、纸篓2个、纸箱2个、气球一包、呼啦圈2个。

奖品：洗衣液/家庭装洗衣粉100份

**登山体育活动策划方案设计篇十四**

活动名称：某某大学\_\_年春季运动会

一、主办部门：学生会体育部

二、活动时间：\_\_年3月28日，周六上午8：30到12：00，下午13：30到16：00

三、活动目的：

1、为校运动会选拔人员进行训练

2、增加强身健体的意识，促进大家的交流

四、活动地点：北苑中心操场

五、活动项目：

上午：

男子 、女子100米、200米、400米预赛。

女子800米、男子1500米预决赛。

男子(7公斤)、女子(4公斤)铅球、

跳绳、跳远、跳高、三级跳预决赛。

下午：

男子、女子100米、200米、400米决赛。

班级跳大绳、

男子十人50米往返接力跑、

拔河、

十人九足50米争霸赛。

六、活动的物品准备

1、体育部：铅球(4公斤、7公斤各一个)、跳高用的垫子、接力棒、院旗、大绳(跳绳用)、跳绳6条(个人跳绳)、卷尺(2把，一把用三级跳，一把用于铅球)、计分表、捆绑绳30条以上(十人九足用)，口哨

2、生活部：常用的药物和热水两瓶(上下午各两瓶)，桶装水

3、宣传部：比赛计分板(当天带到赛场)

4、办公室：桌椅6套，稿纸1本，黑色马克笔一支

5、科技部：比赛当天带一台笔记本电脑及有关音乐的下载。赛前准备单项荣誉证书54张、团体项目奖状12张、大奖状(团体总分奖状)3张(购买、打印、盖好章)

6、新闻部：相机准备充足

7、外联部：“预祝计算机学院运动会圆满成功!”的十米条幅及奖品的购买，一等奖18名，二等奖18名，三等奖18名(团体赛无奖品)

七、人员安排

n 请各部们人员提前查看策划书，如有异议或参加项目与工作安排有冲突，请及时与体育部联系。

n 请工作人员在其负责项目结束后速到大本营郭韩磊处报到。

负责人电话：白德伟：

n 为提倡节约环保，所有工作人员请自带水杯，记分员请自带一支签字笔(勿忘)

a、办公室负责学生会的签到签离以及各班点名和考勤。

b、 孙国平 总裁判，贾磊 副裁判。

田会婷负责语音广播的播报，贾金露负责音乐的播放。

陈晓慧、白德伟(总负责人)

贺毅超、王江蓉(带过去)负责发放号码牌

罗淼带上院旗、旗杆和跳高架上面的撑杆

杨波(负责人)、陈国辉、马苑耀、王辉、叶鹏程、杨争光将两 顶帐篷和两台音响(4#二楼党团工委办公室)搬到操场，放在相应的位置

刘涛(负责人)、贺毅超、王琰、赖安平、常云霄、岳晓龙、崔亚林、海梁、梁金钊、付勇键抬跳高的垫子和杆子放在比赛相应的位置。钱磊、兰卓拿拔河的大绳，以及跳大绳用的绳子带到大本营。

孙朋涛(负责人)、赵滨、朱亮亮、王志林、申海、董喜亚、涂光宇、许敏辉、何取东、张斌到北七将六套大桌椅搬到操场。

生活部许敏辉、王志林将饮水机和一桶水带到操场。

c、孙朋涛(负责人)、赵滨、朱亮亮、王志林、申海、董喜亚、涂光宇、许敏辉、何取东、张斌到北七将六套大桌椅搬到操场。

d、计分处人员：

郭韩磊、龚思洁、董森(负责登记最后的分数并且计算出每一项目的相应发奖人员的名次)

陶月月随时更新计分板的比赛成绩;

兰卓和何取东(田类项目)、王琰和张斌(径类项目)负责从各个项目收集计分单送到总计分处。

e、项目人员安排：

、上午个人赛：

1、100米、200米、400米、800米、1500米主要负责人是：陈晓慧，负责决定比赛开始的时间，然后向发令员举手示意，发令员开始发令，计时员开始计时，比赛才能正式计时开始(负责人、发令员、计时员一定要配合好，计时员要专注发令员的指令，在发令员的发令旗落下一瞬间按下秒表)。每一轮开始的时候发令员在比赛的起点，负责人在比赛的终点，此项目需要计时员两人(胡悦和贺毅超)，一个记分员(关晓艳)，发令员(白德伟)，维持赛道秩序的(常云霄、赖安平)比赛顺序100、200、400，先男后女，然后男子1500，女子800。

2、男子和女子铅球项目负责人是：罗枭，测量人员：钱磊，计分员：孙梦涵

3、男子和女子三级跳项目负责人是：李沁源，测量人员和平沙人员：岳晓龙，计分员：孙亚楠

4、男子跳绳比赛负责人：亓晓娜，记分员：李娜、袁珍珍;女子跳绳负责人：关彦彦，记分员：崔亚林、张婷(跳绳比赛男女同时进行，记分员一个记分，一个别忘给参赛人员归零)

5、跳远比赛负责人：杨波，测量人员和平沙人员：海梁，记分员：魏孟丽(铅球和三级跳同时进行，最后跳远比赛)

6、跳高比赛负责人：郑仙玉，测量人员：文继芳，记分员：郭星灿

7、各项目负责人需将未到场人员标记出来，陶月月负责在相应班级成绩中每人次减去1分

ⅱ 下午团体项目负责人：

1、男子50米往返接力，负责人陈宁，计分员董珊，计时员梁金钊，发令员(陈宁)，常云霄维护场地秩序

2、跳大绳比赛的负责人：蒋博威，计分员：毛燕、符媚

3、拔河比赛负责人：白德伟、李沁源，计分员：乔如梦

4、十人九足负责人：刘涛，记分员：李利明，计时员：王青云

5、新闻部负责照相(负责人王楠)

7，团体赛：贺毅超、王江蓉负责把团体赛成绩报到计分处

8、赛场查看负责人：罗淼(田类)、赖安平(径类)负责查看比赛的进行以及负责比赛中项目负责人和总负责人之间的联系，出现问题的时候可以临时的进行调人员，以确保比赛的进行。

9、比赛中有些项目消耗体力较大，各班的班长应安排相应的人员负责占看本班的参赛队员，以防选手体力不支。

10、比赛结束的时候所有学生会的人员留下清理场地和整理物品，赛前安排工作的人员还须将自己带来的物品带回。

11、刘玲玲、王亚负责保管运动员的衣物等后勤工作以及比赛前所需物品的清查，在正式比赛之前务必收齐比赛所需物品，比赛期间内不能外借，以防影响比赛的正常进行。各个比赛小组负责人须提前查看本项目所需要的物品与工具，提前拿到比赛场地。

各工作人员注意：如果当天安排工作与你所报项目有冲突者尽快与陈晓慧联系。

八、流程

1、周六上午8：10开始集合，各班班长负责把各班的人员带到北苑体育中心，体育部的罗淼把院旗、旗杆带到操场，然后各班根据院旗的位置开始站队，8：25集合完毕。

2、集合完毕后由老师进行比赛的开幕致辞。老师讲话完毕后由体育部白德伟进行比赛的相关的项目场地的安排和比赛的流程的介绍以及比赛时间的大致的安排、项目负责人和其他相关人员的就位。

3、项目开始的顺序：田类项目和径类项目同时进行，田类项目顺序：100、200、400、800/1500，按项目先男后女;径类项目顺序：先三级跳后跳远、跳高。

如果当天有涉及到这几个项目中有同时报多个项目者，以田类项目为先，一个项目比完了赶紧到其他相应的比赛场地进行其他的项目比赛，注意。

4、接下来是男子50米往返接力赛，十人九足。

5、后面的是跳大绳、然后拔河比赛。

九、其他安排

1、全体学生会成员当天需带工作证。

2、人员安排暂定为此，如需临时变动，及时通知大家。没有参加比赛和安排工作的学生会成员请协助工作人员维护赛场秩序，保证比赛的顺利进行。

3、请工作人员当天坚持在自己岗位上，不允许中途离开，如若有紧急情况，请务必找其他佩戴工作证的工作人员代替，在本项目负责人确认任务结束后方可离开。

十、奖项安排

1、个人赛：均取前三名

2、团体赛：各单项目前三名

3、团体总积分规则：

(1)各班个人赛得第一名者为班级积5分，第二名积4分，第三名积3分

(2)各班团体赛得第一者为班级积10分，第二名9分，第三名积8分，以此类推，最后一名积5分。

(3)若团体赛得分相同，按照班级中个人赛第一名多者列前，余下类推。

(4)若运动员无故(不请假)不参加比赛者，扣除所在班级一个积分。

(5)拔河项目由抽签决定分组，第一轮采取淘汰制(三局两)，第二轮胜出的三个班级进行循环赛直至决出名次(每场中间休息3分钟)

十一：团体赛比赛规则：

1、50米往返接力听裁判发令开始计时，最后一名跑完结束计时，时间相同者名次并列。

2、十人九足5男5女，裁判发令时开始计时，跑完规定路程后结束计时，时间相同者名次并列。

3、男女跳大绳比赛。共10名参赛运动员(2名甩绳+8名跳绳)听裁判发令开始计时，3分钟累计多者获胜。如遇成绩相等，相关队抽签加时1分钟。

4、拔河比赛。每班男生报1队，每队10人。由抽签决定分组，第一轮采取淘汰制(三局两胜)，第一局和决胜局掷币挑选场地。第二轮胜出的三个班级进行循环赛，(若出现各班都是一胜一负的情况，则进行第二轮，采取循环赛一局定胜负)直至决出名次，赛前双方班长检查对方人员，无异议方可比赛。

**登山体育活动策划方案设计篇十五**

【活动目标】

1.让幼儿喜欢在自然的环境中，尝试新奇的、有趣的活动，培养其亲近自然的情感。

2.初步培养幼儿勇敢、不怕困难的精神。

【活动准备】

1.怪兽、宝藏、勇士奖章各若干。

2.投掷工具：保龄球、沙包、酸奶瓶、报纸团、可乐罐等。

3.活动前，在个别体弱幼儿后背上垫好毛巾，以便于出汗后及时抽取。提醒幼儿一定要注意安全。

4.录音机一台。

5.场地布置：将怪兽藏在各个角落，将宝藏也藏起来。

【活动过程】

一、热身活动

利用园内的自然环境，如凹凸不平的跑道，柔软的草地等。

教师：小朋友们，我们一起走过独木桥，再跳过大石头，就到大森林啦!

二、引出游戏主题

1.教师：森林里有很多宝藏，可是却有很多怪兽守卫着这些宝藏，我们只有打败了怪兽才能得到珍贵的宝藏，我们该怎么办?

2.鼓励幼儿自由说说消灭怪兽的各种方法。

3.引导幼儿做些准备活动(压压腿、乘飞机、侦察怪兽、跳伞、打怪兽等)。

4.委派几名勇士侦察并报告怪兽躲藏的地点。

5.安全教育：提醒勇士们注意森林里的危险地带，让幼儿初步学会保护自己。

6.老师提供多种打怪兽的武器和野战装备，鼓励幼儿自由挑选。将幼儿分成两组，苹果组和香蕉组。

三、幼儿活动

1.打怪兽(配合紧张的音乐)。

要求：必须将前进路上的怪兽全部消灭才能找到宝藏。

(1)幼儿挎上小挎包，选择喜欢的武器装备准备出发。

(2)引导幼儿相互合作，以最快的时间，勇敢地消灭怪兽。

(3)让幼儿互相交流，讨论哪种武器能最快地消灭怪兽。

(4)勇士们再次检查怪兽是否全部消灭。

(5)老师提醒幼儿及时用干毛巾擦汗，避免着凉。帮助个别易出虚汗的体弱儿抽取毛巾，保持内衣的干爽。

2.寻宝藏(配合柔和的音乐)。

鼓励幼儿耐心、细致地寻找宝藏(引导幼儿相互帮助)。

四、结束部分

1.幼儿交流分享：都找到了什么宝藏?找到后的心情怎样?

2.幼儿根据自己的运动情况擦擦汗或换衣服。

3.教师为找到宝藏的勇士们颁发勇士奖章。

**登山体育活动策划方案设计篇十六**

活动目的：

为了为广大的体育活动爱好者开辟一方展示青春活力的舞台，提高同学们的身体素质，加强集体荣誉感和集体凝聚力，增强学院团结奋进的气氛，丰富学生的课余生活。

活动组织：水利与土木工程学院学生会

具体流程和工作安排：

(1) 新生篮球赛

参与部门：体育部，文艺部。

活动说明：本次比赛共分为a,b,c三组，a.b两组各三支队伍，c组四支队伍，a,b两小组小组第一出线，c组小组第二出线

活动地点：主楼东篮球场

活动时间：预赛：11.4-11.6，决赛时间：11.10-11.11

11.4上午：a1-a2 b1-b2 c1-c2 c3-c4

11.5上午：a2-a3 b2-b3 c1-c4 c2-c3

11.6上午：a1-a3 b1-b3 下午：c1-c3 c2-c4

半决赛： 11.10 16：30

总决赛： 11.11 15：30

(2) 乒乓球赛

参与部门：体育部，文艺部，网络部，心理部，外联部

活动说明：此项比赛为单循环淘汰赛，每局十一球，五局三胜制

活动地点：工会活动室

活动时间：11.10-11.12

淘汰赛第一轮 11.10-11.11 下午 14：30-16：30

(每半小时一场比赛，共六个球台，每晚可以完成48人的比赛)

淘汰赛第二轮 11.12 下午 14：30-16：30

淘汰赛第三轮 11.12 晚 19：30-20:30

(3) 拔河比赛

参与部门：体育部，办公室，生活部，秘书处

活动说明：进行单循环淘汰制，每队十位男生五位女生，三局两胜制，参赛各队伍要求提前半小时赶到场地。

活动地点：主楼东篮球场

活动时间：11.10-11.12

淘汰赛第一轮：11.10 下午 15：30-16：30

(共有三块场地，可以进行两组，六场，十二支队伍的比赛)

淘汰赛第二轮：11.11 下午 14：30-15：30

总决赛： 11.12 下午 14：30

(4) 排球比赛

参与部门：体育部，文艺部，宣传部

活动说明：采取小组出线制，分为a，b，c三个小组，a和 b组三支队伍，c组四只队伍每局二十五分，三局两胜制。

活动地点：主楼西排球场

活动时间：11.10-11.12; 11.18-11.19

预赛：11.10-11.12，决赛时间：11.18-11.19

11.10下午：a1-a2 b1-b2 c1-c2 c3-c4

11.11下午：a2-a3 b2-b3 c1-c4 c2-c3

11.12下午：a1-a3 b1-b3 c1-c3 c2-c4

半决赛： 下午11.18 14:30

总决赛： 下午 11.19 15:30

(5)趣味竞技

参与部门：水院学生会

活动地点 ：主楼西篮球场

活动时间：11.19 14：30

活动说明：

活动一：计录一名参赛者被蒙住双眼，头戴尖刺，另一名参赛者指导其队友用尖刺去刺破被固定的绿色气球，每组参赛者刺破7球即算完成任务。完成任务所用秒数，70秒内没有完成任务则成绩计为90秒。

活动二：一名参赛者戴眼罩，在指定区域内向对面投球，另一名参赛者背一筐，在对面区域内负责接球，并指导投篮者，每组参赛者将7球投入筐中即算完成任务。计录完成任务所用秒数，70秒内没有完成任务则成绩计为90秒。

活动三：一次两名选手比赛，两名选手同是相互把自己盘子中的乒乓球吹入对方盘子中。途中由于自身失误而吹掉的乒乓球必须放回自己的盘子中(可以由工作人员负责捡球)。在一分钟规定时间内盘子中乒乓球少者为胜。平局可以加赛。

**登山体育活动策划方案设计篇十七**

一、活动宗旨：

积极、向上、团结、奋进、运动、健康，在读书月里，我们不仅要有好的头脑还要有一个健康的身体，一系列精品活动(eg：迎面接力、跳长绳、拔河)，为广大喜好体育运动的同学开辟一方展示青春活力，show出自我的空间和舞台。

二、活动目的：

“健康的身体是革命的本钱”在读书月里，我们不仅要有清醒的头脑还要有一个健康的身体，为了增强学生体育锻炼的意识，丰富活跃校园文化生活，倡导时尚健康生活方式，促进纺院运动水平的提高，通过拔河，迎面接力，跳长绳比赛，发扬团队精神，增强组织凝聚力，为广大同学搭建一个相互交流与学习的平台，使学生们体会有纪律有组织的集体力量。

三、赛事组织

本次比赛由纺织分院体育部组织和纪律部联合组织

四、比赛地点：足球场

五、比赛时间：13日(周五)、20日(周五)、27日(周五)下午3点30分

六、参加要求

1、以班为单位组成各参赛队伍

2、各班限报领队1名，

七、拔河比赛规则(时间13日15点30分)

1.报到：

比赛开始前，各队领队必须把队员带到指定场地，并向纪律部工作人员签到，无参赛队伍按照比赛场次安排准时到场参加比赛，因特殊原因需要调换场次的，请提前告知体育部。

2.队员人数的规定：

每一拔河队上场比赛队员20人，每队位男、女各10人。如班里的男生人数不够，可以三个女生代替两个男生或两个女生代替一个男生。

八、比赛方法：

1)比赛分淘汰赛、半决赛和决赛等三个赛程，三局两胜制。

2)淘汰赛：是同专业的大一、大二的班级进行比赛，共18队，胜出9组。(9号队直接晋级)。

3)半决赛：由队长进行抽签分组(9号队直接晋级)淘汰4组胜出5组，继续抽签(5号直接晋级)最后胜出的三组进行前三排名赛

4)决赛：采用三局两胜制，胜者为总冠军。

八、跳长绳比赛规则：

以班级为单位，一队十个人跳，两个人甩长绳，在一分钟内看那个队跳的多就胜出，取前三名。

九、迎面接力比赛规则：

以班级为单位，一队十个人(男5名，女5名)距离50米迎面接力，时间短的队伍胜出。

十、注意事项：

1、每场比赛15点30准时开始，各代表队需在15:20到达比赛场地。

5、比赛前由各班体育委员或者领队抽签决定对阵(抽签时间另行通知)。

6、必须听从裁判员的裁判及工作人员的指挥，遵守比赛纪律，友谊第一，比赛第二。对违反比赛规则，又不听从指挥的，判输。

7、奖励办法

比赛取前三名，给予一定奖励。

此次比赛的表现都会做为学生会对班级的考核

体育部：参加者加1分，积极配合工作班级视工作情况加0.5～2分.

纪律部:未在规定时间内签到每人扣0.5分，比赛时若出现弄虚作假现象按情节严重扣分。

每一场，每一轮都会有更多的精彩。我们将认真地做好赛事进行时的各项组织工作，维护比赛秩序，做好每轮比赛的赛果宣传，在每轮比赛后，做详细的工作总结。

纺织分院体育部、纪律部

**登山体育活动策划方案设计篇十八**

总负责人：\_\_\_

工作组委员：\_\_\_

团学各部部长

工作组组员：团总支学生会全体成员及各班级志愿者

一、运动会前期准备工作

1、运动会开幕式进场式宣传海报，主题突出我们分院的特色风格。和制作卡纸组，入场式时使用的宣传抬牌。(广告部负责，5月15日前完成)龙虎榜的出版(班级承包，5月15日前完成)宣传横幅(外联部负责，5月20日前完成)

2、安排整理班级志愿者名单。(实践部负责，5月20日前完成)

3、策划安排运动会期间的稿件宣传工作，组织安排通讯员，特别注意稿件的质量水平，争取拿下道德风尚奖。(宣传部负责，5月20日前完成)

4、安排大一年级学生进行运动会前的广播操练习。(体育部负责，5月20日前结束)

5、运动会进场式的设计及排练，统一落实服装。(文艺部负责，5月22日前结束)

6、组织安排运动员集体训练。(体育部负责，5月22前结束)

7、运动会期间学生会成员及班委签到方式的安排。(办公室负责，5月20日前完成)

8、在五月上旬召开运动员动员大会。要求：各班班主任、参加比赛的运动员、班长以及团支书出席。(5月20前完成)

9、完善我们学院学生会的博客，把运动会的最新信息上传上去，运动会期间办公室的值班安排(网络部负责，5月20前部署)

10、发送校内通短信，通过短信平台来宣传本次运动会

11、出版并发放两期《校运快讯》，(新闻部和网络部负责，运动会结束之前)

二、运动会期间具体项目工作开展(5月23日——5月24日)

项目组一：稿件宣传组

组长：\_\_\_

副组长：\_\_\_

组员：宣传部、新闻部、各班宣传委员。

任务：1、落实写广播通讯稿的人员，保质保量，稿件写好统一交于大本营，宣传部负责初审并修改，再上报学校广播台(优秀的广播稿留有备份)。(宣传部负责)

2、做好稿件登记工作，在运动会结束后评出优秀宣传班级。(宣传部负责，5月25日前完成)

3、在各个比赛项目中安排报导人员前往观看，最晚在比赛结束后两小时内将稿件上报，可以在此期间进行采访报道，运动会结束后编辑成简报(新闻部和秘书部负责，运动会期间)

4、摄影拍照。(新闻部负责)

项目组二：后勤服务组

组长：\_\_\_

副组长：\_\_\_

组员：生活部、秘书部、学习部

任务：1、运动会期间负责药品的保管，安排具体人员留守大本营，为受伤运动员服务。(生活部负责)

2、安排组员密切关注各项比赛中出现的运动员损伤之类的事情，特别是中长跑的项目。(生活部负责)

3、负责营养品、茶水、杯子、饮水机的添置和保管。(秘书部负责)

4、体育器材的保管(号码布、运动鞋的借用和保管工作)，运动会结束后归还。(学习部负责，器材提前联系体军部5月20前完成)

项目组三：大本营组

组长：\_\_\_

副组长：\_\_\_

组员：团学各部成员

任务：1、负责大本营建设并留守大本营，协助体育部比赛项目的通知安排工作(检录)，确保各个比赛项目运动员都能准时到位。(科研部负责)

2、负责签到制度，学生会成员和班级的考勤及大本营值班工作，加强各部之间的联系。(纪检部负责)

3、一旦发生任何状况都应及时上报到大本营值班人员处，或者直接通知给总负责人。(外联部负责)

4、保持大本营的卫生状况。(生活部负责)

5、大本营的桌椅等的保管归还工作，需提前借好桌椅。(纪检部负责，5月20日前落实完毕)

6、遮阳伞的保管归还工作，需提前借好遮阳伞。(外联部负责，5月20前落实完毕)

项目组四：统计组

组长：\_\_\_

副组长：\_\_\_

组员：组织部、科研部

任务：1、负责统计每项比赛的结果，并在第一时间公布在龙虎榜上，安排特定的同学负责写龙虎榜。(组织部负责)

2、赛事安排日程表。(科研部负责)

项目组五：青年志愿者组组长：\_\_\_

副组长：\_\_\_

组员：实践部、文艺部、外联部、广告部、班级志愿者(阳光义工)

任务：1、维持本院会场纪律。(外联部负责)

2、服务分院运动员和后勤工作，指派2到3名志愿者到各组帮忙，指派数名志愿者到各比赛现场记录运动员成绩，中长跑时要派人去扶运动员，务必落实到个人。(实践部负责)

3、宣传板块的保管和搬放，在运动会结束后所有板报都搬。(广告部负责)

4、负责组织好啦啦队和观看人员。(文艺部负责)

5、负责横幅的悬挂和保管。(外联部负责)

6、运动会结束的收尾工作，提前

安排好人员进行整理(各部做好本部的相应收尾工作)。

7、安排部分志愿者协助上面四个项目组的需要(实践部负责)。

注：各部务必在5月20日前将具体人员安排上交至办公室主任处，具体实施过程中各部门相互协助

**登山体育活动策划方案设计篇十九**

活动准备：

1.积极邀请家长来园参加亲子活动。

2.准备游戏需要的材料。

3.布置活动场地。

4.奖品。

活动时间：\_\_年\_\_月29日上午8点半

活动主题：我运动我健康我快乐

活动流程：

1、以班级为方队入场

2、集体韵律操表演

3、园长致开幕词

4、运动员退场

5、亲子运动会比赛

6、为幼儿及家长颁奖

比赛程序：

一、拍皮球

准备：皮球若干

玩法、规则：参赛选手听到哨声同时拍球，如果拍球过程中球拍掉下来，马上退出比赛，坚持到最后的五名选手均获奖。

二、接力运球

准备：皮球若干

玩法、规则：参赛家长以班级为单位，看哪队能最先运完球，最先运完的班级就获胜，取一二三等奖。

三、两人三足

准备：布绳若干

玩法、规则：每个班级四个家庭协作接力完成，幼儿家长结伴，用绳子将靠近的两腿绑在一起，注意一定要击掌另一家庭才能开始走，最先结束的班级获胜。

四、投篮

准备：海洋球若干，塑料篓6个。

玩法、规则：相同人数的队员每人站在规定的红线后投10个海洋球，家长站在一定距离外相对应的红线后手持篓子接球，以接到球数多的家庭获胜。

五、跑步

准备：赛道，彩绳

玩法、规则：每六人一组比赛，听到哨声才能起跑，抢跑不能超过三次，否则算犯规退出比赛。

**登山体育活动策划方案设计篇二十**

活动器材准备：

足球若干，可以用气球、欢乐球等代替，盛放球的容器可以用纸箱、塑料盆、编织筐、整理箱等代替。

活动过程：

1.先把准备好的球散落在一个区域，在距离该区域约10米处放置盛球的筐。

2.首先请爸爸双膝盘坐在草地上。

3.然后，宝宝坐在爸爸的腿上，宝宝用腿勾住爸爸的`腰，把球放在两人中间，宝宝与爸爸的手臂抱在一起，防止皮球落地)。

4.宝宝和爸爸用两个人的身体把足球紧紧夹住，爸爸后退，宝宝前进，就这样慢慢地同时移动两个人的身体。

5.这样运球可真不容易，我们终于到达目的地，这是我们胜利的喜悦。

其实，聪明的小朋友还有好多有趣的玩法，可以和你的爸爸妈妈一起玩，例如：

1.搬运球

爸爸和宝贝用身体夹住球，不能用手扶球，横向移动运球。

2.头部搬运球

爸爸和宝贝用头部顶住球，向左向右移动、向前向后移动运球。

3.背部搬运球

爸爸把两个球叠放在宝贝的背部，请宝贝背着球送到目的地。

4.亲子滚球比赛

爸爸和宝贝手膝着地趴在地上，将球放在身体下面，往前爬，带动球直达目的地。

各种运球方式真好玩，小伙伴们一起来吧!

**登山体育活动策划方案设计篇二十一**

一、比赛时间：

11月26日16：05

二、比赛地点：

初中部操场

三、比赛形式：

1、参赛队伍：初一、初二年级各班

2、按年级进行分组，12支队伍进行淘汰赛，赛前抽签定位，每场比赛均采用三局两胜制，胜者进入复赛，输者淘汰。

四、组织机构：

组长：王玉林、金婕云、潘越洋、裴文杰

副组长：李京、余晓磊

成员：韩晗、李劲槟、鲍志国

总裁判长：李京

副总裁判长：余晓磊、韩晗、李劲槟、鲍志国

裁判员：学生会文体部成员

记录：韩晗

场地、器材：学生会文体部部长

活动协助：王玉林

五、比赛规则：

1、每班男、女生参加人数各10人，共计20人。

2、比赛前，裁判员清点各班参赛人数，参赛队员服从裁判员管理。

3、各组在听到裁判员的哨音后方可开始比赛，非参赛队员不准帮忙，如发现弄虚作假，取消比赛资格。

4、各班必须准时参赛不准无故缺席，迟到五分钟做弃权处理。

5、比赛必须服从裁判员裁决。

六、录取名次及奖励：

1、比赛取第一名、第二名、表现奖、精神文明奖、团结奋进奖。

2、第一名：羽毛球拍1副、羽毛球1桶;第二名：篮球1个、皮筋包3个;表现奖、精神文明奖、团结奋进奖：大跳绳：1根、小跳绳1根。

七、比赛器材：

拔河绳：2根;标志桶：8个

注：未尽事宜另行通知，最终解释权归德育处。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找