

# 运动方案设计图(优质5篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。方案的格式和要求是什么样的呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

## 运动方案设计图篇一

以工会组为单位，高一、高二、高三、机关、凤凰及外国语（方南籍职工）、外国语共6个活动队。学校鼓励人人参与。

1、三分钟跳长绳。12月7日下午4：30，塑胶运动场

参赛方法：各工会组15人参赛（不含两个摇绳人员），比赛时间为5分钟，按一摇一跳计算个数，依据总个数多少决定名次。

2、阳光伙伴。12月8日下午4：30，塑胶运动场

参赛方法：各队参赛人数16人，男女不限，相邻两个人的腿绑在一起，距离50米，以最后一名队员到终点为准，时间最短的为胜。

3、10×50米迎面接力，10男10女，以时间长短计算名次。12月9日下午4：30. 塑胶运动场。

4、拔河，12男12女参赛。比赛放在12月10日下午第八节课开始。6个参赛队抽签分成两组进行循环赛，前两名进入半决赛，交叉淘汰，胜者进入最后的冠亚军决赛，负者争夺第三名。

一等奖1个1000元，二等奖2个各800元，三等奖3个600元。

## 运动方案设计图篇二

### 一、活动主题：

我运动!我健康!我快乐!

### 二、活动目的：

- 1、培养幼儿对体育活动的爱好，让孩子体验运动的快乐，竞争的乐趣，参与的欣慰；
- 2、培养孩子的规则意识及协作精神，激发孩子的运动潜能；树立孩子的自信心，增强集体荣誉感敢于克服困难，能体验胜利的愉悦。
- 3、培养幼儿初步的团队和竞争意识，体现团结协作的竞赛风格

### 三、活动形式：

体操表演、体能比赛、集体比赛

### 四、活动地点：

幼儿园大操场

### 五、活动原则：

- 1、安全第一。
- 2、全园孩子齐参与。每一个孩子都有机会展现自己。

### 六、物品准备

1. 主席台布置(主楼前，搬桌子)

2. 音响(磁带、光盘、运动员进行曲)

3. 活跃气氛的小喇叭，哨子

4. 各个表演队做的班级牌

5. 游戏道具、秒表、奖品

七、活动流程：

1、园长宣布：恒丰幼儿园20\_\_年“庆元旦“幼儿趣味运动会开幕(放礼花、彩带、气球)

2、运动员入场仪式。(检阅入场顺序：国旗队、大中班、小班、豆豆班的顺序在《运动员进行曲》的音乐中整齐有序的入场)。

3、园长致开幕词

4、家长代表讲话：

5、小运动员代表讲话：

6、团体操表演□a中大班□□\_□b豆豆班□\_□c小班□\_□d中大班□\_□e亲子操《\_\_》：

7、游戏项目竞赛活动：

请家长朋友坐在原地，由各班班主任为每位家长派送游戏卡，家长领到游戏卡后，搬上幼儿的板凳到班上领幼儿，在听到广播后方可到规定区域进行游戏，此次活动设有三个游戏：分别是百米跑道《袋鼠妈妈》，大厅《小螃蟹学走路》，操场《运球》，每个游戏处贴有游戏规则。玩完一个游戏，由负责老师在游戏卡上盖章，家长必须跟幼儿玩完三个游戏后凭

游戏卡到领奖处领取礼物。

八、注意事项：

2、各班教师负责游戏项目道具、材料的摆放、撤退及本班运动员的入场等，

3、各班幼儿早9：00分入场按指定位置坐好，9：30活动准时开始，各班要保持会场秩序，做到会场气氛活跃热烈而不乱，同时为保持会场地面卫生，各班级要自备垃圾袋；4、要求各班幼儿在游戏中要积极为参赛运动员加油、呐喊、助威！

九、活动工作人员具体安排：

1、主持：\_\_

2. 录像、照相：\_\_

3. 音响效果：\_\_

4、机动：\_\_

## 运动方案设计图篇三

一、活动总目标：

1、让幼儿通过游戏大胆参与、表现自己，体验到努力就会有成功的快乐。

2、通过游戏活动，让幼儿在活动中得到锻炼，体验团结合作，感受到幼儿园大家庭的温暖，加深家园情、师生情、亲子情。

3、通过活动，让幼儿和家长感受到节日的气氛，共同分享节日的快乐。

## 二、活动组织者：

幼儿园全体教职员工

## 三、活动领导机构：

组长：园长

组员：全体教师

## 四、活动时间：

定于20\_\_年12月31日上午9:00开始入园参与游戏活动，10:30结束。

## 五、活动地点：

幼儿园各年龄班教室内及户外活动场地

## 六、活动对象：

全体幼儿（每位幼儿由一位家长陪同来园参与亲子活动）

## 七、活动组织形式：

采用分组形式组织整个活动，每组游戏项目由1至3位老师负责。

## 活动准备：

- 1、幼儿园元旦亲子活动的材料、音乐、音箱、奖品等的准备。
- 2、幼儿园迎新年的环境布置，场地装饰等，如幼儿园墙面布置、挂饰等。

## 活动流程

- 1、牛园长送上新年祝福。
- 2、早操活动
- 3、亲子游戏。
- 4、活动结束。

### 结束语：

本次亲子活动，让家长更深入地了解自己的孩子，让孩子感受父母的爱，感受和家长一起玩的喜悦与鼓舞，对于孩子来说，这是新年最好的礼物。最后，祝愿每个孩子健康快乐、家庭团团圆圆、幼儿园越办越红火！

## 运动方案设计图篇四

### 一、活动思路：

以“学会感恩，我运动、我健康，我礼貌、我阳光“为主题，为幼儿创设了一个在体育游戏中练习走、跑、跳、跨、钻、爬等基本体育动作技能的活动平台，使孩子们在游戏中充分体验到体育活动所带来的快乐！

本次活动的口号是：“快乐运动！”

### 二、活动方案：

(一)活动地点：恒丰幼儿园操场

(二)活动时间：20\_\_年12月28日上午9：30分

(三)活动准备：

- 1、场地准备：会标、主席台的布置、比赛场地分配及比赛用品的准备。
- 2、班级准备：班牌、头饰、口号、班级会场布置、体操表演。
- 3、班主任准备：游戏项目道具的制作、项目器械的准备。

#### (四) 活动流程：

- 1、园长宣布：恒丰幼儿园20\_\_年“庆元旦“幼儿趣味运动会开幕(放礼花、彩带、气球)
- 2、运动员入场仪式。(检阅入场顺序：国旗队、大中班、小班、豆豆班的顺序在《运动员进行曲》的音乐中整齐有序的入场)。
- 3、园长致开幕词
- 4、家长代表讲话：
- 5、小运动员代表讲话：
- 6、团体操表演：  
a 中大班\_\_ \_\_ b 豆豆班\_\_ \_\_ c 小班\_\_ \_\_ d 中大班\_\_ \_\_ e 亲子操《\_\_》：
- 7、游戏项目竞赛活动：活动规则：请家长朋友坐在原地，由各班班主任为每位家长派送游戏卡，家长领到游戏卡后，搬上幼儿的板凳到班上领幼儿，在听到广播后方可到规定区域进行游戏，此次活动设有三个游戏：分别是百米跑道《袋鼠妈妈》，大厅《小螃蟹学走路》，操场《运球》，每个游戏处贴有游戏规则。玩完一个游戏，由负责老师在游戏卡上盖章，家长务必跟幼儿玩完三个游戏后凭游戏卡到领奖处领取

礼物。

游戏规则：

### a 亲子游戏《袋鼠跳跳跳》

游戏准备：麻袋8条，袋鼠头饰、圈圈8个  
游戏人数：四人为一组，分三组。

游戏玩法：袋鼠妈妈和小袋鼠以家庭为单位在起点准备，游戏开始袋鼠妈妈与小袋鼠在袋子里以双脚行进跳的形式跳至制定点，取得一个圈圈后双脚行进跳回到，游戏反复进行。游戏时必须按照游戏规则进行，如犯规，将不盖章。

### b 游戏《小动物运球》

游戏准备：彩色大球、小筐、小动物家模型、小动物头饰  
游戏人数：四人为一组，分四组。

游戏玩法：幼儿以家庭为单位，幼儿和家长分别在起点和终点面应对面站好，游戏开始，幼儿抱球透过障碍到达对面，将球交至家长手上，折回时，由家长抱住幼儿，于zui快的速度跑回起点，游戏反复进行。

### c 游戏《小螃蟹学走路》

游戏准备：螃蟹头饰、皮球  
游戏人数：四人为一组，分四组。

游戏玩法：幼儿两人为一组，应对面用胸部夹住皮球，侧身横跑，先到达终点的小组获胜。（不许用手扶球，球若中途掉了课捡起来夹好继续跑）

(五) 注意事项：



2、各班教师负责游戏项目道具、材料的摆放、撤退及本班运动员的入场等，

4、要求各班幼儿在游戏中要用心为参赛运动员加油、呐喊、助威！

(六)活动工作人员具体安排：

1、主持：吴老师小朋友

2、录像、照相：麦园长

3、音响效果：麦叔

4、机动：刘静玲

## 运动方案设计图篇五

水上运动场坐落在风景秀丽的淀山湖东北，是国内一流水平的水上训练基地，被亚洲赛艇联合会称之为远东规模最大，设备最先进的水上训练、比赛场地。场内有陆地面积10公顷，水上面积50公顷。大堤中央的7米宽水泥公路可进行马拉松、竞走、自行车等运动训练和小型比赛。

水上运动场的主体工程按照国际比赛标准设宽150米、长2250米、深3米的主航道，为赛艇、皮划艇训练场。起点有调节方便、机动灵活的栈桥设备和遥控装置。终点有7层25米高，玲珑剔透、弧形玻璃窗的建筑，电脑传递裁判指令，准确记载比赛的成绩和名次。主航道车侧是宽60米、长850米、用2座8米宽大桥和主航道沟通的副航道，作赛前训练用。南侧是5500平方米水上船坞，可停泊200余艘的各式帆船。还建有陆上健身房和划浆训练房、餐厅、运动员生活楼、招待所等28个单项工程，以及篮球场、网球场、标准田径场。

上海水上运动场是符合国际a级标准的船艇比赛场地，全国第五届运动会的水上赛艇曾在这里举行，1987年第二届亚洲赛艇锦标赛也在这里举行。