# 精选主题活动策划

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2024-10-01

*精选主题活动策划现代社会是一个竞争激烈的社会，心理紧张和压抑成为现代社会最有代表性的心理压力现象。高校学生作为社会人的一部分，同样面临诸多心理问题。体育运动不仅能健身，而且还可以达到理想的健心效果。运动你我，畅想生活生命在于运动，运动让压抑...*

精选主题活动策划

现代社会是一个竞争激烈的社会，心理紧张和压抑成为现代社会最有代表性的心理压力现象。高校学生作为社会人的一部分，同样面临诸多心理问题。体育运动不仅能健身，而且还可以达到理想的健心效果。

运动你我，畅想生活

生命在于运动，运动让压抑的情感得到释放，让不快随汗水流出我们的身体。虽然我们比不上那些运动健儿们的矫健身姿，但强身健体，享受运动的乐趣是我们每个人都可以做的。几十年后可能你会突然发现拥有一个健康的身体是如此幸福的一件事。

国贸一班是刚刚成立2个月的新班级，通过这次为了运动而做的游戏不仅锻炼了身体，更加深了同学们之间的相互了解，增进友谊，加强班级团结。可谓一举两得！

进入大二，迎面来的是无尽的课程和六级考试，同学们出了平时一周上一次一个半小时的体育课可以锻炼身体外，根本没有机会锻炼身体，也没有这个自觉性。脊椎病、鼻炎、头疼可谓是高校三大疾病。尤其是长沙天气变化莫测，很多同学在换季的时候不慎生病。

在这样的背景下我们团支部决定策划一次名为运动你我，畅享生活团日活动。

20xx年10月20日晚 7：00——9：00

新校区体育场SYB咖啡厅

国贸0901班团支部

国贸0901班全体团员

游戏规则：大家分站为一个大圈，面都向内。圈外之人相当于鼠，圈内之人相当于猫，猫要想法捉住老鼠，但不可跑出圈外；而鼠则在大圈外跑动，并在适当时机迅速地钻到圈内，并贴靠在站成一圈的任何一人的正前面，那么原鼠后面的人便成了新鼠。若原鼠在未来得及贴靠即被抓住，则鼠猫的身份互换；若原鼠身后的人未来得及反应即被抓，则被抓之人便要在圈内作为猫的身份了。

游戏规则：

1、游戏用的椅子的数量要参加游戏的人数少一两把。大家围着椅子转圈儿，由一人在旁边喊“停”，“停”字一出口，大家就争抢着坐椅子。

2、没有坐到椅子的人被淘汰出局，同时带走一把椅子，这样人与椅子渐渐减少，最后只剩两个人抢一把椅子。

3、大家围着椅子转圈儿时，或一起唱歌，或放背景音乐。

经费：SYB咖啡厅场地20元

饮料20元

活动总结：本次活动不仅锻炼了身体，更加深了同学们之间的相互了解，增进友谊，加强班级团结！像这样更加贴近广大团员生活和学习的活动，以后我们要更多的举办，以做到全心全意为广大团员服务。

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