

# 2023年小学中长跑活动方案设计(精选5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

## 小学中长跑活动方案设计篇一

一、活动目的

二、活动口号

- 1、发愤识遍天下字，立志读尽人间书。
- 2、让学习成为习惯，让读书成为乐趣。
- 3、我读书，我快乐，我读书，我美丽。

三、活动准备

a□校园

- 1、校园内的走廊、宣传橱窗等阵地张贴宣传标语、名人名言等，营造出一种浓郁的读书氛围，让全校学生明白读书的益处。
- 2、学校图书保证做到全天开放，每班设有图书角，图书角上必须有一定数量的图书，为学生借阅图书提供方便。
- 3、各班级学习园地中开辟

## b□家庭

- 1、每个家庭为孩子创造一个好的阅读环境，做好四个一：一个不受外人干扰的小阵地，一张小书桌，一个小书架，一个台灯。
- 2、家长带孩子购买一些必读书目。

### 四、活动过程

#### 第一阶段：宣传动员

- 1、向家长宣传：家长学校将开展
- 2、家长学校召开家校联谊活动，讲明家校携手，开展

#### 第二阶段：方法探讨

- 1、向家长推荐孩子必读的书目或要购买的书目，每学期至少两本。如结合语文课文开展拓展阅读，三年级学习了《想别人没想到的》后，可指导家长和孩子一起读创新故事，提醒家长督促孩子开展阅读活动，保证阅读效果。
- 2、各班级设计家庭课外阅读反馈表，要求家长于每周或隔周填写一次，如实反映孩子在家的阅读情况。
- 3、根据反馈表，评选每月读书之星，并向各位家长通报，让家长充分重视，并向自己的孩子宣传身边的榜样，促进孩子的阅读兴趣。
- 4、在家长会中，让家长 and 学员共同探讨亲子共读的方法，发现家长中

#### 第三阶段：成果汇报

- 1、开展迷你书签、亲子读书记录卡等制作比赛。
- 2、开展
- 3、开展
- 4、评出一批书香家庭。

活动目标：

帮助家长创造与孩子间的交流、交往平台，促进儿童健康成长。

参加人员：六(2)、六(3)、六(5)班全体家长、学生、班主任、体育教师、当天下午有课的科任老师。

活动地点：学校篮球场、足球场。

活动时间□20xx年12月8日(星期三)下午14：30--16：40

活动组织：

总指挥：曾见阳活动协调：邓焕金

组织组长：温惠君组织人员：唐东成、何小平、

陈少岩、各班主任(场地布置、活动组织)

后勤保障：谢东红、刘微兰(饮用水、礼品领取)

安全保障：黄光威、黄文金(预防受伤)

活动过程：

一、家长到校，到礼堂集合。学校作动员讲话。

二、各班组织家长、学生到指定的场地集合，由班主任公布活动内容、规则，指导开展活动。

### 三、亲子活动游戏(以班为单位)

#### 1、协同运送篮球

游戏方法：家长与学生手持2根木棒托着篮球，从起点运送到终点，先把箩筐内的球运送完为胜。

分组方法：每次分6组同时进行比较

活动地点：篮球场

活动材料：篮球18个、箩筐10个，木棒12根。

#### 2、二人三足

游戏方法：家长与孩子并排站在起跑线后，两人内侧的两只腿要用绳绑住，教师发令后必须绕过标志物才能返回。以先跑完的队为胜。

活动地点：足球场

游戏规则：绑腿的布条不能松，必须两个人同时跑。

分组方法：2人一组，共分6组同时进行比较，父子或母子配合。

#### 3、抛接毽球

## 小学中长跑活动方案设计篇二

为了给孩子们加强学习兴趣，培养小团队的合作精神和集体荣誉感□xxxx小学一年(1)班xxxx群的家长们特组织本活动。旨在给孩子一个寓教于玩的氛围，让孩子有一个轻松、快乐、难忘的童年。本活动不参加任何形式的商业活动，不收费，希望家长积极参与，共同组织。

活动地点□xxxx公园正大门集合

1、 比长短(适用：活跃团队气氛)

简述：每队派出一人比不同的单位

道具：无需

游戏方法：(适合刚认识或不认识的人)

1. 分2组，每组五人以上(依报名人数定)。
2. 主持人宣布要比的单位，然后每组派出一位他们认为会赢此单位的人。
3. 等被派出的人都出来后，主持再说比什么。
4. 计算每次比完的`输赢即可。

题目例子：

这个游戏的题目就是要想越不会被大家猜中的越有趣!

比长：比手臂;比上衣;比头发…

比短：比手指头;比裤子或裙子…

比高：比声调;比手抬起来的高度…

比大：比眼睛；比手掌…

比多：比身上饰物；比穿的衣服；比身上的扣子…

题目必须在看到被派出的人之前想好！

2、传球（游戏目的：体会双赢）

时间：20分钟

道具：皮球一个

操作规则：

1、每队分成2个小组，并按a1-b1-a2-b2围成一个大圆圈，一个组的队员必须在一起，不能错开。

2、然后将一个小球交给第一队第一名队员，要求小球必须传过每一个人，不能落地，并规定在30秒的时间内必须传完5圈。

3、当规定时间到了，若没有完成5圈，则小球在哪组队员手中，该组全体就受罚（如蛙跳等）。

4、游戏进行第二轮。

注意事项：

1、开始后，第一轮他们发现要在这么短的时间传5圈是不可能的；

## 小学中长跑活动方案设计篇三

暑假过得有意义，无疑对孩子的习惯养成、性格塑造以及意

志力培养产生正面效应。而孩子有一个开心暑假，家长也随之开心，这也是家庭和睦、社会和谐积极动因。为此，我校特开展“快乐暑假活动”。

## 一、活动目的：

贯彻落实《公民道德建设纲要》精神，促进广大青少年健康成长，丰富学生的假期生活。

## 二、活动对象：

雍景园小学全体学生

## 三、活动内容：

1、义务的净化、美化社区的活动；

2、“和谐校园、和谐家庭、和谐社区”的“五个一”活动：与父母谈一次心；为社区提一条建议；读一本好书；看一部优秀电影；做一件好事。

4、组织或参加社区文艺演出活动；

5、小制作、小实验活动；

6、做家务。

## 四、实践活动的考评工作：

1、队员参加活动后，需填写《雍景园小学少先队员寒假社区实践活动记录表》；

2、评语分“优”、“良”、“一般”三等。个人活动的由个人评价后签字；小组活动的由小组长评价后签字；和父母一起参加活动的由父母评价后签字。

## 小学中长跑活动方案设计篇四

参加人员：六(2)、六(3)、六(5)班全体家长、学生、班主任、体育教师、当天下午有课的科任老师。

活动地点：学校篮球场、足球场。

活动时间：2\*\*年\*\*月\*日(星期\*)下午14：30--16：40

活动组织：

总指挥：曾见阳 活动协调：邓焕金

组织组长：温惠君 组织人员：唐东成、何小平、

陈少岩、各班主任(场地布置、活动组织)

后勤保障：谢东红、刘微兰(饮用水、礼品领取)

安全保障：黄光威、黄文金(预防受伤)

活动过程：

一、 家长到校，到礼堂集合。学校作动员讲话。

二、 各班组织家长、学生到指定的场地集合，由班主任公布活动内容、规则，指导开展活动。

三、 亲子活动游戏(以班为单位)

1、 协同运送篮球

游戏方法：家长与学生手持2根木棒托着篮球，从起点运送到终点，先把箩筐内的球运送完为胜。

分组方法：每次分6组同时进行比较

活动地点：篮球场

活动材料：篮球18个、箩筐10个，木棒12根。

## 2、二人三足

游戏方法：家长与孩子并排站在起跑线后，两人内侧的两只腿要用绳绑住，教师发令后必须绕过标志物才能返回。以先跑完的队为胜。

活动地点：足球场

游戏规则：绑腿的布条不能松，必须两个人同时跑。

分组方法：2人一组，共分6组同时进行比较，父子或母子配合。

## 3、抛接毽球

游戏方法：家长和孩子各自站在相对的两头，孩子拿着6个毽球抛到家长手持的塑胶桶那里；然后双方调换位置，12个毽球抛完游戏就结束。以接到的毽球数多的队为胜。

活动地点：田径场

分组方法：2人一组，共分6组，父子或母子配合。

活动材料：毽球36个、塑胶桶6个

## 4、穿越障碍救人接力

游戏方法：孩子先站在对面，家长跑步穿过障碍到达孩子处，手牵手2人同时再次穿越障碍跑回终点，最快到达者为胜。

活动地点：田径场

活动材料：跨栏架6个

### 一、活动目的：

- 1、为了丰富校园生活，培养孩子的规则意识，树立孩子的自信心，体验成功的喜悦。
- 2、培养孩子团队协作精神和竞争意识，体现团结协作的竞赛风格。
- 3、增进亲子之间的感情交流，搭建家庭与学校之间互相交流的平台。

### 二、参加对象：

一年级全体孩子和家长

### 三、活动时间和地点：

一年级：10月13日下午

地点：篮球场

### 四、活动负责人员：

裁判：韩彪 谢阿云

主持：丁美娟

场地划分：韩彪

器材准备：谢阿云

#### 四、活动项目：

1. 抛接羽毛球：家长和孩子两人一组，在规定的3米距离内，一个抛球，一个用框接乒乓球，一组5个球，每个班10组，看哪个班级进框的羽毛球个数最多为胜。

2. 一分钟双人跳绳：家长和学生同时双人跳，每班20组，家长摇绳，在一分钟之内跳得个数累计，最多个数的班级为胜。

3. 保龄球大赛：

4. 运球接力赛

比赛采用迎面接力的形式进行，一边学生，一边家长，学生先出发，第一人听到发令后，运球到对面，家长在线后接到球再出发(如出现抢跑则加5秒)，依次类推，完成比赛。按每班10组家庭总用时排列名次，少者列前。

#### 五、奖项设计

每项活动第一名获3分，第二名获1分，四项活动相加，分获一、二等奖。

## 小学中长跑活动方案设计篇五

二、活动地点：红太阳实验小学

三、活动参加人员：红太阳学前班幼儿

四、活动准备：每班一台相机、园车、幼儿穿园服、（全托幼儿老师电话通知下周带好园服）即时贴剪好不同颜色的圆。

五、人员安排：

大班组每班派一名老师协助，宁敏敏到一年一班、颜艳到一年二班、陈娅琳到一年三班六、活动目的：

1、让幼儿了解即将面临的入学变化，初步体验小学的作息时间及课程模式，减少幼儿对小学的陌生感、神秘感，化解忧虑，为适应小学生活做好各项准备。

2、通过和谐幼小衔接，增加幼儿对小学生活的向往，帮助孩子从身心方面向小学顺利过渡。

七、活动流程：

幼儿活动：

到一年级参观并参与小学生上课（15分钟）--开展“找朋友活动”（10分钟）--了解小学生的课间（10分钟）--参观学校（20分钟）--集体照（5分钟）

八、幼儿活动内容及工作人员安排：

1、上课深入一年级的课堂，了解小学生是怎样上课、怎样举手等，激发他们上小学的愿望。（由立新园教师带领幼儿园小朋友进班，学前班一个班、一年级三个班每个班接纳21个小朋友，由小学各班任科老师给幼儿园学生上课，幼儿园教师负责组织好小朋友。）1）。任科老师组织每班上课15分钟分别是：

2) 开展“找朋友活动”让一年级学生和学前班学生一起交朋友，一年级学生把自己亲手制作的手工折纸、画画等送给立新园的小朋友以此留恋，让她们建立美好友谊。（10分钟）。

负责人：任科老师和协助老师2)、参观学校带领立新园小朋友参观学校主要场所：操场---教室-图书室-寝室-餐厅，了解各场所（负责人：唐小惠、胡主任）（大大一班蒋琼、刘

娟、李淑娟、陈娅琳跟随唐小惠，大大二班陶丽、江蓉、李湘禹、颜艳跟随胡主任，宁敏敏全程负责照相，两班穿插。）  
3）、学前班幼儿集体照。（全体幼儿在红太阳小学门口集合照相）

## 九、其他工作人员安排

1、秩序维持及课间：唐良凤、罗艺、廖江凤，皇园长全程负责幼儿。

2、摄影、拍照：（每班自备一个照相机，请大班各派一名老师帮忙照相。）

3、园车安排：两台园车同时8：50出发，大大一班坐一号车，大大二班坐二号车，回来具体时间提前电话通知。