

跑步活动方案(通用7篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

跑步活动方案篇一

游戏目标：

1. 利用绳子的柔软可变，创造性地玩出多种造型。
2. 尝试合作玩绳，体验用绳子造型的乐趣。

游戏准备：人手一根软绳
游戏指导：

一导入部分弯来绕去扭扭绳。

(教师展示弯来绕去的各种玩绳方法，引起幼儿兴趣)好玩的扭扭绳。

幼儿边念儿歌，边配上玩绳动作：扭扭绳，真有趣。弯一弯，绕一绕。弯根水蛇踩踩踩，绕条小路走走走。

幼儿一边吟唱儿歌(可以自由创编)，一边玩绳。

请幼儿演示或介绍玩扭扭绳的方法，启发幼儿猜测、讨论扭扭绳像什么。

为扭扭绳喝采扭扭绳，真好玩，弯来绕去变化多，我们为每一种不同的玩法喝采!

按照好朋友的玩法，自己去尝试一下。

三结束部分提供不同的绳子或线，让幼儿弯来绕去地造型创造的乐趣。

小班体育活动策划方案

跑步活动方案篇二

为进一步加强学校体育工作，学校将组织开展学生阳光体育活动，如何策划体育活动实施方案呢?下面本站小编给大家介绍关于体育活动方案策划的相关资料，希望对您有所帮助。

一、指导思想：

贯彻落实国家体育总局关于开展“全国亿万学生阳光体育活动”的决定。坚持“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，以全面实施《学生体质健康标准》，蓬勃开展“阳光体育活动”。同时把加强学校课程建设，促进和谐校园紧密结合，培养学生积极主动的体育锻炼习惯，提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质水平，推动校园体育文化建设。结合我校场地小，器材少的实际情况定制如下阳光体育活动方案。

二、组织领导：

组织机构：

组长：林培康

副组长：黄锦秀、陈颖

成员：杨巧燕、李芳、杨琳静、陈闽桂、杨传勇

各年段负责人：一、二年级：林艳、林岚

三、四年级：郭辉、马树云

五、六年级：陈秀珍、刘碧琨、傅雪芳

组织情况：

1. 各年级在规定的位置开展体育活动。

2. 听音乐，各班在各自的活动位置集合，然后负责人有序带回。

三、大课间活动时间：8:00—8:40时限40分钟

课外活动时间：13:40—14:00，时限20分钟。

四、活动要求：

1. 各年级以班为单位，全班学生人人参加。（身体特殊的学生除外）

2. 以安全第一，积极锻炼为宗旨，培养学生终身体育的意识。

3. 正副班主任都要认真到位，要求在组织本班学生开展好各项体育活动的同时，积极参与到本班的体育活动当中去。并认真做好本班学生的安全工作，防止意外事故的发生。

4. 要求每班自配体育活动所需的轻器械。（如跳绳、毽子等）

5. 要求各班在开展各项活动时，必须在统一指定的位置进行。

6. 注意爱护运动设施，及时送还器材，负责老师要清点并注明借还情况。

体育活动事故的处理：

- 1、在场学生发现险情后要及时报告在场老师、卫生室保健老师和班主任，紧急或情况复杂时还应及时报告学校领导；有关教师应立即到达现场，了解伤者情况，判断伤情，先行急救；遇到重伤的或不能判断伤的，应及时送医院检查、急救或打120救护电话。
- 2、及时通知家长及其他监护人，以便做出救治决定，并作好安慰工作。
- 3、保护现场、了解事故发生经过，调查事故原因，作好有关记录并保护现场，采集有关证据，以利于对事故处理做到事实清楚，责任明确。
- 4、重大的伤害事故要及时上报校长室和区教育局办公室。

备注：

1. 各项活动区域由体育组统一部署，项目负责老师积极配合。
2. 活动牵涉到的学校器材，由项目负责老师自己或者组织学生领取、保管、归还。
3. 除表上项目外，以学生安全为前提，教师、学生可以积极创新游戏活动。
4. 器材借还情况说明。
5. 当天有体育课的班级，安排在各班进行棋类及其它的室内游戏。
- 6、遇到阴雨天不能进行正常室外活动时，各班由班主任自行在教室进行室内游戏(器材自备)。

可参考的游戏：

(1)抓尾巴：两人一组，面对面站立，各人背后放一布条(一头塞在裤腰里，可用红领巾)，以抓到对方布条者为胜。

(2)老鹰抓小鸡：略

(3)丢手绢：略

(4)角技：方法：把学生分成人数相等的两个组，成两排面对面站好，然后两个人一对成左(右)架，前脚相抵，左(右)手相对握好。教师发令后，两人互相角技，可以拉、推、拧或借力使劲迫使对方脚挪动。

规则：两手相握，中间不能松开，只许用相握的手使劲，脚一挪动或离地就为负，胜者得1分。

(5)石头、剪刀、布：

方法：学生两人一组，相距1米对面站好，学生连续原地起跳有节奏地喊石头、剪刀、布，当喊“布”时，起跳落地成下列三种姿势，两脚并拢落地：代表石头，两脚前后分开落地：代表剪子，两脚左右分开落地：代表布，根据两脚踏地的姿势判别胜负。

规则：必须按教师口令做，如果动作过慢则判为犯规。

(6)30秒单摇跳绳：

方法：绳子绕身体一周为一个，时间为30秒，计算个数。

规则：每人跳1次，连续进行跳跃。

(7)双人跳绳

方法：一人手拿跳绳一边，绳子绕身体一周为一个，计算个数。

规则：双人跳1次，连续进行跳跃。

(8)迎面接力跑

方法：把学生分成人数相等若干组，面对面以最快速度跑过去。

规则：小组学生全跑完比赛即终止。

(9)8字接力跑

方法：把学生人数分成相等若干组，绕着两个标志物跑8字，以最快速度跑过去。

规则：小组学生全跑，比赛即终止。

一、宗旨

贯彻落实全国学校体育工作会议精神，牢固树立“健康第一”、以人为本，的指导思想，切实减轻学生过重的课业负担，全面推进素质教育，以阳光体育运动为载体、以体育运动为题材，在全掀起体育锻炼热潮，提高我潇小学生体质健康，促进学生德智体美全面发展，锻炼和发展学生的素质和能力，培养学生成为德才兼备、身心健康、体魄强健、意志坚强的一代新人。

二、主题

以“学习使我进步、文化促我成长、运动让我健康”为主题、形式多样地、因地制宜地开展学生阳光体育运动。

三、实施原则

1. 开展阳光体育运动，要遵循教育性、科学性、趣味性原则。既阳光体育运动应坚持育人的宗旨，遵循教育发展和体育运动规律，符合小学生身心发展特点，寓学于乐，寓练于乐，避免成人化。

2. 开展阳光体育运动，要遵循全面性原则。既阳光体育运动的内容与形式要丰富多彩，能够满足不同特长、不同兴趣、不同层次学生的发展需要，促进中小学生的身体素质、心理素质全面提高，并形成在普及与提高的基础上良性发展的局面。

3. 开展阳光体育运动，要遵循自主自愿与积极引导相结合原则。教师要因势利导、因材施教，充分尊重学生的自我选择权和自主活动权，为学生营造一个自主讨论、组织、操作、交流和评价的良好环境和氛围。

4. 开展阳光体育运动，要与体育课教学相结合原则。坚持依法治教，规范办学行为，严格执行国家有关体育课时的规定，开足、开齐并上好体育课，不得以任何理由挤占体育课时。深化教学改革，不断提高教学质量，通过体育教学，教育和引导学生积极参加“阳光体育运动”。

5. 开展阳光体育运动，要与课外体育活动相结合原则。配合体育课教学，保证学生每个学习日有一小时体育锻炼时间。将学生课外体育活动纳入教育计划，形成制度。大力推行大课间体育活动形式，积极创建小学快乐体育园地，加强学生课余体育训练。通过广泛开展学生体育竞赛、主题鲜明的集体项目、具有地方特点和民族特色的学生体育活动等，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。

6. 开展阳光体育运动，要遵循安全第一原则。要加强安全教育，制定切实有效的安全措施、应急措施和防范措施，避免和防止意外事故的发生。

四、实施内容

第一阶段(20xx年1月—6月)以我校传统体育项目乒乓球运动为龙头的阳光体育运动，带领、帮助、和鼓励学生全员参与，积极参与，开展学生喜闻乐见的体育活动，培养和激发学生对体育运动的兴趣，并养成体育锻炼的良好习惯。

1. 坚持科学规范的学生作息制度。制定科学的作息时间表，保障学生睡眠时间和参加体育锻炼的时间和权利。
2. 根据《学校体育工作条例》，积极开展大课间体育活动，确保学生每天1小时体育活动时间。大课间体育活动做到“五定”，即定计划、定内容、定时间、定场地、定指导教师。
3. 开足开齐体育课，其中小学1--6年级每周3节、无体育课的当天安排一节体育活动课；同时要积极推进体育教学改革，不断提高体育教学质量。
4. 在全校普及“两操一活动”，即：眼保健操(一天不少于2次)、学生系列广播体操、和大课间体育活动。
5. 加强学校体育传统项目的建设。

第二阶段(20xx年7月—10月)采取多种形式增进学生体质健康。

1. 继续做好《学生体质健康标准》测试工作。完善学生健康档案，全面实施《学生体质健康标准》。要认真执行体质健康测试报告制度，做到规范化、制度化。
2. 坚持和完善体育科目测试工作。学校要将体育科目测试成绩作为学生综合素质评价的组成部分，进一步完善学生学生评价机制。

第三阶段(20xx年10—12月)

1. 结合本校特点，以区运动会、镇春季运动会及开展越野赛等运动项目的体育比赛为载体，学校根据实际条件，开展乒乓球、长跑特色体育运动。鼓励学生积极参与体育活动，展示体育锻炼成果。

2. 继续抓好“教体结合”，利用现有体育设施，发挥体育教师专业特长，提高学生的体育运动技能和运动水平，促进学校课余体育训练。

五、实施要求

1. 统一思想，提高认识。各学校要充分认识开展阳光体育运动的重要性，成立由校长为组长的阳光体育运动领导小组，明确分工，责任到人，把开展阳光体育运动作为推进素质教育、活跃学生课余生活、培养学生健康生活方式的一个重要组成部分，落到实处，见到实效。

2. 扩大宣传，营造氛围。各学校要高度重视宣传工作，充分利用广播电视、报刊、横幅、广告橱窗、会议等形式，加大宣传力度，使“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，快乐生活一辈子”等口号家喻户晓，深入人心，让全全校教师、学生、家长深刻领会实施阳光体育运动的重要意义。要充分利用媒体、大型体育活动等载体，广泛宣传阳光体育运动的进展情况和实施成果，从而营造有利于学生阳光体育运动开展、有利于全面实施素质教育的良好氛围。

3. 因地制宜，制定规划。组织学生开展阳光体育运动是学校教育的一项经常性、长期性的工作，要根据教育部阳光体育运动实施工作的总体要求，结合实际实事求是地制定和落实实施方案，并在实践和探索中不断完善，形成特色。

4. 强化培训，全员参与。今后要加大专(兼)职体育教师、班主任和有体育专项特长的科任教师的培训力度，培养一支高素质的教师队伍，以满足学生“阳光体育运动”对师资的较

高要求。教师为学生阳光体育运动辅导作为教师学年考核的一项内容。

5. 加大投入，统筹资源。要把学校体育专项经费纳入年度教育经费预算予以保障，并且做到随教育经费的增长同步增长。要进一步加强学校体育场地建设和体育器材配备，完善学校学生课外体育活动的设施，为实施阳光体育运动提供必要的物质条件。同时，要积极利用现有条件，因地制宜，因陋就简、就地取材，改善活动设施。要充分利用当地的社会教育资源，以满足学生掌握至少2个项目日常锻炼的体育技能的新要求，不断拓展课外体育活动空间。

一、指导思想

贯彻落实全国学校体育工作会议精神和教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定。树立“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，大力推进体育大课间活动，全面实施《学生体质健康标准》，蓬勃开展“阳光体育活动”。以培养学生刻苦锻炼的精神，培育学校的体育精神，营造一种良好的校园体育文化氛围，使学生自觉地参加每天一小时的体育活动。

活动理念

每天锻炼一小时健康工作五十年快乐生活一辈子

活动主题

我运动我健康我参与我快乐

活动要求

人人有项目班班有活动学校有测试年终有评比

二、机构设置

1、领导小组

2、实施小组

3、安全保障小组(负责学生安全工作)

4、技术指导组(负责各年级体育活动设计及活动指导工作)

5、器材组(负责体育器材的发放、使用及管理工作)

三、活动原则

1、全员参与性原则

没有特殊情况，任何老师不得留学生在教室或办公室做其他事情。

2、每天一小时原则

每天的课间操、下午学校组织的体育活动一小时以上。

3、课内外结合原则

做好家长宣传工作，采用家校联动方式，使全体教师、学生、家长行动起来，参与到这一全民健身活动中来。

4、安全性原则

各班在设计活动时，要充分考虑到学生的年龄因素，场地因素，制定出相适宜的活动计划，在选用器材时注意安全，在带班活动时，带班老师要有高度的责任心。

四、活动时间

上午：9：40—10：00(全体师生做广播体操)

下午：一、二年级4：10—5：00

三、四、五、六年级5：10—6：00

(全体师生在操场阳光体育活动)

五、阳光体育活动安排(略)

六、活动要求

1. 班班主任是第一责任人, 负责活动的管理及安全工作。
2. 体育教师要及时到岗到位负责活动的指导。
3. 检查领导调配好活动的内容和场地。
4. 大队部负责活动的检查评比, 每月评选出优胜班级、优胜小组、体育之星, 学校予以奖励。
5. 任课教师要备简案, 具体为活动内容、活动要求、器材使用。

七、安全要求

- 1、进入场地做到“静、快、齐”，杜绝推、拉、奔跑现象。
- 2、活动时，分小组进行，选好小组长，保证活动时的学生安全。
- 3、活动时，次序井然，确保活动的有效性，使每个学生有项目有收获。

八、活动要求

1、高度重视。为了加强对“阳光体育运动”工作的领导，学校成立了“阳光体育运动”领导小组。各班要引起高度重视，要将学生“阳光体育运动”真正摆在学校重要工作日程，通过长期、科学的计划、扎实、有效举措，确保全校学生“阳光体育运动”正常开展。不断探索体育工作的新路子，充分发挥学校体育在健身育人、陶冶情操、壮美人生和弘扬民族精神等方面的积极作用，把青春健康体育运动的阳光洒遍整个校园。

2、加强宣传。加强青少年学生的健康是国家财富，是国家的希望所在。要充分利用校园广播、宣传橱窗、黑板报等宣传阵地，加强宣传，营造氛围，使“健康第一”“以人为本”、“达标争优，强健体魄”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等口号家喻户晓，人人皆知。要努力培养学生自觉参加体育锻炼的习惯，让学生快乐地学习、健康地成长，使学校体育运动成为培养学生阳光心情、展示学生青春活力的快乐源泉。

3、扎实推进。各班要按照方案要求，积极开展学生喜闻乐见、特色鲜明的体育活动，切实落实学生每天1小时体育锻炼时间，让学生们到阳光下、到操场上、到大自然中锻炼自己的体魄，并学会两项基本体育锻炼技能，有一项体育特长。

跑步活动方案篇三

响应市教育局、区教育局开展“学生阳光体育活动”的号召，丰富学校课间活动的'内容，更好地促进学生身心健康发展，提高做操质量，进一步推动阳光体育运动的开展,经学校决定举行广播操、手语操比赛。

6月5日(星期六)下午3:00-4:00

学校田径场

从一年级至六年级

1、比赛流程：

- (1) 各班级成四路纵队站在指定的地点。
- (2) 分年级进场后，先做《七彩阳光》，后做手语操《飞翔》。
- (3) 做完操列队退场回教室。

2、评比方法：

- (1) 以年级为组别：按七彩阳光、手语操分别取前三名。
- (2) 着装整齐：10分。要求统一服装，不整齐按每人次扣1分。
- (3) 进、退场各5分。要求听从指挥，队伍整齐，纵横成行。没有达到要求，酌情扣1-5分。(较整齐，出现个别差错扣1-2分，不够整齐扣3-4分，交错不齐扣5分。)自由散漫每人次扣0.1分。
- (4) 精神面貌：10分。要求参赛队员精神状态好，注意力集中，团体气势好。根据表现，酌情扣1-5分。(队员精神面貌欠佳扣1-2分，较差扣3-4分，很差扣5分。)
- (5) 动作规范整齐：70分。动作规范、整齐、到位，跟准音乐节奏，不抢拍、不拖拍。根据表现，酌情扣1-10分。(欠规范扣1-3分，明显偏差扣4-6，严重偏差扣7-10。)

1、裁判：行政组；

2、统分、计分：

3、现场组织调控：体育组老师；

4、广播：

5、摄像、照像：

6、救护：

跑步活动方案篇四

团结友爱、加强锻炼

友谊第一、比赛第二

为了丰富学生们的体育活动，培养学生们的顽强奋斗，勇于拼搏的优良品质和团队进取精神，以及增加体育和上同学们的`凝聚力分享多姿多彩的大学生活，特举行此次活动。

综合班全体学生。

1袋鼠接力跳。

规则：全体学生平均分成六个小组(男女平均分配)，并给每个人进行编号，每组每个人间距为十米，有丝带捆绑每个人的双腿，从第一个人往第二个人跳，等到第二个人跟前时第二个人开始跳，直至轮到最后一人。两组两组比赛，一共比赛三轮，每轮比赛惩罚比较慢的那一组。

惩罚：慢的那一组再跳一次。

2一分钟踢毽子。

全体学生平均分成五个小组(男女平均分配)，每人踢毽子一分钟，由一人计算每组踢毽子数的总和。

惩罚：踢毽子数最少的两组，合唱个搞笑歌曲。

跑步活动方案篇五

为全面贯彻落实全国学校体育工作会议精神和成都市教育局、体育局、团《关于开展全国亿万学生阳光体育锻炼的紧急通知》精神，促进和谐校园建设，培养同学们公平竞争、热爱和平、追求发展的精神，养成积极主动的体育锻炼习惯，提高同学们的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质，为学生终身发展打下坚实基础。

成都华西中学

“青春·运动·健康”

(一)根据市教育局活动安排，结合本校实际于20xx年4月29日进行启动仪式。

(二)学校阳光体育运动每学年分为三个阶段：

第一阶段：3—6月全校开展以学生“阳光伙伴”、体育励志活动为主体的阳光体育运动，在开足开齐各年级体育课程基础上，带领和鼓励全体学生，开展各种喜闻乐见的体育活动(不拘形式)，让学生全身心地投入到每天一小时的体育活动之中。

1、学校组织全体学生开展午间一小时课外文体活动。

2、以参加成华区、成都市组织的学生篮球、足球和乒乓球比赛为载体，开展以年级、班级为单位的学生球类、棋类比赛。

3、4月中旬——5月中旬组织初中毕业生升学体育考试的迎考和组织工作。

4、5月，组织初一、初二、高一、高二年级学生的远足、野外生存训练。

第二阶段：7—9月以“绿色奥运”、“人文奥运”、“科技奥运”为主题，青少年学生的体育竞赛或夏令营活动为主要内容，鼓励学生走出教室，沐浴阳光，亲近自然。

1、8月组织开展新生学生军训，培养学生良好的身体素质和意志品质。

2、8月倡导学生积极参加省市少年宫组织的各种学生暑期社会实践活动。

第三阶段：10—12月以学校迎奥运体育节、运动会为载体，引导全体学生积极参与各项体育活动；努力提升学校体育教育工作水平。

1、以参加省市中学生秋季田径运动会为载体，开展广泛性的学生体育锻炼活动。

2、学校举行以迎奥运为主题，利用摄影、书法、绘画、演讲、体育舞蹈等形式，开展各项主题活动，并运用校园网、宣传窗等渠道广泛学生运动及健康知识。

跑步活动方案篇六

冬至大如年，阴极之至，阳气始生，公司将每年的冬至日定为公司的公祭节。在这个隆重的节日里，为增强员工身体素质，提高团队协作意识，激发积极向上的精神风貌，公司组织了丰富多彩的体育活动。为使各项运动项目有序开展，特制定公司公祭节体育活动方案如下。

(1) 传统运动项目：中国象棋、五子棋、乒乓球、羽毛球、跑步。

(2) 趣味运动项目：呼啦圈跑步、套脚漏瓢运河沙、盲跑撞大运。

(1) 传统运动项目：篮球、乒乓球双打、羽毛球双打、双扣、接力赛、拔河

(2) 趣味运动项目：长板拖鞋赛跑、螃蟹赛跑。

淘汰赛。每一轮比赛获胜选手直接进入下一轮比赛，直至决出冠亚季军。

(1) 所有参赛选手抽签决定参赛序号。（建议参赛人数为32人或16人或8人）

(2) 第一轮对阵形式：从1号开始，相邻两个序号的选手为第一轮比赛对手（即1号对2号、3号对4号依此类推），胜者进入第二轮比赛，轮空的选手直接进入第二轮。

(3) 第二轮对阵形式：1、2号的胜者对3、4号的胜者，5、6号的胜者对7、8号的胜者依此类推。（说明□a.如果第一轮有轮空的选手，进入第二轮的获胜选手为单数，最后序号的获胜选手与第一轮轮空的选手对阵；如果进入第二轮的获胜选手为双数，就在第一轮淘汰的选手中抽签决定一人与第一轮轮空的选手对阵□b.如果第一轮没有轮空的选手，进入第二轮的获胜选手为单数，最后序号的获胜选手轮空直接进入第三轮。以后各轮比赛出现类似情况照此处理。）

(4) 以后各轮比赛均比照第（3）项规则进行。

(1) 谨慎思考，落棋不悔；

(2) 提高效率，5秒内落棋；

(3) 出现和局，抽签决定胜负；

(4) 文明比赛，重在参与，友谊第一。

1、赛制：淘汰赛。（与中国象棋赛制相同）

2、比赛方案：（与中国象棋方案相同）

3、比赛规则：

（1）每局11分，采用每球得分制。一局决胜负，领先2分及以上取得11分者为胜；当比分出现10:11时，继续比赛，领先2分者为胜。

（2）开赛前投掷硬币决定场地位置和先发球权；

（3）每发5个球后交换发球权，直至决出胜负；

（4）文明比赛，重在参与，友谊第一。

比赛规则：

（1）比赛一次进行，最先冲过终点线的三名选手分获前3名。

（2）比赛开始前，所有参赛选手全部站在起跑线后做好准备，听从裁判员指挥。

（3）当裁判员发出“预备”指令时，各参赛选手立即进入起跑准备；当裁判员接着发出“跑”的指令时，所有选手才能越过起跑线起跑，不得抢跑。

（4）崇尚体育道德，遵守比赛规则。比赛过程中选手之间不得互相推搡、拥挤，后面选手超越前面选手必须从空处绕过，前面选手不得有意阻挡后面选手超越。否则取消参赛资格和成绩。

（5）文明比赛，重在参与，友谊第一，安全第一。

淘汰赛。每一轮比赛获胜球队直接进入下一轮比赛，直至决

出冠亚季军。

(1) 所有参赛球队抽签决定参赛序号。

(2) 第一轮对阵形式：1号队对2号队、3号队对4号队、5号队对6号队、7号队对8号队，胜者进入第二轮比赛。

(3) 第二轮对阵形式：1、2号的胜者对3、4号的胜者，5、6号的胜者对7、8号的胜者。

(4) 第三轮对阵形式：第二轮的胜者决冠亚军，第二轮的败者争夺第三名。

(2) 每场比赛分为上、下半场，各20分钟，中间休息5分钟；

(3) 开赛前投掷硬币决定场地位置，上半场结束后交换场地；

(5) 40分钟比赛结束时，双方比分相同，进行延时赛，比分首先领先者获胜；

(8) 比赛不采用30秒、10秒、5秒及3秒规则；

(9) 文明比赛，重在参与，友谊第一，安全第一；

淘汰赛。每一轮比赛获胜球队直接进入下一轮比赛，直至决出冠亚季军。

(1) 所有参赛球队抽签决定参赛序号。

(2) 第一轮对阵形式：1号队对2号队、3号队对4号队、5号队对6号队、7号队对8号队，胜者进入第二轮比赛。

(3) 第二轮对阵形式：1、2号的胜者对3、4号的胜者，5、6号的胜者对7、8号的胜者。

(4) 第三轮对阵形式：第二轮的胜者决冠亚军，第二轮的败者争夺第三名。

(1) 每局15分，采用每球得分制。一局决胜负，领先2分及以上取得15分者为胜；当比分出现140:15时，继续比赛，领先2分者为胜。

(2) 开赛前投掷硬币决定场地方位和先发球权；

(3) 乒乓球双打每发5个球后按照对角线原则交换发球权，直至决出胜负；发球必须发在对方对角线一半桌面内，接球时必须一人一板不得连接，否则判对方得分。

(4) 羽毛球双打每发5个球后按照对一人一次的原则交换发球权，直至决出胜负；发球员必须站在本方球场的右下角或左下角发球区发球，一个球员可连续接、扣球。

(5) 文明比赛，重在参与，友谊第一。

(1) 每个参赛队4名队员，每名队员接力跑200m□

(2) 比赛一次进行，最先冲过终点线的三个队分获前3名。

(3) 比赛开始前，各队第一棒队员站在起跑线后做好准备，听从裁判员指挥。

(4) 当裁判员发出“预备”指令时，各参赛选手立即进入起跑准备；当裁判员接着发出“跑”的指令时，所有选手才能越过起跑线起跑，不得抢跑。

(5) 下一棒选手必须在上一棒选手越过接力线后才能接棒继续接力跑。

(6) 崇尚体育道德，遵守比赛规则。比赛过程中选手之间不

得互相推搡、拥挤，后面选手超越前面选手必须从空处绕过，前面选手不得有意阻挡后面选手超越。否则取消参赛资格和成绩。

(7) 文明比赛，重在参与，友谊第一，安全第一。

淘汰赛。每一轮比赛获胜队直接进入下一轮比赛，直至决出冠亚季军。

(1) 所有参赛队抽签决定参赛序号。

(2) 第一轮对阵形式：1号队对2号队、3号队对4号队、5号队对6号队、7号队对8号队，胜者进入第二轮比赛。

(3) 第二轮对阵形式：1、2号的胜者对3、4号的胜者，5、6号的胜者对7、8号的胜者。

(4) 第三轮对阵形式：第二轮的胜者决冠亚军，第二轮的败者争夺第三名。

(1) 一个拔河队10人，其中男队员6人，女队员4人；

(4) 比赛开始前，由裁判员将拔绳上的红飘带与赛道上的红色中心线对齐；

(6) 当裁判员发出“开始”指令时，双方选手立即用力将拔绳拉向本方赛道侧，当红飘带越过一方的白色标志线时，比赛结束，该方获胜。

(7) 文明比赛，重在参与，友谊第一，安全第一；

(一) 呼啦圈跑步

(二) 套脚漏瓢运河沙

(三) 盲跑撞大运

(一) 长坂拖鞋拖鞋赛跑

跑步活动方案篇七

为了迎接新学期的到来，文学院特举办趣味运动，以提高大家对学习的积极性，增加大家的课余活动，为大学生生活增添一丝色彩。

二、活动目的

为了丰富同学们的大学课余文化生活，活跃校园气氛，展现同学们的青春活力，体现同学们的青春精神；激发同学们积极参与体育文化活动的激情，提高运动技能水平，促进德智体美的全面发展；促进校园文化建设，彰显学生内强体质，外树形象；自尊，自强，自立，自信的风采。体现大学生的时代风采和精神风貌。将继续举行我院特色活动。

三、活动时间：

四、活动地点：篮球场

五、活动口号：快乐体育，人人参与

六、活动方式：以趣味运动项目（过杆舞、协力取水、陆地划船比赛）为主的文体娱乐项目。

七、活动项目：

团体赛：过杆舞，花样接力，齐心协力，定点投篮

个人赛：协作战，穿针引线，协力取水，陆地划船，呼啦圈

八、参赛选手选拔并记录

在比赛前一个半月进行选拔，由体育部干事进行各项目选拔，每个项目两个人负责并记录下来以便之后的通知。

九、比赛规则

1. 过杆舞：每系至少出一至两队，每队两男两女，两人从相反方向以后仰方式通过竹竿，两组全通过方能降低竹竿的高度，竹竿掉落的机会只有3次，最后一竹竿降到最低的队伍为胜。
2. 花样接力：每系出一队，2男生2女生，以四种不同跑步方式（1袋鼠跳2交叉跑3单腿跳4倒退跑），进行接力到达终点（赛程100米），时间最短的为胜。
3. 齐心协力：每系出一队，每队12人，6人摇绳6人闯关，闯关队伍中2个男生，4个女生，二人拉手跑过三根摇动的长绳，顺利通过三关以时间最短者为胜。
4. 定点投篮：每系出一对，每对5人，2男3女看哪一对在指定时间内投进的球最多获胜。
5. 协作战：参赛者背对背（2人），互相挽住方的手臂，中间夹一排球，站在起跑线后。比赛开始二人迅速侧身向前跑，绕过标志物跑完50米，时间最短者为胜。
规则：（1）不得松开手臂。（2）球若掉下必须拾起重新开始。
6. 穿针引线：在一分钟之内以谁投入瓶子里的。最多为胜者，手持筷子，筷子底端必须在绳子以上，以绳子为警戒线（绳高1.2米）。
7. 协力取水：每班最多2队，每队2人，采用两人三脚式从规

定的起点出发到30米之外的水桶中取水并返回，比赛过程中不得干扰其他队员，比赛限时3分钟，最后按水量排名，最高的为胜者。

8. 陆地划船：每班最多2队，每队2人，以互坐队友的双脚，手拉手方式前进10米后双人抱一球跑20米到达终点，用时最短者为胜。

9. 转呼啦圈：一分钟内转的个数最多的获胜。呼啦圈在进行中落地则从新开始，每人有两次机会，但所耗时间计入总用时中。

十、奖项设置：

团体项：第一、第二、第三、优秀奖

个人项：第一、第二、第三、优秀奖

十一、奖励办法：

1. 团体赛、个人赛取前三名的队伍或个人颁发奖状与奖品。

2. 团体赛、个人赛获优秀奖者当场领取奖品。

十二、经费预算：

1. 比赛用具

哨子：__元

复印：__元

一次性杯子：__元

纯净水：__元

奖品待定（具体待定）

十三、活动筹备及负责人

总负责人：

负责人：

宣传人员：

器材运送人员：

十四、注意事项：

1. 报名细则：以系为单位进行组队（以自愿为原则），个人赛每人至多报两个，团体赛至多报三个，个人赛和团体赛可以兼报。
2. 抽签：组织各班体委统一进行抽签（拔河），预设数字编号，各系代表抽取编号，比赛按编号顺序两两一组进行比赛。
3. 宣传方式：既应该充分运用海报宣传，也应积极号召班级同学踊跃报名参加。
4. 后期宣传：在对本学院获胜或是系个人给予奖励，也应该做好赛后对幕后工作者人员的奖励。