

2023年开展班队会活动方案及流程(汇总8篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。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。

开展班队会活动方案及流程篇一

1、活动主题：“学习xx大精神、发扬先锋作用、落实整改工作、谋划学院发展”座谈会。

2、活动时间□xx年11月21日

3、活动地点：体育学院会议室

4、活动意义：学习落实xx大精神，谋划学院建设发展，就师资队伍建设和学术研究、年轻教师培养等问题进行讨论，为评价整改做贡献。

系列活动之二

1、活动主题：发挥党员先锋作用、立足岗位、全面推进规范化教学

2、活动时间□xx年11月28日

3、活动地点：游泳馆

4、活动意义：体育系（部）教师党支部配合系部有目的、有计划的利用课余时间，针对各教研室体育项目特点及教学阶

阶段性工作组织学习研讨和训练。

系列活动之三

- 1、活动主题：“先锋颂”系列图片展
- 2、展出时间□xx年12月上旬
- 3、展出地点：体育学院中厅
- 4、展出意义：大力宣传学院典型人物的先进事迹，激励和带动全院师生，积极落实评估

整改工作，全面加强和谐学院建设。

系列活动之四

（转载自本网<http://□>请保留此标记。）

- 1、活动主题：强化党员教师育人责任、创新导师制工作
- 2、活动时间□xx年12月初
- 3、活动地点：体育学院会议室
- 4、活动意义：创新工作思路，以党员教师担任07级学生导师，加大对學生思想引导力度，积极探索创新型人才的培养途径。

系列活动之五

- 1、活动主题：“发挥先进作用、为巩固整改成果”献一策
- 2、活动时间□xx年11月中旬
- 3、活动形式：以书面形式建议

4、活动意义：通过发动全体党员师生，深入思考学院教育教学工作，积极参与到学院的建设与发展活动中来，鲜明的体现党员队伍的战斗堡垒作用和先锋模范作用。

系列活动之六

1、活动主题：“提高综合素质、争做创新型人才”报告会

2、活动时间□xx年12月

3、活动地点：学院120教室

4、活动意义：在学院党委的指导下，学生党员把长期坚持总结和积累的读书经验和心得，向所负责年级的学生做读书报告，以提高学生的文化学习氛围，促进学生全面成才。

您可以访问本网（）查看更多与本文《创新党日活动方案》相关的文章。

开展班队会活动方案及流程篇二

坚持“健康第一”的指导思想，把加强学校体育作为实施素质教育的重要突破口和主要方面，确保学生“每天一小时校园体育活动”，有效落实“三课、两操、两活动”，培养小学生良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，使小学生在增长知识、培养品德的同时，锻炼和发展身体的各项素质和能力，促进小学生身心健康发展，努力使我校学生普遍达到国家体质健康的基本要求。

二、活动主题

快乐运动 健康成长

三、活动时间、内容

“每天一小时校园体育活动”时间由早操、大课间活动、眼保健操、体育与健康课、体育活动课等时间组成。

1、早操：每天安排跑操(不少于15分钟)。

2、大课间活动：每天上午第2、3节课之间做课间操(不少于30分钟)。

3、眼保健操：每天下午、晚自习第1、2节之间各组织学生做好1次眼保健操(每次5分钟，共10分钟)。

4、体育与健康课：按照中小学体育与健康《课程标准》的要求组织开展教学活动;(每周三节体育课)

5、体育活动课：围绕《国家学生体质健康标准》的要求，学校制定了《沙堆中学校园体育活动安排表》，各班级可以自行调节，主要开展小篮球、小排球、羽毛球、踢毽子、跳绳、仰卧起坐、立定跳远、短跑、拔河等活动，掌握多项运动技能。

没有体育课的当天，学校安排一节体育活动课，确保每周至少3节体育活动课时，并排入课表，在正常教学时间段予以安排。如果下雨地湿改由班主任或者辅导老师在教室组织室内操或者下棋，如象棋、军棋、围棋、跳棋等。

(一)建立健全组织机构，切实加强对落实“每天校园体育锻炼一小时”工作的领导。校长是保证学生每天一小时体育活动的第一责任人。学校成立以校长为组长，分管校长为副组长，政教处、教导处、总务处组成的领导小组和年级组、体育组组成的工作小组。切实加强对该项工作的领导、协调、组织、监督和检查。本着对国家、对社会、对学生全面负责的精神，把落实学生每天一小时体育活动作为一项全局性的教育工作来抓，充分落实。

1、领导小组 组长：陈水兵

副组长：宋汉民 柳自威

组员：李志刚 吴忠良 周新民 宋守民 胡元龙

2、工作小组 组长：柳自威

成员：吴亚军 吴和平 杜辉煌 各班主任 体育教师

(二)要将制定的方案在学校公示栏等显著位置予以公示，接受社会、家长、学生的监督，保证“学生每天一小时校园体育活动”的坚决落实。

(三)加大对落实“每天一小时校园体育活动”阳光体育运动的经费投入。学校加大对落实“每天一小时校园活动”阳光体育运动的经费投入，每年安排一定比例的经费用于保证开展体育活动场地器材设施的需要。同时，要发扬艰苦奋斗的精神，积极发动广大师生因地制宜、因校制宜、废旧利用，切实保证“每天一小时校园体育活动”的开展。

(四)建立体育和健康教育教学调研制度。制定学校体育和健康教育课程教学质量评估指标体系，严格执行教学质量监控制度。对课堂教学实施的效果进行评价、分析和反馈，提高学校体育和健康教育课堂教学质量，充分发挥体育和健康教育课堂教学在促进学生体质健康方面的主渠道作用。

(五)完善班级评估机制。加强学校体育专项督导，制定班级体育工作专项检查评价细则定期组织专项检查并予以公告；对无故挤占体育课、不落实“每天一小时校园锻炼”要求的班级，将予以处理。凡未认真组织、落实每天体育活动课的班级、班主任及学生，不得评为先进班级、优秀班主任、优秀学生。

(六)、加强安全教育、保障学校体育活动的顺利进行 经常向学生进行安全教育，组织活动时学校和教师要考虑到安全因素，防止课外体育活动中伤害事故的发生，以保证活动安全、有序、有效的开展。

五、每周体育、活动课安排

开展班队会活动方案及流程篇三

时间：每周周五晚7:00——9:30（单周）7:30——10:00（双周）

地点□xxx

联系方式□xxxxxxxxxxxxxxxx□不公布）

读书会qq群号□xxxxxxx□一群□xxxxxxx□二群）

要求：

3、主持人需要按照固定流程、话语格式主持活动，容许适量改变。

4、双周活动结束时收集并记录本次活动遗留下来的问题，保存到下周活动前交给老师解答

主持人自由发言时间；第一轮大家发言过后主持人上台发表观点；第二轮主持人在每个讨论环节征求全体意见时可以发言；如果有人对主持人第一轮发表的观点进行补充、修正，双方可以进行一个环节的讨论。

1、单周时间：首先由老师解答双周读书会讨论遗留下来的问题之后主持人主持活动；双周时间：由主持人陈述讨论的范围、注意事项并开始第一轮发言。

2、第一轮主持人上台发表意见结束即第一轮发言结束。第二轮讨论举手发言讨论，自由争取。（特别是读书会新成员，如果第一轮发言没有很好准备，本轮在听了大家发言后可以积极举手表达自己的见解。）

3、讨论环节：

1) 如果b对a在第一轮发言中的某个观点持不同见解，请举手向主持人申请发言。

2) a发言过后，由主持人询问a同学是否为自己的观点再进行表述、补充或者修正。

3) 需要的话，请在三分钟内向主持人表达清楚，并如前继续下去；没有的话，宣布没有。

4) a、b同学讨论结束后，有不同观点的同学举手示意进行补充、修正，之后老师进行问题的延伸，之后每位同学可以就这个问题向老师请教。（其他各种情况听从主持人安排）

4、第三轮：单周请老师解答讨论后依然存在的疑问，双周由主持人统一记录问题；主持人鼓励读书会成员自荐为下周主持人；读书会成员讨论划定下周读书会讨论范围，原则上和老师进度保持一致。

第一轮发言注意事项：

1、按照坐序从第一排从左到右、从前到后依次上台发言。自行决定是否带发言稿，表达形式不限，一切以清晰表达观点为最终目的。

2、普通话，咬字清晰，语速适中，报出姓名、系别，时间控制在3—5分钟。

3、发言人发言过程中不得中途打断。如果你对a同学的观点持不同见解，认为需要补充、修正，请记住a同学的名字、观点，利用第一轮和第二轮的时间间隙，寻找素材，认真思考，组织语言，为第二轮讨论做准备。

第二轮讨论注意事项：

1、普通话，咬字清晰，语速适中，时间控制3分钟以内。发言人发言过程中不得中途打断。

2、表达形式不限，一切以清晰表达观点为目的。

单周活动开始时，老师解答完双周遗留的问题；

第一轮发言时，某位同学发言结束后可以进行适当补充延伸；

第二轮发言时，当主持人询问全体意见时，具有第一优先发言权；

第三轮时解答读书会成员讨论遗留的问题，并作活动总体上的补充。

开展班队会活动方案及流程篇四

坚持以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，以科学发展观为统领，进一步牢固确立党员干部持之以恒、与时俱进、自觉学习、终身学习的理念，不断提高党员干部的思想素质、专业素质和岗位技能，培养系统学习型的风气，塑造人才型的干部素质，构建创新型的税务文化，进一步增强全局创新和持续发展的内在动力，形成新的工作优势，不断推进地税事业全面、健康、快速发展。

二、活动内容及安排

（一）动员准备阶段（4月—5月）。印发读书学习活动实施方案，召开全县地税系统动员大会，县局主要领导亲自动员，迅速在全系统掀起读书学习活动热潮。

（二）读书学习阶段（5月—11月）。确定每周一上午为集中学习时间，每次学习不少于2小时。每人每周自学时间不少于5小时。全体党员干部根据活动的要求，制定个人读书学习计划，在统一推荐的三类题材书目中各选一本或数本，也可根据自身实际选择其他书籍认真阅读，并撰写读书笔记和心得体会。领导干部每年度至少读书2本以上，并有5000字以上的读书学习笔记；一般干部每年度至少读书2本以上，并有字以上的读书学习笔记。把开展读书学习活动与单位日常的政治理论学习、中心组学习有机结合起来，在鼓励党员干部自觉读书学习的基础上，通过开办读书沙龙、读书博客、举办读书辅导讲座、演讲比赛、征文活动等多种形式，开展述学、考学、评学、讲学活动，丰富读书学习活动内容，提高活动的质量和效果。

（三）总结表彰阶段（12月）。认真总结全系统读书学习活动开展情况，评出读书学习先进个人并予以奖励。学习活动期间，每位干部职工根据工作学习情况，可以自行购买书籍，以股室为单位购书在500元以内的，并根据所购书目撰写有读书笔记和心得体会的单位一律给予报批处理。

三、开展读书学习活动

全系统地税干部至少要精读好三本书：

（一）推荐书籍为《大国崛起》、《贞观政要》、《学哲学用哲学》，个人根据各自情况选择三本书的任一本进行精读，做好读书笔记。

（二）业务学习书籍。《税收征管法》及其实施细则、《税收管理员操作实务》、《征管工作流程》、《县地方税费宣

传材料》等。

（三）计算机操作学习，主要学习办公自动化公文处理系统，国家公文排版规范□mis2.0数据大集中系统，县局根据学习情况，适时组织考试。

（四）个人自选书籍。由个人根据自身发展需要选择一本，以经济、法律、行政管理知识及自然科学、文学、艺术、历史等为内容的健康有益的书籍，由个人确定和购买。

四、以学习活动确定载体

针对开展读书活动，确定以下四个活动载体。

（一）建立学习日制度。每周五下午为“个人自学日”，县局将在第三、第四季度组织干部职工进行读书笔记评比、学习演讲、心得交流，确保学习效果。

（二）开展争创学习型机关活动。培养和选送一批读书学习的单位和个人的先进典型，通过交流会、现场会的形式，以点促面。并将读书活动列入重要工作日程，纳入年度工作目标考核体系，与争先评优结合起来，扎实有效地促进读书活动的开展。

（三）开展岗位练兵活动。结合地税工作实际，不定期地组织形式多样的业务学习和练兵活动，活跃学习气氛，浓厚学习氛围，取长补短，提高干部的整体业务水平。

（四）组建学习小组。围绕地税工作的热点、难点、和亟待解决问题进行针对性读书，组建“兴趣促进小组”、“互助互学小组”等学习组织，以老带新，互帮互学。

五、措施要求

（一）加强组织领导。要把读书学习活动作为建设学习型机关的主要内容，抓实、抓细、抓出成效。要做好各项组织落实工作，切实制定好本部门读书活动的具体方案。组织党员干部人人制定读书计划，精心研读必读和自选书目，认真撰写读书笔记和学习体会。要大兴勤奋学习之风，引导党员干部增强多读书、读好书、与书为伴的良好意识，努力形成以学为荣、读书高尚、积极进取的良好氛围，扎扎实实地开展好读书活动。

（二）抓好检查考核。读书学习活动中，每个党员干部要充分发挥读书笔记的作用，每读一本书后至少要撰写一篇学习体会文章。各分局、党支部要建立检查考核制度，把读书笔记撰写情况作为衡量党员干部学习情况的基本依据，定期检查党员干部的读书计划，学习进度，查看读书笔记和体会文章。对未达要求的党员干部要及时指出，促其改正。分局、党支部将随时调阅各党员干部的读书笔记本，检查读书活动开展情况。

（三）搞好评选表彰。为了推动今年读书活动，年底将评比本单位读书学习先进个人。开展读书学习活动是创建学习型机关的重要内容，也是年度党建工作的一项重点工作任务。年度优秀党员原则在读书学习先进个人中产生。

开展班队会活动方案及流程篇五

各县（市）区、开发区（管理区）文明办，市直有关单位：

根据中央和省文明办工作安排，市文明办决定在清明节期间开展“大爱xx·我们的节日——清明节”主题实践活动。现将有关事项通知如下：

进一步弘扬中华民族优秀传统文化，培育和践行社会主义核心价值观，通过开展系列活动，祭奠先烈、先人、先贤，引导广大市民在慎终追远、缅怀先辈的情怀中，尊重中华传统，

弘扬优秀文化，继承先贤品格，增进爱党、爱国、爱家乡情感，引导广大市民用实际行动为推动文明城市建设、打造“英雄城市 大爱xx”营造良好的社会文化环境。

（一）开展祭奠先烈活动。组织广大干部群众和青少年、志愿者慰问帮扶复退军人和烈士家属，就近就便到革命战争纪念地、红色旅游景区景点、烈士陵园、烈士墓地开展“缅怀革命先烈、继承革命传统”献花、宣誓、学生入团、入队仪式和成人仪式等群众性纪念活动，表达对先烈先辈的感恩怀念，引导人们继承先烈遗志，珍惜幸福生活，汇聚精神力量。

（二）开展“网上祭英烈”活动。组织广大网民和未成年人登录“中国文明网未成年人频道”□xx文明网，依托网络开展“网上祭英烈”活动，进行网上献花、网上祭奠、发表祭奠感言，表达对先烈、先贤、先人的感恩和敬仰。

（三）开展文明祭扫活动。开展“文明祭扫，平安清明”活动，引导群众不要在路口、小区、草坪、广场等公共场所焚香烧纸，倡导人们用种鲜花、植树等文明生态的方式表达对先人的怀念之情，推广手机短信、网上扫墓和家庭追思会等祭奠方式，形成文明健康的祭祀新风。

（四）开展主题文化活动。利用各类文化阵地，宣传清明节的历史渊源与当代意义，宣传节庆习俗，引导群众了解清明文化，感悟精神内涵，起到传承文化，传播文明的作用；组织中小學生开展清明诗文经典诵读、诗词歌会、红歌传唱活动，通过个人朗诵、集体诵读、书画展示等多种形式，引导人们在学经典、唱红歌过程中感受清明，接受教育，激发爱党爱国热情。组织开展植树绿化、沐春踏青、风筝比赛等活动，走近自然、关爱自然，促进人与自然和谐相处。

（一）清明节是我国的重要传统节日，是进行革命传统教育，弘扬中华民族优秀传统文化的极好时机。各县（市）区文明办、市直各单位要把主题活动作为推进社会主义核心价值体

系建设的有力抓手，摆上重要日程，结合各地实际，精心组织实施。

（二）要突出文化内涵和民俗活动，多设计群众乐于参与、便于参与的节日活动项目，积极创新组织形式和活动载体，力争使干部群众在活动中有所感悟，得到思想净化和精神洗礼。

（三）要充分发挥各级各类媒体，特别是广播电视、网络和手机短信的作用，广泛宣传主题活动开展情况，积极反映群众节日文化生活，营造浓厚的节日氛围。

（四）各县（市）区、市直各系统于4月9号前将活动开展情况的文字材料、照片报市文明办综合处。

开展班队会活动方案及流程篇六

坚持以邓理论和“三个代表”重要思想为指导，以科学发展观为统领，进一步牢固确立党员干部持之以恒、与时俱进、自觉学习、终身学习的理念，不断提高党员干部的思想素质、专业素质和岗位技能，培养系统学习型的风气，塑造人才型的干部素质，构建创新型的税务文化，进一步增强全局创新和可持续发展的内在动力，形成新的工作优势，不断推进地税事业全面、健康、快速发展。

二、活动内容及安排

（一）动员准备阶段（4月—5月）。印发读书学习活动实施方案，召开全县地税系统动员大会，县局主要领导亲自动员，迅速在全系统掀起读书学习活动热潮。

（二）读书学习阶段（5月—11月）。确定每周一上午为集中学习时间，每次学习不少于2小时。每人每周自学时间不少于5小时。全体党员干部根据活动的要求，制定个人读书学习计划，

在统一推荐的三类题材书目中各选一本或数本，也可根据自身实际选择其他书籍认真阅读，并撰写读书笔记和心得体会。领导干部每年度至少读书2本以上，并有5000字以上的读书学习笔记；一般干部每年度至少读书2本以上，并有字以上的读书学习笔记。把开展读书学习活动与单位日常的政治理论学习、中心组学习有机结合起来，在鼓励党员干部自觉读书学习的基础上，通过开办读书沙龙、读书博客、举办读书辅导讲座、演讲比赛、征文活动等多种形式，开展述学、考学、评学、讲学活动，丰富读书学习活动内容，提高活动的质量和效果。

(三)总结表彰阶段(12月)。认真总结全系统读书学习活动开展情况，评出读书学习先进个人并予以奖励。学习活动期间，每位干部职工根据工作学习情况，可以自行购买书籍，以股室为单位购书在500元以内的，并根据所购书目撰写有读书笔记和心得体会的单位一律给予报批处理。

开展读书学习活动学习内容及书籍推荐：

全系统地税干部至少要精读好三本书：

(一)推荐书籍为《大国崛起》、《贞观政要》、《学哲学用哲学》，个人根据各自情况选择三本书的任一本进行精读，做好读书笔记。

(二)业务学习书籍。《税收征管法》及其实施细则、《税收管理员操作实务》、《征管工作流程》、《县地方税费宣传材料》等。

(三)计算机操作学习，主要学习办公自动化公文处理系统，国家公文排版规范□mis2.0数据大集中系统，县局根据学习情况，适时组织考试。

(四)个人自选书籍。由个人根据自身发展需要选择一本，以

经济、法律、行政管理知识及自然科学、文学、艺术、历史等为内容的健康有益的书籍，由个人确定和购买。

四、以学习活动确定载体

针对

开展读书活动，确定以下四个活动载体。

(一)建立学习日制度。每周五下午为“个人自学日”，县局将在第三、第四季度组织干部职工进行读书笔记评比、学习演讲、心得交流，确保学习效果。

(二)开展争创学习型机关活动。培养和选送一批读书学习的单位和个人的先进典型，通过交流会、现场会的形式，以点促面。并将读书活动列入重要工作日程，纳入年度工作目标考核体系，与争先评优结合起来，扎实有效地促进读书活动的开展。

(三)开展岗位练兵活动。结合地税工作实际，不定期地组织形式多样的业务学习和练兵活动，活跃学习气氛，浓厚学习氛围，取长补短，提高干部的整体业务水平。

(四)组建学习小组。围绕地税工作的热点、难点、和亟待解决问题进行针对性读书，组建“兴趣促进小组”、“互助互学小组”等学习组织，以老带新，互帮互学。

五、措施要求

(一)加强组织领导。要把读书学习活动作为建设学习型机关的主要内容，抓实、抓细、抓出成效。要做好各项组织落实工作，切实制定好本部门读书活动的具体方案。组织党员干部人人制定读书计划，精心研读必读和自选书目，认真撰写读书笔记和学习体会。要大兴勤奋学习之风，引导党员干部

增强多读书、读好书、与书为伴的良好意识，努力形成以学为荣、读书高尚、积极进取的良好氛围，扎扎实实地开展好读书活动。

(二)抓好检查考核。读书学习活动中，每个党员干部要充分发挥读书笔记的作用，每读一本书后至少要撰写一篇学习体会文章。各分局、党支部要建立检查考核制度，把读书笔记撰写情况作为衡量党员干部学习情况的基本依据，定期检查党员干部的读书计划，学习进度，查看读书笔记和体会文章。对未达要求的党员干部要及时指出，促其改正。分局、党支部将随时调阅各党员干部的读书笔记本，检查读书活动开展情况。

(三)搞好评选表彰。为了推动今年读书活动，年底将评比本单位读书学习先进个人。开展读书学习活动是创建学习型机关的重要内容，也是年度党建工作的一项重点工作任务。年度优秀党员原则在读书学习先进个人中产生。

开展班队会活动方案及流程篇七

1、在校园中营造良好的读书氛围，让广大师生“感受文字之美、尽享读书之乐”，掀起全校师生的读书热潮，全面推动书香校园建设。

2、本届读书节以“读书明理成长”为主题，凸显学生主体意识，按照“全员参与、以校为点、辐射家长”的思路要求，大力开展校园读书活动，引导教师、学生、家长共同参与，优化校园、家庭文化环境，促进学生素质和谐发展。

3、通过开展教师阅读活动，激励教师从前贤和经典名著中汲取精神营养，促进教师成长，为人师表，全面提高学校整体发展水平和教师素质。

组长：

成员：

****年3月1日—3月30日

读书明理成长

让书香飘满校园让阅读引领成长

全校师生、有条件的家长

（一）活动启动（3月1日—3日）

- 1、启动仪式：举行“读书节”开幕式。
- 2、向全体师生发读书活动倡议书。
- 3、营造校园、班级书香浓郁的读书氛围（条幅、标语等），各班设计读书标语并以标语为主题办一期黑板报。

（二）活动实施（3月4日—25日）

- 1、各班制定“读书节方案”，选择一个读书活动主题，围绕主题开展有特色的读书活动，并做好活动记录。各班主任将本班读书节方案于3月8日之前上交学校。

（活动内容：低年级可选择讲故事、童话剧、课本剧表演、古诗词朗诵等。中高年级可选择好书推荐、读书心得交流、美文诵读、演讲、读书辩论等。）

- 2、每位教师读一本好书写一份读书心得，在3月底上交教导处。
- 3、由文学社牵头开展一次读书节征文活动。

（三）成果展示（3月25日—30日）

- 1、小学三年级以上各班上交一份读书节手抄报；
- 3、评选书香班级建设优秀班级；
- 4、一至九年级各班推荐2到4名读书之星参加学校的表彰。
- 1、各班在3月8日之前上交班级读书节活动实施方案。
- 3、各位教师在3月底上交教师读书心得体会和读书笔记本。
- 4、师生上交的读书心得体会均由教导处统一提供稿纸。
- 5、本次读书节要以阅读“天图图书为主”。

炎陵县平乐乡学校

****年3月1日

开展班队会活动方案及流程篇八

为了更好地展现城区妇女的风采，以健康向上，充满活力的精神面貌树立城区妇女形象，并培养我们妇女团队合作精神，用健康的身体素质和心理素质投身于工作中，特举办此次趣味运动会。

城区政府大院后院

区属各单位的' 妇女、社区妇女

1、拔河（每队10人）

比赛开始后，绳子两边的运动员同时发力，将对方拉过赛场规定的河界线为赢。

规则：比赛采取3轮次、积分循环制。每轮次一局胜，每轮次比赛时间最多2分钟，2分钟内不能决出胜负者本局比赛结束。

2、蹲跳接力（每队8人）

出发时的姿式：运动员应面向跑道，背靠背挽住手臂蹲在起点线。

规则：

（1）听到发令后，第一组由起点向终点线蹲跳。

（2）两人都跳过终点线后，再跳回到起点线，然后第二组进行，依次类推。

（3）比赛途中，两人挽臂不可分开，如分开，则必须挽好后才能继续比赛。

计时与名次：以最后一组返回起点计时。用时少者胜出。

3、穿针引线。

方法：若干人一组站在起跑线后，听到口令快速跑出到中点拿起线穿过五个针孔，快速返回起点以时间多少排定名次。

规则：

（1）必须用一条线穿过五个针孔，否则成绩无效。

（2）必须在自己跑道完成，如影响他人成绩无效。（3）距离为30米。

比赛设集体奖：团体取前六名，团体奖以四项积分的多少来定，报名组数加一为最高分

比赛设个人奖：每一项活动取前三名。

##结束