

# 2023年小学冬季长跑活动方案 小学运动会活动方案(通用5篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

## 小学冬季长跑活动方案篇一

为丰富全校师生课余文化生活，倡导“每天健身一小时，健康生活一辈子”，全面推进我校健身运动的深入开展，增强教师的身体素质和凝聚力，构建“和谐校园”，我校将举办教师趣味运动会，现制定活动方案如下。

组长：

副组长：

成员：

1、时间□20xx年12月31日

2、地点：学校操场

项目：（一）飞镖；（二）抛绣球；（三）铺桥过河；（四）托球跑；（五）篮球定点投篮；（六）企鹅迈步。

xx镇中心小学（含三小、五小）全体教职员工

（一）每个项目全员参加。

（二）每个项目的具体比赛规则见附录。

（一）每一个项目按得分排出名次，一、二、三等奖的获奖人数为参加人数的1/12、1/12、1/6，（每个人的获奖项目不超三个项目，超过三个项目按三个项目算）。

（二）每个项目获奖的老师都可获得一份相应的奖品（生活日用品）。

本方案未尽之处另行通知，本方案解释权属活动领导小组。

附录：

比赛规则（括号内为项目负责人）

（一）飞镖：每位运动员投10镖，以10镖成绩（环数）之和为该运动员的成绩，环数多者名次列前。如环数相同，看单镖环数，高者列前，以此类推。镖靶设置：以红心为基准，离地面高1.73米，运动员离镖靶正面距离为2.44米。

（二）抛绣球（塑料球）：双人组合参加，一位队员（接球）站在离另一队员（抛球）前8米处的圆圈内，圆圈半径为1.5米，一位队员站在发球线后连续抛30个球，另一位队员用小塑料桶接球，计1分钟内接到球的个数，多者名次列前。如两人或两人以上接到相同的球，则以抛接球所用时间来判别，时间少者胜。

（三）铺桥过河：距离30米，运动员边移动身体，边用手移动三块木板，使身体始终落在被移动的木板上；在移动过程中运动员手脚不能落地。先到达终点线者为胜。身体躯干部份与三块木板均通过终点线后停表；按成绩判定名次。

（四）托球跑：距离30米，用羽毛球拍托着网球或者乒乓球跑，时间少者名次排前。

（五）篮球定点投篮：在罚球线投篮10次，多进者名次排前，

成绩相同的用时少的名次排前。

(六) 企鹅迈步：距离30米，双腿夹着一个排球，双臂各夹一个排球移动到终点，时间短者名次排前。

## 小学冬季长跑活动方案篇二

为丰富全校教师课余文化生活，进一步推进我校广大教师健身运动的深入开展，切实增强教职工的身体素质和凝聚力，在全校营造团结、协作的和谐氛围，经学校研究，特举办第一届教师秋冬季运动会。

具体实施方案如下：

此次教师运动会坚持趣味性、娱乐性、健身性于一体，要求全员参与，以级部为单位分别组队，后勤科室单独组队，共组成9个代表队参加比赛，每位教师参加项目不少于四项，每人少参加一项，扣本队最后分数1分。

一、比赛项目：

- 1、拔河比赛
- 2、开火车比赛
- 3、夹球跑比赛
- 4、传球比赛
- 5、广播操比赛
- 6、合唱比赛

二、比赛项目说明及要求：

## 1、拔河比赛

每队选出10人参加比赛，要求男（6）人，女（4）人，共同组队。采取抽签方式决定比赛次序，第一、二轮淘汰，第三轮循环。

## 2、夹球跑

每队选出10人参加比赛，男5人、女5人，混合组队，由男女二人组成一组，共同用木板平行夹起两个篮球按规定路线往返，第一组完成后，再由第二组继续，计时得分，中间篮球不准落地，落地后要在原地夹好球后再继续比赛，违规一次在最后成绩中加10秒。

## 3、开火车

每队选出13人参加比赛，女教师不少于4人。比赛时级部主任在前面，左右肩后各6人，左边老师的右手扶在级部主任的左肩，后面老师用右手扶前面老师的左肩，前面老师的左手抬后面老师的左腿；右边老师和左边老师做法相同，动作相反；排成两列以后，同心协力单脚跳着共同前进，比赛当中不能松手，队伍自始至终没有断队、松腿的现象，计时得分，违规一次在最后成绩中加10秒。

## 4、传球比赛

第二名教师接球然后弯腰从跨下传球，将球交到下名队员手中，其余队员依此类推。当球传至最后一名队员时，最后一名队员抱球跑到队伍最前面完成换位并按上述方法继续传球，当全队完成一个换位循环后，由原第一名队员将球放入指定的位置即为比赛结束，计时得分。要求中间球不能落地，落地及违规一次均在最后成绩中加10秒。

## 5、广播操比赛

广播操比赛要求全员参加，缺一人扣1分，比赛成绩分日常出勤得分（从10月8日后算）与比赛得分两项，两项成绩各占50%。

比赛时政教处将组织评委，依据教师精神风貌、队伍整齐等方面进行打分。

## 6、合唱比赛

合唱比赛要求全员参加，缺一人扣1分，比赛成绩分训练次数成绩（训练次数最多的队为该项满分）和比赛得分两项，两项成绩各占50%。

比赛时政教处将组织评委，依据教师精神风貌、演唱水平等方面进行打分，要求各队所唱歌曲内容健康向上、组织形式新颖、充分体现出新时期人民教师良好的精神风貌。

## 三、训练时间及比赛时间

为保证比赛活动顺利进行，体现比赛活动的过程性，学校研究，各代表队可充分利用三个时间进行赛前训练：早8点前（分散训练）、活动课（集中训练）、第二节晚自习（随机训练）。要求各代表队及全体教师必须严格按照学校规定的时间进行训练，不得占用上课时间，不能影响正常的教学秩序。

比赛项目

比赛时间

组织人

负责人

拔河比赛

第9周周一班会时间

（10月15日）

各

级

部

主

任

李爱莉

张立伟

开火车

第11周周一班会时间

（10月29日）

夹球跑

第13周周一班会时间

（11月12日）

传球比赛

第15周周一班会时间

（11月26日）

广播操比赛

第17周周一班会时间

(12月10日)

合唱比赛

第19周周一班会时间

(12月24日)

注：比赛时班会调至周一晚第二节晚自习时间。

#### 四、计分办法

以上六项活动均评出一等奖1名，二等奖2名，三等奖2名，四等奖4名。按一等奖10分，二等奖8分，三等奖7分，四等奖6分分别计入活动总分。最后将六项活动得分相加即为各队总分。

#### 五、奖励办法

凡参与此次活动的教师均有纪念品，级部获集体奖，依据六项比赛成绩的总和，依次排定名次并分别给予物质奖励，第一名奖励价值500元的奖品，第二名奖励价值300元的`奖品，第三名奖励价值200元的奖品，其它各队均奖励价值100元的奖品。

工会、政教处

20xx年10月8日

## 小学冬季长跑活动方案篇三

为进一步推进素质教育的实施，提高广大学生体质，真正落实每天锻炼一小时的指导思想。让学生在情趣盎然中锻炼身体，陶冶情操，发挥智力和个性特点，创设文明、健康、活泼、和谐的校园文化生活。展现新时代小学生形象，并培养团队合作精神，用健康的身体投身于学习之中，特举办此次运动会。坚持健康第一的指导思想，深入贯彻《全民健身计划纲要》，以增强人民体质，不断提高全校师生的体育意识和参与意识，发掘和培养体育后备人才，提高竞技体育水平为宗旨。通过运动会带动学生主动锻炼，提高整体素质。运动会采用田径单项比赛，分低年级、高年级组计分，参赛项目丰富多彩，让每一个学生均有自己所喜爱的运动项目，让每一个有专长的学生来展示自己的风采，让每一个学生都能感受到运动的快乐！

张扬特长，放飞希望，超越自我

20xx年10月25日

操场

一、二年级组：30米跳绳特色项目

三至四年级组：50米跳绳立定跳远

优胜班级奖前两名，单项各奖前三名，特色项目特别奖励。

短跑起点、终点：

短跑中点监督：

跳绳：



立定跳远：

特色项目：

记录员：

摄影：

要求：所有裁判人员要有责任心，公正、公平、合理。

班主任注意事项：

- 1、各班对学生进行安全教育，活动期间不得乱跑，观看有秩序，在指定区域坐好，加油鼓励方式合理。
- 2、各班做好队员的组织工作，按时参加比赛。
- 3、比赛过程中请注意运动员的安全。
- 4、贯彻“友谊第一，比赛第二”的精神。

## 小学冬季长跑活动方案篇四

为丰富全校师生课余文化生活，倡导“每天健身一小时，健康生活一辈子”，全面推进我校健身运动的深入开展，增强教师的身体素质和凝聚力，构建“和谐校园”，我校将举办教师趣味运动会，现制定活动方案如下。

组长□xxx□

副组长□xxx□

成员□xxx□

1、时间□20xx年x月x日。

2、地点：学校操场。

项目：

(一)飞镖。

(二)抛绣球。

(三)铺桥过河。

(四)托球跑。

(五)篮球定点投篮。

(六)企鹅迈步。

xx镇中心小学全体教职员工。

(一)每个项目全员参加。

(二)每个项目的具体比赛规则见附录。

(一)每一个项目按得分排出名次，一、二、三等奖的获奖人数为参加人数的1/12、1/12、1/6, (每个人的获奖项目不超三个项目，超过三个项目按三个项目算)。

(二)每个项目获奖的老师都可获得一份相应的奖品(生活日用品)。

本方案未尽之处另行通知，本方案解释权属活动领导小组。

# 小学冬季长跑活动方案篇五

我运动、我健康、我快乐

1、动力目标：体验运动的快乐，竞争的乐趣以及规则意识及协作精神；同时也是阳光体育活动的扩展和延伸。

2、教育目标：督促家长关注孩子的体能发展，和孩子一起培养对体育活动的爱好，为孩子的将来建立良好的运动习惯。

3、运动目标：从学生年龄特征和不同兴趣爱好出发，以集体活动为主要形式，开展多种活动，培养大家力量、速度、柔韧、灵敏等素质，提高健康水平。

1、分组：本次体育节在学校的安排下，以体育组组织为主，班级自主组织为辅，在体育老师参与下进行，采取以年级组为单位进行比赛的方法。（即：一年级组、二年级组……六年级组。）

2、项目：

(1)、班级活动：

低年级：

1、一年级腿夹球兔跳接力比赛

2、二年级滚轮胎迎面接力的比赛

3、一、二年级学生穿越铁环比赛

中年级：

1、三年级学生：托球跑

2、四年级学生：运球接力

3、三年级四年级学生：30米往返接力赛

高年级：

1、五年级踢毽子比赛(每班14名学生参加)

六年级“8”跳长绳比赛(每班14名学生参加)

2、五六年级穿越障碍比赛(每班30名学生参加)

1——6年级：一分钟集体跳短绳表演(每班2人参加)

(2)、亲子游戏活动类。

一年级：家庭三人传球

二年级：家庭圆形接力运气球

三年级：口吸气球接力赛

四年级：塑料杯接乒乓球

五年级：穿越障碍接力赛

六年级：呼啦圈接力

(3)、教师比赛类。分一年级组、二年级组、中年组、高年级组和综合组进行多项接力比赛。

一年级组：宁静、阮继芳、沈帆、王显荣、王玲、张琴、。

二年级组：程天良、叶天会、倪慧珍、周俊凡、彭艺红、肖蜜

中年级组：王和平、陈俊、朱大明、张明、文晨、余苗、张义分、

高年级组：叶丹、常金荣、李娇、李艳玲、李美芬、唐德刚、陈小平。

综合组：王涛、余娟、丁洁、李倩、张洋、郭莹、余纯。

裁判员：杨道缙、张传社、杜群利、顾真厂

a□接力比赛。项目有：呼啦圈(原地10圈)、踢毽子(原地10个)、短跳绳(原地10个)、前滚翻(连续两个)、台阶练习(20个)投篮(进一个)。

要求：每组选6人参加(其他的人观战助威)，参加者要按规定的路线和方法进行比赛。游戏采取接力比赛的形式进行，用时短者为胜。

b□“8”字跳长绳。(以组为单位，摇绳可邀请其他组成员，时间为2分钟)

(一)、启动阶段：4月份月上旬。

- 1、体育组研究制定体育艺术节活动规程、项目及报名办法；
- 2、各班组织发动学生报名，每班报3个家庭参加亲子活动。

(二)、筹备阶段：4月中旬。

- 1、体育组编写秩序册，培训裁判员，安排活动器材等；
- 2、各班组织学生进行训练，熟悉活动内容、规则，做好体育节的各项准备工作。

(三)、实施阶段：4月23——27日。

略