

# 小学趣味运动会活动方案(15篇)

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/3194a7d490d36ae550ce7912cb6bb2b5.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

### 小学趣味运动会活动方案(15篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，我们需要提前开始方案制定工作，方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。那么什么样的方案才是好的呢？以下是小编精心整理的小学趣味运动会活动方案，仅供参考，希望能够帮助到大家。

#### 小学趣味运动会活动方案1

##### 一、活动目的

为丰富学生体育活动，创设文明，健康，活泼、和谐的校园文化生活。让学生投身到积极，健康的户外活动中去，做一个健康向上，充满活力的小学生。

##### 二、活动时间、地点

活动时间：20xx年5月24日上午

活动地点：学校中心路、操场

##### 三、活动内容

1、踢毽子

2、跳绳

3、二人三足接力赛

4、四人五足接力赛

5、骑慢车（高年级组）

6、拔河

#### 四、活动规则

1、踢毽子（1—6年级）项目主裁判及发令员：李群

（1）参赛人数：每班报名男女生各4人，分低中高三个年级组，每个年级组取男女生各前三名。

（2）比踢的次数，毽子落地之前的次数最多的为冠军。

2、跳绳（1—6年级）项目主裁判及发令员：赫建业

（1）参赛人数：每班报名男女生各4人，分低中高三个年级组，每个年级组取男女生各前三名。

（2）比连续跳的次数，次数最多的为冠军。

3、两人三足比赛（3——6年级）项目裁判即发令员：王树海

（1）参赛人数：每班选出男女生各两组队员，取男女生组前三名

（2）规则：第一组到达终点的即为冠军

4、四人五足比赛（3—6年级）项目主裁判及发令员：戴涛

（1）参赛人数：每班选出男女生各两组队员，取男女生组前三名

（2）规则：第一组到达终点的即为冠军

5、慢车比赛（只设5、6年级组）项目主裁判及发令员：戴俊杰

（1）参赛人数：每班选出男女生各两名队员，取男女生组前三名

（2）规则：组后到达终点的即为冠军

6、拔河比赛（1—6年级）项目主裁判及发令员：戴东风

（1）每班选出男女生代表队，分低中高三个年级组，每组人数为1、3、5年级10人，2、4、6年级9人。

（2）三局两胜，取三个年级组男女生的冠军，第二名不再设奖。

#### 五、注意事项

1、各班参赛人员统一按照女生在前，男生在后的队形排列，进行比赛。

2、各班做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得乱跑，观看有秩序，加油、鼓励方式合理。

3、主任组织学生抓紧时间演练，熟练掌握比赛规则及参赛要求，副班主任协同班主任组织好本

班学生。

## 小学趣味运动会活动方案2

### 一、活动目的

值此元旦之际，为丰富学生课余生活，创建文明，健康，活泼、和谐的校园文化。让学生投身到积极，健康的体育活动中，做一个健康向上，充满活力的小学生。

### 二、活动时间、地点

活动时间：20xx年12月31日下午

活动地点：：操场

### 三、活动内容

#### 1、抱球接力（一年级）

项目主裁判及发令员：丁曰宝

活动工具：气球、棉绳

参赛人数：共25人（男生7人、女生18人）

活动规则：全班分3组，每组4队，每队2人。各队队员用身体夹住气球，将气球运至指定位置返还，交与下一队队员，4队轮流，返回起点即完成任务，先完成任务一组获胜。

#### 2、瞎子踢球（二年级）

项目主裁判及发令员：刘汪兵

活动工具：足球、手绢

参赛人数：共16人（男生6人、女生10人）

活动规则：全班分2组，每组8人。游戏共分8轮，每轮各组抽派1名队员，用手绢蒙住双眼，原地转5圈，先踢中指定位置的足球获胜。

#### 3、三人四足接力赛（三年级）

项目主裁判及发令员：梁贤杰

活动用具：绳子、秒表

参赛人数：共15人（男生8人、女生7人）

活动规则：全班共分5组，每组3人。用绳子捆绑各组队员相邻的小腿，构成3人4足，奋力奔跑至指定位置返回起点，用时少的一组获胜。

#### 4、拔河比赛（四年级）

项目主裁判及发令员：郑祝明

活动用具：绳子

参赛人数：共19人（男生15人、女生4人）

活动规则：全班分2组，每组9人。三局两胜。

#### 5、乒乓球接力赛（五年级）

项目主裁判及发令员：何承水

活动用具：乒乓球拍、乒乓球

参赛人数：共14人（男生10人、女生4人）

活动规则：全班分2组，每组7人。将乒乓球置于拍上，带到指定位置返回起点，交与下一名队员，4次轮流，先完成任务组获胜。

#### 6、百发百中（六年级）

项目主裁判及发令员：汪善志

活动用具：乒乓球拍、乒乓球、篮子

参赛人数：共25人（男生11人、女生14人）

活动规则：全班共分2组，每组6队，每队2人。活动分6轮，每轮各组派2名队员，一队员拿篮子在指定区域承接另一名队员打出的乒乓球，承接球数多者获胜。

### 四、注意事项

1、各班主任根据活动规则将全班同学分组、分队。一、四、六年级各派一名同学协助老师维护现场秩序。

2、各班做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得乱跑，观看有秩序，加油、鼓励方式合理。

### 五、其他工作

现场安全及摄影：吴小芹、陈珺

## 小学趣味运动会活动方案3

为了全面实施素质教育，落实“健康第一”的指导思想，增强少年儿童参与体育运动的意识，贯彻“每天锻炼一小时”的精神，全面落实阳光体育运动，我校将举办趣味运动会，现制定活动方案如下：

### 一、组织领导：

组长：

组员：

安全员：

### 二、活动主题：“阳光体育，伴我成长”趣味运动会。

### 三、活动时间：20xx、6、11

### 四、竞赛项目

1、低年龄段：1分钟跳绳（每班男女各5人）、50米接力（每班男女各10人）、拔河比赛。

2、中年龄段：1分钟跳绳（每班男女各5人）、50米接力（每班男女各10人）、拔河比赛。

3、高年龄段：1分钟跳绳（每班男女各5人）、50米接力（每班男女各10人）、拔河比赛。

注：拔河比赛二、四、六年各选六男六女、一、三、五年各多一男一女。

### 五、报名办法

各班级跳绳名单于本周五上交庄秀强老师。

### 六、名次录取

1、1分钟跳绳按年龄段取团体总次数1、2名，个人取一等奖2名、二等奖4名、三等奖6名；50米接力按年龄段取1、2名；拔河按年龄段取1、2名。

### 七、活动要求：

充分认识体育节活动的意义，注重以人为本、健康第一、终身体育意识的观念，各班、各责任教师要充分组织，激发调动起每位学生参与活动的积极性，认真组织、指导好各项活动，做到讲特色，求高效，让每个学生都学有所长。特别要重视加强安全防范措施，做到安全第一，确保不发生意外伤害事故。

### 八、安全预案：

为切实保障本次趣味节中师生人身安全，保证趣味节安全顺利进行，特制定此预案，望各工作人员各司其职，坚决杜绝各类安全事故的发生。

## 1、指导思想

安全第一，预防为主。制定体育节安全应急处理预案，可以预防事故的发生，并保证师生充分了解发生重大事故时的安全措施，一旦发生事故，能够做到及时报警，自助自救，确保学校财产和师生生命安全。

## 2、准备措施

对全体师生进行安全教育，每个人都要明确职责，熟悉步骤，做到心中有数，并由班主任贯彻给每一个学生。

班主任要向参加比赛的学生，讲明具体的安全措施及学校安全方案，把安全教育放在首位。

学校及班主任就体育节过程中的每个细节提出纪律要求和注意事项。

学生根据自身身体状况自愿报名参加比赛项目，任何人不得强制学生参加比赛；对有心脏病、癫痫等不适宜进行体育锻炼的学生，不许其参加比赛。

体育教师及裁判员应在赛前认真检查好比赛器械及场地，保证运动员比赛安全。

学生必须在班主任带领下整队入场，按照指定位置就座，文明观看比赛，不允许私自离班或进入比赛场地围观。一旦查到，严肃处理。学生有事须向班主任请假。班主任全程跟班，负责运动员参加比赛，组织班中学生有秩序地观看比赛，确保班中运动员与其他学生的安全。

## 3、突发事件的处置

校医室应提前备好急救药品和器械。比赛场地内出现摔伤等突发事件，首先由现场医务人员进行处置。处置有困难的，由学校负责就近急送医院进行救治。

## 小学趣味运动会活动方案4

为丰富全校教职工课余文化生活，倡导“每天健身一小时，健康生活一辈子”，推进我校广大教职工健身运动的深入开展，增强教职工的身体素质和凝聚力，构建和谐校园，我校将小学秋季教职工趣味运动会，现制定活动方案如下：

### 一、组织机构

组织策划：校长室、校工会、校体育组

裁判长：燕裁判：青、徐华、李霞、朱俐

主持：慧医务：萍后勤保卫：周大龙器材准备：体育组

二、活动时间：20xx年11月7日（暂定）

三、活动地点：学校篮球场

四、活动项目：

1、比赛总则：以工会组为单位组队（共五队）参加，每人至少参加1项比赛，至多参加2项。各单项第一名积分为5分，第二名积分为4分，依次类推，（长绳积分翻倍）以总成绩决定各工会组的最终名次。

2、比赛项目及规则：

项目

规则

（1）1分钟短绳

每工会组参加3人，以3人总成绩决定得分。

（2）毽子对踢

两人相距2米，对踢毽，时间为2分钟，每工会组参加4人，以两对人的个数总和来决定成绩。

（3）“8”字长绳

每工会组参加8人，2人摇，6人跳。时间为3分钟，以个数的多少决定成绩。

（4）分数加加加

参加者每人投5个小沙包，起投线前放有三个呼啦圈，每个圈的分值不一样，投进一号圈得一分，以此类推。每工会组参加2人，以2人的总得分决定成绩。

（5）赶猪

用杆子赶球，按规定的路线来回接力，以最终完成时间的长短决定胜负，各工会组参加3人。

五、实施步骤：

1、10月中下旬将活动规程下发到各工会组，工会组长组织训练及报名参赛。

2、11月4日前工会组长将报名表交至体育组赵姜燕老师。

3、11月7日中午召开工会组长会议，布置比赛相关事宜。

备注：每个工会组准备两个文艺或娱乐节目（一个集体，一个个人）

曹王小学工会体育组

20xx年10月24日

20xx年曹王小学秋季教工趣味运动会报名表

第( )工会组

项目

参加人员

备注

1分钟短绳

(3人)

对踢毽子

(4人)

“8”字长绳

(8人)

分数加加加

(2人)

赶猪

(3人)

文艺表演节目

类型

名称

表演者

个人

集体

## 小学趣味运动会活动方案5

### 一、活动目的

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。

### 二、活动领导小组：

组长：

副组长：

成员：

### 三、活动时间和地点

1、时间：20xx年12月31日

2、地点：学校操场

### 四、活动内容及方法

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。

五、参加对象：Xx镇中心小学（含三小、五小）全体教职员

### 六、竞赛办法：

（一）每个项目全员参加。

（二）每个项目的具体比赛规则见附录。

### 七、名次和奖励办法：

（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）。

### 八、备注：

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；

## 小学趣味运动会活动方案6

### 一、活动目的：

为了丰富校园生活，增加校园活力，让孩子们感受运动的快乐，享受成功的喜悦，特举办校园趣味运动会；

二、活动时间：20xx年5月12日星期四，下午第一、二节课；

三、活动地点：篮球场

### 四、组织人员：

组长：

组员：全体教师

计时裁判：

检录裁判：

照相、摄像：

各班主任：负责本班学生纪律和安全

## 五、比赛项目及方法：

1、夹球（背靠背）：两人一组，成横队站立于起跑线后，听预备令后，各组队员背对背用躯干夹住球，同时侧向下蹲于起点线后，听开始口令后两人横着迅速跑向终点，两人夹球全部越过终点线为结束，比赛开始后双手不得扶、持球，必须用躯干夹住，跑动中如球落地，必须从球落地处夹好球后方可继续进行比赛；

### 2、钓鱼：

一人一组，手持提瓶棒站于起跑线后，比赛开始后，跑至盛有沙子的瓶前用提瓶棒将其钓起，跑至终点为结束，不可用木棒将绳子卷起，不可用手辅助提瓶或手持瓶跑，若中途瓶子脱落，必须在原地将瓶子扶起，手持提瓶棒将瓶提起后方可继续比赛，也不得用手辅助。

### 3、篮球运球接力

五人一组，往返运球接力，如果球跑出，将在球跑出的位置继续，交接球时双手递球，不许提前跑出起点，用时最短为胜。

### 4、袋鼠跳：

一人一组，用两腿中间部位夹住一个沙包，不许用手扶，球如果掉落从掉落地点夹好在继续进行，所用时间最短为胜。

### 5、呼啦圈过河：

三人一组，拿四个呼啦圈，每人站一个圈，将第四个圈放在最前面，然后每人向前移动一个，将最后一个移动到第一个，依此循环，完成整个过程，不可以两人同时站在同一个圈内，任何人不许站在圈外面，如有违例取消成绩，最后一人通过为结束，用时最短为胜；

### 6、滚雪球：

五人一组，一名同学先手持呼啦圈跑一次，回来和第二名同学一起跑并都手持同一个呼啦圈，依次类推，直到最后五个人同时手持呼啦圈通过为准，比赛过程中手不得将呼啦圈松开，否则违例无成绩；

## 六、比赛报名方法及注意事项：

1、钓鱼、袋鼠跳、夹球每项最多报两人；

2、呼啦圈过河、滚雪球、运球接力报一组；

每班报名时，人数不足20人的每人最多报两项，至少报一项，20人以上每人最多报一项，按照报名表仔细填报，由各班班主任、体委或班长负责。

注意事项：各班按班级在指定位置站好不要到处乱走，如果有干扰比赛学生，将取消该班级该项目成绩，按照比赛顺序，各班提前做好准备，比赛过程中如果有问题，由学生告知班主任，由班主任进行交流，由小组讨论决定结果。

本次比赛取团体前三名，每项比赛前三名得奖，得分按前6名，依次为6、5、4、3、2、1给分，每班所得分数和做为团体总成绩，颁发奖状。

## 小学趣味运动会活动方案7

为全面贯彻落实党的教育方针，推进素质教育，在六一儿童节来临之际，学校将有针对性地表彰一批在学习、行为习惯、生活等方面表现优秀的学生，并且有针对性地提高学生身体素质和运动技术水平，展现学生精神风貌，培养学生顽强拼搏、团结协作的精神，丰富学生的体育文化生活；促进全体教职工、学生的健康水平，丰富学生体育文化生活。

一、活动时间：20xx年5月30日上午8：00

二、活动地点：本校操场

三、活动分组：低年级、中年级、高年级组

四、活动要求：

1、坚持人人参与，普及与提高相结合，体育竞技与体育文化渗透相结合。

2、切实加强安全教育，明确责任，采取各种防范措施，确保安全有序地进行。

3、各班做好运动会报名、训练、比赛、啦啦队等工作，努力夺取精神文明和体育比赛双丰收。

五、大会机构：

总裁判长：教工项目总裁判长：

竞赛组：负责体育器材的安排、比赛场地的整理等。

宣传组：负责协调活动的各项工作，以及本次活动的宣传、教育、总结等

医疗安全组：负责卫生救护工作。

奖品组：负责奖品发放。

照相：

六、活动流程：

1.各班级7：50分由班主任组织，在教室内晨诵相关内容，听体育老师广播指令，学生带板凳按顺序下楼到操场。

2. 开幕式（升国旗仪式，校长致开幕词）

3. 庆祝六一表彰内容。

A. 表彰学习小标兵（颁奖人：）

B. 表彰礼仪小标兵（颁奖人：）

C. 表彰诵读小标兵（颁奖人：）

D. 表彰勤劳小标兵（颁奖人：）

七、坐场队伍安排：

操场南侧由西至东依次为六年一班、四年一班、二年一班、一年一班、三年一班、五年一班。

操场南侧家长席：每班聘请5-10名家长参与活动，家长持邀请信进入学校。

八、跟班老师安排

一年级：班主任+；二年级：班主任+

三年级：班主任+；四年级：班主任+

五年班：班主任+；六年班：班主任+；

九、奖项设置：评单项第一名

十、道德风尚奖评比条件：

1、遵守大会纪律，服从领导，听从指挥，坐场场地保持干净，安静。

2、宣传稿件数量达标（4-6年级每班二篇，1-3年级每班一篇），会前交张俊英。

趣味运动会项目：

1. 一、二年级组：袋鼠接力（每组4人，共8人）

道具：大袋子四个 小球四只

比赛方法：每队4人，学生1名在起点。2人在中场，1人在终点进行比赛，队员站在袋内，一手提袋，一手托球，由裁判哨响开始计时，在20米长的场地上进行接力赛，到中场把球和袋子传给下一名同学，下一名同学整装后，跳到终点换人后再返回到中场，再到起点为一组，先到者开始第二组比赛，哪队先完成获胜。

比赛规则：参赛者在比赛进行中必须双腿放进袋内，以双腿跳跃的形式进行比赛。比赛进行中如

球掉地，必须由参赛队员把球捡回掉地原位方可继续进行比赛。

### 2. 三、四年级组：跳绳跑接力

（每组2人，共10人，男5女5）

比赛方法：距离25米，男生在起跑线，女生在终点线，男生边跑边跳绳，到终点交给女生跳绳，女生边跑边跳绳到起点，依次最先完成整个接力过程的视为胜利。

比赛规则：若跳绳掉落，需返回掉落点重新跑。

### 3. 五六年级组：夹乒乓球（取2组、每组8人、男女不限）

道具：乒乓球2只，小筐4只

比赛规则：接力比赛，比赛时间为5分钟，在2张桌子上各放一个小筐，里面有1个乒乓球的小筐放在1张桌子，一个为空的放在另一张桌子上（距离10米，），1人用筷子从有球的筐里向空的筐里夹球，球放到筐里后另外一个人再夹起球，放到对面的筐里，在5分钟内用时最少者胜利，5分钟内未完成比赛的淘汰。途中球如果掉到地上需要捡起球回到起点重新夹球。

### 4. 一、二年级组：超级投手（每组5人，共5人）

道具：篮子2只 沙包若干

比赛方法：在相聚3——5米的场地内，对准投掷方向，把沙包投准到家长的篮子里，每名学生五枚沙包，投完后下一名学生继续，篮子内沙包多的班获胜。

### 5. 三、四年级组：心心相印（背夹球）（每组2人，共8人）

比赛方法：在20米的场地内，2人一小组背对背，背间夹一排球，步调一致侧向向前走，到达终点，把球交给下一组，跑向起点，继续下一组出发，用时短的组获胜。

比赛规则：1、向前走时，双手必须不能碰到球，违者加1秒；

### 6. 五六年级组：跳大绳 6（男）6（女）另外加两名摇绳队员

规则：比赛按时间2分钟，比赛间如有人坏了导致绳子停止，该队员跳次不计，在规定时间跳的最多的队获胜。

### 7. 教工项目：跳绳

第一组：

第二组：

### 8. 一、二年级组：毛毛虫爬行比赛（每组5人，共10人）

比赛方法：起点，终点各五名同学，起点5名同学蹲下，后一名同学手搭前一名同学肩部，蹲下前行25米，到终点换另一组同学蹲下前行到起点，先到组获胜。

比赛规则：后一名同学的手必须不离开前一名同学肩部，前一组最后一名同学过线后，另一组才可以出发。

9. 三、四年级组：黄金矿工（每组1人，共5人）

道具：五只乒乓球拍，乒乓球若干

比赛规则：5位同学各拿一只乒乓球拍，拍上放个乒乓球，然后赛跑，中途球不能落地的，使球落地的则需要返回起点重新拿球后继续赛跑，五分钟内运球最多的小组获胜。

10. 五六年级组：巧过河 每队8人 分2组 每组4人

规则：每2组分别站于起点与终点线后，比赛距离30米可用2块垫子（木板）在起点处放一木板（垫子），该组4名队员站在垫子（木板）上将第二块垫子（木板）放在前面所有人站到第二块木板（垫子）上，后面的队员将第一块木板（垫子）放在前面，所有队员站上第一块木板（垫子）依次类推前进，中间断开或摔倒，需从原地从新开始，优先完成的队伍获胜。

11. 一、二年级组：运球跑（每组2人，共8人）

规则：距离25米，男生在起跑线，女生在终点线，男生拍球接力跑，到终点交给女生拍回起点，依次最先完成整个接力过程的视为胜利，若途中拍丢，必须返回丢球点继续拍。

12. 三、四年级组：蛇脱皮（取2组每组5名不限男女）

小学庆祝六一表彰暨趣味运动会活动方案

道具：呼啦圈6个

比赛规则：排头学生从起点出发向前跑，跑到圈处，将圈拿起，从头部经躯干套到脚下脱出，表示蛇脱皮，然后将圈放回原处。用同样的方法套完其余两个圈，绕过小旗，跑回本队拍二名学生的手后排至队尾。第二人。依此类推进行下去，以先完成的队为胜。

13. 五六年级组：坚持到底踩气球：（设两组，每组6人 不分男女）

道具：气球若干

比赛规则：6人在一个圆圈里，每人脚踝处栓上3个气球，相互踩，被踩完者淘汰，坚持到最后就是胜利。双手必须背在身后，不许推对方，否则违规。

xx. 教工项目：五人六足

一组：行政组 低中语组 数学组

## 二组：高语组 课任组

15. 一二年级组：快种快收（起点终点各4名同学，共8人）

一名同学从起点抱起装有种子的桶，向终点跑去，沿途把种子种入每个圈内，到终点后，终点同学拿上桶向起点跑，沿途收起种子（果实），依次进行，哪种先完成获胜。

16. 三、四年级组：大象伯伯转转（取5组每组2人 5男5女）

道具：奖品10份（分高中低档）

比赛规则：双手交叉，一手捏鼻子，一手下垂，原地转三圈！然后跑到距离十米处的目标点取得胜利品

17. 五六年级组：抗洪救灾（取2组每组4人 不分男女生）

道具：呼啦圈8个 大海绵垫4张 沙包12只 设置4个终点目标

比赛方法：第一个学生在听到开始的哨音时迅速从筐里拿一只沙包跑到呼啦圈，在呼啦圈里向上跳五下，跑到海绵垫时迅速爬过去，跑至呼啦圈里再跳三下，然后起来跑向终点绕过标志物再跑回以击掌的形式换下一人，如此依次轮换。

18. 教工项目：教工和家长拔河赛每队十人，分2队 老师十人（张志卿王自醒姚旭明贾仁芳任利平+5名女教师），家长十人3-6年级每班出二名家长（一男一女），1-2年级家长每班出一名家长（一男一女）

裁判：孟丽赵春英彭俊琴和全体师生，三局两胜。

## 小学趣味运动会活动方案8

### 一、活动目的

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，增强学生的身体素质和凝聚力，构建“和谐校园”，我校将举办趣味运动会，现制定活动方案如下。

### 二、活动领导小组：

组长：

副组长：

成员：各年级班主任

### 三、活动时间和地点

1、时间：4月18日下午3:30—17:00

2、地点：校操场

#### 四、活动内容及方法：

活动分为个人项目和集体项目。

##### （一）个人项目

1、3年级：跳绳1分钟单跳比谁跳的次数多，每班5人参赛。

2、4、5、6年级：跳长绳比快（一次机会）每班3人参赛。

##### （二）、集体项目：

1.三分钟计时投篮（4-6年级参加）

篮球3个，参与学生10人

规则：罚球线10人依序轮换投篮，三分钟内投中多者获胜。

2.大丰收接力赛（3-6年级）

道具：实心球参赛人员：20。

规则：第一名队员将球运送至指定圈内，第二名队员将球收回。依次进行接力。先完成的获胜。

3.摸石头过河接力赛（3-6年级）

道具：小塑胶垫12

参赛人员：15

规则：

（1）每个参赛队员三块“石头”，双脚分别踩在两块“石头”上，用手来移动另一块“石头”，通过“石头”交替前移过河（沿跑道前行20米）。

（2）人过河对岸，必须把“石头”也同时拿过对岸，如河中还剩下“石头”，则判犯规。

（3）第二名队员接过三块“石头”，重复前过程，如此往复，先完成获胜。

（4）发现运动员用脚触及地面，则判犯规。

4.集体跳长绳

规则通上次跳长绳比赛一样

5.螃蟹接力（背夹球）：篮球4

比赛人数：每队20人，比赛赛距：20米距离

比赛赛制：一场决胜负，按每队用时先后按计时取名次

比赛规则：

- 1) 两端各站10人，每端分成5组，每组2人，背夹一篮球，步调一致向前走；
- 2) 向前走时，双手必须在前方，不能碰到球，否则一次罚2秒；
- 3) 进行接力时，接力方必须在线内完成接力活动；

比赛纪律：比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

运动会个人项目：

1、3-4年级：跳绳1分钟单跳比谁跳的次数多，每班5人参赛。

2、4、5、6年级：跳长绳比快（一次机会）每班3人参赛。

比赛项目一定，比赛人数可以视班级人数作调整，同年级班主任自行商量

小学趣味运动会活动方案9

为进一步贯彻实施《全民健身计划纲要》，积极响应“全国亿万学生阳光体育运动”的号召，落实学校教育“健康第一”、“以人为本”的指导思想，以快乐健身的方式，引导孩子与家长共同感受幸福生活，体味亲情，同时使孩子们在游戏中体验快乐，在运动中获得健康，在竞争中学会合作，促进全民健身、家庭健身活动的开展，营造“健康、快乐、合作、参与、亲情”的和谐氛围，特制订本活动方案。

一、主题：人人参与健身，个个拥有健康，阳光体育伴我一生。

二、比赛时间：初定于20xx年5月29日(第13周周六)约半天。

三、比赛组织形式：以年级段为竞赛层次，设1-6年级六个组，各组分别比赛。

四、比赛项目：比赛分家庭组和学生组两类

五、报名人数及报名规定：

1.以班级为单位，每班每人都可参赛。

2.家庭组每班限报12户，且必须是本班学生及其父母。每个家庭限报2个项目，同一项目每班限报三户，不得多报、不报。

3.未参加家庭组比赛的学生都可参加学生组比赛。每人限报2项，同一项目每班限报男女各1队，不得不报。家庭组和学生组不得兼报。

4.填写时用“ ”标记。报名表一经上交，便不得修改、更换。

六、计分办法：所有项目直接分组决赛，无预赛，按时间、次数、数量多少排列名次。录取前六名，分别以7、5、4、3、2、1分计入团体总分中，名次并列，则得分相应平摊。

七、录取与奖励：根据团体总分多少排列年段内名次，如总分一致，则第一名多者名次列前，仍相等，则看第二名，以此类推。根据团体总分高低录取各年级的前三名，二年级取前四名，分别发予奖状，以资鼓励。

八、号码分配：号码设置为4位数，第1位数字为年级代码，第2位数字为班级代码，第3.4位数字为顺序代码，01-35为男生，36开始为女生，各班按先男后女的次序依次报名。如一(1)班第一位女生为1136。

九、比赛项目具体规则：

学生组：

1.齐头并进多人成一横排站于起跑线后，并将左右两人相邻的两条腿用布带绑住。令下后，多人多条腿前进，最先完成30米距离的为胜。若中途绑带散了，必须绑好后才能继续比赛。一二年级4人，三年级6人，四年级7人，五六年级8人。

2.积少成多起点设一水桶，30米外设一大量杯。令下后首发队员用双手从起点舀水跑至对面并将水倒入量杯，返回后将标志物交下一人，依次进行。定时2分钟内，可按序重复进行，规定时间后量杯内水最多方为胜。人数：6人。

3.穿越呼拉圈，多人手拉手成一圆圈，呼啦圈从第一个人手臂上开始传，在传的过程中只能动头、脚、手臂，不能松手用手掌拿或其他人帮助，否则按犯规1次加2秒计算。每个人穿越呼啦圈1次后为结束，用时较少的为胜。一二三年级7人，四五六年级10人。

4.集体跳大绳，二人甩绳，多人同时起跳，2分钟内最多一次连续跳绳个数×跳绳人数为得分，得分高者为胜。一二年级最少3人，三年级最少4人，四五最少5人，六年级最少6人。

十、比赛公平竞争，实事求是，严禁以人代赛、一人多赛、弄虚作假。如有违反竞赛纪律，取消该运动员参加的所有项目得分，并扣该班团体总分10分。

十一、此规定解释权属校体育组，若有未尽事宜或规则修订，另行通知。

小学趣味运动会活动方案10

为庆祝学校田径场改造胜利竣工，同时也为丰富全校教职工课余生活，倡导“每天健身一小时，

“健康生活一辈子”，增强教职工的身体素质和凝聚力，增进团结和友谊，构建“和谐校园”，经学校研究决定于20xx年5月13日上午举行主题为“携手健康，共享快乐”趣味运动会。

一、比赛时间：20xx年5月13日(星期天)上午

二、比赛地点：学校田径场

三、承办单位：实验小学工会

四、协办单位：体育组

五、参赛人员：全体教职员

六、竞赛项目：

1、时代列车；

2、跳长绳接龙；

3、4×100米接力；

4、定点投篮；

5、接力4×50米花样接力；

6、6人7足竞速；

7、30米背人接力。

八、参加办法：

(一)各单位限报领队1人，教练1人，全员参与，每人必报一项。。

(二)所有项目每项每单位必报1组。

九、竞赛办法：

(一)采用中国农民体协最新审定的《趣味体育创编竞赛规则》及中国田径协会审定的《20xx年田径竞赛规则》。

(二)所需比赛器材和号码布一律由组委会统一提供，运动员不得使用自备器材。

十、录取名次与奖励：

(一)按一等奖一名;二等奖两名;三等奖四名予以奖励。

(二)计分方法：按14、10、8、6、4、2、1计分，如遇两队或两队以上积分相等，以获得集体项目第一名多者名次列前，如仍相等，以获得第二名多者名次列前，以此类推。

(三)比赛另设“体育道德风尚奖”和“最佳组织奖”各一名。

十一、报名和报到：

(一)各单位必须于4月30日前将报名表报送学校工会，一经正式报名，不得更改。

(二)各参赛队员必须在比赛开始前20分钟到比赛地点进行检录、参加比赛。

(三)比赛开始后迟到者取消其此项比赛参赛资格。

十二、裁判长、裁判员及记录员名单

裁判长：

裁判员：

记录员：

十三、趣味运动会日程安排表。

十四、实验小学教工20xx年“携手健康，共享快乐”运动会程序：

(一)运动员入场

(二)校长兼书记同志致开幕词

(三)竞赛

(四)颁奖。

十五、本规程的解释权属本届运动会组委会，未尽事宜，由承办单位另行通知。

小学趣味运动会活动方案11

为了贯彻“健康第一”的指导思想，养成“终身体育”的良好习惯，积极响应“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的阳光体育运动。同时为了丰富校园文化生活，开展形式多样，轻松活泼的趣味体育活动，使学生活跃身心，丰富校园生活，共同感受校园生活的快乐，同时培养队员团结合作的精神，增强队员集体荣誉感。

一、活动时间：

5月22日周五下午1：25(视天气情况调整)

## 二、活动地点：

学校篮球场：一~三年级东篮球场

四~六年级西篮球场

## 三、参加对象：

本校全体师生。

## 四、活动安排：

1.活动方案及内容的确定。

2.器材准备。

3.根据活动项目对学生组织训练，由班主任组织，体育教师指导。

4.组织比赛。

5、纸质材料编订成册，电子材料上传网站。

## 五、活动领导小组：

主任：包建平

副主任：谢小伟张金德何胜

委员：高平华薛和平张文华冯熙琴

张云波周天龙陈网洪刘华波

纪律安全保卫组：张金德张云波

卫生保健：曹丽华

音乐控制及摄影：张文华

场地器材：薛和平刘华波

总裁判长：何胜

一~三年级裁判员名单(低年组)

裁判员：潘粉平陈丽华潘卫青欧阳龙青陈慧慧

郑荣妹杨建华王延王伟娟高平华

#### 四~六年级裁判员名单(高年组)

裁判员：何胜陈网洪刘华波潘月琴薛和平

严乔沙徐建平周琴张云波冯霞

#### 六、参加办法：

按年级组进行比赛

#### 七、项目及人数

##### 一~三年级

- 1、全校学生出场两操比赛(广播操(希望风帆)、排球操)每班全员参加。
- 2、抢种抢收(28米)每班10人，男女各5人
- 3、合作运球(抬球28米)每班8人，男女各4人
- 4、纸衣往返接力跑(28米)每班12人，男女各6人

##### 四~六年级

- 1、全校学生出场两操比赛(广播操(希望风帆)、排球操)每班全员参加。
- 2、袋鼠跳(14米)每班12人，男女各6人
- 3、螃蟹背西瓜(28米)每班16人，男女各8人
- 4、履带战车(28米)每班7人，男4女3人

#### 八、活动顺序

1、全校学生出场两操比赛

2、一、二、三年级(抢种抢收)、

四、五、六年级(袋鼠跳)

3、一、二、三年级(合作运球(抬球))

## 四、五、六年级(螃蟹背西瓜)

### 4、一、二、三年级(纸衣往返接力跑)

## 四、五、六年级(履带战车)

### 九、计分方法

本次活动设集体小项目，按班级单位设记取分，按名次一二三名9、7、6计分。各项比赛成绩相加为团体总分，按分值排名。

### 十、注意事项

1、各班做好安全、纪律、观看有秩序，加油鼓励方式合理。

2、各班要求服装统一。任课教师无特殊原因要求下班参加活动，并协同管理好各班。

### 十一、项目方法与规则

#### 项目一：抬球接力赛

器材：一个篮球

方法：2人为一组，4小组进行接力。2人用两根木棒把球抬起走或跑，从起点出发绕过终点的标志物再回到起点，然后交给下一组的队员，4小组轮换后，最快的一队为获胜队。

规则：注意在行进的过程，抬球时不准用手扶球。如球掉下，应在球落点重新组装前进。如用手均为犯规。

#### 项目二：袋鼠跳

器材：米袋子一条

1、方法：听到发令后开始穿，队员双腿进入麻袋内用双手拉起袋口，穿好后开始向终点行进(走、跑、跳等各种行进方式不限)。最快完成为获胜队

2、规则：队员双腿必须套入麻袋内，双手必须拉住麻袋口，中途若脱手必须原地拉起麻袋口才能继续行进，否则取消比赛资格。

#### 项目三：螃蟹背西瓜

器材：篮球1个

1、方法：4人同时站于起跑线后背对背手挽手夹球到终点再返回起点，把球交给下一组依次进行。

2、规则：比赛中4人要共同用背部夹住球前行，途中不得用手触球，球掉落，须在掉球地停止前进，直至重新调整好始得继续比赛；三组先完成比赛返回起点为优胜。

#### 项目四：抢收抢种

器材：毽子26个，纸篓1个。

1、方法：播种队员手持装有26个毽子的纸篓起跑，依次将毽子放进沿途设置的26个点中，之后立即回跑把空纸篓交给另一名收割队员。收割队员拿空纸篓依次收回毽子。以此类推有序进行，以最快完成为获胜队。

2、规则：播种队员播种时必须把毽子依次准确放入预设点中，否则视为犯规，不记成绩。

#### 项目五：纸衣往返接力跑

器材：A4纸一张

1、方法：将一张4纸贴在胸前，保持不掉。快速跑进跑完全程交给另一名同伴，以最快完成为获胜队。

2、规则：在奔跑过程中不许用手帮助，如果掉下来，必须在所在位置重新捡起贴在胸前继续奔跑。

3、注：如风大，改为顶风贴纸跑，折返时用手拿好交给下一名队友。

#### 项目六：履带战车

器材：尼龙帆布做成的履带一副

1、方法：每队7人，其中6人进入履带中，另一人在外面当指挥员。发令后，根据指挥员的方向，6人齐心合力，用两手撑推前进。途中要绕过障碍，至对面标志旗后，再折返回起点，先完成任务的队为胜。

2、规则：要按顺序绕过障碍物，履带里的队员如有跌倒，必须重新组合前进。前进时不得有队员掉队。

#### 项目七：进尝广播操、排球操

1、比赛顺序：进场评比(分三组)

全校分三组出场比赛。

第一组为一、二年级。

第二组为三、四年级。

第三组为五、六年级。

两操比赛(分三组)。

第一组为一、四年级。

第二组为二、五年级。

第三组为三、六年级。

2、进尝广播操、排球操比赛评分参照标准：

、进场(3分)要求：快、静、齐、精神饱满、步伐一致。到场后依然要保持踏步。

、服装(1分)要求：衣着干净整洁。统一服装。

、精神面貌(1分)要求：精神饱满、动作协调、体现出朝气蓬勃的精神面貌。

、考勤：缺到一人扣1分。

、排球操(3)要求：动作整齐、规范大方、节奏准确，不抢节拍。

、广播操(3)要求：动作整齐、规范大方、节奏准确，不抢节拍。

十二、备注：

望各班见通知后积极参与，抓紧训练，迎接比赛。未尽之宜另行通知。

小学趣味运动会活动方案12

为了贯彻“健康第一”的指导思想，养成“终身体育”的良好习惯，积极响应“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的阳光体育运动。同时为了丰富校园文化生活。根据学校安排，特举行我校小学部第三届——趣味运动会，通过活动，培养学生的团队意识、竞争意识、合作交流能力和创造能力，丰富学生的业余生活，激发学生的锻炼热情，弘扬个性特长，促进学生全面健康地发展，让校园成为发展个性的乐园和温馨和谐的家园。

一、时间：

20××年x月x日上午（视天气情况调整）

具体活动安排时间：

7：30到校

7：40——7：55入场（由南到北分别是三年级、一年级、二年级，拿小凳坐好，做到主席台前的跑道上，四路横队，可作适当调节）

## 二、活动场地安排：

以足球场地的中线为分割线分为南北两块比赛场地，难免场地为三年级用，北面场地为二年级用，一年级机动用地。

操场草坪：1、阳光伙伴接力跑。2、海底捞月。3、定点投球。4、螃蟹背西瓜。5、春播秋收。6、合作接力运球

篮球场地：1、沙包至盘。2、两分钟跳长绳。3、一分钟跳短绳。4、排球比多

操场东边的跑道：50赛跑

## 三、参加对象：

本校小学部全体师生

## 四、活动安排：

1、活动方案及内容的确定。

2、器材准备。

3、根据活动项目对学生组织训练，由班主任组织，体育教师指导。

4、组织比赛。

## 五、活动领导小组：

组长：

成员：

纪律安全卫生组：

音乐广播及摄影：

场地器材：

总裁判长：

三年级裁判员：（总负责人组织比赛开始结束）、（检录、清点人数）、（计分计数成绩录用）

二年级裁判：（总负责人组织比赛开始结束）、（检录、清点人数）、（计分计数成绩录用）

一年级裁判：遵从三年级：

初中部教师志愿者：10人

## 六、参加办法：

按年级组进行比赛（每个项目25分钟）

## 七、项目及人数

### 一年级

集体项目：

- 1、定点投球（4米）每班20人，男女不限
- 2、海底捞月每班20人，男女不限
- 3、合作运球（20米）每班16人，男女各8人
- 4、沙包至盘每班20人，男女不限
- 5、春播秋收（30米）每班16人，男女各8人

个人项目：沙包至盘（每人2次）排球比多（一分钟）50米障碍跑

### 二年级：

集体项目：

- 1、阳光伙伴接力跑（30米）每班12人，男女各6人，两人为一组同性组合
- 2、海底捞月每班16人，男女不限
- 3、合作运球（20米）每班12人，男女各6人
- 4、2分钟跳长绳每班7人，男女不限，两人摇绳，5人跳绳
- 5、春播秋收（30米）每班16人，男女各8人

个人项目：沙包至盘（每人2次）一分钟短跳绳50米障碍跑

### 三年级

集体项目：

- 1、阳光伙伴接力跑（30米）每班12人，男女各6人，两人为一组同性组合

2、螃蟹背西瓜（20米）每班16人，男女各8人；4人一组学生自由组合

3、合作运球（20米）每班12人，男女各6人

4、2分钟跳长绳每班7人，男女不限，两人摇绳，5人跳绳

5、春播秋收（30米）每班16人，男女各8人

个人项目：沙包至盘（每人3次）一分钟短跳绳50米短跑

## 八、活动顺序

1、先集体项目后个人项目原则

2、二、三年级同时进行。一年级最后进行

3、各年级项目顺序

三年级：春播秋收、合作运球、2分钟跳长绳、阳光伙伴接力跑、螃蟹背西瓜

二年级：2分钟跳长绳、海底捞月、春播秋收、合作运球、阳光伙伴接力跑

一年级：定点投球、海底捞月、沙包至盘、春播秋收、合作运球

## 九、计分方法

本次活动设所有项目，按年级评分，评出年级集体项目总分第一名（二年级取前两名）（备注：个人比赛项目得奖不加入集体项目评比中）。另外，活动期间纪律、安全和卫生保持对参赛班级评出精神文明奖。

## 十、项目方法与规则

1、阳光伙伴接力跑

器械：接力棒2根、绑带8——10条

比赛规则：

以班级为单位，两个班为一组，每队依次进行，两人一组两名队员手搭肩，其中一名运动员手拿接力棒。

站立式起跑，鸣起跑信号后，两人同时起跑，以两人躯干到达终点线绕过标杆返回起点，将接力棒传给下组伙伴依次接力跑，直到本队运动员跑完为止

单程15米，往返30米。按1班2班顺序分组进行比赛，计时。

按竞赛时间少者为胜，按每年级班级的数量一次递减，例如二年级共四个班，第一名积4分，依次为3分、2分、1分。

裁判：3名计分一名（）吹哨计时一名（）巡视一名（）

## 2、海底捞月

器械：篮球4个

比赛规则：

1) 以班级为单位，每队依次进行。每个队的队员依次排开排成一列，间距一臂。

2) 第一名队员双手举起篮球，其余队员弯下腰，双脚分开，当听到裁判发令后，持球队员将球从胯下向后传至排尾，排尾队员持球跑到排头前再次将球向后传，以此类推。

3) 当最后一位抱球跑到排头时比赛结束，用时最短队为胜。

4) 在传球过程中，球落地后，须由传球队员捡球后重新传球，否则将一次加罚2秒。

裁判：4名计分1名（）吹哨、计时1名（）巡视、检查名（志愿者）

## 3、定点投球

器械：沙包3个，纸筒3个

规则：一年级三个班同时进行，各班运动员排成一长队，手持沙包，距离纸筒三米远，当听到裁判员吹哨方可投球，投入纸筒记1分，每人有两次机会，各班成绩累计相加

裁判：吹哨1名，计数3名

## 4、拍球比多：

器械：篮球5个

规则：学生手持一球，教师发令“开始”后，学生原地运球，以单位时间（1分钟）以内拍球次数多少判定名次。

## 5、一分钟跳短绳

器材：跳绳若干根

规则：在规定时间内跳个数多者获胜。

## 6、螃蟹背西瓜

器材：篮球1个

方法：4人同时站于起跑线后背对背手挽手夹球到终点再返回起点，把球交给下一组依次进行。

规则：比赛中4人要共同用背部夹住球前行，途中不得用手触球，球掉落，须在掉球地停止前进，直至重新调整好始得继续比赛；四组先完成比赛返回起点为优胜。

## 7、春播秋收

道具：沙包20个纸篓3个小呼啦圈15个

规则：各班男女运动员分成两组间隔30米迎面站立，中间等距离放上5个小呼啦圈，一组排头手提纸篓，里面放5个沙包，听到口令后提上纸篓跑边把沙包放到小呼啦圈里，一个小呼啦圈放一个沙包，放完后，把小筐给另一组排头，另一组排头提着小筐边跑边把沙包收到小筐里。先播收完的算赢。

## 8、两分钟跳长绳

器材：长绳2跳

规则：规定时间内，共同跳过的总个数，决定名次。

## 9、合作接力运球

器材：乒乓球6个，羽毛球拍4个

规则：各队排队站好，听到裁判发令后单手持羽毛球拍将乒乓球放入羽毛球拍内不得掉落，单程10米，往返20米，到终点后交到下一个同学的手中，若中途掉落则原地捡球并罚从起点出发，用时最短者为胜。

## 十一、备注：

望各班见通知后积极参与，抓紧训练，迎接比赛。未尽之宜另行通知。

## 小学趣味运动会活动方案13

为全面贯彻落实党的教育方针，推动素质教育，在六一儿童节来临之际，学校将有针对性地表彰一批在学习、行为习惯、生活等方面表现优秀的学生，并且有针对性地进步学生身体素质和运动技术水平，展现学生精神风采，培养学生顽强拼搏、团结协作的精神，丰富学生的体育文化生活；增进全体教职工、学生的健康水平，丰富学生体育文化生活。

一、活动时间：20xx年5月30日上午8：00

二、活动地点：本校操场

三、活动分组：低年级、中年级、高年级组

#### 四、活动要求：

- 1、坚持人人参与，普及与进步相结合，体育竞技与体育文化渗透相结合。
- 2、切实加强安全教育，明确责任，采取各种防范措施，确保安全有序地进行。
- 3、各班做好运动会报名、练习、比赛、啦啦队等工作，努力夺取精神文明和体育比赛双丰收。

#### 五、大会机构：

总裁判长：教工项目总裁判长：

比赛组：负责体育器材的安排、比赛场地的整理等。

宣传组：负责调和活动的各项工作，和本次活动的宣传、教育、总结等

医疗安全组：负责卫生救护工作。

奖品组：负责奖品发放。

#### 照相：

#### 六、活动流程：

1. 各班级7：50分由班主任组织，在教室内晨诵相干内容，听体育老师广播指令，学生带板凳按顺序下楼到操场。

2. 开幕式（升国旗仪式，校长致开幕词）

3. 庆祝六一表彰内容。

A.表彰学习小标兵(颁奖人：)

B.表彰礼节小标兵（颁奖人：）

C.表彰朗诵小标兵（颁奖人：）

D.表彰勤劳小标兵（颁奖人：）

#### 七、坐场队伍安排：

操场南侧由西至东顺次为六年一班、四年一班、二年一班、一年一班、三年一班、五年一班。

操场南侧家长席：每班聘请5-10名家长参与活动，家长持邀请信进入学校。

#### 八、跟班老师安排

一年级：班主任+；二年级：班主任+

三年级：班主任+；四年级：班主任+

五年班：班主任+；六年班：班主任+；

九、奖项设置：评单项第一位

十、道德风尚奖评比条件：

1、遵守大会纪律，服从领导，服从指挥，坐场场地保持干净，安静。

2、宣传稿件数目达标（4-6年级每班二篇，1-3年级每班一篇），会前交张俊英。

趣味运动会项目：

1. 一、二年级组：袋鼠接力（每组4人，共8人）

道具：大袋子四个 小球四只

比赛方法：每队4人，学生1名在出发点。2人在中场，1人在终点进行比赛，队员站在袋内，一手提袋，一手托球，由裁判哨响开始计时，在20米长的场地上进行接力赛，到中场把球和袋子传给下一位同学，下一位同学整装后，跳到终点换人后再返回到中场，再到出发点为一组，先到者开始第二组比赛，哪队先完成获胜。

比赛规则：参赛者在比赛进行中必须双腿放进袋内，以双腿跳跃的情势进行比赛。比赛进行中如球掉地，必须由参赛队员把球捡回掉地原位方可继续进行比赛。

2. 三、四年级组：跳绳跑接力

（每组2人，共10人，男5女5）

比赛方法：间隔25米，男生在起跑线，女生在终点线，男生边跑边跳绳，到终点交给女生跳绳，女生边跑边跳绳到出发点，顺次最早完成整个接力进程的视为成功。

比赛规则：若跳绳掉落，需返回掉落点重新跑。

3. 五六年级组：夹乒乓球（取2组、每组8人、男女不限）

道具：乒乓球2只，小筐4只

比赛规则：接力比赛，比赛时间为5分钟，在2张桌子上各放一个小筐，里面有1个乒乓球的小筐放在1张桌子上，一个为空的放在另外一张桌子上（间隔10米，），1人用筷子从有球的筐里向空的筐里夹球，球放到筐里后另外一个人再夹起球，放到对面的筐里，在5分钟内用时最少者成功，5分钟内未完成比赛的淘汰。途中球假如掉到地上需要捡起球回到出发点重新夹球。

#### 4. 一、二年级组：超级投手（每组5人，共5人）

道具：篮子2只 沙包若干

比赛方法：在相聚3——5米的场地内，对准投掷方向，把沙包投准到家长的篮子里，每名学生五枚沙包，投完后下一位学生继续，篮子内沙包多的班获胜。

#### 5. 三、四年级组：心心相印（背夹球）（每组2人，共8人）

比赛方法：在20米的场地内，2人一小组背对背，背间夹一排球，步调一致侧向向前走，到达终点，把球交给下一组，跑向出发点，继续下一组动身，用时短的组获胜。

比赛规则：

1、向前走时，双手必须不能碰到球，违者加1秒；

#### 6. 五六年级组：跳大绳 6（男）6（女）另外加两名摇绳队员

规则：比赛按时间2分钟，比赛间如有人坏了导致绳索停止，该队员跳次不计，在规定时间跳的最多的队获胜。

#### 7. 教工项目：跳绳

第一组：

第二组：

#### 8. 一、二年级组：毛毛虫爬行比赛（每组5人，共10人）

比赛方法：出发点，终点各五名同学，出发点5名同学蹲下，后一位同学手搭前一位同学肩部，蹲下前行25米，到终点换另外一组同学蹲下前行到出发点，先到组获胜。

比赛规则：后一位同学的手必须不离开前一位同学肩部，前一组最后一位同学过线后，另外一组才可以动身。

#### 9. 三、四年级组：黄金矿工（每组1人，共5人）

道具：五只乒乓球拍，乒乓球若干

比赛规则：5位同学各拿一只乒乓球拍，拍上放个乒乓球，然后赛跑，中途球不能落地的，使球落地的则需要返回出发点重新拿球后继续赛跑，五分钟内运球最多的小组获胜。

#### 10. 五六年级组：巧过河 每队8人 分2组 每组4人

规则：每2组分别站于出发点与终点线后，比赛间隔30米可用2块垫子（木板）在出发点处放一木板（垫子），该组4名队员站在垫子（木板）上将第二块垫子（木板）放在前面所有人站到第二

块木板（垫子）上，后面的队员将第一块木板（垫子）放在前面，所有队员站上第一块木板（垫子）顺次类推前进，中断开或摔倒，需从原地重新开始，优先完成的队伍获胜。

11. 一、二年级组：运球跑（每组2人，共8人）

规则：间隔25米，男生在起跑线，女生在终点线，男生拍球接力跑，到终点交给女生拍回出发点，顺次最早完成整个接力进程的视为成功，若途中拍丢，必须返回丢球点继续拍。

12. 三、四年级组：蛇脱皮（取2组每组5名不限男女）

道具：呼啦圈6个

比赛规则：排头学生从出发点动身向前跑，跑到圈处，将圈拿起，从头部经躯干套到脚下脱出，表示蛇脱皮，然后将圈放回原处。用一样的方法套完其余两个圈，绕太小旗，跑回本队拍二名学生的手后排至队尾。第二人。依此类推进行下去，以先完成的队为胜。

13. 五六年级组：贯彻始终踩气球：（设两组，每组6人不分男女）

道具：气球若干

比赛规则：6人在一个圆圈里，每人脚踝处栓上3个气球，相互踩，被踩完者淘汰，坚持到最后就是成功。双手必须背在身后，不准推对方，否则违规。

14. 教工项目：五人六足

一组：行政组 低中语组 数学组

二组：高语组 课任组

15. 一二年级组：快种快收（出发点终点各4名同学，共8人）

一位同学从出发点抱起装有种子的桶，向终点跑去，沿途把种子种入每个圈内，到终点后，终点同学拿上桶向出发点跑，沿途收起种子（果实），顺次进行，哪种先完成获胜。

16. 三、四年级组：大象伯伯转转（取5组每组2人 5男5女）

道具：奖品10份（分高中低档）

比赛规则：双手交叉，一手捏鼻子，一手下垂，原地转三圈！

然后跑到间隔十米处的目标点取得成功品

17. 五六年级组：抗洪救灾（取2组每组4人 不分男女生）

道具：呼啦圈8个 大海绵垫4张 沙包12只 设置4个终点目标

比赛方法：第一个学生在听到开始的哨音时迅速从筐里拿一只沙包跑到呼啦圈，在呼啦圈里向上

跳五下，跑到海绵垫时迅速爬过去，跑至呼啦圈里再跳三下，然后起来跑向终点绕过标志物再跑回以击掌的情势换下一人，如此顺次轮换。

18. 教工项目：教工和家长拔河赛每队十人，分2队 老师十人（张志卿王自醒姚旭明贾仁芳任利平+5名女教师），家长十人3-6年级每班出二名家长（一男一女），1-2年级家长每班出一位家长（一男一女）

裁判：孟丽赵春英彭俊琴和全体师生，三局两胜。

## 小学趣味运动会活动方案14

### 一、指导思想

为认真贯彻落实教育部关于实施“全国中小学生课外文体活动亿万阳光工程”的精神，切实加强我校体育、卫生与艺术教育工作，全面推进素质教育，学校定于5月8日举行春季趣味运动会。通过活动，培养师生的团队意识、竞争意识、合作交流能力和创造能力，丰富师生的业余生活，激发学生的学习热情，弘扬个性特长，促进师生全面健康地发展，让校园成为发展个性的乐园和温馨和谐的家园。

### 二、报名时间：

20xx年4月17日

### 三、比赛时间：

20xx年5月8日(如有变动另行通知)

### 四、比赛地点：

学校操场上。

### 五、比赛分组：

以班级为单位，一年级组、二年级组、三四年级组、五六年级组

### 六、比赛项目：

一年级：跳绳、投准、保龄球、夹球跑、夹兵乓球、30米短跑、穿衣服比赛、往返接力

二年级：跳绳、投准、保龄球、夹球跑、夹兵乓球、30米短跑、穿衣服比赛、往返接力

三年级：跳绳、投准、保龄球、托球跑、夹球跑、往返接力、立定跳、仰卧起坐、夹兵乓球、单足跑、50米短跑、两人三足

四年级：跳绳、投准、保龄球、托球跑、夹球跑、往返接力、立定跳、仰卧起坐、夹兵乓球、单足跑、50米短跑、两人三足

五年级:跳绳、立定跳、往返接力、穿针引线、单足跑、踢毽子、仰卧起坐、投准、保龄球、定点投篮、运球跑、100米跑、两人三足

六年级:跳绳、立定跳、往返接力、穿针引线、单足跑、踢毽子、仰卧起坐、投准、保龄球、定点投篮、运球跑、100米跑、两人三足

## 七、参赛办法和规则:

(一)以班级为单位组队报名，每个单位可报运动员16名(男、女各8名)，各单位之间不可调配，报领队一名，教练一名。

(二)报名参加单项比赛时，每项限报2人，每人限报两项，可兼报一项合作项目,合作项目、接力项目男女各报一组。

## 八、运动员条件:

运动员必须是思想进步，作风正派，文化课考试成绩合格，身体健康，具有本校正式学籍的学生和有意外事故保险。

## 九、竞赛办法:

采用中国田径协会审定的最新《田径竞赛规则》

## 十、计分办法:

1.按各年级组所有运动员得分之和排列名次。如遇积分相等，以获得单项第一名多者名次前列，如在相等，以获得单项第二名多者名次前列，以此类推。

2.各单项均奖前五名，按5、4、3、2、1计分;报名人数只有4名运动员的录取前三名，按4、3、2计分;报名人数只有3名运动员的录取前二名，按4、3计分;报名人数只有2名运动员的录取前一名，计4分;报名人数只有1名运动员时不安排比赛。(注:奖品只发前三名，合作项目按单项加分，接力项目双倍加分)

## 十一、奖励办法:

1.按成绩排列个人名次。

2.各年级组按总分依次排名。

## 十二、报名日期、地点及办法

### (一)报名日期、地点

日期:20xx年4月17日，上午8:00-下午16:00。

地点:xx小学体育组

(二)各单位必须按体育组下发的报名表统一报名。报名表一式两份，班主任自己保留一份，一份上报到体育组。

(三)运动员必须按体育组编排的校号码(一、1班1101;一、2班1201;二、1班2101;二、2班2201;三、1班3101;三、2班3201;四年级4101;五年级5101;六年级6101开头)先男后女的顺序排列，不得重号。

### 十三、注意事项:

- 1.各班做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得乱跑，观看有秩序，加油鼓励方式合理。
- 2.精心选拔队员参赛，抓紧时间演练，熟练掌握比赛规则及参赛要求，达到既锻炼了体质，任课教师并协同管理好各班。
- 3.报名参赛人员必须有人身意外事故保险，如无保险者不得参加。

### 十四、备注:

规程未尽事宜，由体育组补充解释。各项比赛裁判由组委会统一通知，希望各教师积极配合。

## 小学趣味运动会活动方案15

### 一、活动目的

为了丰富广大教师的校园生活，营造健康文明、积极向上的校园氛围，增强教师间的凝聚力和合作意识，愉悦心情，特举办本次趣味运动会。

### 二、活动时间和地点

时间：10月15日--16日 地点：篮球场

### 三、项目

#### 1.项目名称：《定点投篮》

参赛人数：男2女3

比赛规则：

(一)投篮者在篮球场三秒区线上的0度角、45度角、90度角(罚球线)处投篮；

(二)投篮的顺序依次为零度角、45度角、90度角、45度角、零度角，左右顺序自选；

(三)每人连续投5个球，以参赛运动员投中球的总数计算成绩，投中数多的队名次列前，若总数相同，则以个人成绩决定名次。

#### 2.项目名称：《跳大绳》

参赛人数：10人，至少一名男运动员

比赛规则：

- (一) 比赛时间，限时2分钟，绳子长短不限；
- (二) 比赛中，2人摇绳，其他人同时跳，要求参赛队员们配合默契，一鼓作气完成比赛；
- (三) 比赛当中绳子受挡中断时，在限定时间内可以继续重跳，跳动个数连续计算；
- (四) 在限定时间内所跳总次数多者为胜，若出现成绩相同，则抽签决定名次。

3.项目名称：《踢准》

参赛人数：5人，男女不限

比赛规则：

- (一) 球门分为六大格，第一排3分2分3分，第二排2分1分2分；
- (二) 每人连续踢3个球，以参赛运动员踢中格子的分数相加计算成绩，踢中数多的队名次列前，若总数相同，则以个人成绩决定名次。

4.项目名称：《串烧接力》

参赛人员：男女不限，5人

比赛规则：

(一) 五个点站五个人，听到裁判哨开始后第一个人双腿夹着接力棒往前跳（接力棒那里掉下来，那里捡起来继续跳），跳到第二个人处把接力棒给第二个人，第二个人从杆子下端匍匐爬过后，把接力棒给第三个人，第三个人跑至绳子处跳绳20个后把接力棒给第四个人，第四个人用双脚夹住球，跳起扔到框内，共三个球，扔进为止，在拿着接力棒跑到第五个人处，第五个人背着第四个人跑到终点。

- (二) 如犯规一次加5秒，以此类推，看哪组用时最少的队获胜。

注：以上四项比赛项目因男女比例不协调，女可以代男，男不可以代女。

四、计分规则

共五组，总分取前三名，如有同分，看单项分值高的名列前茅。小组分值：第一名5分，第二名3分，第三名2分，第四名1分。

五、本规程未尽事宜，另行通知。

更多 范文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](https://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发