

最新健步运动工作计划 运动工作计划(精选10篇)

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

健步运动工作计划篇一

全面、深入开展民政系统爱国卫生运动，健全组织机构机制，普及卫生健康知识，促使干部职工形成良好的卫生意识与卫生习惯，营造干净整洁的卫生环境，保证饮水、饮食安全，控制各种传染病的传播，为全县的“创卫”迎检验收工作做好充分准备。

1、健全组织机构。调整民政系统“爱卫”领导小组，明确责任领导与工作人员，建立清晰、具体的分工责任制，进一步健全各项卫生管理制度，完善各科室、单位的沟通联系机制，确保“爱卫”运动在全系统全面、深入开展。

2、开展卫生健康教育。开展民政系统卫生健康教育，落实教育场所与教育经费，购置教育设备与相关材料，实行定期学习、定期考核制度，开展多种形式的教育活动，切实提高干部职工的健康卫生意识与卫生知识水平。

3、维护系统内环境卫生。进一步完善《民政局卫生管理制度》，充实环卫力量，实行区域卫生包干负责制度，加强系统内卫生检查督办，定期举行系统内的卫生大扫除，集中力量整治各种卫生顽疾，尝试建立相关奖惩机制，对维护系统内卫生有突出贡献的给予一定物质与精神奖励，对卫生考核不合格的部门和个人给予通报批评。

健步运动工作计划篇二

策划时间□20xx年xx月xx日

为响应学校号召，实施关于开展“大学生体育”的通知精神，推动我校体育运动的蓬勃发展，运动会的工作计划。丰富学生课余文化生活，增强学生体质，培养学生集体主义精神，增进学生相互间的友谊，积极配合学校第xx届田径运动会的工作开展。

校板报宣传部是学校五大宣传部门之一，现将运动会期间工作作如下安排：

1. 校板报宣传部主要工作是挂横幅(若有贴海报的需要，我们将选择最佳宣传位置粘帖，并做到及时)
3. 部门抽出板报组成员给各个系的喷绘打分，通过评比，作出排列。(要求：每个系所占成员人数一致)
4. 如有需要的话协助学校完成《校运快讯》公布各系的成绩。
5. 校运会结束之后从部门的成员中评出一批“运动会宣传工作先进个人”
6. 抽新闻组的部分成员协助广播台到主席台审理校运会稿件
7. 和其它几个部门做好体育道德风尚奖的`评比工作
8. 校运会结束后，协助体健系做好各系的有关奖状了的颁发工作
9. 校运会结束后，做好彩旗和彩带以及横幅的拆除工作。

注意事项：

- 2、相关负责人要落实本部门工作的到位情况，一旦有问题及时汇报部门领导；
- 3、全体成员要注意自己的工作态度，积极配合组织分配的任务，展现良好的学生宣传形象，工作计划《运动会的工作计划》。
- 4、五大部门要求相互合作，为学校做好一切宣传工作。
- 5、审稿的同学一定要与各个系的宣传部保持联系。
6. 后勤工作的同学要注意安全

附表1

审稿安排

1、审稿位置安排在主席台播音后方，分三组进行，每组由一审、二审各一名组成，三审一名。

2、审稿流程

(1)主席台最左端由一名稿件接收人负责接收并登记各系来稿总数并分配给各组一审；

(5)每次结算后，将各系总来稿数和已播稿件名单整理一份交给宣传部，宣传部下发给各系稿件负责人。稿件均要按班次及时保存于办公室，统分表、已播稿件名单及时保存在当班负责人处。

(6)运动会结束后，及时完成总结算，三天总稿件数要和统分表吻合，哪个班次出现问题由该班次负责人负责，最后把合格和已播稿件返还回各系稿件负责人，并与其核对总来稿数和已播稿件数。

3、人员责任分配

- (1)稿件接收负责来稿接收、分配，合格稿件传递给播音；
- (2)一审负责稿件第一次审查，并对一些明显错别字等错误进行改正；（当作不合格处理）
- (4)三审对二审通过的稿件进行最后一轮考察，确保质量好，无抄袭。
- (5)统分人员负责统计各系总来稿数、合格稿件数，登记已播稿件名单；
- (6)办公室负责审稿桌椅安排摆放；
- (7)当班负责人负责结算工作以及稿件回收存放，以及当班一切审稿事宜；
- (8)当班负责人将各系总来稿数和已播稿件名单整理一份交给各系稿件负责人。

4、稿件审核标准

- (1)不符合新闻广播稿件格式的不通过；
- (2)内容偏激、带有浓厚个人感情色彩的不通过；
- (3)字数少于200多于500的不通过；
- (4)语言过于抒情、内容华而不实的不通过；

注：最后的统计表均要有存档。

健步运动工作计划篇三

为丰富员工业余文化生活，让大家在紧张的工作之余放松心情、亲近自然、强健体魄，近日，建行南昌分行工会、团委组织本级员工开展“健步走快乐行”户外健身活动。

此次健步走活动沿风景秀丽的青山湖绕行，以丹霞岛公园为终点。活动开始前，大家在起点合影留下最美的笑容。

建行南昌分行行领导带领员工出发，大家以饱满的热情、昂扬的姿态、矫健的步伐，展现出积极向上的精神风貌。

员工们意气风发，争先恐后奔向丹霞岛公园。欢快的笑语、整齐的步伐、畅快的汗水，展现出大家团结奋进、拼搏向上的精气神，形成秋日里一道亮丽的风景线。

冲向终点，胜利的喜悦挂满脸庞，激动的心情无以言表。建行南昌分行行领导为获得此次健步走活动的一、二、三等奖员工颁奖。

活动结束后，员工们纷纷表示，此次健步走活动不仅为大家提供了放松身心的好机会，更鼓舞了斗志、提振了精神，促进了员工之间的团结协作，加强了员工之间的情感沟通，使大家以更加饱满的精神状态、更加积极的奋斗姿态和更加强健的身体素质投身于工作中，为建行事业发展贡献积极的力量。

健步运动工作计划篇四

同学们：田径运动竞赛是学校体育工作的重要组成部分之一。为了进一步贯彻落实素质教育，学校体育更加注视田径运动竞赛，很多学校每年都要举行一次田径运动会，因此，同学们一定要熟练掌握学校田径运动会的筹备工作，具备组织召开学校田径运动会的能力。

一、学校举办田径运动会的意义和要求

竞赛是体育运动的特点之一。在学校中，通过举办田径运动会，能够推动全校田径运动的开展，吸引广大的学生积极参与到田径运动的活动中来；能够检阅学生参加田径运动锻炼和训练的效果，促使田径运动的普及和提高；能够丰富学校的课余生活，向学生进行思想品德教育，振奋精神，加强团结，使学校教育朝气蓬勃，奋发向上。举办学校运动会，属于群众体育比赛的性质，其要求如下：

第一、学校举办田径运动会要有学校自身的特点，要坚持以“团结、奋进、文明、育人”为宗旨。

第二、在制定运动会方案和竞赛规程时，应考虑吸收更多的学生参加比赛，让他们在运动会中当运动员，而不是当观众。

第三、在项目设置上，要从学校和广大学生体质和体育水平的实际情况出发，把一些《体育教学大纲》和《国家体育锻炼标准》规定的项目做为主要比赛项目。另外，也可设置一些集体项目和表演项目。

第四、在分组上，要尽量考虑学生年龄和身体发育情况的差异，中学举行运动会时，最好按年级分组进行比赛。

第五、在比赛规则上，也应从学生实际情况出发，适当降低比赛规则的要求，制定符合学生实际并能调动学生参加比赛积极性的规则。

第六、学校运动会的时间，一般以一天到一天半为宜，以使运动会起到积极性休息的作用，不应给学生造成过度疲劳。

总之，学校举办运动会应有学校自身的特点，要使运动会开得简朴、隆重，有节日气氛，使学生兴高采烈，从而收到良好的教育效果。

二、学校田径运动会的筹备工作

学校举办筹备田径运动会，应在主管体育工作的校长领导下，成立一个领导小组，负责领导运动会的筹备工作。领导小组由校长办公室、教务处、总务处、体育组、共青团或少先队等单位负责人参加，讨论决定运动会的组织方案、竞赛规程、组织机构等。

三、运动会进行中的工作

- 1、组织好入场和开幕式。
- 2、根据比赛要求，做好场地布置及器材供应和回收工作。
- 3、编排和记录公告组要登记好比赛成绩，及时公布径赛项目第1赛次之后的后继赛次的运动员分组名单，及时公布各项决赛成绩，整理好每天比赛结束有关资料以及保证闭幕式前统计好团体总分名次和破记录情况。
- 4、做好比赛成绩宣告与发奖和大会宣传、教育、鼓励工作。
- 5、加强安全措施，维持好赛内、外次序，做好医务工作。
- 6、根据比赛进程，在必要时调整比赛秩序。
- 7、组织好闭幕式。

四、运动会结束后的工作

运动会结束后，要整理好运动成绩和记录等资料，有条件和有必要时编印成绩册。清理好场地、器材和各种用具。做好运动会工作总结。

健步运动工作计划篇五

为了保证运动会的'井然有序的'进行，我们体育部前前后后做了很多的筹备和计划，具体的工作计划如下：

由体育部通知各班班长、体育委员并让其做好运动会的宣传工作，并组织好报名工作，报名表格由体育部分发给各班班长处。报名表在10月10日之前提交。10月16日在田径场进行选拔。运动员按选拔成绩择优录取。选拔工作主要由体育部及组织部人员参与，并负责好安全工作。17日之前统计好名单。

训练采用每周训练五天的方式。每天由体育部监督管理。运动员训练要求签到，06届运动员原则上不要求训练，其他年級的运动员强制要求参加正常训练，有事需请假□xx□xx□xx级运动员在校田径场参加训练。运动员训练开始具体时间待定。（运动员训练期间无需参加晨跑、早操）

为应对一些突发事故的发生，我们体育部在运动会期间将每天安排干事在后勤处值班。

为防器材的丢失，特制定了器材借用登记表，运动会期间钉鞋有专人保管。

在运动会期间我们体育部将竭心竭力做好本职工作，并配合其他部门。

健步运动工作计划篇六

为响应学校号召，实施关于开展"大学生体育"的通知精神，推动我校体育运动的蓬勃发展，丰富学生课余文化生活，增强学生体质，培养学生集体主义精神，增进学生相互间的友谊，积极配合学校第三十五届田径运动会的工作开展。

校板报宣传部是学校五大宣传部门之一，现将运动会期间工作作如下安排：

- 1、校板报宣传部主要工作是挂横幅（若有贴海报的需要，我们将选择最佳宣传位置粘帖，并做到及时）
- 3、部门抽出板报组成员给各个系的喷绘打分，通过评比，作出排列。（要求：每个系所占成员人数一致）
- 4、如有需要的话协助学校完成《校运快讯》公布各系的成绩。
- 5、校运会结束之后从部门的成员中评出一批 " 运动会宣传工作先进个人 "
- 6、抽新闻组的部分成员协助广播台到主席台审理校运会稿件，
- 7、和其它几个部门做好体育道德风尚奖的评比工作
- 8、校运会结束后，协助体健系做好各系的有关奖状了的颁发工作
- 9、校运会结束后，做好彩旗和彩带以及横幅的拆除工作。

注意事项：

- 2、相关负责人要落实本部门工作的到位情况，一旦有问题及时汇报部门领导；
- 4、五大部门要求相互合作，为学校做好一切宣传工作。
- 5、审稿的同学一定要与各个系的宣传部保持联系。
- 6、后勤工作的同学要注意安全

附表1

审稿安排

1、审稿位置安排在主席台播音后方，分三组进行，每组由一审、二审各一名组成，三审一名。

2、审稿流程

(1) 主席台最左端由一名稿件接收人负责接收并登记各系来稿总数并分配给各组一审；

(5) 每次结算后，将各系总来稿数和已播稿件名单整理一份交给宣传部，宣传部下发给各系稿件负责人。稿件均要按班次及时保存于办公室，统分表、已播稿件名单及时保存在当班负责人处。

(6) 运动会结束后，及时完成总结算，三天总稿件数要和统分表吻合，哪个班次出现问题由该班次负责人负责，最后把合格和已播稿件返还回各系稿件负责人，并与其核对总来稿数和已播稿件数。

3、人员责任分配

(1) 稿件接收负责来稿接收、分配，合格稿件传递给播音；

(2) 一审负责稿件第一次审查，并对一些明显错别字等错误进行改正；（当作不合格处理）

(4) 三审对二审通过的稿件进行最后一轮考察，确保质量好，无抄袭。

(5) 统分人员负责统计各系总来稿数、合格稿件数，登记已播稿件名单；

(6) 办公室负责审稿桌椅安排摆放；

(7) 当班负责人负责结算工作以及稿件回收存放，以及当班一切审稿事宜；

(8) 当班负责人将各系总来稿数和已播稿件名单整理一份交给各系稿件负责人。

4、稿件审核标准

(1) 不符合新闻广播稿件格式的不通过；

(2) 内容偏激、带有浓厚个人感****彩的不通过；

(3) 字数少于200多于500的`不通过；

(4) 语言过于抒情、内容华而不实的不通过；

注：最后的统计表均要有存档。

健步运动工作计划篇七

一、 竞赛目的.：

为了让生科学院的运动健儿有展示自我的舞台，为了能够发现更多的有实力的运动员代表生科学院参加下一学期的校运动会，我们在此次运动会的上午和下午进行相应的田径比赛。旨在突出运动会的全民参与性和团队合作性，培养师生积极参与、团结协作、友谊第一、比赛第二的体育精神，体现生科学院师生的热情、活力与奋进。

二、 竞赛时间

20xx年5月12、13日(二天)

三、 竞赛地点

北方民族大学田径运动场

四、 参赛队伍

(一) 本届运动会主要以团队为竞赛单位，每个班组成一个团队参，一共分出18个团队进行比赛。

(二) 其中大一年级共6个队，大二年级共6个队，大三年级共5个队，教职工一个队，共计18个队。

五、 比赛项目

田赛：铅球，跳远，跳高，三级跳远

六、 报名办法

(一) 要求：

在报名表中须填写清楚各参赛队领队和队长姓名、联系方式，队员的姓名和学号，田赛、径赛每队每项限报名2人(各队中每班必须有人报名，否则视该队弃权)，每人最多可报2项(接力除外)。

(二) 报名方式：

由各个团队选出一名负责人组织报名，于4月23日前上交名单，将报名表交到办公室12#514.

(三) 代表队构成：

每个代表队须指定1名领队(建议为班长)，一名队长(建议为体育委员)。领队负责队伍与学生会主办单位之间的沟通，队长负责本队比赛事宜。各队的必选项目原则上不得在比赛过程中临时报名及临时替换参赛人员。如参赛运动员有特殊情况弃权或须更换运动员，该队领队务必在比赛前一小时以书

面形式报告学生会主办单位(报告书必须由辅导员老师签字核实)。

七、 积分办法

(一)个人项目取每一个项目的前8名，依次积分为9、7、6、5、4、3、2、1。

(二)团队项目(如4×100m)取每个项目的前6名，依次积分为16、12、8、6、4、2。

奖项设置和处罚

奖项：运动员的前8名依次颁发奖状奖品，团队项目的前6名每个队一张奖状。总积分排名前六的代表队，按成绩颁发奖状以及奖金。

处罚：凡弄虚作假，冒名顶替和严重违规者，经学生会查实，取消该队员名次及所在队的全部奖项(该奖项指团队奖项)。

八、 精神文明奖评选办法

精神文明建设是运动会的一个重要组成部分，为了赛出水平，赛出风格，培养同学们积极参与、团结协作、友谊第一、比赛第二的体育精神，在征求意见和民主讨论的基础上，现拟定本次运动会精神文明奖评选办法。

(一) 评选范围及名额：

凡参加本届运动会的所有参赛学生代表队都有资格申报、参评，精神文明奖共评出两个代表队。已经获团体奖的队不在体育道德风尚评选之列。

(二) 评选条件：

1. 开幕式和闭幕式的表现(20分)：服从指挥，入场准时，服装整洁，队列整齐，朝气蓬勃，精神面貌良好。不参加入场式无评选资格。参加闭幕式的人数每班不得少于该班级总人数的90%。
2. 运动员场上表现(20分)：努力拼搏，勇创佳绩，尊重裁判，尊重其他选手，遵守比赛规则和赛场纪律，准时参加比赛，有良好的体育道德风尚。严重违规违纪，无理取闹，对裁判不礼貌者，取消评选资格。
3. 观众文明观赛(20分)：遵守赛场纪律，服从执勤人员指挥，不得争抢观看位置。班级啦啦队组织好，气氛活跃热烈。文明鼓动，不乱呼口号，不乱起哄。观众和运动员不得投掷饮料瓶、饭盒、纸屑等物，保持看台和赛场整洁卫生。
4. 各参赛队伍的比赛成绩：比赛成绩作为参考条件之一，若其他条件相同，则首先评定比赛成绩较低者。
5. 奖励：颁发奖状。
6. 本评定办法的最终解释权属于学生会。

(三) 评选办法：

由学生会各部门负责以上评选条件的采集。主席团负责监督与最后的统计与审核

九、 注意事项

(一)所有参赛队须严格遵守大会的各项规定，服从大会的统一指挥。

(二)各代表队领队上午须带队于8点前在总签到处签到；下午各代表队领队须带队于14点前在总签到处签到。

(三) 遵守比赛时间，按时检录，参赛。比赛开始前十分钟检录不到者以弃权处理，该项目计零分。

(四) 运动员参赛应着合适比赛的服装，不得穿皮鞋或拖鞋进入场地。

十、 运动会安全规则

(一) 各代表队应加强对师生员工的管理和教育，精心组织好本单位人员观看比赛和参加比赛。

(二) 师生员工应严格遵守赛场纪律和各项规章制度，听从执勤人员的指挥，自觉维护赛场秩序。

(三) 非参赛人员严禁以任何借口进入比赛区。不听劝阻者扣单位团体总分5—10分。

(四) 参赛运动员应冷静对待输赢，自觉服从裁判，尊重裁判，遵守竞赛规则。

(五) 严禁向运动场投掷饮料瓶、杂物。严禁观众之间、运动员之间出现相互谩骂、攻击和不文明行为。

(六) 凡违反上述规定者，该单位不能评为精神文明单位和获得精神文明奖。对情节严重者，还应追究有关人员的责任。

十一、 运动会工作分配

体育部主要负责运动会前的准备工作，如运动会报名、运动员训练、秩序册的制作，确保运动会能如期顺利地举行，主席团协助体育部负责运动会期间各部门的工作分配和协调工作。运动会期间各部门的分工如下：

(十三) 工作人员服装(帽子、上衣)： 60

(十四) 红包:

(十五) 喊话器、对讲机:

总计:

积分办法

- 1、 每一个项目的前8名，依次积分为9、7、6、5、4、3、2、1。
- 2、 趣味项目的积分计入团体总分中。

注意:

1. 参赛队员在比赛途中若跌倒，需在原地重新站立起来，然后继续比赛。
2. 不允许请非本队队员代赛，若有发现一律取消本队成绩和获奖资格。

健步运动工作计划篇八

策划时间□20xx年xx月xx日

为响应学校号召，实施关于开展“大学生体育”的’通知精神，推动我校体育运动的蓬勃发展，运动会的工作计划。丰富学生课余文化生活，增强学生体质，培养学生集体主义精神，增进学生相互间的友谊，积极配合学校第xx届田径运动会的工作开展。

校板报宣传部是学校五大宣传部门之一，现将运动会期间工作作如下安排:

1. 校板报宣传部主要工作是挂横幅(若有贴海报的需要,我们将选择最佳宣传位置粘帖,并做到及时)
3. 部门抽出板报组成员给各个系的喷绘打分,通过评比,作出排列。(要求:每个系所占成员人数一致)
4. 如有需要的话协助学校完成《校运快讯》公布各系的成绩。
5. 校运会结束之后从部门的成员中评出一批“运动会宣传工作先进个人”
6. 抽新闻组的部分成员协助广播台到主席台审理校运会稿件
7. 和其它几个部门做好体育道德风尚奖的评比工作
8. 校运会结束后,协助体健系做好各系的有关奖状等的颁发工作
9. 校运会结束后,做好彩旗和彩带以及横幅的拆除工作。

注意事项:

- 2、相关负责人要落实本部门工作的到位情况,一旦有问题及时汇报部门领导;
- 3、全体成员要注意自己的工作态度,积极配合组织分配的任务,展现良好的学生宣传形象,工作计划《运动会的工作计划》。
- 4、五大部门要求相互合作,为学校做好一切宣传工作。
- 5、审稿的同学一定要与各个系的宣传部保持联系。
6. 后勤工作的同学要注意安全

附表1

审稿安排

1、审稿位置安排在主席台播音后方，分三组进行，每组由一审、二审各一名组成，三审一名。

2、审稿流程

(1)主席台最左端由一名稿件接收人负责接收并登记各系来稿总数并分配给各组一审；

(5)每次结算后，将各系总来稿数和已播稿件名单整理一份交给宣传部，宣传部下发给各系稿件负责人。稿件均要按班次及时保存于办公室，统分表、已播稿件名单及时保存在当班负责人处。

(6)运动会结束后，及时完成总结算，三天总稿件数要和统分表吻合，哪个班次出现问题由该班次负责人负责，最后把合格和已播稿件返还回各系稿件负责人，并与其核对总来稿数和已播稿件数。

3、人员责任分配

(1)稿件接收负责来稿接收、分配，合格稿件传递给播音；

(2)一审负责稿件第一次审查，并对一些明显错别字等错误进行改正；（当作不合格处理）

(4)三审对二审通过的稿件进行最后一轮考察，确保质量好，无抄袭。

(5)统分人员负责统计各系总来稿数、合格稿件数，登记已播稿件名单；

(6) 办公室负责审稿桌椅安排摆放；

(7) 当班负责人负责结算工作以及稿件回收存放，以及当班一切审稿事宜；

(8) 当班负责人将各系总来稿数和已播稿件名单整理一份交给各系稿件负责人。

4、稿件审核标准

(1) 不符合新闻广播稿件格式的不通过；

(2) 内容偏激、带有浓厚个人感情色彩的不通过；

(3) 字数少于200多于500的不通过；

(4) 语言过于抒情、内容华而不实的不通过；

注：最后的统计表均要有存档。

健步运动工作计划篇九

8月16日周日上午8:00——12:00

学校篮球场

光爱之家的孩子们以及志愿者们

本次趣味运动联谊会主要包括四个活动项目以及一个备用活动（各项活动优胜者皆有奖品，主要以交流娱乐为目的）

1、活动准备阶段：

08:00—08:30：项目成员到场，开始布场。包括连接线路，调试音响设备；摆放桌子；准备活动物品；准备水，奖品，

水果；以及其他各项准备活动。

08:30—09:00：各组孩子们及志愿者陆续到场，工作人员维持现场次序，进一步做好活动准备，播放音乐。

2、活动主体阶段：（09:00—12:00）

09:00—09:30 现场主持人致开场语，渲染气氛，并宣布活动开始

第一项活动（09:30—10:00）：

“举重若轻”（背人夺帽）——此项活动以自愿组合小组为单位（以男女搭配为主，亦可男男、女女组合）。参赛各组在一个划定的区域范围以内，由男生身背一名女生，女生头戴一顶小红帽。女生在保护自己的小红帽的同时去夺取其他组合女生头上小红帽，被摘帽组随即淘汰出局，留下最后一组为获胜者。

第二项活动（10:00—10:30）

“精确打击”（定时投篮比赛）——此项活动以组为单位（两组各出6人，2男4女）。从罚球线进行投篮，姿势不限。男生投中一个记5分，女生投中一个记10分。6人轮流在3分钟内进行投篮（由小组自己商量由谁负责捡篮板球，送球，共4个球）。得分多者为获胜方。

第三项活动（10:30—11:00）

“我型我秀”（个人赛）——此项活动为个人项目，包括女生的毽子赛与男生的俯卧撑（但是也鼓励男生踢毽子，女生参加俯卧撑，且女生一个俯卧撑抵男生5个）。且两个活动由各分为计时赛与耐力赛。计时赛为30秒内比数量；耐力赛为看一次性可以踢几下毽子，做多少下俯卧撑（时间原则上不

超过5分钟），多着获胜。以上为正赛，此项活动还包括个人表演秀，例如花式毽子踢法，单手俯卧撑等等不限。

第四项活动（11:00—11:30）

“欢乐总动员”（全场篮球赛）——此项活动将孩子们及志愿者分为两个组，选手选拔方式如下：两组相互抽取10名参赛选手四男六女，各分为两组，每组两男三女。进行篮球比赛，比赛分为上下半场，每半场12分钟，中间休息3分钟。上下半场5上5下换人。得分多者获胜。

备选活动（若时间富裕，安排在第三个活动之后）

“不是距离”（背夹气球）——此项活动以班为单位，各出男女若干，男女搭配，两人背对背夹一个气球，从球场一端移动至另一端，其间气球不得落地、夹破。

到达另一端之后，再由两人用背部将气球顶破。一组完成后下一组出发，在3分钟内完成次数多者获胜。

活动末尾阶段（11:30—12:00）

- 1: 颁发各优胜者奖品
- 2: 集体拍照留念（集体照）
- 3: 项目成员清场：包括垃圾清理与物品整理

项目成员7名为工作人员。具体工作安排如下：

两人负责总体协调，组织；

一人负责音乐播放（需要调动现场气氛），以及相关设备的照看；

一人作为安全员，准备急救箱，注意安全事项；

另外设裁判与计时员共三人，负责各项活动的计时，仲裁（由光爱之家老师担任）

1：现场气氛不足时，项目成员应积极引导孩子参与活动，促进现场气氛，让孩子high起来。

2：事后项目组成员一人（待定）收集此次活动各项素材，包括策划书，照片，新闻稿（及时）

3：散场后项目组成员人员一定要清理好场地，整理好各项活动物品，并妥善保管。

4：有意向参加某些活动的孩子们可以在前一天（8月13号）事先跟老师或项目组成员打个招呼，以便统计各个活动人数。

健步运动工作计划篇十

为确保学生每天一小时的体育活动时间，根据长沙市“学生阳光体育运动”实施计划的要求，结合我校的实际，制定本计划。

为更好的贯彻党的教育方针，全面实施素质教育，培养德智体等全面发展的人才。坚持“健康第一的指导思想”，牢固树立终身体育的新课程理念，把开展大课间活动作为作为重要途径之一，保证学生每天一小时体育锻炼时间，增强学生的体质，培养学生的心理素质和道德素质，促使学生主动参与体育活动，培养学生参与体育活动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯和终身体育意识。提倡自制器材和开发利用体育资源，在大课间活动中体现出合作、民主、探究的教学理念，以大课间为辐射点，促进体育课堂教学的改革与创新。

1、为丰富校园活动，让每个学生都能找到自己喜欢的运动项

目，激发学生参与激情，培养学生兴趣特长，增强学生的凝聚力。体现文化：我喜欢，我参与，我快乐。通过丰富多彩的课间活动把学生吸引到各项体育活动中，变要我参与为我要加与，在快乐中练，在练习中快乐。

2、通过体育课向学生传授各种基本技术、基本知识，使学生学会锻炼，并找到自己特别喜爱的1—2个项目，在体育活动中加以强化、提高，变成学生自身的技术能力，最终成为终生参与的项目。

3、使学生感受到锻炼带来的好处，从理论上认识到健身的重要性，从而使真、善、美成为学生终身体育的意识，养成终生体育的习惯。

4、通过锻炼，增强体质、健全心理，集中精力进行学习。

活动时间为：星期二至星期四下午课间操后二十分钟。球类包括篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球。健身运动包括呼拉圈、跳皮筋、长绳、短绳、踢毽子等。

1、各班要充分利用学校的活动场地，因地制宜开展多种多样的体育活动（各项活动场地安排见附一表），使学生的活动空间得到扩展，鼓励各班加大体育的宣传力度，张贴、悬挂健身格言，如：“每天锻炼一小时，健康快乐一辈子”、“我运动、我快乐”，举行健康讲座等。

2、希望全体师生都参与到阳光体育活动中去，各任课教师也可以加入所教班学生一起活动。

3、加强阳光体育活动的管理与落实。

（1）体育老师落实好活动器械，由班主任安排学生负责认领，按学校安排的活动内容进行，保证按要求达到人人有活动，按学校分工的活动场所开展活动；每天值班老师对各班开展

的大课间活动进行检查督促；每次活动都有老师带领，确保活动安全。

（2）体育教师要在体育课上对学生进行大课间阳光活动项目的学习，让学生明白活动项目的具体要求。