

# 体育活动摘果果教案 体育活动心得体会 打篮球(模板7篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。那么问题来了，教案应该怎么写？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 体育活动摘果果教案篇一

篮球是一项充满激情和团队合作的体育运动。通过参与篮球活动，我得到了很多宝贵的经验和启发。在过去的几年里，我参加了许多篮球比赛和训练，这些经历给了我很多体会和心得。本文将会从锻炼身体、培养意志力、团队合作、增强自信心以及享受成功的角度来阐述我对打篮球的感受和见解。

首先，打篮球是一种非常有效的锻炼身体的方式。篮球运动需要跑动、跳跃和运球等多种动作，可以全面地锻炼身体的力量、速度和耐力。长时间的训练和比赛使我有更强健的体魄，增加了体能和耐力。打篮球还有助于提高协调性和反应能力，提高手眼协调能力和身体的灵活性。通过参与篮球运动，我的体力得到了显著提升，也更加健康和有活力。

其次，篮球运动培养了我的意志力和毅力。在训练和比赛中，我经历了很多困难和挑战，例如受伤、体力透支和失败等。然而，我学会了在困难面前坚持不懈，不放弃追求进步的决心。篮球运动需要坚持不断地练习和磨砺，需要有耐心和毅力去克服困难。通过不断努力和坚持，我逐渐提高了篮球技巧和战术意识。意志力的培养不仅在篮球场上对我有很大帮助，也在我的生活中起到了积极的影响。

此外，篮球运动教会了我重要的团队合作精神。篮球是一项以团队为核心的运动，球场上的每个人都有各自的角色，需

要互相配合和信任。在与队友们的合作中，我学会了倾听与理解，学会了相互帮助和支持。篮球场上的战术规划和配合需要整个团队的努力和默契，只有每个人都发挥出自己的最佳状态，才能给对手造成最大的威胁。通过与队友们一起战斗，我也学会了在团队中发挥自己的优势和作用。

另外，打篮球也给了我更大的自信心。当我在球场上投篮命中时，进攻得分或者做出一个漂亮的传球时，我感到非常兴奋和自豪。每个小的成功都给我一种成就感和满足感。通过反复的练习和努力，我逐渐提高了自己的篮球技术，慢慢地坚定了自己的信心。这种自信心在我的生活中也有着积极的影响，使我更加勇敢面对各种困难和挑战。

最后，打篮球让我享受到了成功的喜悦。每一场比赛都有胜负，每个进球都有快乐和成就感。当我取得胜利时，我会感到一种巨大的喜悦和满足。这种喜悦的体验激励着我不断努力和追求更高的目标。篮球运动中的成功体验也教给了我如何应对失败，以及如何从失败中汲取教训，不断成长和进步。

总的来说，打篮球不仅让我更健康、强壮，而且还培养了我意志力和毅力，教会了我团队合作和自信心，给我带来了成功的喜悦。这些体会和心得不仅适用于篮球运动，也能指导我在其他方面的生活和工作中取得更好的成绩。篮球对我来说不仅是一种运动，更是一种人生的体验和启示。

## **体育活动摘果果教案篇二**

趣味体育运动是一项将传统体育运动的竞技比赛和能引起人兴趣的趣味活动融合形成的一项新兴运动。它是介于体育运动及趣味游戏之间的一项趣味竞技相结合的社会运动，我们把趣味运动和企业对员工的需求进行融合错位策划，使它同时融合了体育、文化、趣味、智力等元素，并增强了观赏性。

### **二、活动意义**

一方面它非常适合各店面联合开展活动，因为它比拓展训练更具趣味及凝聚力，能更好的把企业文化渗透到每个员工，增进员工之间的亲密感，从中学会团队协作。另一方面它具有强身健体的作用，对于埋头工作的员工来说更具吸引力。它的竞技性、趣味性及观赏性带给人们另一种新奇，容易使整个活动形成兴奋、热烈、互动的气氛，某些能力得到进一步的锻炼。

三、活动名称：我参与，我运动，我快乐

四、活动主题：公司大竞技，快乐你我他

五、活动简介：

(一)、活动时间：20\_\_年4月20日上午8：20—12：40。

(二)、活动地点：

(三)、活动对象：

(四)、比赛项目：

1. 热身赛：拔河。

2. 团体赛：三人四足、袋鼠跳接力、大丰收、争分夺秒。

3. 个人赛：跳绳、自行车慢骑比赛。

(五)、奖励规则：

个人赛自愿参与，希望各店员工踊跃参加，成绩秀者将获得

六、比赛准备

(一) 人力资源部负责参赛人员名单整理与现场参赛人员组织管理；

(二) 策划部准备“\_公司第届趣味运动会”条幅，并于比赛当日负责拍照；

(三) 策划部对获奖的人物做好宣传推广。

## 七、比赛项目及规则。

(一)、热身项目。

### 1、拔河。

报名方式：自由组合，每组选手15人，8男7女。

道具：1条20米大绳。比赛时间：8：30—9：00

(1)、拔河道为水泥地上画3条直线，间隔为2米，居中的线为中线，两边的线为河界。除参赛队选手以及裁判等工作人员以外，其他人员一律不得进入拔河道。

(2)、比赛方法：

比赛开始前，各队按照每15人的要求准备好，比赛开始后，运动员同时发力，将对方拉过赛场规定的河界线为赢；比赛不限制时间，一直到能判断胜负为止；比赛分淘汰赛、决赛。每组两队，抽签决定比赛队伍，三局二胜定胜负，第一局双方队长猜拳决定场地，第二局场地交换，第三局在猜拳决定场地，每轮比赛胜队晋级。

决赛为循环赛，每轮三局二胜定胜负，成绩计算：胜1分，负0分。对手弃权得1分。三轮结束后，积分最多者名次列前；积分相同者，加赛决定胜负。

2、工作安排：

比赛主持：\_\_ 赛裁判：\_\_\_\_\_

计时：\_\_\_ 计分：\_\_\_\_\_

道具及会场准备：\_\_\_\_\_

### (一) 团体项目

#### 1、三人四足(3队同时进行)

道具：绳子，比赛时间：9：00—9：20

规则：1. 参赛队员以三人一组参赛，2男1女，女生居中。赛道长30米。

2. 三个人并排站在一起，把中间人的右脚和他右边人的左脚绑在一起，中间人的左脚和他左边人的右脚绑在一起。

#### 2、袋鼠跳接力(3队同时进行)

道具：麻袋3个，比赛时间：9：20—10：00

规则：男女混合项目，每队5人，3男2女，分别站在两端起点线后。每队一条麻袋，第一位队员将双脚套在麻袋内，用手提着。比赛开始，第一位女队员双手提着袋口向前跳，沿跑道前进15米至另一端端线，换下麻袋，交给第二位男队员套上，重复前过程，如此来回往复，直至5人全部完成，用时少的队名次列前。比赛中，如队员跌倒，可爬起继续；两名队员交换麻袋必须跳过端线后进行，否则算犯规，取消该队成绩。

#### 3、大丰收(3队同时进行)

道具：背篓3个，空水瓶30个。比赛时间：10：00—10：30

参赛人员：每店至少一组，每组1男1女。3分钟。

规则：1、参赛队俩人一组，一人背对接球队员，负责投球，

一人将背篓背在胸前负责接球，每人10个瓶。

2、接球时不能用手控制接触水瓶。

3、已累计接球总和的多少判定胜负。

4、争分夺秒(3队同时进行)

参赛对象：所有员工，每店3人，至少一名女生。

器械：水桶、水杯、水瓶、水，赛程30米。比赛时间：10：40—11：10

参赛队员一路纵队站在起跑线后，比赛开始后拿空水杯在水桶中盛满水后(不能用手捂着水杯)向前跑至折返点返回，返回途中将水杯中的水倒入空水瓶中，将水杯交给下一个人，依次进行。比赛时间3分钟，比赛结束以各队水瓶中水的多少判定名次，水多的队为胜。

## (二)个人项目

1、跳绳比赛。(5人同时进行)道具：计数器跳绳6个。比赛时间：11：10-11：40比赛进行，单人1分钟，规定时间内跳的个数多者获胜。最后由几组比赛的获胜者做一场表演，花样不限。。2、自行车慢骑(3人同时进行)

比赛规则：比赛车道设为30米长、1米宽，时间使用最长者为胜。

2、选手自备自行车，每辆自行车不得附带旁轮，每个车轮直径必须不小于48cm不得在车体上安装人附带物体。若使用变速自行车，必须变为三档。

3、比赛以自行车前轮进入车道开始计时，后车轮离开车道后

结束计时。

4、比赛中，若有一次以下犯规，则将视为到达终点，所用时间为比赛时间。有下列情形之一者均为犯规：

1. 脚落地超过三次；
2. 脚每次落地时间超过五秒；
3. 车轮轧到车道线上；
4. 途中与裁判冲撞或拒不服从裁判判决。

## 八、活动安排

(2) 流程安排：

领导致词(8：20—8：30)，团体赛(9：00—11：10)，个人赛(11：10—12：30)颁奖(12：30)。

## 九、活动预算

团体冠军奖品：单价数量预算：

亚军奖品

季军奖品

个人冠军奖品：单价数量2预算

道具：可计数跳绳5个，单价总计；

比赛准备物品及道具：20米的粗长绳1把，长一米的绳子10根，麻袋3个，干净背篓3个，空矿泉水水瓶30个，水桶3个，水杯3个，自行车自备，可计数跳绳5个。

## 体育活动摘果果教案篇三

健康的身体是全面发展的物质基础。幼儿时期是生长发育的重要阶段，如果幼儿经常参加体育活动，对于未成熟的器官是一种很好的促进。体育活动的方法多种多样，我们经常采用游戏的方式组织幼儿练习，把枯燥的动作和身体素质练习变成有趣的模仿活动或有情节的游戏活动，使幼儿轻松地参与活动，达到增强体质、促进全面发展的目的。在全面认识体育的功能的基础上我们主要做了以下几方面的工作。

### 一、树立体育活动整体化的观念

《幼儿园工作规程》中指出幼儿园的任务是：“实行保育与教育相结合的原则，对幼儿实施体、智、德、美全面发展的教育，促进其身心和谐发展。”

体育游戏不仅能促进幼儿的生长发育，增强体质，而且对幼儿的心理发展也会产生一定的影响，因为它能促进人的认知、情感、意志和个性等方面的发展。我们在生活中，除了注意体育游戏对身体的锻炼价值以外，还有意识地把体育与其他相关教育有机地结合起来，促进幼儿的身心全面发展。

#### 1、对幼儿进行安全教育，培养自我保护能力

发展幼儿在游戏活动中的灵敏、协调、平衡能力，就是培养幼儿自我保护能力。如：学会在跌倒时用双手撑地；在追逐游戏中学会躲闪等。自我保护能力除了教育培养外，还要让幼儿明白其道理，是他们知道为什么要这样做，并在活动中反复练习使之成为习惯。

#### 2、体育活动与卫生保健相结合

户外体育活动时，我们会给每个孩子准备一条小毛巾。体育活动前，我们让幼儿先脱掉外套，活动中幼儿不断出汗，再



逐步减少衣服，并提醒幼儿出了汗自己拿小毛巾擦汗。活动结束后给幼儿一些时间休息，喝点开水，补充体内因活动而消耗的水分。对于出汗很多的幼儿，我们会给他换一件干爽的衣服。

### 3、体育活动中重视道德品质的培养

我们在体育活动中注重发挥游戏本身的教育作用，让幼儿在游戏中克服一个又一个的困难，去培养自己的坚强意志。例如：幼儿专心致志地走过独木桥后获得的成功感和愉快感。在体育活动中，规则是具有一定的品德教育的内在因素，要求每个幼儿在游戏中遵守一定的规则，不“各行其事”，游戏才能顺利进行。规则对幼儿提出了两个要求：一是自己遵守规则，求得和同伴间的协调一致；二是注意观察别人是否有违反规则的行为。如：游戏“老鹰捉小鸡”中，小鸡要团结一致，不离开集体，跟在鸡妈妈的后面，当小鸡们蹲下时，老鹰就不能去捉小鸡，母鸡保护小鸡时只能用手去挡住老鹰，而不能用手去抱住老鹰。他们的一举一动，相互关系，可以促进幼儿道德品质以及意志性格的培养。

## 二、认真做好体育游戏的准备工作

### 1、选好器材，废物利用，一物多用

开展丰富多彩的游戏，游戏器材的选择是非常重要的。在选用游戏器材时，我们根据幼儿的年龄特点、幼儿园的实际情况，以节约为原则，注意选择易收集的废旧材料。并根据材料的特征设计游戏，尽量做到一物多用，引导幼儿大胆尝试，在活动中发现材料的特性，通过尝试、比较、创新，认识一些新材料、新玩具，学会一物多玩。

### 2、根据器材，精心设计游戏活动

游戏是吸引幼儿参加体育活动的好形式，幼儿在一个个有情

节的游戏活动中，轻松、愉快、积极主动地活动，做起动作形象逼真，使动作练习能取得好的效果。我们根据器材特性精心设计幼儿感兴趣的遊戲内容。首先，尽量避免每次活动内容单一而造成幼儿身体局部负荷过大的问题。其次，注意游戏时让幼儿的上下、左右肢体均衡而协调地发展。再次，我们尽量做到在游戏中让幼儿有机会闪现出智慧的光点，游戏中有意给幼儿留下思考的空间，促使幼儿积极开动脑筋，以最佳方式完成游戏。

以往在游戏前，总是教师将活动环境设计布置好，现在，我们提供了有利于幼儿探索和参与的材料后，引导幼儿自己动脑筋。如，幼儿玩游戏“小小解放军”前，教师先提供自制的流星球、长条皮筋、大雪碧瓶、彩虹桥等材料，然后提问：“我们解放军去打敌人之前要翻过一座小山、经过一条小河、穿过一片小树林才能打敌人。想一想我们用什么当小山、小河、小树林和打敌人的武器呢？”孩子们纷纷动脑筋、想办法，有的想出将彩虹桥拼搭成一座小山，有的想出用大雪碧瓶当作小树林，有的用血碧瓶和长条皮筋拉成一条小河。。。幼儿在参与环境创设的过程中，思维活跃，想象力和动手能力都得到了发展。

### 三、引导幼儿探索玩法

在集体游戏中，我们改变以往教师示范动作，幼儿依样画瓢地模仿动作的学习模式，鼓励幼儿边思考边探索玩法。例如，玩“小布袋”的游戏中，我们先不告诉幼儿布袋可以怎样来玩，而是请幼儿自己想想布袋有些什么样的玩法？孩子们有的钻进布袋子里像只毛毛虫一样一扭一扭地前进；有的两人一组，一人坐在布袋上，另一人两手拉着布袋往前拖；有的几人合作把布袋拼在一起当成小水沟练习跨跳……孩子们的玩法各式各样，不同的玩法丰富了游戏的内容，同时促进了幼儿的想象力、创造力的发展，也使幼儿不断获得成功的快乐，增强了自信心。幼儿思维活跃，真正成为游戏活动的主体。

## 体育活动摘果果教案篇四

篮球是一项流行的体育运动，许多人喜欢打篮球作为日常锻炼的方式。我最近参加了一次篮球训练营，体验了真正意义上的篮球比赛，这给了我许多新的体会和收获。在这篇文章中，我将分享我对打篮球的体验和心得体会。

首先，打篮球锻炼了我的身体素质。篮球是一项需要速度、耐力和灵活性的运动，每天都参与篮球训练，使我的身体变得更加强壮和敏捷。在比赛中，我学会了利用速度和力量，迅速突破对手的防守，进球得分。同时，在场上的奔跑和防守也增强了我的耐力和持久力。通过打篮球，我不仅保持了良好的体型，还增强了我的身体素质。

其次，打篮球培养了我的合作精神和团队意识。篮球是一项需要团队协作的运动，每个队员都需要相互配合，共同达到更好的成果。在比赛中，我学会了与队友沟通，制定战术，并相互协作进行防守和进攻。而在日常的训练过程中，我们通过合作游戏和队内对抗训练，增进了团队意识和信任，这使我们的整个队伍更加紧密。通过打篮球，我学会了如何合作与团队合作，这对我在日常生活和工作中建立良好的合作关系有着积极的影响。

第三，打篮球培养了我的冷静和应变能力。在比赛中，对手的防守或进攻可能会给我们带来压力，需要我们保持冷静和迅速应对。尤其是在比分激烈的比赛中，保持冷静是非常关键的。通过打篮球，我逐渐学会了如何在压力下保持冷静，并通过应变的策略突破对手的防线。这种冷静和应变能力在我日常生活中也起到了很大作用，让我更好地应对各种困难和挑战。

第四，打篮球激发了我的竞争意识和毅力。在每次比赛中，我都迎接了来自对手的竞争。这种竞争意识让我更加努力地训练，提高自己的篮球水平。同时，每次比赛的胜败也激起

了我的毅力和意志力。无论输赢，我都学会了从失败中吸取经验教训，继续前行。通过打篮球，我变得更加有耐心和坚持不懈，这对我在所有的事情中都有着很大的帮助。

最后，打篮球给我带来了快乐和满足感。在比赛中，当我得分或防守成功时，我会感到一种成就感和满足感。我与队友们共同努力打球的快乐也是无法言表的。篮球让我找到了一种乐趣和对运动的热爱，这种快乐也激发了我对体育活动的热情和体育精神。

总之，打篮球是一项锻炼身体、培养团队意识、提高个人能力的运动。通过参与篮球训练和比赛，我得到了许多宝贵的体会和收获。这一体育活动不仅提高了我的身体素质，而且培养了我的合作精神、冷静应变能力、竞争意识和毅力。最重要的是，打篮球给我带来了快乐和满足感。我将继续努力，保持对篮球的热爱，并将篮球的精神应用到日常生活中。

## 体育活动摘果果教案篇五

体育活动：我是小伞兵 活动目标：

- 1、通过椅子操，培养幼儿正确的身体姿势。
- 2、利用椅子练习从高处跳的动作，发展幼儿跳跃和躲闪跑的能力。
- 3、培养幼儿勇敢、顽强的品质。

活动准备：

小椅子与幼儿人数相等，大椅子一把，椅子操音乐，抢板凳游戏音乐 活动过程：

一、开始部分 1、幼儿单手拿椅子四路纵队对集合，教师简要说明本课学习的内容和要求。

教师：今天，我们要用小椅子来上体育课，可有意思了！我们还要学习一项新本领——请你们做小伞兵，练习从高处跳下，你们有勇气吗？ 2、队列练习：四路纵队——齐步走——体操队形。

3、听音乐跟老师做椅子操：（包括头部、上肢、下肢、体侧、体转、腹背、跳跃、平衡） 4、检查幼儿体能：要求幼儿 3 人一组测体能是否通过。

二、基本部分 1、原地练习从高处跳下的动作。动作要求：预备姿势：半蹲、双臂后摆、前摆，蹬腿、高高跳起、轻轻落地、 2、站在椅子上练习从高处跳下的动作。

教师口令：登机（幼儿上椅子）——准备跳伞——跳（注意动作要领。） 3、游戏：我是小伞兵 练习一：伞兵飞行练习，要求幼儿在跑到过程中听不能碰到椅子，同时能听口令做变速跑、曲线跑等。

练习二：跳伞练习，要求幼儿在飞行的过程中听口令练习从高处跳下。

练习三：增加椅子高度，鼓励幼儿尝试从高处跳下，注意保护幼儿安全。

三、结束部分 1、游戏：抢椅子。

提示：放松音乐，所以提示幼儿围着椅子走，音乐停，抢椅子。

2、听音乐放松整理。

3、幼儿单手拿椅子，成一路纵队回班，活动结束。

体育活动讲话稿

体育活动工作总结

体育活动总结

体育活动方案

体育活动记录

## 体育活动摘果果教案篇六

体育活动在我们生活中扮演着重要的角色，它可以让我们保持健康、增强体质，并培养我们良好的人生态度和价值观。在近几年的体育活动中，我有着许多的心得和体会。在这篇文章中，我将分享我对于体育活动的看法和体验。

第二段：体育能够培养团队合作的能力

在体育活动中，我意识到了团队合作的重要性。在团队合作中，我们需要与队友密切配合，互相支持，共同克服困难，并最终致胜。这种团队精神不仅可以在体育领域中派上用场，而且在实际生活中也同样重要。团队精神可以帮助我们在工作场所中更容易地与同事相处，形成一个团结协作的集体。

第三段：体育能够让我们超越自我

在体育活动中，我发现在多次训练和努力后，我能够超越自我，突破自己的局限。这种突破是对自己的一个巨大的鼓励和认可。不管是赢了还是输了，都能提高自己的自信心和勇气，更加努力地追求自己的目标。

#### 第四段：体育活动能够让我们培养良好的生活习惯

体育活动需要坚持和耐心，并且需要规律的训练，这样才能达到预期的成果。这种练习习惯会延伸到我们的生活中，让我们养成好的生活习惯。同时，体育活动也需要注意饮食和休息等问题，这让我们进一步地明白了身体健康的重要性。

#### 第五段：结论

综上所述，参加体育活动不仅能够让我们保持身体健康，还能够培养团队合作能力、突破自我、培养良好的生活习惯。当我们经历了体育挑战，才能真正的感受到无所不能，才能真正的活出精彩的人生。因此，我将会继续积极的参加体育活动，让自己更加强大和自信，追逐着更高的目标。

## 体育活动摘果果教案篇七

一年一度的三八妇女节快来临了，作为企业的工会工作人员，少不了又要忙一阵了。今年是我第一次组织这类的活动，想想过去曾参加过的活动，似乎都与运动脱不了干系，有的项目还相当辛苦相当累。这次最好能有一次相对放松一点的项目，让大家开开心心、轻轻松松的玩一下。下面就是这次的活动方案：

为丰富员工文化生活，为员工搭建一个舒缓生产生活压力、展示自我风采的平台，让广大员工欢乐、愉快地度过2013三八妇女节，市分公司工会拟在2013三八妇女节前举办由工会办及现业各部门工会负责组织实施的“2013三八妇女节系列员工趣味体育活动”。现将本次活动相关事项通知如下：

活动组委会主席：卢xx

副主席：杨xx

组委会成员：张xx□罗x□连x□瞿x□许xx□李xx□袁xx□瞿x

## (一)活动内容

本次活动共设5个团体比赛项目，每个部门工会负责一个项目的实施工作。

以部门工会为单位参赛，一个部门工会可组多个队参加(每项比赛每人只能参赛1次)，每个员工可参加两项团体赛。

1、集体投篮比赛，由一部门工会负责(比赛规则：采取定点投篮的方式，每个队6人，男女各3，每个人投篮5次，统计个人入篮次数，累计每队所有队员投篮总数，以数量多少排名。)

2、兄弟姐妹齐心运汽球比赛，由二部门工会负责;(比赛规则：5人一组，有男有女，用身体夹送4个汽球到达目的地，汽球须完好，破、掉一汽球加时间2秒，以用时短长排名先后)

3、飞镖比赛，由三部门工会负责;(比赛规则：每队4人男女各2，以4人累计中靶的环数高低作为团体排名，个人成绩为单项奖成绩)

4、你的地盘我做主比赛，由四部门工会负责;(比赛规则：每队4人，2男2女，共四队同时参赛，两队一排面向站立。要求每个人站在一张报纸上，每队由一名队员手抱一个足球或排球，任意的向身边别队队员抛球，球打到别队的'哪张报纸上，该地盘被掠夺，纸张被裁判收回。打中哪个队员的脚，也被淘汰，以规定时间内剩下的队员和报纸数决定胜负排名。)

5、自行车慢骑比赛，由五部门负责(比赛规则：4人自行车慢骑接力，每队男女各2。由第一人从始点骑到终点后，再由第二人从始点骑到终点，以此类推。比赛完后将4人的时间汇总后，为此队成绩，个人此项成绩为本人单项奖成绩)



## (二) 奖项设置

- 1、团体奖项：各项比赛设团体一等奖：1名；二等奖：1名；三等奖1名。
- 2、个人奖项：自行车慢骑、飞镖比赛分设个人奖(以团体赛中的成绩)第一名：1名；第二名：2名；第三名：3名。
- 3、凡参加比赛者均可获纪念奖。

## (三) 活动报名

趣味体育活动举办时间拟定于3月5日(如因天气原因导致不能举行将另行通知)，参加5项活动的报名表请于2013年2月25日下班前向市分公司工会报送。报送时请务必按报名表完整填写，报送地址：乐山工会办李xx站点；同时抄送：乐山工会办杨xx□瞿x□报名表附后。

### 一、指导思想

本着丰富师生的课余文化生活，营造“团结、友爱、和谐、发展”的校园气氛，在校有关领导的指导下，在教师节和中秋节即将来临之际，校工会、政教处本学期专题打造一场以“迎中秋，庆教师节”为主题的趣味体育运动。

### 二、活动宗旨

本次趣味体育运动将依托校级大型团体活动这个平台，力争使体育运动更加趣味化、娱乐化、多样化、创新化、生活化，从而让每一名师生都能参与进来，达到锻炼的目的。本次活动是使大家在节日到来之际提前感受到欢乐愉悦的气息，引导大家从日常的休闲体育中体味到运动的乐趣，启发同学们从欢声笑语中得到身体的锻炼，增进在校师生对体育的理解和热爱，增强在团体互动中体现集体主义精神和团队意识。

### 三、活动时间

20xx年9月8日 初中部

20xx年9月9日 高中部、艺术部

### 四、活动地点

学校操场

### 五、活动参与者

全体同学和教师

### 六、活动组织机构

组 长：白英红

副组长：丁丽芳 张 戈 朱 波 马彦忠 班 春

组员：全体政教干事和体育教师

### 七、活动流程

工会活动方案

活动参与者：各部教师

比赛内容：跳绳比赛

比赛规则：

1、8字循环跳：每一队15人参赛，按顺序列队依次跳过绳子，不能成功通过绳子或跳失败不计数，15人全部跳过后再从头开始循环，以3分钟通过绳子的累计人数为最后成绩。每队选

手只有一次比赛机会，跳绳过程中，一次跳过绳子的人数不受限制，若两人同时跳过绳子成绩则计为两人。

2、6人集体跳：6个人(3男3女)同时在绳上跳，2分钟内取成功次数计为最后成绩。(跳失败不计数)

## 初中部活动方案

1、参加年级：初中各年级

2、比赛内容：

初一年级：游戏-----托球跑接力

初二年级：集体跳长绳比赛

初三年级：拔河比赛

初四年级：拔河比赛

3、比赛细则：

(一)托球跑接力：

1、比赛为50米往返跑。按班级、按道次准备。比赛分两次进行男、女各一队分别进行，男女生成绩合一，所用的时间最少的为胜利者。

2、运动员站在起跑线上，听到发令声响后跑出，跑到50米终点后绕过障碍物返回到起点，把球拍传给下一人，接拍人按上一路线进行，依次进行至结束。

3、网球必须放在网球球拍的中间，不得用手固定，每个人每次只能托一个球，从起点到终点球，如果球在托送途中掉到地上，选手必须自己拾起放到球拍上继续跑进至到终点。

## (二) 初二年级集体跳长绳比赛

1、5分钟“8”字绕环跑(男女生各10人)：“8”绕环跑：男、女各10人(不包括摇绳2人)。跳绳队员依次跳过且必须一人一次跳过绳，方计次数一次(2人或以上人数同时跳过只计次数一次，不得一人连跳)。在规定的5分钟时间内，跳越长绳人(次)数多者名次列前。若成绩相等，则看失误次数。失误次数少者名次列前。

2、3分钟6人集体跳(男女生各3人)：6人同时在绳上跳，3分钟内取成功次数。跳失败不计数。

## (三) 初三、四年级拔河比赛

比赛方法：采取抽签，淘汰法，进入下一轮至决赛。

参加人数：每班男女各10人

## 高中部活动方案

(一) 参加年级：高中各年级

(二) 比赛形式

1、高一高二跳长绳比赛形式分为5分钟8字循环跳和3分钟6人集体跳两种花样。每轮比赛三个班同时进行。

2、高三拔河参加办法：

人数：文科班男生8人，女生12人

理科班男12人，女生各8人

(三) 比赛细则

- 1、8字循环跳：每班20人(10男10女)参赛，按顺序列队依次跳过绳子，不能成功通过绳子或跳失败不计数，20人全部跳过后再从头开始循环，以5分钟通过绳子的累计人数为最后成绩。每名选手只有一次比赛机会，不得重复跳绳。
- 2、6人集体跳：6个人(3男3女)同时在绳上跳，3分钟内取成功次数计为最后成绩。(跳失败不计数)
- 3、采用抽签，淘汰法，进入下一轮至决赛。

#### (四) 比赛要求

- 1、请学生参赛自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。
- 2、参赛学生必须穿着轻便的服装，运动鞋。
- 3、各班两名摇绳的选手必须固定，比赛中不得换人。
- 4、8字循环跳比赛各班20名学生跳绳顺序要固定，依次跳过长绳，比赛过程中不得擅自更换顺序。

#### (五) 奖励办法

- 1、每种集体跳取前五名。
- 2、获奖班级颁发奖状及奖品。
- 3、高三拔河文科班录取前二名，理科班录取前三名。

#### 一、活动目的：

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。

二、活动时间：2\*\*\*年3月15日下午14：30——16：20

三、活动地点：大操场

四、活动内容：背后投球、趣味pk棒传递、背靠背夹球

五、参加人员：全校师生。

六、活动安排：

### (一)背后投球(1、2年级)

1. 活动规则：每队10名学生参加，每轮每队出一人，每人背对塑料篓2.5米投掷垒球3次(20秒内)，投进一个为本队计1分，3次都进计3分，一个都未进计0分，10轮的累计得分为本队得分。把塑料篓投倒，垒球滚出塑料篓无效，计0分；未滚出塑料篓有效，算投进有效。转过头或转过身投掷的垒球进了都算无效，计0分。

2、活动组织人员：主裁：刘盛勇 副裁：叶兴健 记分员：钟梅

自愿服务者4名高年级学生(捡球、监督)

裁判还要负责准备场地和器材(12个以上的垒球、4个塑料篓、秒表一只、小黑板一块、粉笔若干)

3、活动奖励形式：以年级为单位，评出一、二、三等奖。

### (二)趣味pk棒传递(3、4年级)

1. 活动规则：每队30名学生参加(男、女生各15人)，学生均匀地站在一条30米的直线上成为一列。第一名学生利用自己下颚和胸部把pk棒夹在颈子处，发令后，从前往后依次利用

颈子进行传递(禁止用手和手臂，违者算失败)，依据传递到最后一名学生的先后顺序确定获胜名次。(每个年级4队同时进行)

若中途掉棒，只能由掉棒学生前面一人，利用脚夹住棒送到掉棒学生颈上夹住，否则算违规失败；未逐一依次传递的也算违规失败。

2、活动组织人员：主裁：黄跃 副裁：陈力强 记录：李仁信

自愿服务者4名高年级学生(监督)

裁判还要负责准备场地和器材(4根pk棒)

3、活动奖励形式：以年级为单位，评出一、二、三等奖。

### (三)背靠背夹球(5、6年级)

1. 活动规则：每队20名学生参加(男女生各10人)，每轮每队出2人，背对着背夹住一个球(不准用手扶住球，否则违例计0分)，共同走完20米直道而球未掉，以到达终点的顺序，评出1、2、3、4名，分别计4、3、2、1分，10轮的累计得分为本队得分。

在20米途中球掉到地上或用手扶了球，计0分；只靠一个人的手臂夹住球记0分。

2、活动组织人员：主裁：覃昌明 副裁：刘德荣 记分员：周小刚

自愿服务者4名中年级学生(捡球、监督)

裁判还要负责准备场地和器材(8个排球、小黑板一块、粉笔若干)

3、活动奖励形式：以年级为单位，评出一、二、三等奖。

迎新春教职工趣味活动方案为丰富教职工的业余生活，增强教职工体质，促进教职工之间的沟通交流，强化学校工会的凝聚力、向心力，倡导每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的健康理念，特组织开展趣味体育活动。为保证此项活动顺利实施，特制定本方案。

一、活动目的：

1、愉悦心情，缓解工作压力，增强教职工体质。

2、增加教职工之间的沟通和交流，增强工会的凝聚力、向心力。

二、活动要求：

每个工会小组组选出十人参加活动

三、活动地点：学校操场

四、活动内容：奔腾列车、二龙顶珠、千足侧行、接力滚轮胎、身手敏捷

五、参加人员：学校全体教职工

六、活动时间：2月2日下午

七、活动形式：

1、全体教职工自行到学校操场集合。

2、以工会小组为单位参加趣味活动。