

健康跑方案 健康活动策划(模板8篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

健康跑方案篇一

为进一步推动我院大学生心理健康教育工作，促进大学生心理健康成长，根据《省教育厅办公室关于在全省高校开展20xx年“5·25我爱我”心理健康教育月活动的通知（xx教办学xx号）文件要求，经学院大学生心理健康教育工作领导小组研究决定，在全院开展第x届“5·25”大学生心理健康教育月活动。现将有关活动事项通知如下：

“5·25”我爱我——倾听·互助·成长

20xx年5月4日—5月28日

全体在校学生

通过本次活动丰富同学们的心理健康知识，普及大学生心理健康教育，积极引导同学们心理健康发展，推进素质教育；提供一个能够充分展示当代大学生的风采，增进同学们心灵之间沟通的舞台；通过丰富多彩的心理健宣传活活动，营造我校良好的心理健康教育氛围，推进校园文化建设。

开幕式：开幕演讲、心理趣味游园会

1、心协慢递

内容：邮寄出一年前同学们在心协的留言，并继续为同学们开放这个平台，对未来的自己或他人留言，或与未来的自己或他人谈话，发现并记录自己和他人的成长。

时间：5月10日

地点：食堂南门

2、“房、树、人”心理解惑

内容：通过绘画房树人，从专业的视角，帮助你认识内心最真实的自己，了解自己，从而发展自己，更好的爱护自己。

时间：5月18日

地点：食堂南门

3、心理健康体检

内容：大学生心理健康教育中心随机抽取名单，邀请学生们来中心参加一对一的咨询，帮助你倾听心灵的呼唤。

时间：5月9日—30日

地点：8号楼219

4、主题班会评比

内容：围绕“倾听·互助·成长”主题，自定题目，开展班会，通过班级活动的形式让同学们更加关注自己的内心世界和健康。

时间：5月20日之前上交材料，具体时间各班自定

地点：各班自定

5、心理委员素质拓展

内容：邀请全体心理委员参与户外素质拓展活动，以增强团体凝聚力，提高工作积极性。

时间：5月14日

地点：操场

6、十佳心理委员评选

时间：5月

参与对象：全体心理委员

7、“心理沙龙”——心理知识宣传

时间：5月4日

地点：食堂南门

8、20xx年专兼职学生工作干部心理培训

时间：5月

参与对象：全体辅导员、各班班主任

9、心理情景剧大赛

内容：学生演员在舞台上通过别样的演绎，展现不一样的自己，体验不一样的人生经历。观众从舞台上了解并看到生活中的你我他，从别人的'演绎中，看到更清楚的自己，进而学会心理调节的方法。

时间：5月25日

地点：北楼320

10、心理讲座

时间：待定

地点：待定

11、心理电影欣赏

时间：待定

地点：食堂西门

12、心灵晚会

时间：待定

地点：待定

请各系、各班级高度重视本次“5·25心理健康月”活动，切实加大对主题活动的宣传力度，不断扩大工作效果和校园影响，努力营造心理健康教育的浓厚氛围。加强对学生心理健康主题班会、心理情景剧等活动的指导，保障学生参与度和实际效果。

活动顾问□xx

指导老师□xx

主办单位：学工处大学生心理健康教育中心

承办单位：大学生心理协会

xx中医药大学xx学院学工处

健康跑方案篇二

纲要提出：教育内容的选择，既要贴近幼儿的生活，为幼儿感兴趣的事物和问题，又有助于拓宽幼儿的经验和视野。小花枕，为幼儿所熟悉，色彩鲜艳，形状各异，是幼儿每天接触的好伙伴。而很多时候，我们可以发现，孩子喜欢在床上玩游戏，摸摸枕头被角，拿枕头抛接、躲在被子里捉迷藏，抱着枕头当娃娃等。对于他们来说，玩小花枕，既会感到亲近熟悉，又感到新奇。内容的选择，既符合其现实水平，又有一定的挑战性。

小班幼儿活泼好动基本动作发展（走、跑、跳、投、爬等）较弱，坚持性差，注意力易分散。如何发展幼儿的基本动作呢？纲要指出：“用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性。”根据小班幼儿对故事、小动物、游戏感兴趣的特点，选择游戏化的故事情境，让幼儿以小动物的角色身分参与其中，能激发幼儿主动积极的参与意识。

活动目标是教育活动的起点和归宿，对活动起着导向的作用。根据对小班幼儿年龄特征及教材分析，我制定了本次活动的目标：

- 1、初步尝试一物多玩，鼓励幼儿想出枕头的`多种玩法，发展思维；
- 2、发展基本动作，提高动作的灵活性和协调性；继续培养幼儿对体育游戏的兴趣。

（纲要：培养幼儿对体育活动的兴趣是

幼儿园体育的重要目标，要根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的体育活动，吸引幼儿的兴趣。）

重点：发展基本动作，提高动作的灵活性和协调性；继续培

养幼儿对体育游戏的兴趣。

难点：初步尝试一物多玩，鼓励幼儿想出小枕头的多种玩法

热身运动——尝试小花枕的一物多玩，发展基本动作——游戏巩固基本动作——放松运动

1、 游戏法。贯穿于整个教育活动中。（游戏是幼儿的基本活动。）

2、 自主探索法：幼儿尝试一物多玩。

3、 示范法。请幼儿演示其玩法。

4、 故事情境法。

1、 兔宝宝的头饰（每人一个），兔妈妈、兔奶奶的头饰各一。

2、 小花枕若干

3、 场地布置，兔奶奶的房子。

“兔宝宝们，今天的太阳真好啊。妈妈带你们晒太阳去。”

听音乐，小兔们抱着小花枕，作运动。

（热身运动是开展体育锻炼必不可少的环节。以游戏口吻开场，一下子就把幼儿的注意力吸引过来，幼儿以小兔子这个他们所喜爱的游戏角色，进入到活动中，很自然的在欢快的音乐声中，愉快的跟着教师做起了热身运动，。使幼儿的身体各个关节得到舒展，肌肉得以放松，从心理上和生理上都进入状态。这一环节也为后面的活动作铺垫。）

1、 兔宝宝们，你们想跟小花枕做游戏么？可以怎么玩呢？

请个别

幼儿尝试，肯定幼儿的几种想法。还可以怎么玩呢？（以简洁的谈话方式，激发幼儿活动的积极性。）

2、 幼儿自由操作，教师巡回指导，鼓励幼儿想出不同的玩法。（自主探索，体现了教育活动中幼儿的主体地位；同时，由于幼儿年龄小，教师的间接指导便显得尤为重要，针对幼儿的不同水平，适时地帮助与指导，使幼儿获得不同程度的提高和体验成功的快乐。）

3、 请幼儿演示新的玩法，教师：兔宝宝们真聪明，想出了这么多好玩的方法，让我们都来玩一玩。再想想还有什么有趣的玩法。（通过演示，对于每个幼儿又是一次提高。帮助幼儿树立信心，激励其拓宽思路。对于个别能力较弱的幼儿，也可通过模仿，获得新的体验与成功。）

4、 幼儿自由活动。鼓励幼儿尝试合作i

1、 故事梗概：暴风雨要来了，兔奶奶的房子太旧了，要搬到新家去。可是兔奶奶年纪大了，搬不动，该怎么办呢。

引发幼儿提出帮助的方法，及时地肯定。

（以生动的故事情境，引发幼儿积极思考，学会关心他人。）

2、 运砖、盖新房

运砖：用不同的方法搬运。（巩固

幼儿的即时经验，通过游戏化的情境，以幼儿感兴趣的方式，使幼儿基本动作得以提高。）

盖新房：学习合作铺平搭高的方法。（培养了幼儿初步的合

作意识，和不怕困难，努力完成任务，体验合作的愉快和成功的乐趣。纲要指出：在体育活动中，培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质，和主观、乐观、合作的态度）

3、兔奶奶的感谢。

配班教师以兔奶奶的身分出现，对幼儿表示感谢。

以小花枕作伞，躲雨。（放松活动，在活动中，幼儿始终保持愉快的情绪。故事情节取得圆满。）

健康跑方案篇三

1、知道不刷牙牙齿会有小细菌，会得虫牙。

2、学习正确的刷牙方法，知道饭后漱口刷牙。

3、知道天天漱口刷牙可以保护牙齿，养成饭后漱口、刷牙的好习惯。

1、一盒饼干、水盆子4个、水杯人手一份、牙齿模具。

2、图片、儿歌：小牙刷

1. 教师出示一盒饼干，激发幼儿兴趣。

2. 猜一猜：礼盒里可能是什么？教师可简单描述一下外形等。

3. 尝一尝：是什么味道呀？鼓励幼儿用一句完整的话大胆说出自己品尝到的味道。

4. 做实验活动，发现问题。

(1) 提问：嘴里的饼干都吃完了吗？小朋友之间互相看一看。确定没有饼干了。

(2) 小实验。

分三组进行。请幼儿取水杯，来漱漱口，漱口的时候要轻轻的要吐到盆里去并进行观察。

(3) 提问讨论：漱口时发现盆里有什么？哪来的？粘在牙齿上时间长了会怎么样？

(4) 教师与幼儿小结：原来吃完东西，看起来都好像咽下去了，其实还有一些小小的、碎碎的东西粘在我们的牙齿上，留在我们的牙缝里，时间长了，牙齿会有小虫子，牙齿会生病。

5. 观看图片。

(1) 提问：图片上的这个小朋友怎么了？(我的牙好疼。)

(2) 为什么会牙疼？再播放牙疼的原因。

(3) 师小结：爱吃甜食吃过东西就去睡觉，不爱刷牙的小朋友，细菌就会在他的牙齿里住下来把牙齿弄黑、弄坏弄成小洞。这样就不能很好地咀嚼食物，而且还很疼影响我们吃饭睡觉，说话也不清楚，牙齿也变得不好看了。所以每天吃完饭后要漱口刷牙我们要保护好我们的牙齿。

难点：引导幼儿掌握正确刷牙的重要方法。

1、教师出示牙齿模具幼儿欣赏儿歌教师示范刷牙方法。

2、幼儿边说儿歌边徒手操作学刷牙。

儿歌：小牙刷手中拿。上排从上往下刷下排从下往上刷两边来回再刷刷。里里外外真干净我的小牙不生病。

3、教师总结今天宝宝学会了刷牙的天天刷能使我们的牙齿白白的、亮亮的吃东西来香

香的这样我们的身体就会长得棒棒的

教师借助“牙齿真干净”墙式鼓励幼儿在早中两餐后主动漱口刷牙。

健康跑方案篇四

健康心理教育活动在现代社会扮演着至关重要的角色。为了提高个体心理健康水平，我校特举办了一次主题为“健康心理教育”的活动。此次活动覆盖了各个年级的学生，让我们深切感受到了心理健康对于个体成长的重要性。以下是我对这次活动的心得体会。

第一段：了解心理健康的重要性

在活动开始前，我们通过专家讲座和相关资料的学习了解到，心理健康是指个体在面对外界压力和困难时能够保持良好状态的能力。只有保持良好的心理健康，我们才能够更好地应对各种困难和挑战，如考试压力、亲友关系等问题。这使我意识到，无论学习还是生活中，维持心理健康对我们来说都是至关重要的。

第二段：开展多样化的心理教育活动

在活动期间，我们学校组织了多种多样的心理教育活动，如心理成长演讲比赛、心理测试、心灵疗愈课程等，让同学们以不同的方式参与其中。通过这些活动，我们得以从多个角度了解心理健康相关知识，并且能够运用所学的技巧来改善自己的心理健康状态。同时，活动中还设置了互动交流的环节，让学生们可以分享彼此的经验和心得，受益匪浅。

第三段：关注学生心理问题的及时干预

通过活动，我了解到学校高度重视学生心理健康的问题，并

且始终关注着学生心理问题的及时干预。在活动中，学校特意邀请了心理专家为我们讲解了如何应对压力、焦虑和抑郁等心理问题，并介绍了一些有效的应对方法。这让我们感受到学校对我们的关心和关注，也为我们提供了可靠的支持和帮助。

第四段：培养良好的心理素养

在活动中，我们学到了很多关于心理健康的知识和技巧，如情绪管理、自我调节、积极乐观的态度、正向思维等。这些技巧和方法都能够帮助我们更好地处理问题，并且提高我们的心理素养和适应能力。通过实践和学习，我意识到在面对挫折和困难时，只有调整好自己的心态和情绪，才能更好地找到解决问题的办法。

第五段：提高个体自身的心理调适能力

通过参与这次活动，我深切体会到心理健康问题与个体自身的调适能力密切相关。在实践活动中，我们通过参与集体活动和小组交流等方式，不仅获得了知识和技巧的提升，同时还提高了我们的心理调适能力。学会如何调整自己的心态和情绪，正确认识自己的优点和劣势，并且能够针对个体问题做出积极的心理调整。这不仅在学习生活中有益，也对我们未来的人生发展起到积极的作用。

总结：

通过这次“健康心理教育”活动，我深刻认识到心理健康对于个体的重要性。学校组织的多样化活动不仅让我们学到了更多关于心理健康的知识，同时也提高了我们的心理调适能力。提前关注并干预学生心理问题，为我们的成长和发展提供了坚实的保障。在未来的学习和生活中，我将积极运用所学的心理知识技巧和技巧，保持积极的心态，提升自己的心理素养，为个体的全面发展做出更大的努力。

健康跑方案篇五

近年来，我国在扶贫领域取得了巨大的成就，但贫困地区的健康问题依然严重。为了提高贫困地区的健康水平，我参加了一次健康扶贫教育活动。这次活动给我留下了深刻的印象，让我对健康扶贫工作有了更深入的了解。以下是我对这次活动的心得体会。

第一段：明确活动目的与意义

这次健康扶贫教育活动的目的是提升贫困地区居民的健康意识和健康素养，帮助他们更好地预防疾病和保护自己的健康。这对于贫困地区实现可持续发展和脱贫致富具有重要的意义。通过提高健康知识和技能，贫困地区居民可以更好地应对疾病风险，减少医疗支出，提高生活质量。

第二段：了解贫困地区的健康需求

在活动中，我们到贫困地区进行了走访和调查，了解了当地居民的健康需求。我们发现，由于经济条件限制，当地居民普遍对健康知识了解不足，并缺乏健康保健的习惯。同时，许多人存在因疾病而导致返贫的问题。这让我深刻意识到健康扶贫工作的紧迫性和重要性。

第三段：开展健康教育活动

我们在贫困地区开展了一系列健康教育活动，包括健康讲座、体检与病例讲解、户外运动等。通过这些活动，我们向当地居民宣传了健康知识，教授了一些简单有效的健康保健方法，激发了他们的健康意识。在体检与病例讲解环节，我们让居民了解了一些常见疾病的病因、症状与防治方法，以增强他们的自我防范能力。在户外运动环节，我们组织了群众参与长跑、太极拳等活动，鼓励他们积极参与体育锻炼，增强体质。

第四段：提高健康素养的重要性

通过这次活动，我深刻感受到提高健康素养的重要性。健康素养是一种良好的生活习惯与行为方式，它不仅仅是知识上的掌握，更需要结合实际行动。只有深入贫困地区，将健康知识传授给居民，帮助他们树立正确的健康观念和行为习惯，才能真正提高他们的健康素养。这样做有助于预防常见疾病的发生，减轻贫困家庭因病致贫的风险，帮助他们实现健康和富裕。

第五段：未来健康扶贫工作的思考

这次健康扶贫教育活动让我深刻认识到健康是贫困地区居民实现可持续发展和脱贫的重要因素。对于未来的健康扶贫工作，我们需要进一步深入贫困地区，结合当地实际，全面组织开展健康教育活动，提高居民的健康素养。我们应该建立健康扶贫长效机制，将健康扶贫工作与当地经济、社会发展有机结合，促进贫困地区的全面发展与可持续脱贫。同时，我们还应积极探索各种途径与方式，吸引更多有关专家、学者、医护人员和社会力量参与到健康扶贫工作中来，形成合力。

这次健康扶贫教育活动让我深刻认识到了健康扶贫的重要性，也让我体会到了健康知识的普及对贫困地区居民的重要意义。在今后的工作中，我将继续致力于健康扶贫工作，为贫困地区居民的健康事业贡献自己的一份力量。希望通过各方的共同努力，能够为贫困地区居民的健康状况带来真正的改善。

健康跑方案篇六

为提高师生心理保健意识和心理健康水平，进一步营造校园心理教育氛围，加强我校学生心理素质教育，促使学生科学地认识、了解心理健康知识，形成正确的心理健康观念，决定开展以“心成长共前行”为主题的心理健康教育月活动。

创造心理健康教育新形式、新载体，运用多种心理健康教育形式、手段和方法，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质和理性平和的心态，提高学生、家长、教师的心理素质，充分其心理潜能。

心成长，共前行

组长：尤永明

副组长：沈雪华、池政伟、朱友芬

组员：顾晨纯、姜颖、各班班主任

20xx年4月

1、心理健康教育月活动月启动

(1) 周一升旗仪式国旗下讲话；

(2) 校领导宣布活动月安排；

2、各班围绕主题，出一期心理健康知识的黑板报。

3、利用国旗下讲话、红领巾广播、心理专题广播、橱窗等宣传心理健康相关知识。

4、举办一次学生心理健康讲座。

5、学科教学中渗透心理健康教育，各任课老师要将心理健康教育渗透到各科教学中。

6、举办一次家长学校，向家长宣传心理健康知识，懂得用科学的方法教育孩子健康成长。

7、以“心成长共前行”为主题召开主题班队会，开展形式多

样、丰富多彩的主题班队会活动。围绕主题题目自拟。

8、举办一次教师心理健康讲座。

9、加强体育锻炼，充分利用晨跑、早操、课间操、体育课等运动进行锻炼，调节好学生的情绪，让学生精力充沛，心情舒畅。

健康跑方案篇七

健康教育是现代生活中不可或缺的重要内容，而展评活动则是促进健康教育发展的有力手段。近日，我参与了一场关于健康教育展评的活动，从中获得了许多收获和体会。接下来，我想分享一下自己的心得。

第一段：了解整个展评活动的内容和目的

在活动的开始阶段，主持人首先向我们详细介绍了整个展评活动的内容和目的。她强调活动的主旨是促进健康教育的深入发展，同时展示参赛单位在健康教育上所作出的努力和成果。而在展评活动中，我们将会看到许多别具特色的健康教育项目和活动，这些项目和活动不仅展示了参赛者的创新能力和实践能力，也让我们更好地认识和了解健康教育在现代社会中的重要作用。

第二段：认识到健康教育对个人和社会的重要性

通过参与展评活动，我深刻地认识到健康教育对个人和社会的重要性。在活动现场，我们看到了许多关于健康饮食、健康生活习惯以及心理健康等方面的项目和活动。这些项目和活动不仅可以让人们更好地保护自己的健康，还能够在整个社会范围内产生积极的影响，促进社会的健康发展。同时我们也认识到，健康教育不仅仅需要靠个人的努力，还需要整个社会的支持和推动，才能够真正地取得实质性成果。

第三段：体会到展评活动的意义和价值

展评活动不仅仅是一次评比活动，更是一次交流和学习的机会。在活动中，我们不仅可以学习到其他参赛者的优秀经验和实践，还可以与其他从事健康教育活动的专业人士进行深入交流和思考。活动中还设有专业人士的评审团队，他们的点评和建议能够帮助我们更好地发展和完善自己的项目和活动。综合来看，展评活动的意义和价值是非常重要的，它不仅能够促进健康教育的发展，还能够激发更多从事健康教育活动的专业人士的热情和创新。

第四段：发现了自己优缺点

参与展评活动，不仅能够了解到其他人的经验和成果，也能让自己发现自己的优缺点。在活动中，我们的项目和活动受到了来自评审团队的详细点评，这些点评让我们对自己的工作有了更深入的认识和思考。同时我们也能够在别人的优秀项目和活动中发现自己的不足之处，进一步促进自己的提高和进步。

第五段：总结展评活动对自己的启示和影响

展评活动不仅仅是一次评比活动，更是一次促进自我发展的机会。通过参与活动，我深刻认识到健康教育对个人和社会的重要性，同时也发现了自己的优缺点，促进了进一步提高和发展。而活动中所看到的那些优秀经验和实践，也将会激励我更加努力地从事健康教育项目和活动，促进健康教育的深入发展。总之，展评活动为我们提供了一个交流思想和经验的平台，为健康教育的发展注入了新的动力和活力。

健康跑方案篇八

为贯彻实施《全民健身计划纲要》，促进群众性体育运动的深入开展，以弘扬奥运精神、增强员工体质、营造和谐氛围、

促进企业发展为目标，宣扬体育文化，展示运动员形象，增加团队凝聚力，丰富员工文化体育生活，按照工作安排，举办本次阳光体育趣味运动会。现将有关事宜安排如下：

我健身、我快乐；好体魄、好生活。

时间：

地点：体育广场

主办单位：体育局

承办单位□xx有限公司

协办单位：体育器材经销商

本次运动会项目：财源滚滚，旱地龙舟，动感五环，毛毛虫竞速，环环相扣，碰碰球，快乐大脚，海贝接珠，袋鼠运瓜，脚踏实地，绑腿跑，协力竞走。

1、参赛单位到大会组委会报名

2、拨打热线电话xx报名

1、执行大会制定的趣味运动项目相关规则(详见项目具体说明)。

2、本次运动会个项目实行预决赛制，按照比赛成绩决定名次。

1、各单项均取前8名(报名队数不足8队的减1录取)，颁发相应奖品作为奖励。根据名次按9、7、6、5、4、3、2、1计算团队积分。

2、依据团体总分取前8名颁发相应奖品作为奖励。(如遇团体

总分相等的，按第1名多者名次列前，依次类推)

3、本次活动设珞体育道德风尚奖6名，颁发相应奖品作为奖励。

1、前期准备

(1) 悬挂活动横幅

(2) 布置现场

(3) 准备道具

(4) 组织签到

2、中期安排

(1) 运动会开幕式

(2) 各代表队入场仪式

(3) 领导致辞

(4) 运动员代表宣誓

(5) 裁判员代表宣誓

(6) 领导宣布趣味运动会开始

(7) 各代表队退场

(8) 开幕式表演

(9) 各项目比赛开始

(10)领导公布比赛结果，为获奖团队或优秀运动员颁发奖品

(11)运动会闭幕

3、后期安排

(1)各组成员拍照留念

(2)工作人员清理现场

(3)体育器材展览交流

费用分为物品费用、人员费用和项目管理费用。

1、财源滚滚

参赛人数：每队xx人(男女各xx人)

比赛方法□xx名队员双脚分别站于比赛器材内侧□xx名队员通过协调配合拨动比赛器材向前行进，赛程xx米。

计分：以各参赛队所用比赛器材通过终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者胜。

2、旱地龙舟

参赛人数：每队xx人(男女各半)

比赛方法：每组派xx名队员。赛程xx米。

比赛规则：在比赛时人和器材不能分离，始终骑行与器材上，每人最少有一只手抓住绳带，否则处罚(加时间5秒)。裁判鸣哨后出发，提前出发者处罚，(加时间5秒)。

计分：以各参赛队所用比赛器材通过终点线所在垂直平面为计时停止。用时少者胜。

3、动感五环

参赛人数：每队xx人(男女各xx人)

比赛规则：xx名队员立于比赛器材内，xx名队员在外掌控方向，扶住比赛器材。裁判发令后，4名队员通过协调配合使比赛器材在规定跑道上行进，赛程为xx米。

计分：以各参赛队所用比赛器材触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

4、毛毛虫竞速

参赛人数：每队xx人(男女各xx人)

比赛规则：比赛开始前，xx名队员骑在比赛器材上，双手抓住固定把手立于起跑线后。裁判员发令后，xx名队员通过协调配合使比赛器材在规定跑道上行进，赛程xx米。

计分：以器材全部通过终点线垂直面为计时结束，用时少者名次列前。

5、环环相扣

参赛人数：每队xx人(男xx人女xx人)

比赛规则：比赛开始前，参赛队员分别系上腰带立于跑道两端的起跑线后。裁判发令后，1号队员首先出发，行进至终点并挂上2号队员的腰带，连接好后，两名队员共同起点行进与3号队员连接，连接好后共同向终点行进……依此类推。

计分：以各参赛队中的所有队员全部通过终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

6、碰碰球

参赛人数：每队xx人

比赛规则：在固定的区域内□xx人对抗，被推出界线者为输。
计分：获胜者进入下一轮比赛。

7、快乐大脚

参赛人数：每队xx人

比赛规则：比赛开始前，参赛队员脚穿巨鞋手提鞋带在起跑线后做好准备，裁判发令后，参赛队员带动巨鞋向前行进，赛程xx米。

计分：以巨鞋任意部位触及终点线所在的垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

8、海贝接珠

参赛人数：每队xx人(男女各xx人)

比赛规则：防守方手持海贝站在比赛场地区，进攻方准备好珍珠站在限制线后。裁判员发令后，进攻队员开始手持珍珠丢向中间防守。