2023年学校秋季田径运动会方案(通用8篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

学校秋季田径运动会方案篇一

全面贯彻党的教育方针，在实施素质教育的同时，培养学生各个方面的能力，提高我校在田径比赛中的成绩，把学校的体育工作做的更好。

二、组建队伍

为了进一步搞好学校的体育训练工作，并将训练作为一项长期的工作来抓，我们经过认真筛选，从全校中找队员组建了学校田径队。并集合了学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

三、训练计划

我校的田径训练主要集中在每周一、四、五下午(4：10—5：40)和每周星期一、二、三、四、五的早晨(6：20--7：10)。第一阶段：时间为前四周，采用一般的训练强度，进行恢复体力的身体训练。第二阶段：时间为两周，采用较高强度的训练，加强技术训练和专项素质训练，有意识地把专项素质和技术结合起来。加大训练负荷。在训练中注重技术、战术、作风与心理素质的培养。第三阶段：时间为一周，采用中等强度，调整运动量，降低练习次数，消除疲劳，积蓄并超量恢复。第四阶段：内部测试，及时查漏补缺。

改进训练方法。

四、训练措施

1、对学生项目的训练：短跑、中长跑、跳跃、投掷项目。

2、学生训练课的内容、形式、节奏等安排，要求形式多样，各种练习手段尽量与游戏活动相结合，以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。

3、训练必须以学生身体系统训练为主。注重学生的专长发展。

4、要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生"爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、肯吃苦"的品质，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练。通过师生的共同努力。从难、从严、从实战出发，系统地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

五、各阶段训练安排

9月份(15—30)和10月份：1、对全体运动员身体素质训练（强化基本动作训练）。

2、制定详细训练内容（跑：训练内容；跳：训练内容；投：训练内容）

3、全体运动员进行力量与耐力素质训练。（内容：跳台阶、跨步跑台阶、负重蹲摆相结合）（内容：变速跑、匀速跑、定时跑、计时跑相结合）以及专项训练。

11月份：1、针对县田径运动会进行训练2、对运动员进行专项测试并记录成绩进行分析并不断改进训练方法。

具体训练内容：

1、柔韧性的练习：

（1）两臂的平、侧、上等各方位的举、屈、伸、摆和各种形式的绕环练习。

（2）两腿的屈、伸、压、踢、摆、绕、纵横叉等练习。

（3）整个身体的各种屈、伸、绕环等练习。

2、协调性练习：

（1）各种徒手操，行进操练习。

（2）各种技巧练习。

3、速度、灵敏练习：

（1）原地高抬腿跑。

（2）加速跑60米左右。

（4）各种快速反应练习。

(5)30米、60米计时跑。

4、耐力练习：越野跑，自然环境走跑结合练习，变速跑等。

5、弹跳力和力量练习：

（1）各种跳跃练习。

（2）各种腰、背、腹机练习。

（3）橡皮条。

（4）扛铃等。

学校秋季田径运动会方案篇二

1、任务：增强运动员肌肉系统和支撑器官的功能；

改善心血管系统和呼吸系统的功能，提高运动水平；

提高绝对速度。

2、主要训练方法：

（1）在软地上进行各种跳跃练习；

（3）每周进行1—2次的综合力量练习，如腰腹、背肌的力量练习；

（4）小于体重三分之一的快速力量练习；

（5）匀速越野跑40—60分钟；

（6）短距离跑练习，逐渐增加组数。

3、要求：强调动作的标准与规范；教师关注队员有氧耐力的提高。

1、任务：提高有氧代谢水平；

努力增强腿部力量；

改善混合代谢能力；

逐步提高专项速度耐力水平。

2、主要训练方法及手段：

（1）逐步增加数量的匀速越野跑；1000—2000米间歇跑。

（2）以克服自身重量的各种跳跃练习和跳跃组合练习为主，发展速度力量的训练为辅，主要提高跳跃的质量。

（3）快速跑的距离由短逐步加长，快跑的速度逐步提高，快跑的速度逐渐增加。

（4）有氧跑数量逐渐减少，跳跃练习逐渐减少，无氧练习增加。

3、要求：增加训练量，保持一定的训练强度，使队员逐渐适应；教师关注队员糖酵解能力的提高。

1、任务：检查有氧代谢水平；

了解速度耐力情况；

加强比赛技术心理素质的培养；

培养最佳的竞技状态。

2、主要训练方法和手段：

（1）减少训练总量，其中减少跟踪的训练负荷为主；

（2）有氧跑的时间缩短；

（3）增加100—200米跑；

（4）专项检查跑。

3、要求：降低训练量，保持一定的训练强度，保持良好地竞技状态，争取创造成绩。

基本任务是恢复，消除疲劳，运动负荷不宜过大。

学校秋季田径运动会方案篇三

为了加强公司精神文明建设和企业文化建设，丰富员工体育文化生活，活跃公司运动文化气氛，提高公司全体员工的凝聚力，向心力。我公司将举办首届趣味运动会，现将有关方案制定如下：

团结、合力、拼搏、超越

（一）运动会组织委员会名单

1、名单：组长：李阳

组员：徐睿、张力、许凡、李忠瑞

2、职责：组长负责活动的组织领导工作和对各筹备中有关问题的最终裁决。

（二）由活动承办方组织专业体育裁判小组，并由办公室负责安排现场监督员。

（二）地点：合肥市体育中心（地址：合肥市庐阳区阜南路40号，电话：）

（一）活动流程

8：00所有现场布置设备安装等准备工作完毕

8：10召开赛前领队会议

8：30各参赛队列队就位，运动员入场仪式

8：50奏国歌

8：55主持人开场词

9：00集团领导致辞并宣布运动会开幕

9：10运动会各比赛项目正式开始

12：00各比赛项目结束，裁判组统计分数及公布名次

12：10颁奖仪式开始，集团领导为获奖者颁奖并合影留念

12：30集团领导致辞并宣布运动会圆满闭幕

（一）计分方法

各比赛项目第一名计3分、第二名计2分、第三名计1分。比赛完成后，按得分从高到低排名。如果出现分数相同，则按照每队获得冠、亚、季军的次数，多者排名靠前，决出先后顺序。

（二）奖项设置

1、团体奖

（1）团体冠、亚、季军各1名

奖金设置：冠军队10000元，亚军队8000元，季军队6000元

2、单项奖

（1）最佳队长奖4人（不在冠亚季军队中产生）

（2）最佳队秘奖2人

（3）勇士奖4名

（4）最佳合作奖2组（在比赛项目“快乐的痛”、“齐心协力”中，14组中计时最短的4人组得胜）

（1）、（2）、（3）项奖金每人1000元，（4）项奖金每组20xx元

1.各队在比赛之前熟悉比赛规则，并分配好各项比赛队员；

3.进场举牌的’队员，赛前每队自选决定；

4.各队口号2句8个字的，注意喊口号时重复一遍；

5.比赛当天8:15分之前各队列队完毕候场，请注意安排时间，不得迟到。

学校秋季田径运动会方案篇四

1、人数年龄：每班报男、女运动员各5人，按年龄组、年龄段分组比赛。（一年级为2004年9月1日—2005年8月31日出生；二年级为2003年9月1日—2004年8月31日出生；三年级为2002年9月1日—2003年8月31日出生；四年级为2001年9月1日—2002年8月31日出生；五年级为2000年9月1日—2001年8月31日出生；六年级为1999年9月1日—2000年8月31日出生。一、二年级为一个年龄段；三、四年级为一个年龄段；五、六年级为一个年龄段，按各个年龄段分段录取名次），各年级可以小代大参赛，不可以大代小参赛。

2、项目：

一、二年级参加：个人项目：60米、立定跳远、小沙包掷远。集体游戏项目：趣味迎面接力、跳单双圈、沙包投准、运球接力赛共七个项目。

三、四年级参加：个人项目：60米、100米、200米、400米、

跳高、跳远、垒《·》球。集体项目：60米×4接力跑（迎面）、袋鼠跳（6男6女）共九个项目。

五、六年级参加：个人项目：100米、200米、400米、800米（女）、1500米（男）、跳高、跳远、垒球、铅球。集体项目：100米×4接力跑。集体项目：3人多足行走（6男6女）共十个项目。

学校秋季田径运动会方案篇五

为了全面贯彻党的教育方针，推动学校体育工作更加广泛、深入地开展；促进全社会更加关心和重视青少年的健康成长，激发广大中学生积极地参加体育锻炼，养成自觉锻炼的良好习惯，使他们身心健康、协调发展，成为德、智、体、美等全面发展的合格人才。较好地促进了中学生课外体育和课余体育训练工作的发展，尤其是课余体育训练与竞赛工作，活跃广大青少年学生的课余文化生活方面发挥了重要作用，为国家培养和输送大批优秀体育人才，学校决定举办20xx年冬季综合兴趣运动会。

1、发展体育运动增强人民体质。

2、推动群众性体育锻炼进一步普及。

3、提初教学和训练质量。

4、有利于社会主义精神文明的建设。

5、检阅学校各年级、各班级学生的’精神面貌，展示良好的校风、班风。

比赛时间□20xx年11月1日至2日

地点：桃源中学

各年级出代表队分为男女生各一组。

1、运动员进场

2、校长至开幕词

3、裁判长宣誓

4、运动员宣誓

1、单项□50m□200m□800m□1500m□跳远、跳沙坑、实心球、跳绳、引体向上(男生)、仰卧起坐(女生)、跳初。

2、综合项目□4x100m□垫球比赛、运球投篮接力赛、定点投篮、双人跳绳、拔河比赛□6x50米。

1、分年级，以班为单位，男女分组进行比赛(除综合项目外)。

2、每班每项限报3—4人，每项不得少于3人，每人限报3项，综合项目除外。

3、综合项目比赛比赛人数以最少人数的班级为准(各队的男女生人数必须相等)。

1、卫生保洁组：各班主任及学生，分区域进行负责。

2、医疗互助组：黄家海

3、安全巡逻组：

组长：王耀

成员：各班班主任

4、摄像：梁述波

报名时间：20xx年10月25日至20xx年10月27日

报名要求：各班报名表一式二份，分男女填写，一份交体育教师，一份自存(所填项目认真核对);各班参加比赛的总人数不限，每班每项限报3人，报名表一经提交，不得更改。

以国家体委颁布的最新规则为准。

1、参加径赛的运动员须在比赛前到检录处点名抽道次并按道次跑，点名两次不到者，作弃权处理。

2、遵守大会要求服从裁判，有意见由班主任向有关裁判反映，凡无事取闹，制造事端的个人或班级视情节考虑取消比赛资格。

3、不得弄虚作假；凡冒名顶替者取消比赛资格。并在团体总分中扣分，出现一人扣0、5分。

11月1日星期三——11月2日星期四

每个单项取前3名；各年级的参赛队员取得第一名的可在班级总分中加5分，第二名的可在班级总分中加3分，第三名的可在班级总分中加1分。在综合项目中各年级获得第一名的班级将在班级总分上加5分。

总裁判长：罗涛

检录员：韩政忠

通讯组：徐方莲

发令员：税云、洪电路

音响设备组：张文军

裁判：

其他项目裁判：

场地器材的准备工作：

广播操队列队形裁判：

(干粉2包、皮尺1把、跑表4块、绳子10条、联络旗子6面、实心球2个、海绵垫子2床、跳初器材一套、接力棒4根、拔河绳1条、矿泉水瓶若干个、纸箱子6个、2个、乒乓球4副、班级牌9块、音响设备一套)

(5000——6000元)

学校秋季田径运动会方案篇六

一、目的’：弘场公司拼搏向上、锐意进取的企业文化，增强团队凝聚力。

二、时间□20xx年9月30日下午14：00正式举行

三、地点：公司一楼广场

四、成立组委会及工作组

4.1组委会主席：胡总

4.2组委会副主席：翁总

4.3组委会执行长：张

4.4裁判委员会：陈、李、戴、吴、钟

4.5工作组：

场地：曹负责提前清理场地、布线、防止车辆占位；

礼仪：雷协助颁奖及发放礼品、饮料等；

环保：易负责会前会后的环保工作。

五、运动会流程

5.1开幕式：胡总宣布运动会开幕，翁总发表讲话

5.2执行长宣布运动会注意事项

5.3正式比赛：

学校秋季田径运动会方案篇七

我们以“会”会友，通过这次运动“会”，加深各班与班老师与家长之间的联系，从而促进新闻交流与学习。促进当代幼儿的身心健康发展，展现当代幼儿的良好精神风貌，特策划举办此次运动“会”。趣味运动“会”将友谊“重在基层，面向幼儿，全面活跃”的原则，贯彻”安全第一，快乐至上”的思想，让参与者在运动中锻炼身体，享受快乐。

12月23日下午2：30

学校小广场

家长学生老师

（1）项目名称《心心相印》（背夹排球）

裁判：院长主任

1、比赛人员：各队派出2名家长1名老师3名参同学参加，两人一组

2、比赛场地：小广场指定跑道20米路径

3、比赛器材：排球若干，秒表2个

5、计时与名次：用时少者获胜，按用时排出名次。

（2）项目名称《跳长绳》

裁判员：杜伟娜介景林

1、比赛人员：4名家长4名老师参赛

2、比赛场地：小广场西侧

3、比赛器材：长绳2条

4、游戏方法及规则：两人摇绳，裁判示意比赛开始后，各队参赛队员一个接一个陆续跳进绳中，每摇绳5次内必须有队员跳入，否则此局判为结束，8名队员全部进入绳后跳满20次则计为满分（15分）。

5、及时与名次：每局进入绳中人数多者或全部进入后跳绳次数多者获胜，按人数多少或跳绳次数多少排名次。

（3）项目名称《乒乓球掷远》

裁判员：张秀娟李燕

1、比赛场地：广场南侧

2、比赛人员：老师学生各四人

3、比赛器材：乒乓球若干个

要求：当裁判报名要求队员投球时，不管何种情况，必须将

球在10秒内投出，违者按一次投掷失败，每人限投两次，取最好一次的成绩。

5、名次：按小皮球远近排名

（4）项目名称：《趣味接力》（端球跑、反向竞走、跳绳跑）

裁判员：张培张琳

1、比赛选手：学生家长各3人

2、比赛器材：乒乓球拍、乒乓球、跳绳、秒表

3、比赛规则：

1)队员分两组（起点4人，终点2人），相向而立，距离为30米

3)第二个队员倒退着走完30米的距离，回到起点；

4)第三个队员跳绳跑回起点

注：中途出现乒乓球，跳绳掉落，依然计时

5)以完成时间计算名次，少者胜

（5）项目名称：《两人三足行接力》

裁判员：高红赵惠云

1、比赛选手：老师家长各3人，两人为一组，两人将挨着的腿用绳子捆住（选手自己捆），其中一人左手拿接力棒，面向终点，站在起跑线后。

2、比赛器材：起点终点标志物、捆腿绳10条

3、比赛场地：东操场，距离20米。

4、比赛规则：

1)听到发令后，第一组的两人向折返点跑去，绕过折返点后，返回

2)第一组返回起跑线，选手交接棒后第二组两人开始跑，重复，直至第四组人返回起跑线。

3)跑步途中，两人捆腿的绳子不得松开。若松开，则必须退回起点重新比赛。

4)计时与名次：以最后一组返回起点计时。用时少者胜出。

（6）项目名称《乒乓球拍带球跑》

裁判员：王丹王珊

1、比赛选手：2名老师2名家长

2、比赛场地：田径场跑道选10米路径

3、比赛器材：乒乓球拍5—8只，乒乓球5—8个，计时器2个

4、一场决定胜负，用时最少的队获胜

5、比赛规则：参赛者将乒乓球放在乒乓球拍上，跑步前进到终点，把球放进指定容器内，下一位队员接着开始。如果中途球掉地或者用手接触球，此队员则需返回原点重新开始。

（7）项目名称：《爱心速度》

裁判员：新珊杜伟娜

1、比赛选手：4名学生

2、比赛器材：篮球，秒表

3、比赛赛制：一场决定胜负，用时最少的队获胜

4、比赛规则

1)每个队队员依次排开成一列，间距一臂

2)第一名队员双手举手拿篮球（象征爱心），双脚分开，弯腰传给第二名队员，经双腿下传球。第二名队员再举起篮球经头部上方传给第三名队员。第三名再同第一名，第四名同第二名，依次类推。当球传到第五名学生时，五个人全部后转，反向传球，依次类推。当球传到第一轮的第一名队员，比赛结束。

3)在传接球过程中，球落地，由传球队员捡球后重新传球。

（一）按照各项比赛规程规定的比赛办法进行比赛；

（二)参赛队不得无故弃权(特殊情况除外）。

评分方法：

各队各项比赛基础分10分，各项比赛中前五名团队在10分基础上分别加5、4、3、2、1分，五名之后者都只得基础分10分。

七、名次和奖励办法

按比分评出团体奖若干名并颁发奖品。

请与xxx1年12月23日（周五）下午签到时把报名表交社个班负责人手中。

学校秋季田径运动会方案篇八

通过本次校田径运动会，进一步增强“健康第一”的意识，推动“阳光体育运动”的开展，丰富校园体育文化生活，提高师生身体素质和运动技术水平，增进交流，发现和培养运动新苗子，促进我校体育教学、群体和训练工作的蓬勃开展。

20xx年10月份（学校操场）

城沙一小全体学生（一、二年级参加亲子运动会）

为加强领导工作，设立体育节工作小组，负责活动期间协调、组织和宣传等各项工作。

组长:z

副组长:z

宣传组:政教处、大队部。负责协调体育节间的各项工作，以及本次活动的宣传、教育、摄影、总结、表彰等工作。

竞赛组:体育组。负责时间的确定，竞赛的编排、裁判员的培训、安排，体育器材的安排、比赛场地的整理等。

后勤组:总务处、安保处，医务室。负责制作横幅、物品领用、卫生救护、安全保卫等工作。

三年级——六年级

一年级、二年级

呼啦圈过山车（10人家长必须参加）、15米迎面踩石过河（12人家长必须参加）、双人跳绳（8人参加，家长摇与学生一起跳，然后累加记成绩）

具体规则、人数、方法看附件1

（一）体育文化类

1、开展“阳光体育”会徽设计大赛。参加对象为四至六年级全体学生。作品背后注明班级、姓名、作品名称，上交时间10月9日。评委:潘世杰、陈占钦、叶凡、王忆楼。获奖作品中选择最优秀作品1张当做本届运动会会徽在全校展示。

2、举行隆重的开幕式（暂定10月29日）

（1）请各代表队入场；

（2）升旗仪式

（3）校长致词:

（4）裁判员、运动员宣誓

（5）宣布开幕

（6）退场

4、总结表彰

（二)体育竞技类(具体方案附后）

1.3—6年级学生田径类:100米、200米、400米、800米、1500米、铅球、垒球、跳高、跳远、4*100米接力赛等。

2.1—2年级学生亲子趣味运动类:呼啦圈过山车、15米迎面踩石过河、双人跳绳等。

1、四——六年级每班男12,女8参赛，三年级男8女6。

2、男生每项不得超过3人，女生每项不得超过2人。

3、每人限报2项（不包括接力）。

4、三年级不报1500m□跳高项目。

5、男女运动员分开填写。

6、三年级的铅球将由实心球代替。

全体在读在籍学生，身体健康者均可报名。

1、各班必须按要求认真填写统一的田径运动会报名表。

2、报名截止日期:10月10日前上交体育组王锋老师处，过期不予编排。

3、一经报名，任何人不得以任何理由更改。

1、采用国家体育总局审定的最新田径竞赛规则。

2、各项目竞赛分组编排均由大会竞赛组抽签安排。

3、运动员必须凭大会统一编号的号码布参加比赛。

1、男生各单项取前6名，按7、5、4、3、2、1计分，集体取前4,项目分值加倍按，10、6、4、2计分。女生各单项取前4名，按5、3、2、1计分，集体项目分值加倍按10、6、4、2计分。

2、各项报名人数不足录取名次人数，则由参赛人数减一录取，如某项只有一人报名，则取消该项目。该运动员可以更改项目，但不能违背报名方法第一项规定。

3、各年级以团体总分排名录取名次。如团体总分相等，则以

第一名名次多者列前，依此类推。

4、各班广播稿按入选数量计分，按有效稿0.1分/篇计算；评选最佳组织奖3个。

项目具体活动要求对象负责人

鼓号队

1、服装统一

2、音乐动感

3、队伍整齐

4—6年级

z

鲜花队

1、外貌美观

2、队伍整齐

3、队型变化丰富

3—6年级

z

护旗手

1、面貌精神

2、服装正式、统一

3、正步走整齐、标准

4—5年级

z

“校标、会徽、口号”方阵队

{c}1.学生强壮

{c}2.外貌大方

6年级

z

彩旗队

1、队伍整齐

2、排列静、齐、快

2—3年级

z

场地划分

1、班级入场阵地

2、班牌领取和领队拿班牌的姿势需标准。