

# 趣味接力跑比赛活动方案(优质8篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 趣味接力跑比赛活动方案篇一

带领孩子们重复一遍《谢谢老师》，向孩子们说讲其意义及其内涵；让孩子们说一说老师的工作。

（通过孩子们的平时观察，发挥孩子们的总结及其语言表达能力。）

让孩子们用自己喜欢的方式表达对老师的情感。与孩子们分享节日的快乐和祝愿，产生共鸣，师生同乐。

（可以让孩子们手工制作贺卡，或用说一名话来表达自己的想法。我们平时给孩子们讲了许多感恩的内容，现在给孩子们一个临场发挥的机会，不要说谁好不好，关键要孩子说出自己想说的话。）

## 趣味接力跑比赛活动方案篇二

计时赛（5个人为一小组，一个队伍分两个小组，中间同学的两脚分别与其他两位组员绑在一起，与二人三足相似，开始时第一组走到终点，到达后返回到原点，然后把绑脚绳子绑到第二组脚上，如此类推，最短时间内完成者为胜方）

## 趣味接力跑比赛活动方案篇三

比赛开始了！我压根就没把对手放在眼里，谁知敌方的男生全是厉害的角色，还没过几分钟，便火速拉开距离。这下我可真正紧张起来了。眼看前面的人越来越少，我的心脏已经怦怦乱跳了。哎呀！不好！敌方女生已经接棒了！我也赶紧做好接棒准备。成功接棒！我拼命地冲了出去，无奈差距太大，只好败下阵来。

最后，我们还是输了。老杨的爆发冲刺真是无人能挡、无人能敌呀！不过，我们依然在精神上受益匪浅：接力棒就好像信心一样，你有勇气接过棒，冲出去，跑到终点，这就足以证明你有多大的勇气！只要相信自己能赢，那就一定能赢！

## 趣味接力跑比赛活动方案篇四

- 1、以年级为单位，男运动员跑1000米，女运动员跑800米。
- 2、男运动员为1、3、5、7、9棒，女运动员为2、4、6、8、10棒。
- 3、参加比赛的运动员必须身心健康。
- 4、为了体现比赛的公平、公正性，强化友谊第一、比赛第二的竞赛思想意识，要求运动员做到：
  - (1)参赛运动员按照《田径规则》进行比赛，不允许有推、揉、绊等有危险及违规动作，按照《田径规则》抢占跑道，否则在违例方比赛的总时间里加20秒。
  - (2)比赛中想超越前面的运动员，而前面运动员的左侧不能正常通过一个人时，如强行从左侧超过，发现一次在比赛的总时间里加10秒；若造成违例及出现推、揉、绊等摔伤后果的，在比赛的总时间里加5分钟。

(3) 运动员在200米的跑道上进行比赛，如运动员在200米的场地里侧比赛，发现一次在比赛的总时间里加30秒。

(4) 长跑接力比赛中，两名运动员：一是必须在接力区内完成交接棒任务，二是不能甩棒、抛棒、扔棒。否则发现一次无论距离多远在比赛的总时间里加30秒。

(5) 每个参赛运动员只能参加整个接力赛中一个一段路程(男1000米、女800米)的比赛，否则如发现多次参加接力比赛，取消所有比赛成绩。

(6) 参赛运动员不得被人领跑，发现本班有一次的警告，再次发现在比赛的总时间里加30秒。

## 趣味接力跑比赛活动方案篇五

为丰富同学们的课余生活，增强团队意识，发扬团结互助的精神。

### 一、活动自我评估

此次学部的活动有成功的地方也有不足的地方，

成功的几个因素包括以下几点：

1、此次活动的人员都是自愿参加，每个人都十分积极，场面也非常的为之热闹；

3、此次活动拉近了学部与学部、部门与部门之间的距离，也拉近了同学之间的距离，在比赛开始之前有些“组合”是彼此不熟的，他们会主动的和对方去交流、探讨。

不足的因素包括以下几点：

每个队伍没有设立一个“监督人员”，导致一些队伍在比赛中出现犯规现象没有做出相应的处理。

## 二、活动意义和结果

这是一次非常有意义的活动。瑕不掩瑜，友谊接力赛是成功圆满的，也达到了预期的目的。通过这次活动，参赛的同学们都进一步增进了友谊，加深了了解，并使各干部意识到了团体活动的重要性。同时更好地宣传跑步，宣传绿色出行，还得到了自身的锻炼，意义重大！

## 趣味接力跑比赛活动方案篇六

教师节前的一天，欣欣小朋友手持一束鲜花，郑重其事地送给我，并说：教师节到了，祝老师节日快乐，谢谢老师。

一句谢谢老师的话，让我非常感动，似乎眼前的这群孩子都长大了，懂得了尊重、自信和感恩。于是，我设计了《谢谢老师》这次活动。目的就是引导、激发和培养孩子们对社会、对家庭以及对老师的情感。

## 趣味接力跑比赛活动方案篇七

2. 报名截止时间□20xx年12月28日下午17：00。

3. 报名表见附件。

4. 赛前会议定于20xx年12月30日中午12:30进行(腾讯视频会议)。

八、本规程未尽事宜，另行通知。

长跑接力赛活动细则

概述：集体的力量是强大的，要学会团队协作

时间：40分钟

人数：60人

目的：考验团队协作

道具：若干桶水、扁担

步骤：

1、队员：每队男女各2人共计4人；

2、比赛流程：

3)过桥；

5)返回起点，解开捆在腰上的红绸后，交下一位队员继续，直至第四位队员；

6)最后十秒，裁判开始读秒：十、九、八....一、停(鸣锣)！

3、规则：

1)时间10分钟，以运送水的多少决出名次；

4)队员过桥时不许掉下，否则需从桥头重新上桥；

5)中途倒地，可以爬起后继续；若倒地后水已倒掉，可以返回起点盛水后重来；

4、奖励：奖励第一名，其它队获鼓励奖；

## 趣味接力跑比赛活动方案篇八

今天，我们阳光学校举行了一学期一届的校运动会，作文精彩的接力赛。随着一声枪声，第19届校运动会就开始了。

操场上如人山人海，到处是学生，有跳绳的、长跑的、接力的、两人三足的· · · · ·非常多。

我和几位接力的同学在教室里听广播通知，什么时候五年级的接力赛开始。这时，广播里传出声音，说：“请五年级接力的同学到校门口参加比赛。”听到这声音，我们几个飞一般的冲向校门口。

“嘞！”比赛开始了，我们班城墙似的拉拉队在旁边呐喊助威：“五（3）班，加油！五（3）班，加油！”那场面真的是太壮观了。打头的是戴龙海，他听到枪声飞一般的往前跑，犹如“饿虎扑食”。接下来是女生跑了过来，打头的是钱雨，她是我们班语文非常好的一个人。她跑的很快，好像一只轻盈的燕子，很快就把接力棒传到了我的手里，让别班的男生都“大吃一惊”。

很快比赛就结束了，虽然我们班“高手如云”，但因为有些同学跑的太慢，还一下子没反应过来，结果，我们班得了一个银牌（第二）。

但我们也非常开心，因为“友谊第一，比赛第二”。我们下次一定要多多加油，争取得到第一名。