

最新小班健康保护耳朵教案 健康活动方案 (模板9篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。那么教案应该怎么制定才合适呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

小班健康保护耳朵教案篇一

借“店庆”这个机会，一方面拉近与相关人群的距离，回报人群一年来对华商店的支持；另一方面，通过回报活动，制作更多的实惠，满足顾客的需要，从而提升华商店的销售业绩。

与知名保健品品牌进行联合促销。通过发邀请函的方式，邀请各社区的老年人进行参加活动，各供应商在选定的地方进行健康讲座、咨询、检查活动。来参加的朋友将有礼品赠送。活动现场进行保健品的特卖（要求参加的品牌，赠品力度加大，有效地利用这次机会），并推出购保健品类满88元，即可凭小票报销来回车费4元。

- 1、确定保健品厂商进行现场的讲座、咨询、体检、文艺节目（越剧）等义务活动。（要求：至少每天有一家的义务活动）
- 2、保健商品（保健滋补品、保健仪器类、保健食品类）进行现场特卖。（特卖力度：价格最低，加强赠品力度）

谈判工作：提供“义务活动”的. 供应商确定（宣传的供应商必须提供当天来参加活动的顾客的礼品，每天20xx-5000份）

活动费用：所有参加的供应商提供至少1的扣率作为活动的经费。宣传工作：邀请函的寄发：选定区域，每天有效投递20xx份—5000份1报纸宣传：根据费用谈判情况，做相应的

硬广告及软文报道。广播宣传：卖场广播播放。特卖场装饰：地点：广场上（100-200平方类）氛围营造：通过视觉冲击强烈的颜色、造形道具、图片等共同达到效果。

小班健康保护耳朵教案篇二

各系，各班级：

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[20xx]x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，在全院开展第六届“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

第一篇 倾听心灵

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

第二篇 携手互助

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

第三篇 快乐成长

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

六、活动要求

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。

七、组织机构

活动顾问：唐传俭 陈小进

指导老师：丁月萍

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

八、联络人名单

xx中医药大学翰林学院学工处

大学生心理健康教育中心

小班健康保护耳朵教案篇三

认真贯彻落实中共中央、国务院、教育部、国家体育总局、共青团中央及省政府有关加强学生体育运动，切实提高学生体质健康水平等有关文件精神，倡导学生养成良好的健康行为，丰富学生假期生活，度过每一个快乐健康的假期生活。

1、利用寒暑假等广泛开展各种有益于学生身心健康的体育运动。如跑步、爬山、溜冰、滑雪、武术和球类等户外运动，可以自发组成学生健康运动小组，也可以与家长同行，共同参与，做好假期安排，确保假期每天保证锻炼一小时，把学生在校每天一小时体育活动延伸到寒暑假等假期的家庭，做到小手牵大手，健康快乐行。

2、养成学生良好的健康生活方式□xx年，自中共中央7号文件下发以来，我省各级教育行政部门和学校都广泛开展了阳光体育行动，并采取了每天锻炼一小时、近视眼预防、晨练、冬季长跑、营养卫生保健等一系列措施，积极促进了学生的身体健康，同时也使学生养成良好的生活起居行为。希望学生放假回到家后，在保证每天体育运动的时间的同时，自觉

养成终身体育习惯和健康行为，有效防止有关疾病的发生。在家看书写字时要养成良好的书写习惯，尽量避免长时间使用电脑和手机，保护好视力；不要到不卫生条件差且安全隐患多的饭店吃饭，拒绝吃“垃圾食品”，自觉讲究食品卫生安全，防止食物中毒。要建议家长合理搭配营养膳食，做到一日三餐营养均衡，防止营养过剩，有效控制肥胖率增加。

3、要积极参加假期丰富多彩的陶冶情操的健康活动，积极欣赏高雅艺术，收看健康受益的电视节目，阅读启迪人生的书籍。要多做有益社会和他人善事和公益性活动，主动帮助父母承担家务，也可以利用寒暑假从事一些勤工俭学活动，减轻家庭负担。要多学习一些健康保健常识，多做一些公共卫生宣传的公益活动。要培养和提高自身高雅兴趣和爱好，学学摄影，写写诗歌，从事些科研活动及小发明创造活动。要培养团结互爱，助人为乐良好品质，热爱生活，热爱生命，关爱他人，使假期生活健康而有意义。

1、各校放假前要通过各种方式，把“健康假期”的活动传达到每个学生，做好动员，做到人人知晓，广泛参与。也通过致家长一封信及家长会等方式做好宣传，希望家长共同配合和参与。

2、以后每个学期的开学初，各学校都要广泛收集寒暑假中开展“健康假期”活动中表现突出的学生和健康团队，层层给予表彰，并宣传他们健康事迹，以点带面。同时，各市州教育局和高校要把今年寒假期间最有代表性的先进典型于xx年3月15日前报省教育厅体卫艺处，省教育厅和省体育局、团省委将根据学生的事迹材料进行宣传并表彰（含优秀组织奖）。各地先进典型不超过十个，高校直报。联系方式：周景春0x1—827x68□电话及传真）、邮箱□ □

3、对特别突出的先进典型，省教育厅、省体育局、团省委将组织免费参加每年寒暑假的“健康夏令营”及“健康冬令

营”活动。

小班健康保护耳朵教案篇四

为了深入贯彻落实中共广西高校工委、教育厅联合颁发的《关于开展20xx年广西大学生心理健康教育活动的通知》（桂党高工宣〔20xx〕13号）要求，切实推进学院大学生心理健康教育工作的开展，营造大学生心理健康教育的良好氛围，促进学院大学生心理健康水平的不断提高，现决定开展5月大学生心理健康教育宣传活动。

一、活动宗旨

通过心理健康教育系列活动，在广大学生中营造关注心理健康的良好氛围，培养学生的感恩情结和感恩意识，引导学生正确面对各种心理困惑，主动探求解决途径，提高心理素质，健康成长、成才。

二、活动主题：积聚青春正能量放飞桂工新梦想

三、活动时间〔20xx年4月28日-6月10日

四、活动项目：“心海扬帆”心理体验活动、心理素质拓展大赛、校园心理情景剧大赛、心理知识竞赛、心理知识展板宣传、心理讲座等。

“心海扬帆”心理体验活动

（一）活动宗旨：引导大学生在学习、生活中设立具体的目标，然后通过积极的行动去实现目标，从而体验到成功的快乐，提高自信心。

（二）活动时间〔20xx年4月28日-5月31日

(三) 参与人员：全体学生，自由报名

(四) 活动程序：

1、报名：填写附件中的承诺书，设立自己的奋斗目标，可以是自己一直想做却没有做的事情，或一直想改但却没有改掉的缺点，也可以是自己长远目标的一个组成部分。填好后以附件形式发送到kgxinlizixun@□请在邮件名中注明自己的姓名，如“张三承诺书”），同时自己留存一份。也可以在上班时间去阳光心理工作室领取并填写承诺书（承诺书及样本见附件1）。

承诺书也是报名参加活动的依据。报名截至日期为5月10日。

2、行动：在一个月的时间里通过积极行动去努力，实现自己设定的目标。

3、成果提交：根据自己在这一过程中得到的感悟，完成一篇成长日记，于6月5日前上交心理工作室，也可以以邮件附件形式交电子版到邮箱□kgxinlizixun@□邮件名中注明自己的姓名，如“李四成长日记”。

4、评奖：心理工作室根据参与者的综合表现评选出优胜者，给予奖励。

心理素质拓展大赛

(一) 活动宗旨：丰富大学生校园文化生活，提高大学生心理素质。

(二) 活动时间□20xx年4月28日-5月24日

(三) 参与人员：各系选拔推荐1-3支队伍参加比赛，每队12人，至少4名女生。土木、经管每系至少2支队伍，其他每系

至少1支队伍。各队伍分别着统一上装。

（四）活动程序：

- 1、报名：各系自行组队参加，5月17日前上报参赛队员名单。
- 2、活动方式：以团队竞赛方式开展，竞赛项目有：穿越电网、无敌风火轮、鼓舞飞扬、毛毛虫运粮和过河拆桥五个项目。
- 3、比赛时间：5月24日
- 4、以上项目均为计时竞赛，具体规则详见附件2。

校园心理情景剧大赛

（二）活动时间□20xx年4月28日-5月31日

（三）参赛对象：面向全院学生。各系推荐一、二个剧目参加比赛，其他社会或个人也可自由组队报名参加。

（四）剧目要求：1、时间8分钟以内，人数10以下。2、服装、道具、背景音乐等自备。

（五）活动程序：

1、具体时间安排：

（1）创作并上交剧本阶段

4月28——5月22日。

（3）彩排阶段：时间、地点另行通知。

（4）正式比赛：5月31日晚七点，地点商业街三楼大学生活动中心（暂定）。

2、比赛方式：各系部可组织排练多个心理情景剧，面向全系师生预演，决定最后参赛作品，最终要求各系部择优选送一、二个参赛剧目。（详情见附件3）

心理知识竞赛

（一）活动宗旨：提高学生心理知识普及率

（二）活动时间：5月2日-6月3日

（三）参与人员：全体学生

（四）活动程序：

1、心理委员到工作室领取试卷，各班按比例指定人数参加答题。

2、选送到工作室统一阅卷和评奖。

心理活动月宣传展板

（一）活动宗旨：扩大心理知识宣传力度

（二）活动时间：5月

心理讲座

（一）活动宗旨：宣传心理健康知识，提高学生心理素质

（二）活动时间：5月

学工部阳光心理工作室二0一三年四月二十五日

附件1

承诺书

（样板）

我张三郑重承诺：

给我一个月的时间，我将通过自己积极的行动，努力实现以下的目标：（可以根据自己的实际情况填写一至三项）

1□

2□

3□

我将通过为自己购买一台价格在250元以内的mp4来庆祝自己心理上的成长。

承诺人：张三

20xx年x月x日

小班健康保护耳朵教案篇五

为了进一步做好学院艾滋病综合防治工作，切实抓好学院预防艾滋病专题教育，根据教育部《关于开展〈中国遏制与防治艾滋病“十二五”行动计划〉学校预防艾滋病教育终期评估的通知》和省教育厅相关通知要求，结合我院实际情况，特制定学院艾滋病防控工作的实施方案。

青年学生是国家的未来和希望，学校是开展防治艾滋病的重要场所。各部门要本着对学生高度负责的态度，进一步增强责任意识，加大工作力度，强化措施落实，按照教育部和省教育厅防治艾滋病工作相关要求，持续深入开展学校艾滋病

防治知识宣传教育工作，确保学校防治艾滋病工作取得明显成效。

1、在学生中普及有关艾滋病预防的基本知识，提高学生对艾滋病综合防治知识（包括艾滋病、性病、丙肝防治知识和无偿献血知识）的知晓率，确保知晓率达到95%以上。

2、培养学生健康的生活方式，使他们能明确认识到人类通过纠正自己的不良习惯和行为能够避免艾滋病病毒的感染，增强预防艾滋病、性病的自我保护意识和能力。

3、倡导对艾滋病病毒感染者及患者的关爱，对艾滋病患者实施救助，反对歧视艾滋病患者。

为抓好相关工作的贯彻落实，成立艾滋病防控工作领导小组。

组长：李建川、杨波

副组长：唐明建、周仲文、康敏

成员：各系（部）、处（室）负责人

小组下设办公室：学生处

1、学生处负责按照教育部、省教育厅的部署要求和领导小组的工作安排，协调相关处室开展学院艾滋病防控和预防教育工作；按期向上级部门汇报我院开展相关工作的情况。

2、将艾滋病防控专题教育纳入大学生心理健康教育必修课的授课内容，每学年一学时。相关的课程标准和教学计划由基础教育部负责修订及实施，教务处负责审核。

3、教务处将预防艾滋病教育课程内容纳入教学督导工作中。

4、学生处负责联系龙泉区疾病与控制中心，每学期在全院组

织开展一次艾滋病防治知识专题讲座。

5、学生处在新生入学教育的实施方案中纳入预防艾滋病综合防治知识教育，并将艾滋病综合防治知识要点纳入新生入学教育考试内容。各系通过主题班会、讨论会等形式对新生开展防艾知识的宣传教育。

6、学生处结合新生体检向新生发放“防艾健康教育处方”，并向学生提供艾滋病咨询监测点的地点和联系方式等信息，引导相关学生主动寻求咨询检测服务。

7、院团委利用“世界艾滋病日”等重点时段广泛开展主题团会、知识竞赛、图片展览、绘画等形式多样的宣传教育活动，并充分发挥学生会的协同作用，加强艾滋病防治知识宣传，教育引导学生关心关爱艾滋病感染者和病人，提高预防艾滋病健康教育的效果。

8、学生处在学生宿舍区设置防艾专题宣传栏，定期更换相关内容。

9、图书馆根据师生人数配备相应数量的防艾、禁毒、无偿献血等相关科普读物，供师生开架阅读或借阅。

10、信息中心在校园网上设置固定的防艾专题宣传栏目，学生处负责上传和更新相关科普知识以及学院防艾宣传教育活动的工作报道。

11、院团委、信息工程系分别负责在校园广播站及校园电视台上不定期宣传防艾科普知识。

12、学生处、院团委等职能部门及各系积极协助和配合疾病预防控制机构针对有男性同性性行为的学生开展行为干预，降低感染风险；对发现的感染艾滋病学生，及时提供告知、心理咨询服务，加强随访管理，防止艾滋病传播；督促符合

治疗标准的学生艾滋病病人积极规范地接受医疗机构的治疗服务；引导学生关爱艾滋病病毒感染者及艾滋病患者，消除对他们的歧视。

13、人事处、学生处将艾滋病防治知识纳入学工系统的辅导员和其他工作人员的相关培训项目内容。

14、财务处督促落实艾滋病防治工作经费。

小班健康保护耳朵教案篇六

与心灵相约，与健康同行

5月16日（星期日）

- 1、由宣传部制作海报（两张展板大小），宣传“525”全国大学生心理宣传月的意义，目的：倡导更多大学生关爱自己，关爱他人。
- 2、由办公室与编辑部制作喷绘（两张展板大小），宣传心理知识及发表倡议书。
- 3、由办公室制作三条横幅、一张为“预祝第六届“525”全国大学生心理宣传月顺利开幕”，一张为“525”全国大学生心理宣传月的主题，一张为口号。
- 4、由办公室和财务部购买活动所需材料，如气球，礼炮等。
- 5、由组织部制作晚会背景平面，组织音响，灯光，电脑等器材。
- 6、由编辑部负责晚会节目的制作。

教学楼与实训楼之间的空地

场地简介、1为“525”全国大学生心理宣传月背景，两边横拉气球柱，上面用卷起的白布，等放映电影时会拉开。

2 为5乘以15米的舞台，两边布置灯光，音响

3为四块展板，分别宣传“525”全国大学生宣传月的目的，意义，心理知识

4为拱门状的气球门，上面挂条幅

5. 6. 7为三条条幅

8为控制区

9为进出门，控制人流

10为观众席，座位为120个

南昌市各大高校心理协会，江西工程职业学院全体师生，“心灵家园”大学生心理协会全体成员，社会媒介。

1、 到时会安排人员进行会场秩序及人流分配的工作，对晚会的安全进行保证。

2、 我们会事先发放门票，邀请南昌各大高校人员入常

3、 到时会会场会拉起彩带对会场进行控制。

4、 活动人员的分配有详细策划做出。

1. 5月16日早上9、00开始布置会场至下午2点。

2. 晚会由3点30正式开始。

3. 首先是剪彩仪式，然后是节目，最后是电影。

有详细策划做出，大概资金1000元。

小班健康保护耳朵教案篇七

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。

小班健康保护耳朵教案篇八

活动目标：

活动目标

- 1、初步养成良好的卫生习惯，学习正确的刷牙方法。
- 2、尝试沿着一条线段自上而下地画短线，初步学习正确的握笔姿势。
- 3、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。
- 4、了解保持个人卫生对身体健康的重要性。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动准备

牙刷一把。画纸、蜡笔。

活动过程

一、引发兴趣,导入课题。

教师:你们每天刷牙吗?你们是怎样刷牙的?(告诉幼儿正确的刷牙方法。)

二、讲解示范。

1、教师:小朋友们,牙刷是什么样子的?牙刷的刷毛又是什么样子的呢?(出示牙刷)

教师小结:牙刷毛短短的,直直的,排列得很整齐。

2、教师和小朋友一起讨论刷毛的画法。

(1)“小朋友,你们听是谁在哭啊?”教师出示一张画好牙刷但是没有刷毛的画纸。

(2)讨论“我们来帮助小牙刷画上刷毛吧!谁有好办法?”(请幼儿上前把自己的想法在纸上画出来)

(3)教师示范“牙刷的刷毛要排好队,一根一根靠得紧”

(4)再请小朋友上前来画,教师给予指导:刷毛不要画得太长。

三、幼儿作画,教师指导。

1、教师:杨老师这里有好多没有刷毛的牙刷,我们一起来为他们添画上牙刷毛吧!

2、鼓励大胆作画,提醒幼儿注意握笔的姿势。

3、指导幼儿画牙刷毛时,要从上往下、从坐往右一根一根地画,要画得多、画得紧密。

四、引导评价

1、互相欣赏作品

2、教师:哎呀小朋友真能干,画了这么多漂亮的牙刷。我们一起来刷刷牙吧。

附:天天刷牙好

小牙刷,手中拿,

张开我的小嘴巴。

上下刷,里外刷,

牙齿刷得白花花。

早上刷,晚上刷,

没有蛀牙人人夸。

活动评价

幼儿对于刷牙都挺积极的。

当那一首儿歌放出来时,他们齐刷刷的做起动作来了。

小班健康保护耳朵教案篇九

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。