

2023年一年级班队课活动方案 运动会活动方案(实用8篇)

当面临一个复杂的问题时，我们需要制定一个详细的方案来分析问题的根源，并提出解决方案。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

一年级班队课活动方案篇一

20xx年元旦即将到来，为了营造浓郁的节日气氛，提高广大教职工节日情趣，丰富广大教工业余生活，经学校校长室、工会研究决定特举行教职工趣味活动。

组委会成员：廖志坚苏亦文陈国柱

竞赛组组长：丁巧瑞黄丽敏石丽芸

裁判组成员：陈国柱苏田发黄鑫敏

器材组成员：黄燕芬李玉珍彭蕾

1. 飞毯逃生

地点：学校操场

时间：待定

裁判：苏田发黄鑫敏陈国柱

比赛规则：六人处于危险区，有七张毯子约30x30□参赛队员必须全部站毯子上，用毯子帮助逃离危险区，到达安全区，

用时最短者获胜。参赛者在行进过程中，人落地比赛终止，不计时间。

2. 联手穿呼啦圈

地点：学校操场

时间：待定

裁判：苏田发黄鑫敏陈国柱

比赛规则：

- 1、每队8-10人手拉手站成一排，不限男女顺序（如果人多也可以一男一女排列）；
- 2、比赛开始前，由排头第一人手持呼啦圈；
- 4、所有队伍按时间快慢决出名次。

3. 快乐大冲关（男女不限）

地点：学校操场

时间：待定

裁判：苏田发黄鑫敏陈国柱

比赛规则：篮球场四角abcd□跳球区e□

1□a角，哨子声起，计时，1人喝完一瓶水后，用乒乓球拍托乒乓球往b跑，到达b□

2□b角，第2人，原地跳绳50次，扛饮用水桶，到c□

3□c角，第3人，原地完成拼图，背起一名队员，到d.

4□d角，被背的队员，抽出1个卷纸芯，夹蹦球跑到e□计时停，完成比赛。

1. 以级组形式参赛。

负责人：各级长

2. 每项比赛由小组长（级长）安排队员比赛。

3. 每项比赛取3名，记3分、2分、1分。

4. 时间□20xx年12月17日。

1. 运动员根据自己身体情况选择合适的比赛项目。

2. 运动员在比赛时要注意安全，必须穿运动鞋。

天河区元岗小学工会

20xx年12月1日

一年级班队课活动方案篇二

一、活动目标：

1. 通过开展亲子游戏，加强家长与子女之间的情感交流，增加老师与家长之间的沟通机会。

2. 通过体育游戏，培养幼儿与父母或同伴共同克服困难的精神。

3. 培养幼儿参加体育活动的兴趣，亲身体会体育活动的魅力。

二、活动时间：

_月_日，_月_日上午(待定)

三、活动地点：

_幼儿园大操场

四、参加人员：

小班年级全体幼儿、家长、教师

五、活动形式：

分两天举行。

六、活动要求：

- 1、每个家庭都要参加，没有特殊情况不得缺席。考虑到活动中家长的体能消耗较大，所以建议和孩子一起参加运动的家长是孩子的父母。
- 2、参加活动的家长、孩子、老师一律穿运动鞋以及舒适的衣服(统一的亲子装)。
- 3、家长带好垃圾袋、报纸、毛巾等。
- 4、统一着装和道具。

七、场地布置：

各班级按点站位，每班12小组。

八、活动准备：

1. 提前确定活动场地，排查场地上的安全隐患。
2. 根据班级进行场地划分。
3. 西——东方向。

第一天：小一、小二、小三

第二天：小四、小五、小六、小七

4. 材料准备：

音响、音乐、背景图、舞台、彩旗、班旗、滑溜布、箩筐、小竹棒。

5. 教师配备及工作人员

6. 音乐：

运动员进行曲、少林英雄、小星星、我的身体最神气……

7. 入场前准备：

上午安排：

7：40家长来本班教室，班主任向家长交代注意事项。

7：50幼儿整队出发，负责老师(本班配班、保育老师、实习老师)。

8:00入场

一年级班队课活动方案篇三

趣味运动竞技是丰富员工的业余文化生活、促进员工沟通、

加强联系、增强团队凝聚力，以提高工作热情和效率的方式之一。本次趣味运动会鼓励员工锻炼身体，在运动中陶冶情操，热爱生活。

用激情挑战工作，以健康武装青春

20xx年1月18日

分公司轧制大厅

以趣味运动项目为主的文体娱乐项目。

- 1、群众项目各队要有专人负责运动员的召集和比赛；
- 2、准时进场，不按时进入比赛场地的，按弃权处理；
- 3、为体现比赛公平、公正，裁判组成员不可参加比赛；
- 4、本活动以娱乐性、趣味性为主，比赛前可更换队员，本着友谊第一，比赛第二的原则，不可在比赛过程中发生不礼貌、不礼貌的现象，否则一律严肃处理。

- 1、群众项视状况取前两名或者前三名；
- 2、个人项取前六名；
- 3、凡参加活动未取得名次的选手都将获得一份参与奖。

分群众赛、个人赛(详见附件)

活动筹备组

一年级班队课活动方案篇四

小学亲子运动会

为了展现我校师生良好的精神面貌，丰富校园文化生活，增强学生体质，增进家校沟通合作，将我校办成一所协调、绿色、开放的幸福学校，特举办此次运动会。

时间□20xx年x月12日，星期五

地点：学校操场

a组：六年级2个班、五年级2个班

b组：四年级2个班、三年级3个班

c组：二年级2个班、一年级2个班

1、摸石头过河(1-6年级)

2、大脚板(1-6年级)

3、投掷套圈(1-6年级)

4、珠行万里(1-6年级)

5、颗粒归仓(1-6年级)

按竞赛日程安排进行。

1、摸石头过河、投掷套圈、颗粒归仓、大脚板：各参赛班级选出男、女选手各4名及学生家长参加比赛。

2、大脚板：每组学生、老师、家长各一名(或家长两名)。

3、珠行万里：各班选出学生、家长、老师计20名参加比赛，比赛分两组，每组学生4名，家长4名，老师2名。

【项目一】摸石头过河

【比赛方法】

每个运动员3块木砖，放在起点线后沿，听到裁判员发出“各就位”口令后，运动员两脚站在两块砖上，当裁判员发令后，运动员即可起动，提起左脚(左右脚可自定)，用手拿起另一块砖头，并放置前方(距离自定)，左脚踏上前方砖头，提起右脚，用手拿起原右脚踏的一块砖并放至到前方(距离自定)，这样依此前进，直至最后一块砖头用手拿起人出终点线。途中如有脚落地，判为犯规。赛程为20米，最后，以用时最少和犯规次数来决定胜负。

【比赛规则】

队员2人组成(学生、家长各1人，男女不限)迎面接力。器材：3块木砖。

【项目二】大脚板

【比赛方法】

大脚板项目要求所有参赛队员在一片空旷的大场地上，由1名学生、1名家长、1名教师(或1名学生、2名家长)共3人组成一个团队，3名队员两脚分别踩着两根长的木板，按照裁判的命令前进，两块木板就是鞋子，团队成员同时站在木板鞋子上行走直至目的地，两木板同时压线即可。赛程为20米，用时最少者获胜。

【比赛规则】

队员由3人组成(男女不限)。器材：两块大脚板。

【项目三】颗粒归仓

【比赛方法】

参赛队员手拿一个沙包(或垒球)站在投掷线后，距投掷线3-5米一人手持(学生面向投掷者，家长背向投掷者)一个纸篓(或小桶)，学生面向投掷者。比赛开始，手持沙包(或垒球)的队员依次将手中10个沙包(或垒球)投向纸篓(或小桶)，然后交换。最后，以投进纸篓(或小桶)的数量多少和犯规与否来决定胜负。

【比赛规则】

比赛由学生及家长共同完成，必须站在投掷线后完成所有投掷动作，踩线视为犯规，判该次投掷无效。

【项目四】珠行万里

【比赛方法】

选出一名队员站到起点线上放球，其余队员手拿pvc管一个一个连接并且排成一条直线；双手拿住pvc管两端1/3处；手指不允许阻挡球前进或者后退；手指不允许伸到pvc管上方；每名队员在球经过之后迅速的跑到排尾继续按要求接球，直到把球运送到指定的桶中；球只允许前进，不允许后退或停止。

【比赛规则】

1. 比赛进行中球不能脱离pvc管，否则从从起点重新开始。
2. 在跑动过程中不要跑的过快，注意脚下和撞到其他学员。
3. 比赛由学生、家长、教师计10人组成。

【项目五】投掷套圈

【比赛方法】

玩法是在2米×2米的正方形场地内，从起套线1.5米处起放9个瓶子，间隔距离为纵向0.5米、横向0.5米。比赛时每人持10个圈，投10次，投中1次计1分，未投中计0分。参赛队员脚踏或超过起套线为犯规，投中无效。根据队员套中分值的总和计算，分数高者名次列前，如总成绩相等，学生分值最高者列前。

【比赛规则】

比赛由学生及家长共同完成，每人投掷10个套圈。

1. 各项比赛按年级不分男、女组，按成绩各取前三名予以奖励，“珠行万里”按成绩取前二名予以奖励。
2. 另设“体育道德风尚奖”若干名。

一年级班队课活动方案篇五

1、双脚投篮2、教研组跳绳接力

1、双脚投篮为教职工双脚夹着一个垒球投向一米外的`盆子，以二分钟内投中的多少决定个人成绩。

2、教研组跳绳接力为以10分钟为限，本组教职工轮流跳绳，一人跳死后马上转到第二人跳，以跳绳的总个数决定团体名次。

1、双脚投篮各设男女组一等奖一名，二等奖二名，三等奖三名，优秀奖若干名。

2、跳绳接力设团体组一等奖一个，二等奖一个，三等奖一个。

学校工会组织，运动会组委会统一安排。

刘xx

xx

一年级班队课活动方案篇六

为丰富学生体育活动，创设文明，健康，活泼、和谐的校园文化生活。让学生投身到积极，健康的户外活动中去，做一个健康向上，充满活力的.小学生。

活动时间□20xx年5月24日上午

活动地点：学校中心路、操场

1、踢毽子

2、跳绳

3、二人三足接力赛

4、四人五足接力赛

5、骑慢车（高年级组）

6、拔河

1、踢毽子（1—6年级）项目主裁判及发令员：李群

（1参赛人数：每班报名男女生各4人，分低中高三个年级组，每个年级组取男女生各前三名。

（2）比踢的次数，毽子落地之前的次数最多的为冠军。

2、跳绳（1—6年级）项目主裁判及发令员：赫建业

（1）参赛人数：每班报名男女生各4人，分低中高三个年级组，每个年级组取男女生各前三名。

（2）比连续跳的次数，次数最多的为冠军。

3、两人三足比赛（3——6年级）项目裁判即发令员：王树海

（1）参赛人数：每班选出男女生各两组队员，取男女生组前三名

（2）规则：第一组到达终点的即为冠军

4、四人五足比赛（3—6年级）项目主裁判及发令员：戴涛

（1）参赛人数：每班选出男女生各两组队员，取男女生组前三名

（2）规则：第一组到达终点的即为冠军

5、慢车比赛（只设5、6年级组）项目主裁判及发令员：戴俊杰

（1）参赛人数：每班选出男女生各两名队员，取男女生组前三名

（2）规则：组后到达终点的即为冠军

6、拔河比赛（1—6年级）项目主裁判及发令员：戴东风

（1）每班选出男女生代表队，分低中高三个年级组，每组人数为1、3、5年级10人，2、4、6年级9人。

(2) 三局两胜，取三个年级组男女生的冠军，第二名不再设奖。

1、各班参赛人员统一按照女生在前，男生在后的队形排列，进行比赛。

2、各班做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得乱跑，观看有秩序，加油、鼓励方式合理。

3、主任组织学生抓紧时间演练，熟练掌握比赛规则及参赛要求，副班主任协同班主任组织好本班学生。

一年级班队课活动方案篇七

为了全面贯彻落实党的教育方针，推进素质教育，以《全民健身计划纲要》为指导，全面落实《学校阳光体育活动方案》，沂南四小工会特制定教师趣味运动会活动方案。

一、活动主题

增强教职工体质，构建和谐校园。

二、组织领导

为保障运动会各项工作的有序开展，沂南四小成立了教师趣味运动会组委会，其人员组成情况如下：

组长：牛禄修

委员：曹荣安张志鹤袁茂华谭广信

三、参赛人员

乒乓球：男：曹荣安张志鹤谭广信贺方军

女：李崇洁李秀健尹兰兰任永梅徐红

呼啦圈：女：曹淑梅韩京霞薛金娜马丽郑月霞巩书琴

张树玲刘丽君

跳绳：女：曹淑梅王晓燕李崇洁马丽朱晓燕张庆欣

李艳荣李文娟张树玲张晓丽满凤尹丽

羽毛球：男：谭广信贺方军牛纪胜马田起李恩乾

女：曹静静高玉东李秀健张晓丽尹兰兰徐红

定点投篮：男：牛禄修朱建刚李恩乾左安章马田起宗焕亭王世国

女：韩京霞高玉东张庆欣郑月霞李艳荣严加玉高超任永梅

四、比赛项目

1、乒乓球2、呼啦圈3、一分钟跳绳

4、羽毛球5、自行车慢骑6、定点投篮

五、比赛规则

1、乒乓球：分为男子组，女子组。男子组取第名，女子取前名。男、女两组分别进行循环赛，比赛采用三局两胜制，每场次累计得分，最后按总分依次排列。注：每场出现2:0情况，胜者得4分，败者不得分，若出现2:1，胜者得2分，败者得1分。

2、转呼啦圈：选手每人套一个呼啦圈，比赛过程中保持呼啦圈旋转，不得落地，根据圈数记录成绩，转圈多者获胜。取

前三名。

3、一分钟跳绳：一分钟内跳得圈数多者为胜。取前三名。

4、羽毛球：分为男子组，女子组。男子组取第名，女子取前名。男、女两组分别进行循环赛，比赛采用三局两胜制，每场次累计得分，最后按总分依次排列。注：每场出现2:0情况，胜者得4分，败者不得分，若出现2:1，胜者得2分，败者得1分。

规则：（1）发球员和接发球员都必须站在斜对角发球区内发球和接发球，脚不能触及发球区的界线；两脚必须都有一部分与地面接触，不得移动，直至将球发出。

（2）发球员的球拍必须先击中球托，与此同时整个球要低于发球员的腰部。击球瞬间，球拍杆应指向下方，从而使整个排头明显低于发球员的整个握拍手部。

（3）发球员须在接发球员准备好后才能发球。

（5）无论哪一方发球，胜者得分，并由胜方发球。

（6）发球时，发球员和接发球员同时违例，应重发球。

（7）司线员未看清，裁判员也不能作出决定时，应重发球。

（8）比赛中，双方队员都不能触网，否则违例。

（9）比赛中，运动员的球拍或身体从网下侵入对方场区，妨碍对方或使对方分散注意力。

（10）球的第一落点刚好落在线上，此球为界内。

5、自行车慢骑

(1) 裁判员鸣哨后，参赛者开始比赛，计时人员开始计时。

(2) 骑车比赛过程中，单脚不得落地，前后轮不得越过赛道线，否则取消比赛成绩。

(3) 比赛中车辆只能前进，不能后退或原地转圈。

6、定点投篮

(1) 裁判员鸣哨后，比赛开始，参赛者站在投球线处投球。

(3) 每人有10次投球机会，每投中一球得一分。

(3) 投球过程中，踩线或是未进者均不得分。

六、裁判：朱国烈高采磊咸春峰郑淑慧

六、时间及程序□20xx年12月5日

七、评奖办法及奖励标准

各比赛项目奖励前名，其他参赛队员为纪念奖

一年级班队课活动方案篇八

为弘扬体育精神，进一步提高全班同学的`身体素质，营造和谐的班级氛围，培养我班学生良好的运动习惯，经决定，我班将举办迎中秋季趣味运动会。

扬体育精神展青春风采。

面向八八班全体同学。

主办人员：班主任xxx老师

承办人员：

时间□20xx年x月x日——x月x日。

地点：篮球场。

1、个人项目：

五十米跑

立定跳远

2、男女混体项目：

投沙包

五十米混合接力

立定跳远：每人跳三次，不允许垫步跳步，不允许踩线，取个人成绩，以米为单位，保留小数点后两位小数，按跳的远度评出名次。

五十米跑：按跑得时间排名次，用时少者名次靠前。

跳绳：一分钟时间跳得个数。

投沙包：团体赛，从小到大画十个圆圈，每个圈分别是一到十分，然后从十米白线处投，投到几圈里是几分，一人五次机会，每个组十个人，然后每个组所有学生投的分加一起，分得高低排名次，取前三名。

五十米混合接力：不越线跑，不击掌不能跑，按跑到终点线得先后排名次。

活动比赛鼓励奖品(班级委员：朱亚琪，按比赛项目列出清单。

)

单项奖前三名：奖励笔和本子，和班级量化考核分别三、二、一分。

团体前三：奖励笔本子和量化考核全体组员三、二、一分。