

# 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。