

老干部文体比赛活动的方案(汇总7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。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

老干部文体比赛活动的方案篇一

我运动我健康

全体培智部和聋部学生

上午

学校操场

（一）定点投球

- 1、比赛道具：篮球一个记分卡若干份
- 2、比赛方法：学生选手按抽签的顺序进行比赛，待裁判员发出投篮的口令后就投篮。
- 3、比赛规则：学生站在画好的线前，向篮框投8球，投中的球数多者为胜。

（二）十米运球

- 1、比赛道具：篮球2个粉笔卷尺
- 2、比赛方法：学生选手按抽签的顺序进行比赛，每次2人，胜出者参加下一轮决赛。

3、比赛规则：学生站在画好的线前，听到裁判员的指令后，沿自己的赛道向前单手拍球，不能双手拍球，若球滚出赛道边界，则学生须拿球回到原出界地点，接着拍球。

（三）短跑比赛

1、比赛道具：粉笔、卷尺

2、比赛方法：抽签决定次序，每2人一起比赛，采用淘汰制，胜出者参加下一轮决赛。

3、比赛规则：听到指令就位起跑，比赛过程中不能串道，否则取消比赛资格。未发令不许起跑，所有参赛学生都必须听从负责老师的现场指挥。

老干部文体比赛活动的方案篇二

一、活动目的：充分体现各个班集体团结协作精神，发扬学生间合作精神，同时培养班级学生责任感，培养小学生体育兴趣。

二、活动对象：小学一、二年级所有学生

三、项目负责人：陈季昌蒲启东

四、活动安排

时间：

地点：学校田径场。

五、游戏内容及规则

小学一年级：爬行接力（往返）

比赛规则：每个班所有学生参加比赛，每名学生需要从起点开始爬行绕过标志物后再爬行到起点，与下一名参赛学生击掌后，下一名学生方可出发，以此循环所有队员完成比赛算结束，比赛成绩按照全班总计用时除以班级人数进行排序，录取前三名给予奖励。

小学二年级：50米障碍接力赛

比赛规则：3个班所有学生参加比赛，比赛开始前每队各出一人站在起跑线上，裁判发令后开始计时，途中运动员需绕过障碍、钻过绳子、绕气球跑一圈，到达场地另一端时拿到另外一端桌子上的乒乓球返回，下一个人手持乒乓球继续以上路线，把手里乒乓球放回桌子上，比赛成绩按照全班总计用时除以班级人数进行排序，录取前二名给予奖励。

五、安全措施

- 1、提前检查布置好场地，检查游戏器械是否存在安全隐患。
- 2、游戏前对学生进行安全教育。
- 3、提前一天通知学生穿便于活动的服装，并戴好防护用具。

第二十八届体育节组委会

老干部文体比赛活动的方案篇三

为认真贯彻全国学校体育工作会议和教育部、国家体育总局、共青团中央《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》精神，贯彻“一切为了学生”的可持续发展的理念，切实加强学校体育工作，激发学生运动兴趣，培养学生的锻炼习惯，锤炼学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品格，促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康和谐发展。特制定本方案。

1、比赛时间:21年4月15日至16日下午

2、比赛地点:学校操场

项目一:盛水接力

方法:跑道前方设置一个水桶起点外设置一个大塑料瓶比赛开始时参赛选手持水碗到水桶内盛水后返回倒入大塑料瓶内依次进行盛水接力大塑料瓶先盛满水者为胜(注:塑料瓶身内设若干漏点)

项目三:《2人3足》(个人项目)

规则:参加者找好伙伴2人为一组,2个人中有一只脚与对方的一只脚绑在一起。比赛开始,2人从起点向终点跑去,用时少者获胜。

参赛人数:2人一组,组数不限。

项目四:《乒乓接力赛》(集体项目)

规则:参赛者人数均匀的分配在起点与终点,第一个参赛者单手用乒乓球拍托着乒乓球,从起点出发把球传给终点的另一个队员,依次循环进行,传的最快组获胜。

注意:传球过程中不得掉球、手触球。

项目五:五六年级乒乓球比赛(个人项目)

规定:五六年级选拔乒乓球选手,每班选拔4——5人,分男女组,采用单淘汰赛制,评选出男女组冠军和亚军、季军。

项目六:《抢凳子》游戏(个人项目)

比赛规则是:“以五人为一组,每组准备四张凳子,当老师说

开始的时候，参赛的队员就绕着凳子跑步，老师说停时，就赶紧抢一张凳子坐下，谁要是没抢着，谁就淘汰。第一次比赛有人被淘汰后。裁判就抽出一张凳子，剩下的人继续抢，当最后剩下一张凳子的时候，抢到凳子的人就是胜利者。

项目七：《抢种抢收》游戏（集体项目）

游戏规则：比赛分两个组，每组相同的人数。第一名同学手持篮子，将篮子中的沙包放入预先画好的圈内后，立即返回，将篮子交给第二名同学，第二名同学再将第一名同学放入圈内的沙包全部收回，将篮子在交给第三名同学，以此类推进行比赛。那对先完成任务，那对就胜。

注意：

- 1、人数必须是偶数，而且每对人员相等。
- 2、沙包必须放入圈内，压线或圈外无效，在返回另放。

根据低、中、高年级学生年龄特点，本着由小到大科学运动规律安排运动量。

在整个活动中，指导老师除教给学生科学的锻炼方法外，必须注重学生活动安全，特别是学生在使用体育器材时，必须在老师亲自指导下合理使用，杜绝一切哪怕是微小的体育伤害事故。

个人比赛以班级为单位，可分男女生进行。乒乓球比赛，根据比赛情况决出一、二、三等奖各一名。集体比赛项目根据学校学生的年龄特点，以高、中、低三个年龄段进行比赛，决出每个阶段的优胜者。

（1）、“友谊杯”乒乓球比赛——3至6年级乒乓球选手，时间4月15日下午。

(2)、趣味性体育比赛——一至六年级参加，时间4月16日下午。

(3)、个人比赛安排：

1、抢凳子项目比赛。班级顺序是六至一年级依次进行。

2、二人三足项目比赛。班级顺序是六至一年级依次进行。

1、抢种抢收项目比赛。

2、乒乓球颠球接力赛。

3、盛水接力项目比赛。

1、“友谊杯”乒乓球比赛设一、二、三等奖各一名。

2、集体项目，根据学生特点每个项目评出个阶段的优胜班级一名。

3、个人项目，每班评出个人参赛项目人数的1。（分男女）

(1)、时间:4月19日师生大会

(2)、表彰项目:评选“阳光体育个人”，表彰在活动过程中表现突出的同学；评选“校园体育明星班级”，表彰在竞赛活动中成绩优秀的班级；在教师中评选“阳光体育”活动指导师，表彰在活动中指导成绩出色的教师。

老干部文体比赛活动的方案篇四

设计意图：

幼儿玩具不一定是花钱买来的就好，利用废旧物品自制的玩具既经济实惠又安全卫生。我设计的这一节《快乐的塑料

瓶》，想结合废旧塑料瓶的再利用，对幼儿进行环保知识的教育渗透，变废为宝可以培养幼儿的创造精神，启发幼儿想象、组合、尝试、体验创新设计的乐趣。

活动目标：

- 1、积极探索瓶子的`多种玩法，体验游戏的快乐。
- 2、练习走、跑、跳、投等多种技能，发展身体与动作的协调性、灵活性。
- 3、结合废旧塑料瓶的再利用，对幼儿进行环保知识的教育。

活动重难点：

积极探索瓶子的多种玩法，体验游戏的快乐。

活动准备：

每人1个小塑料瓶，音乐。

活动过程：

师生互动，“请你跟我这样做。”“我就跟你这样做。”

师：小朋友，看老师手里拿的是什么？(塑料瓶)

今天“塑料瓶宝宝”要和小朋友们一起游戏，大家高兴吗？

教师：下面就请小朋友想一想我们可以怎样来玩游戏呢？好的，大家一起来试一试吧。可以一个人玩，也可以几个小朋友合作玩，看谁玩的花样多。

教师：在玩的过程中，注意安全，小心伤到头、眼睛等。

玩法一：看谁扔的远。

几个小朋友一组，站在一起朝相同的方向扔，比比谁扔的远。

玩法二：对着扔。(踢)

两个小朋友一组，两人相隔3—5米，你扔(踢)过来，我扔(踢)过去。

玩法三：

看谁跑得快。

双脚夹住瓶子，向前跑，跑的过程中，瓶子不能落地，看谁跑得快。

玩法四：

把塑料瓶放在地上，摆成一条小河，幼儿跳过去。根据幼儿情况调整桥的宽度。(单腿、双腿、分腿)

其他玩法：(根据幼儿实际情况加以引导)

教师启发幼儿：能不能想出更有趣的玩法，小朋友也可以合作来玩。不断的启发幼儿大胆的进行创新的玩法。(比如：打棒球、保龄球等)

下面，就让我们带着瓶子宝宝一起舞蹈吧!(活动结束)

老干部文体比赛活动的方案篇五

xx乡中心小学

组长：

副组长：

成员：

篮球赛、乒乓球赛、拔河赛

xx乡中心小学

3-6年级

篮球赛

1、5-6年级各班组织男女代表队参加比赛。每队男女各10人。

2、五年级男女组单循环赛；六年级男女组的预决赛。

3、比赛时间：

20xx年5月25日-20xx年5月29日

4、奖励办法：

五年级男、女队各奖前两名，六年级男、女队各奖前一名。
对获奖代表队颁发奖状。

5、比赛裁判：

乒乓球赛

1、3-6年级各班组织男女代表队参加比赛。每班男女各2人。

2、采取年级男女组淘汰制。

3、比赛时间：

20xx年5月26日-20xx年5月29日(晚读)

4、奖励办法：

三、五年级男、女各奖前三名，四、六年级各奖前两名。对获奖队员颁奖状。

5、比赛裁判：陈义柳(组长)、庾金华、覃明华、翬少鸿、陆娜、张凤兰

拔河赛

1、3-6年级各班组织男女代表队参加比赛。每队男女各12人。

2、年级各班男女组单循环赛。

3、比赛时间：

20xx年6月1日上午

4、奖励办法：

三、五年级男、女各奖前两名，四、六年级各奖前一名。对获奖队员颁奖状。

5、比赛裁判：

十三、注意事项和要求：所有参赛队的班主任和科任老师，和工作人员必须服从学校体育组指挥，遵守赛场纪律，尊重裁判，遵守场地的有关规定，按指定位置就位。同时要教育学生注意安全。

十四、本方案未尽事宜，由领导小组另行通知。

老干部文体比赛活动的方案篇六

全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神。

广泛开展全国亿万学生阳光体育运动，用强身健体的实际行动迎接中华人民共和国建国60周年，通过开展冬季长跑活动，磨练青少年学生的意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生体质特别是耐力素质水平，进一步掀起阳光体育运动的新高潮。

阳光体育与祖国同行

全体学生

20xx年5月21日至20xx年5月30日

全校在5月21日下午4点举行起跑仪式。

五、六年级学生每天长跑距离基数为1000米（低中年级减半），在规定工作日每天以班级为单位组织学生完成跑步里程，节假日和寒假期间要求学生自觉坚持长跑，并做好记录（以安全为第一要务，对身体有疾患、不能进行长跑者不要要求参加。各班要统计好因身体情况不能参加长跑活动学生的名单，报至教育处。不具备长跑条件的特殊学生可改为其它锻炼项目。）。各班要做好每日长跑活动情况记录。在冬季长跑活动结束后，统计每个学生冬季长跑的总里程。

冬季长跑总里程以60公里为基数，象征新中国成立60周年，小学生五、六年级为120公里，其它年级减半。

学生阳光体育运动学校领导小组成员：

组长：

成员：

工作小组成员：

组长：

成员：

1—6年级所有班主任

各班要把冬季长跑活动与体育课、大课间和课外体育活动有机结合。

老干部文体比赛活动的方案篇七

各位领导，老师，大家好：

我执教的是幼儿园建构式课程中班上学期的一节体育游戏《快乐岛》。

新《纲要》在幼儿健康领域的目标中明确提出：要让幼儿喜欢参加体育活动，动作协调、灵活，要求我们用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性和幼儿的团结合作意识。根据中班幼儿年龄特点和《纲要》要求，我设计了此次活动，并把活动目标定位于：

1. 幼儿能够积极愉快的参与活动，动脑筋想办法。
2. 引导幼儿与同伴合作游戏，体会到合作的愉快。
3. 能与同伴一起站在报纸上，保持身体的平衡。

为调动幼儿对体育活动的兴趣，让他们喜欢参与。我做了如下准备：

1. 报纸若干。
2. 小海*头饰每人一个。
3. 一段适合表演海*的曲子，大海的轻音乐。

1、本活动重点就是幼儿能够积极愉快的参与活动，动脑筋想办法，能与同伴合作游戏，体会到合作的愉快。

2、难点就是能与同伴一起站在面积较小的报纸上，保持身体的平衡。

本次活动以游戏法为主，让幼儿在轻松愉快的音乐氛围中，头戴小海*头饰变成了一群可爱的小海*在沙滩上玩耍，到大海里做游戏等故事情节，带幼儿进入情境，采用了表演法、尝试法、提问法，逐步提高游戏难度来进行游戏活动。

整个活动以幼儿为主体，游戏过程从易到难，通过表演、游戏、体验等方式让幼儿把自己当成一只小海*融入到游戏活动中，使幼儿在玩中学，学中玩，活动活而有序。

第一个环节：组织教学，幼儿头戴海*头饰变成一群可爱的小海*，激发幼儿活动兴趣。

第二个环节：导入活动，我用优美的语言创设海*沙滩游玩的情境。海*妈妈通过带小海*爬到沙滩上踩沙子、跳水坑、学小海鸥飞，和小朋友一起跳舞等，既锻炼了幼儿走、爬、跳等动作技能，又活动了身体，为下一环节作好铺垫。

第三个环节：热身游戏：我设计了“鲨鱼吃海*”这个游戏。老师来扮演鲨鱼，小海*听信号来找小伙伴手拉手，违犯游戏规则就被鲨鱼吃掉。此环节教师注意交待清楚游戏规则，通过这个游戏锻炼了幼儿的反应能力，并让幼儿感受到了朋友多力量大的作用。

最后，“海水上潮了，把快乐岛逐渐淹没，报纸对折，越变越小，难度逐渐提高，将整个活动推向高潮。前两次对折后幼儿很容易就躲到快乐岛上，当第三次对折报纸后，快乐岛面积变得较小，如果直接进行游戏，有些幼儿可能一下想不出好办法，所以这一环节我在游戏开始前先让幼儿到小岛上尝试体验一下，给幼儿充足的时间动脑筋想办法，并让幼儿展示自己的想法，师及时给予表扬鼓励。经过教师的启发引导、同伴的互相学习，幼儿想出了各种各样的办法，我觉得这一环节活动的难点得以突破。

第五个环节：放松活动。我带领幼儿在展开的快乐岛上两个幼儿背靠背，听着美妙的轻音乐安静下来，做放松运动，使整个活动较好地达到动静结合。

本次活动教学中，我始终以饱满的情绪带动孩子，尽力照顾到每一个孩子，努力做到师生互动、生生互动。通过游戏的形式把兴趣点自然而然地转移给了所有孩子，整个活动气氛高涨，活而有序，动静结合，目标达成，当然还存在一些不足之处，欢迎各位领导和老师多提宝贵意见，谢谢大家！