# 2024年小学趣味运动会策划书(实用13篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2024-04-28

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧小学趣味运动会策划书篇一为培养学生的爱国主义情操，增强学生的集体主义荣誉感，提高青少年身体素质，...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**小学趣味运动会策划书篇一**

为培养学生的爱国主义情操，增强学生的集体主义荣誉感，提高青少年身体素质，坚持”健康第一”的指导思想，从小培养青少年参加体育运动、积极锻炼身体的意识，丰富学生的课余生生活。特举办本次趣味运动会。

20xx年x月

地点：学校操场

项目解释：按年级分别低、中、高三个年级层，各年级按照所在年级层参加相应的运动项目。个人项目为每班一组，每队组报8人，各组取前三名予以奖励；小组项目也以班为单位，每班限报4组，每组取前1名予以奖励；集体项目按没个项目具体要求实施。

具体项目为：

（一）个人项目

1、30米穿衣（1、2年级各取前3名）

比赛规则：按年级不同，分为两队。每队准备一件五粒钮扣的衣服，裁判发令后选手开始跑向终点，在跑步过程中，选手开始穿衣服，将衣服穿好，且五粒纽扣全部扣好。时间最短者为胜。

2、托球走（3、4年级各取前3名）

比赛规则：参赛距离30米，运动员手持乒乓球拍，上托乒乓球，球不掉走到终点，用时少者名次列前。除托球的球拍外任何什么都不能碰球，乒乓球也不得以任何方式固定在球拍上，违者取消比赛资格。乒乓球掉地扣5秒。

3、摸石过河（5、6年级各取前三名）

比赛规则：每个运动员二块砖头，放在起点线后沿（纵向放置），听到裁判员发出“各就位”口令后，运动员两脚站在两块砖上，当裁判员吹哨后，运动员即可起动，提起左脚（左右脚可自定），用手拿起原左脚踏的一块砖头，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），右脚踏上前方木砖头，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，不记成绩。

（二）小组项目

1、齐心协力（1、2年级各取前1名）

比赛规则：二名参赛运动员面对面用身体将一球夹住，每人双手在背后交握，侧跑完成规定赛段，如果球落地，则要在球离开身体处由裁判重新放球继续赛程。

2、吹气球（3、4年级各取前1名、至少一名女生）

比赛规则：第一人在固定位置把气球吹大，第二人把气球扎紧，然后运至第三人处交给第三人，第三人放到箱子中。游戏结束。

游戏规则：气球吹成标准大小（每一个位置都有样本）。每个人之间有1、5米的距离，互相不允许越线。

胜负判定：规定时间内箱中的气球数决定成绩。与样本气球差异很大的视为无效气球。以现场裁判判定的结果为准。

3、两人三足（5、6年级各取前1名）

随意组合。两人并排，用布条系住两人各一条腿，比赛分道进行，跑道长为30米。比赛时，可允许队员攀肩、扶腰前跑。快者胜。

（三）集体项目

1、传球接力（1、2年级参加，取前1名）

比赛规则：一年级选8人参加（男女各4人）二年级选10人参加（男女各5人），排成一路纵队，依次将球从头顶传至排尾，排尾抱球跑到排头，依次进行，每人跑完一次算完成一轮，用时最少的班级获胜。

2、蹲跳接力（3、4年级参加，取前1名）

比赛规则：三年级选9人参加、四年级选10人参加。运动员应面向跑道，背靠背挽住手臂蹲在起点线。听到发令后，第一组由起点向终点线蹲跳。两人都跳过终点线后，再跳回到起点线，然后第二组进行，依次类推。比赛途中，两人挽臂不可分开，如分开，则必须挽好后才能继续比赛。计时与名次：以最后一组返回起点计时。用时少者胜出。

3、山路弯弯（5、6年级各取前1名）

比赛规则：五年级选5人参加、六年级每班一组，分别选6人参加。参赛运动员在行进前绕赛道起点设定的障碍物绕10圈，然后继续往前跑，完成30米赛段。

（一）个人项目

一等奖：

二等奖：

三等奖：

（二）小组项目

一等奖：

（三）团体项目

一等奖：

（四）文明集体奖

（五）最佳团队奖

总指挥助手裁判广播安保协助拉拉队后勤

1、各班要认真训练。

2、各工作人员要按时到位。

3、各运动员在比赛中要注意安全，发扬友谊第一，比赛第二的精神。

**小学趣味运动会策划书篇二**

为培养学生的爱国主义情操，增强学生的集体主义荣誉感，提高青少年身体素质，坚持”健康第一”的指导思想，从小培养青少年参加体育运动、积极锻炼身体的意识，丰富学生的课余生生活。特举办本次趣味运动会。

20xx年12月 地点：学校操场

（一）、个人项目

1、30米穿衣（1、2年级各取前3名）

比赛规则：按年级不同，分为两队。每队准备一件五粒钮扣的衣服，裁判发令后选手开始跑向终点，在跑步过程中，选手开始穿衣服，将衣服穿好，且五粒纽扣全部扣好。时间最短者为胜。 2、托球走（3、4年级各取前3名）

比赛规则：参赛距离30米，运动员手持乒乓球拍，上托乒乓球，球不掉走到终点，用时少者名次列前。除托球的球拍外任何什么都不能碰球，乒乓球也不得以任何方式固定在球拍上，违者取消比赛资格。乒乓球掉地扣5秒。

3、摸石过河（5、6年级各取前三名）

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，不记成绩。

（二）、小组项目

1、齐心协力（1、2年级各取前1名）

比赛规则：二名参赛运动员面对面用身体将一球夹住，每人双手在背后交握，侧跑完成规定赛段，如果球落地，则要在球离开身体处由裁判重新放球继续赛程。

2、吹气球（3、4年级各取前1名、至少一名女生）

比赛规则：第一人在固定位置把气球吹大，第二人把气球扎紧，然后运至第三人处交给第三人，第三人放到箱子中。游戏结束。游戏规则：1、气球吹成标准大小（每一个位置都有样本）。每个人之间有1.5米的距离，互相不允许越线。胜负判定：1、规定时间内箱中的气球数决定成绩。与样本气球差异很大的视为无效气球。以现场裁判判定的结果为准。

3、两人三足（5、6年级各取前1名）

随意组合。两人并排，用布条系住两人各一条腿，比赛分道进行，跑道长为30米。比赛时，可允许队员攀肩、扶腰前跑。快者胜。

（三）、集体项目

1、传球接力（1、2年级参加，取前1名）

比赛规则：一年级选8人参加（男女各4人）、二年级选10人参加（男女各5人），排成一路纵队，依次将球从头顶传至排尾，排尾抱球跑到排头，依次进行，每人跑完一次算完成一轮，用时最少的班级获胜。

2、蹲跳接力（3、4年级参加，取前1名）

比赛规则：三年级选9人参加、四年级选10人参加。运动员应面向跑道，背靠背挽住手臂蹲在起点线。听到发令后，第一组由起点向终点线蹲跳。两人都跳过终点线后，再跳回到起点线，然后第二组进行，依次类推。比赛途中，两人挽臂不可分开，如分开，则必须挽好后才能继续比赛。计时与名次：以最后一组返回起点计时。用时少者胜出。

3、 山路弯弯（5、6年级各取前1名）

比赛规则：五年级选5人参加、六年级每班一组，分别选6人参加。参赛运动员在行进前绕赛道起点设定的障碍物绕10圈，然后继续往前跑，完成30米赛段。

（一）个人项目 一等奖： 二等奖： 三等奖：

（二）小组项目 一等奖：

（三）团体项目 一等奖：

（四）文明集体奖

（五）最佳团队奖

1、各班要认真训练。2、各工作人员要按时到位。3、各运动员在比赛中要注意安全，发扬友谊第一，比赛第二的精神。

**小学趣味运动会策划书篇三**

为增强同学们的体质，凝聚班级团队力量，迸发班级团结向上的精神动力，我校决定召开一次小型趣味运动会，为了把这次运动会举办的顺利、成功，赛出友谊、赛出成绩。现策划如下：

一、时间：

20\_\_年5月30日(半天)

二、地点：

学校操场

三、参赛人：

各班男女运动员。

四、比赛项目：

(一)集体项目

三、四、五、六年级

拔河(每班15人，男生8人，女生7人)

(二)个人比赛

三、四、五、六年级

跳呼啦圈

一、二年级

赶猪走

一至六年级

踩气球、两人三足行

幼儿园

三人四足行

五、程序

1、宣布运动会开幕词

2、运动员代表宣誓

3、裁判员代表宣誓

4、比赛

5、颁奖

六、人员分工

分为宣传文秘组、安全组、服务组、计分组、裁判员等。

1、宣传组负责稿件的撰写及宣传。

2、安全组负责运动场地的安全。

3、服务组负责器械的搬运和运动员服务。

4、计分组负责各体育项目的计分及总分计算。

5、裁判员有体育老师负责选派。

七、比赛规则

(一)集体比赛规则

1、跳绳比赛规则：

以班级为单位参加比赛，每个学生都参加，求平均成绩。在一分钟的时间内，记录单人跳绳次数。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人的最后成绩。

2、接力赛

接力赛中，运动员必须在接力区内里完成交接棒。“接力区内”的判定是根据接力棒的位置，而不是根据参赛者的身体或四肢的位置。

在接力赛中，第一棒全程及第二棒的第一弯道是分道跑，第二棒运动员要跑至抢道线后方可自由抢道。第一棒的传接必须在参赛者指定的跑道内进行，其余各棒的传接，裁判员根据第二及第三棒运动员的先后，按次序让其第三及第四棒的队友在接力区内，由内至外排列等候接棒。所有接棒者均不可在接力区外起跑。

接力棒必须拿在手上，直到比赛结束为止。完成交接棒后，运动员应留在本队的跑道中以免因影响他人而被取消比赛资格。任何人掉了棒，必须由其本人拾回，而且要在不影响别人的情况下，方可越出自己的跑道以拾回接力棒。

(二)个人比赛规则

1、立定跳远：

每名参赛者最多可跳3次，以最优成绩作为决定成绩。如果3次跳都犯规，则没有成绩。若出现平局，应加赛至分出胜负为止。

参赛者出现下列情况之一，判为犯规。

(1)起跳前一刹那有任何一脚移动出起跳位置，然后再起跳。双脚没有从静止状态开始起跳。

(2)采用单脚起跳。

(3)起跳时身体任何部位触及起跳线或起跳线前的地面。

(4)使用起跳坑(穴)，或类似抵足的物体起跳。

(5)落地时没有用脚先落地。

(6)落地后向后走出沙坑。

成绩丈量：从参赛者身体任何部分着地最近点，垂直量至起跳线(或起跳线的延长线)后沿。记录成绩以厘米为最小单位，不足1厘米不计。例如：丈量为2.308米记为2.31米。

2、垒球：在不犯规的基础上，垒球谁仍的远谁就算赢。

3、跳绳：一分钟的时间内，单人跳绳次数。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

4、短跑、中长跑的名次判定

在田径比赛中，所有赛跑项目参赛者的名次取决于其身体躯干(不包括头、颈、臂、腿、手或足)抵达终点线后沿垂直面为止时的顺序，以先到达者名次列前。在任一赛次中，按成绩录取进入下一赛次时如遇运动员成绩相等，则终点摄像主裁判应考虑有关运动员的1/1000秒的实际成绩。如果成绩依然相等，则有关运动员均应进入下一赛次。如实际条件不允许，应抽签决定进入下一赛次的人选。

在决赛中第一名成绩相同，裁判长有权决定是否重赛，若无条件重赛，则并列第一;至于其它名次成绩相同，按并列处理。

**小学趣味运动会策划书篇四**

为了进一步推动我校体育工作的开展，提高我校田径运动水平，增强学生身体素质，经研究，定于9月30日举办我校秋季田径、趣味运动会。希望各班加紧选拔训练，充分做好赛前的准备工作，争取取得优异成绩。

时间：2024-9-30

地点：田径场、篮球场

为加强领导工作，设立运动会工作小组，负责活动期间协调、组织和宣传等各项工作。

参赛单位：全体学生，以班级为单位

一、二年级：趣味赛

三--六年级：田径运动会、集体赛

趣味赛：圆圈拍球、夹球跳、推小车、4\*10往返跑、绕杆跑接力

集体赛：拔河（除一、二年级）

田径：

径赛：60米、100米、200米、400米、4\*50米接力

田赛：蹲踞式跳远、垒球、铅球

田径项目：每名运动员限报2项（接力不算其中），竞赛、田赛每个项目限报4人；接力每班出一支队伍（两男两女）。

趣味赛项目：每人限报2项，每项限报12人（除接力赛）

集体项目：拔河，除一、二年级每班派一支16人队伍参赛，8男8女。

（二）参赛队运动员必须思想进步，身体健康。

（三）严禁弄虚作假，冒名顶替，如发现则取消该项成绩，且扣班级总分10分。

（一）比赛方法和要求：

1、比赛采用预决赛，60m、100m、200m采用分道跑，400m抢道跑。投掷试投、跳远试跳各3次，取成绩。

2、运动员比赛前20分钟到检录地点进行检录。

3、径赛、田赛项目发生时间冲突，田赛服从径赛，运动员必须主动向田赛项目负责裁判请假，待径赛结束，返回田赛项目继续比赛。如返回时错过的轮次不补（可向裁判要求提前比该轮）。

（二）计分方法：单项按9、7、5、3、2、1计分

1、单项取前六名积分，拔河、接力项目取前三名（五、六年级取二名）积分双倍积分。

2、团体名次，各年级取前三名，如有总分相同则计算单项第一名成绩多者。

各班于20xx年9月23日放学前，交报名表至综合组陈老师，一经报名不得更改。

1、各班班主任在选拔运动员时一定要注意安全，对不同体质的学生采取不同要求。

2、未尽事宜，另行通知。

**小学趣味运动会策划书篇五**

为了加强校园文化建设，丰富同学们的课余文化生活，增强学生的身体素质，推进学校体育工作。充分调动我校学生运动参与的积极性，增强班级凝聚力，全面落实每天锻炼一小时的健身行动计划，以进一步推进“健康校园建设”。经学校研究，决定召开20xx年秋季运动会。本次活动重视全员参与性，改变原来活动对象的单一性；重视活动的创新元素，避免以往的模式重复；重视集体体育的表演性，淡化过去比赛的竞技性。

和谐、创新、拼搏、进取

展示和谐的校园风貌，培养集体的创新精神，促进身心的健康发展。

xxxx年11月17日---11月27日

（一）开幕式：

（1）方队配备：班级方队。

（2）出场形式及待发位置：各方队以四路纵队的形式入场，开幕之前所有方队在操场按顺序待发，班级方队组成后以年级为单位站成横排，顺序是由高年级至低年级。

（3）方队训练：班级方队由各年级老师负责，可渗透创新性元素，如在方队变化上，道具上，走姿上，口令上，空间布局，要彰显个性，突出主题，展示本班级精神风貌。

（二）团体操表演：按照赛前抽签的顺序进行。

（三）比赛项目：

一年级比赛项目(体育馆)

钻山洞：每班1队12人，男女生各6人

换物接力：每班1队12人，男女生各6人

二年级比赛项目：

钻山洞：每班1队12人，男女生各6人

换物接力：每班1队12人，男女生各6人

三年级比赛项目：

毛毛虫：每班1队12人，男女生各6人

背对背夹球：每班1队12人，男女生各6人

四年级比赛项目：

毛毛虫：每班1队12人，男女生各6人

背对背夹球：每班1队8人，男女生各4人

五年级比赛项目：

袋鼠跳接力：每班1队12人，男女生各6人

跳长绳：每班1队12人，男女生各6人

六年级比赛项目：

袋鼠跳接力：每班1队6人，男女生各3人

跳长绳：每班1队12人，男女生各6人

拔河：每班1队12人，男女生各6人

比赛规则：

背球接力赛

袋鼠跳接力

规则：参赛队员成一路纵队站在起跳线后。比赛开始，第一人站在跳袋内，手提跳袋的带子向前跳出，绕过标志物返回并将跳袋交给第二人，依次进行，以先跳完的队为胜。

规则:

(1)必须绕过标志物。

(2)必须在起跑线后交接。

(3)队员若摔倒必须在原地起来，重新再跳。

1、开闭幕式入场队列整齐，着装整洁统一，师生精神饱满。

2、运动会期间班级学生遵守会场秩序，文明守纪，听从指挥。运动员文明参赛，无作假及冲撞裁判行为。

3、各部门要在运动会组委会的统一领导下，一切行动听指挥，各工作组相互配合、协调，确保运动会圆满成功。

4、各裁判组判罚要公正、公平，同时要灵活应变使比赛顺利进行。

5、各班要加强学生管理与教育，遵守会场秩序，听从指挥，尊重裁判，文明参赛。

6、爱护校园环境，在比赛场地不乱丢垃圾，保持场地的清洁卫生。

7、注意安全，严防各种事故发生。

8、各班赛后作好总结工作。

**小学趣味运动会策划书篇六**

20xx年x月x日周五下午（视天气情况调整）

学校操场

本校全体师生。

1、活动方案及内容的确定。

2、器材准备。

3、根据活动项目对学生组织训练，由体育教师组织，班主任配合。

4、组织比赛。

5、纸质材料编订成册。

五、活动分工

一个年级负责组织一个项目

学生自愿报项目，班主任统筹安排。立争每班可以参加三个以上项目。

为丰富同学们的课余生活，加强同学们的体育素质，学校将于近期举行“中学趣味运动会”，运动会包括个人项目和集体项目，希望同学们和各班级踊跃报名参加。

（一）项目内容：一分钟跳绳、一分钟踢毽子

（二）参赛对象——全校同学（自愿报名）

（三）具体时间安排

报名时间——即日起至20\_年5月28日下午放学前上报政务处

（四）比赛地点——校操场（一分钟跳绳、一分钟踢毽子）

（五）报名方式——参赛同学先在本班体育委员处报名，各班体育委员于5月28日放学前将本班参赛同学的名单统一上交至政务处。

（六）比赛规则

1）一分钟“跳绳”及“踢毽子”比赛时间为1分钟，按报名人数确定每轮6人一组进行比赛。

2）每班限报3人“踢毽子”“跳绳”比赛，选出前3名进行奖励。

4）如在规定时间内，最后成绩出现雷同的，则加时1分钟进行总决赛。

（一）项目内容：“三人四足”

（二）参赛对象—4-8年级

（三）比赛地点——校操场（20—25米左右距离）

（四）报名方式——报各班体委，体委上报政务处

（六）比赛规则

2）按报名队伍数的前三名设奖；

（一）项目内容：“集体跳绳”

（二）参赛对象——4-8年级

（三）比赛地点——校操场

（四）报名方式——报各班体委，体委上报政务处

（五）比赛规则

1）以班为单位，每班选派10名队员参赛；

3）设前三名奖项。

4）如初赛和决赛成绩相加出现雷同的，则加时3分钟进行总决赛。

（一）项目内容：计时投篮比赛

（二）参赛对象——初中年级

一、参加范围：小学四—六年级学生为小学组，初中7—9年级为中学组。教师组—教研组每组出5人进行比赛。

二、地点：学校篮球场

三、要求：

（1）参赛人数：每班各5人参加比赛（其中女队员不少于两人）其它学生为拉拉队。

（2）参赛方法及计分方法：每班球5颗，在规定时间内（2分钟）进行定点投篮，以每班所有参赛人员投篮总数定胜负，投篮数多的的为胜方。（注：其他学生不得为本班队员捡球）

（3）奖励方法：取第一名奖励。

（4）参赛顺序：小学组、初中组、教师组进行。

（5）班主任教师要认真组织好本班队伍，到指定地点助威，要求全班服装整齐，纪律严谨。

（6）参赛队员要严格遵守比赛规则，听从裁判指挥，按时参加比赛、发扬团结互助的精神。

四、有下列情形之一者均为犯规：

1、投球起跳时踩线，落地时可踩线；

2、两个或两个以上的人同时进线内投球；

3、途中与裁判冲撞或拒不服从裁判判决。

4、若有其他规则，再作说明。

所需器械：篮球2到4个，秒表2个。

一、参加范围：小学四—六年级学生为小学组，初中7—9年级为中学组。教师组—教研组每组出5人进行比赛。

二、参赛顺序：小学组、初中组、教师组进行。

三、1、要求：参赛人数：小学组每班各10人参加比赛（其中男女队员各半）其它学生为拉拉队.初中组每班限报15人（其中男队员7名女队员8名）其它学生为拉拉队.教师组—按教研组进行比赛。2、6支队伍进行淘汰赛，赛前抽签定位，每场比赛均采用三局两胜制，胜者进入复赛，输者淘汰。

四、奖项设置：比赛取第一名、第二名、团结奋进奖。

1、比赛项目：10制接力赛跑等。

2、参加范围：小学四—六年级学生为小学组，初中7—9年级为中学组。教师组—教研组每组出5人进行比赛。

3、参赛顺序：小学组、初中组、教师组进行

4、要求：参赛人数：小学组每班各6人参加比赛（其中男女队员各半）其它学生为拉拉队.初中组每班限报10人（其中男女队员各半）其它学生为拉拉队。

5、奖项设置：比赛取第一名奖励。

**小学趣味运动会策划书篇七**

为增强同学们的体质，凝聚班级团队力量，迸发班级团结向上的精神动力，我校决定召开一次小型趣味运动会，为了把这次运动会举办的顺利、成功，赛出友谊、赛出成绩。现策划如下：

20xx年5月30日（半天）

学校操场

各班男女运动员。

(一）集体项目

三、四、五、六年级

拔河（每班15人，男生8人，女生7人）

（二）个人比赛

三、四、五、六年级

跳呼啦圈

一、二年级

赶猪走

一至六年级

踩气球、两人三足行

幼儿园

三人四足行

1、宣布运动会开幕词

2、运动员代表宣誓

3、裁判员代表宣誓

4、比赛

5、颁奖

分为宣传文秘组、安全组、服务组、计分组、裁判员等。

1、宣传组负责稿件的撰写及宣传。

2、安全组负责运动场地的安全。

3、服务组负责器械的搬运和运动员服务。

4、计分组负责各体育项目的计分及总分计算。

5、裁判员有体育老师负责选派。

（一）集体比赛规则

1、跳绳比赛规则：

以班级为单位参加比赛，每个学生都参加，求平均成绩。在一分钟的时间内，记录单人跳绳次数。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人的最后成绩。

2、接力赛

接力赛中，运动员必须在接力区内里完成交接棒。“接力区内”的判定是根据接力棒的位置，而不是根据参赛者的身体或四肢的位置。

在接力赛中，第一棒全程及第二棒的第一弯道是分道跑，第二棒运动员要跑至抢道线后方可自由抢道。第一棒的传接必须在参赛者指定的跑道内进行，其余各棒的传接，裁判员根据第二及第三棒运动员的先后，按次序让其第三及第四棒的队友在接力区内，由内至外排列等候接棒。所有接棒者均不可在接力区外起跑。

接力棒必须拿在手上，直到比赛结束为止。完成交接棒后，运动员应留在本队的跑道中以免因影响他人而被取消比赛资格。任何人掉了棒，必须由其本人拾回，而且要在不影响别人的情况下，方可越出自己的跑道以拾回接力棒。

（二）个人比赛规则

1、立定跳远：

每名参赛者最多可跳3次，以最优成绩作为决定成绩。如果3次跳都犯规，则没有成绩。若出现平局，应加赛至分出胜负为止。

参赛者出现下列情况之一，判为犯规。

（1）起跳前一刹那有任何一脚移动出起跳位置，然后再起跳。双脚没有从静止状态开始起跳。

（2）采用单脚起跳。

（3）起跳时身体任何部位触及起跳线或起跳线前的地面。

（4）使用起跳坑（穴），或类似抵足的物体起跳。

（5）落地时没有用脚先落地。

（6）落地后向后走出沙坑。

成绩丈量：从参赛者身体任何部分着地最近点，垂直量至起跳线（或起跳线的延长线）后沿。记录成绩以厘米为最小单位，不足1厘米不计。例如：丈量为2．308米记为2．31米。

2、垒球：在不犯规的基础上，垒球谁仍的远谁就算赢。

3、跳绳：一分钟的时间内，单人跳绳次数。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

4、短跑、中长跑的名次判定

在田径比赛中，所有赛跑项目参赛者的名次取决于其身体躯干（不包括头、颈、臂、腿、手或足）抵达终点线后沿垂直面为止时的顺序，以先到达者名次列前。在任一赛次中，按成绩录取进入下一赛次时如遇运动员成绩相等，则终点摄像主裁判应考虑有关运动员的1/1000秒的实际成绩。如果成绩依然相等，则有关运动员均应进入下一赛次。如实际条件不允许，应抽签决定进入下一赛次的.人选。

在决赛中第一名成绩相同，裁判长有权决定是否重赛，若无条件重赛，则并列第一；至于其它名次成绩相同，按并列处理。

**小学趣味运动会策划书篇八**

20xx年x月x日上午（视天气情况调整）

具体活动安排时间：

7：30到校

7：40——7：55入场（由南到北分别是三年级、一年级、二年级，拿小凳坐好，做到主席台前的跑道上，四路横队，可作适当调节）

以足球场地的中线为分割线分为南北两块比赛场地，难免场地为三年级用，北面场地为二年级用，一年级机动用地。

篮球场地：1沙包至盘2两分钟跳长绳3一分钟跳短绳4排球比多

操场东边的跑道：50赛跑

本校小学部全体师生

1、活动方案及内容的确定。

2、器材准备。

3、根据活动项目对学生组织训练，由班主任组织，体育教师指导。

4、组织比赛。

组长：xxx

成员：全体小学部教师

纪律安全卫生组：xx

音乐广播及摄影：xxx

场地器材：xx、xx、xxx

总裁判长：xxx

三年级裁判员：xx（总负责人组织比赛开始结束）、xxx、xxx（检录、清点人数）、xxx、xxx（计分计数成绩录用）

二年级裁判：xx（总负责人组织比赛开始结束）、xx、xxx（检录、清点人数）、xx、xxx（计分计数成绩录用）

一年级裁判：遵从三年级：xx、xx、科任老师、初中体育老师

初中部教师志愿者：xx人

按年级组进行比赛（每个项目25分钟）

一年级：

集体项目：

1、定点投球（4米）每班xx人，男女不限

2、海底捞月每班xx人，男女不限

3、合作运球（20米）每班xx人，男女各x人

4、沙包至盘每班xx人，男女不限

5、春播秋收（30米）每班xx人，男女各x人

个人项目：沙包至盘（每人x次）排球比多（一分钟）50米障碍跑

二年级：

集体项目：

1、阳光伙伴接力跑（30米）每班xx人，男女各x人，两人为一组同性组合

2、海底捞月每班xx人，男女不限

3、合作运球（20米）每班xx人，男女各x人

4、2分钟跳长绳每班x人，男女不限，两人摇绳，x人跳绳

5、春播秋收（30米）每班xx人，男女各x人

个人项目：沙包至盘（每人x次）一分钟短跳绳50米障碍跑

三年级：

集体项目：

1、阳光伙伴接力跑（30米）每班xx人，男女各x人，两人为一组同性组合

2、螃蟹背西瓜（20米）每班xx人，男女各x人；x人一组学生自由组合

3、合作运球（20米）每班xx人，男女各x人

4、2分钟跳长绳每班x人，男女不限，两人摇绳，x人跳绳

5、春播秋收（30米）每班xx人，男女各x人

个人项目：沙包至盘（每人x次）一分钟短跳绳50米短跑

1、先集体项目后个人项目原则

2、二、三年级同时进行。一年级最后进行

3、各年级项目顺序

三年级；春播秋收、合作运球、2分钟跳长绳、阳光伙伴接力跑、螃蟹背西瓜

二年级：2分钟跳长绳、海底捞月、春播秋收、合作运球、阳光伙伴接力跑

一年级：定点投球、海底捞月、沙包至盘、春播秋收、合作运球

1、阳光伙伴接力跑

器械：接力棒2根、绑带8——10条

比赛规则：

以班级为单位，两个班为一组，每队依次进行，两人一组两名队员手搭肩，其中一名运动员手拿接力棒。

单程15米，往返30米。按1班2班顺序分组进行比赛，计时。

按竞赛时间少者为胜，按每年级班级的数量一次递减，例如二年级共四个班，第一名积4分，依次为3分、2分、1分。

裁判：3名计分一名吹哨计时一名巡视一名

2、海底捞月

器械：篮球4个

比赛规则：

1）以班级为单位，每队依次进行。每个队的队员依次排开排成一列，间距一臂。

2）第一名队员双手举起篮球，其余队员弯下腰，双脚分开，当听到裁判发令后，持球队员将球从胯下向后传至排尾，排尾队员持球跑到排头前再次将球向后传，以此类推。

3）当最后一位抱球跑到排头时比赛结束，用时最短队为胜。

4）在传球过程中，球落地后，须由传球队员捡球后重新传球，否则将一次加罚2秒。

裁判：4名计分1名吹哨、计时1名、巡视、检查名（志愿者）

3、定点投球

器械：沙包x个，纸筒x个

裁判：吹哨x名，计数x名

4、拍球比多：

器械：篮球x个

规则：学生手持一球，教师发令“开始”后，学生原地运球，以单位时间（1分钟）以内拍球次数多少判定名次。

5、一分钟跳短绳

器材：跳绳若干根

规则：在规定时间内跳个数多者获胜。

6、螃蟹背西瓜

器材：篮球x个

方法：4人同时站于起跑线后背对背手挽手夹球到终点再返回起点，把球交给下一组依次进行。

规则：比赛中4人要共同用背部夹住球前行，途中不得用手触球，球掉落，须在掉球地停止前进，直至重新调整好始得继续比赛；四组先完成比赛返回起点为优胜。

7、春播秋收

道具：沙包xx个纸篓x个小呼啦圈xx个

规则：各班男女运动员分成两组间隔30米迎面站立，中间等距离放上5个小呼啦圈，一组排头手提纸篓，里面放5个沙包，听到口令后提上纸篓跑边把沙包放到小呼啦圈里，一个小呼啦圈放一个沙包，放完后，把小筐给另一组排头，另一组排头提着小筐边跑边把沙包收到小筐里。先播收完的算赢。

8、两分钟跳长绳

器材：长绳2跳

规则：规定时间内，共同跳过的总个数，决定名次。

9、合作接力运球

器材：乒乓球x个，羽毛球拍x个

规则：各队排队站好，听到裁判发令后单手持羽毛球拍将乒乓球放入羽毛球拍内不得掉落，单程10米，往返20米，到终点后交到下一个同学的手中，若中途掉落则原地捡球并罚从起点出发，用时最短者为胜。

望各班见通知后积极参与，抓紧训练，迎接比赛。未尽之宜另行通知。

**小学趣味运动会策划书篇九**

为丰富校园文化，体现学校的教育特色，有机地将家庭、学校、社会结合在一起，让家长和社会进一步了解学校的办学理念及办学特色，增进家长与孩子、老师与学生之间的感情，我校拟定于20xx年x月举行趣味运动会。

x月x日（周四）——x月x日（周五）x月x日上午8：00～11：30三四年级

x月x日下午2：00～5：00一二年级

x月x日上午8：00～11：30五六年级

操场

1、校长为本届趣味运动会致词。

2、运动会正式开始。

一二年级项目

1、一分钟内的单人跳绳（每班报男女各3人）

一分钟内的踢毽子（每班报男女各3人）

一分钟内的师生跳绳（班主任带一学生）

2、选报亲子趣味项目：

活动一：二人三足跑（每班报10组）

游戏方法：在场地起跑线后，家长和孩子相邻的一条腿绑在一起，听到口令后，家长和孩子一起出发向前跑，同一班级分两组进行迎面接力，以先到达终点线的班级为胜。

游戏规则：行进当中孩子要始终有一只脚在接触地面，不允许家长将孩子抱离地面，否则将不计成绩。

活动二：袋鼠跳（每班报10人）

游戏方法：。比赛开始前，每组的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向前进，中途布袋不得脱离双腿。比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。

活动三：呼啦圈接龙（每班20人）

三四五六年级项目

1、一分钟内的单人跳绳（每班报男女各3人）、

一分钟内的踢毽子（每班报男女各3人）、

一分钟内的双摇跳绳（每班报男女各3人）、

一分钟内的师生跳绳（每班班主任带一学生）、

一分钟内的大绳（每班报10人包括四男四女和两个摇绳者）。

2、拔河（每班20人男女各10人）

1、本着全员参加的原则，每人限报一项。

2、活动设团体奖、单项奖。团体奖按班级各项成绩之和排列名次，得分多列前，得分相等按第一名多少排列名次，以此类推，取前三名。

3、本次活动设文明班集体一个，优秀组织班级一个。

4、单项奖取前六名，得分别为7分、5分、4分、3分、2分、1分。

5、双人项目取前三名，得分别为7分、5分、3分。

6、集体游戏项目得双倍分得分别为14分、10分、8分、6分、4分。

7、本次运动会对各个项目进行评奖，前三名将获得证书，第四名至第六名只记本班级分）。

1、亲子项目各班家长以自愿报名为原则，班主任统一向需要参加亲子项目的学生家长发出通知，以便家长及时了解情况，提前做好准备。

2、绑腿跑的项目由学校提供绑腿带（禁止使用学生的红领巾）。

3、全体学生统一穿运动服或校服和运动鞋，来参加运动会的家庭代表也请穿运动装和球鞋。

4、全体参与活动的班级，注意保持会场秩序，并保持好所在位置的卫生，会后评出优秀班级时将本班纪律作为重要参考。

5、学校的保安负责做好安全保卫工作，卫生室在现场设立急救工作点，负责当天的安全突发事件。

**小学趣味运动会策划书篇十**

通过亲子运动会活动，让孩子们体验活动的乐趣，培养亲子间的情感。以下是由本站pq小编为大家收集整理出来的小学亲子趣味运动会

活动方案

，希望能够帮到大家。

：我运动、我健康、我快乐

1、动力目标：体验运动的快乐，竞争的乐趣以及规则意识及协作精神;同时也是阳光体育活动的扩展和延伸。

2、教育目标：督促家长关注孩子的体能发展，和孩子一起培养对体育活动的爱好，为孩子的将来建立良好的运动习惯。

3、运动目标：从学生年龄特征和不同兴趣爱好出发，以集体活动为主要形式，开展多种活动，培养大家力量、速度、柔韧、灵敏等素质，提高健康水平。

1、分组：本次体育节在学校的安排下，以体育组组织为主，班级自主组织为辅，在体育老师参与下进行，采取以年级组为单位进行比赛的方法。(即：一年级组、二年级组……六年级组。)

2、项目：

(1)、班级活动：

※ 低年级：1、一年级腿夹球兔跳接力比赛

2、二年级滚轮胎迎面接力比赛

3、一、二年级学生穿越铁环比赛

※ 中年级：1、三年级学生：托球跑

2、四年级学生：运球接力

3、三年级 四年级学生：30米往返接力赛

※高年级： 1、五年级踢毽子比赛(每班14名学生参加)

六年级“8”跳长绳比赛 (每班14名学生参加)

2、五六年级穿越障碍比赛(每班30名学生参加)

※1——6年级：一分钟集体跳短绳表演(每班2人参加)

(2)、亲子游戏活动类。

一年级：家庭三人传球

二年级：家庭圆形接力运气球

三年级：口吸气球接力赛

四年级：塑料杯接乒乓球

五年级：穿越障碍接力赛

六年级：呼啦圈接力

(3)、教师比赛类。分一年级组、二年级组、中年级组、高年级组和综合组进行多项接力比赛。

一年级组：宁静、阮继芳、沈帆、王显荣、王玲、张琴、。

二年级组：程天艮、叶天会、倪慧珍、周俊凡、彭艺红、肖蜜

中年级组：王和平、陈俊、朱大明、张明、文晨、余苗、张义分、

高年级组：叶丹、常金荣、李娇、李艳玲、李美芬、唐德刚、陈小平。

综合组： 王涛、余娟、丁洁、李倩、张洋、郭莹、余纯。

裁判员：杨道缙、张传社、杜群利、顾真厂

a、接力比赛。项目有：呼啦圈(原地10圈)、踢毽子(原地10个)、短跳绳(原地10个)、前滚翻(连续两个)、台阶练习(20个)投篮(进一个)。

要求：每组选6人参加(其他的人观战助威)，参加者要按规定的路线和方法进行比赛。游戏采取接力比赛的形式进行，用时短者为胜。

b、“8”字跳长绳。(以组为单位，摇绳可邀请其他组成员，时间为2分钟)

(一)、启动阶段：4月份上旬。

1、体育组研究制定体育艺术节活动规程、项目及报名办法;

2、各班组织发动学生报名，每班报3个家庭参加亲子活动。

(二)、筹备阶段：4月中旬。

1、体育组编写秩序册，培训裁判员，安排活动器材等;

2、各班组织学生进行训练，熟悉活动内容、规则，做好体育节的各项准备工作。

(三)、实施阶段：4月23——27日。

1、家庭三人传球：

准备：每人手拿一篮球，在规定位置上站好。

方法：一家三口分别站在边长为2.5——3米的正三角形顶点上，游戏开始后，三人同时开始顺时针传球，一分钟内多者取胜。(注：三人同时各传一个计为一球。有一球落地则该次不计)

2、家庭圆形接力运气球：

准备：每个家庭先准备4个气球放到起点处。家庭三成员分别站在圆的三等分处。

方法：游戏开始后，第一人那一个球放到两腿之间，兔跳到第二人处，将球交到第二人，第二人用同样的方法交到第三人，第三人用同样的方法跳到终点，并用两腿将气球夹破。球夹破后，第一人才能运第二个球，如此进行到最后一气球夹破时停表。时间短者取胜。(途中球掉了或破了都将重新返回自己的起点重做。)

2.5-3米

放气球

3、口吸气球接力赛：

起点：放气球

a

b

c

d

准备：每个家庭准备5个气球放到起点处

方法：游戏开始后，家庭成员之一用口吸住一气球从a快速走到b，家庭成员二用嘴从成员一嘴上吸住走到c处，成员三用同样的方法将气球吸到d处纸盒内，如此过程将5个气球全部运玩停表，时间短者为胜。(注：途中气球落地将要返回a处重新进行。)

4、塑料杯接乒乓球

准备：参与者用双面胶将一塑料杯固定在一衣袖上。另外还准备三个气球。

方法:参与者一手拿一乒乓球用力掷在地上，然后用衣袖上的杯子接住反弹起来的乒乓球，如此接住3个即可获奖。时间为一分钟。(杯子接住的球中途不得取出。)

5、呼啦圈接力

准备：参加的学生、家长手牵手站一排或几排。排头的前面叠放5个呼啦圈。

方法：游戏开始后，排头的人快速拿起一个呼啦圈从头上穿过人体交给第二个人，第二人用同样的方法往下传，直到最后一人，途中牵着的手不准松开，如此传完最后一个呼啦圈停表，用时最短为胜。(传呼啦圈课连续进行)

6、穿越障碍接力赛

准备：安排好各种障碍，参加的人分成两队。

方法：游戏开始后，各队的第一人按规定的方法快速穿过所有的障碍后返回起点，与第二任击掌，第二人重复第一人的动作，如此进行到最后一人。用时短者取胜。

7、一、二年级学生穿越铁环比赛

游戏规则：游戏开始前，以班为单位，站成35人的纵队。游戏开始后，以各班排头学生开始分别将10个铁环从头上经身体穿越至脚底，依次进行，当最后一个学生穿越最后一个铁环时计时停表，以时间短者为胜。

8、二年级学生滚轮胎迎面接力比赛

游戏规则：滚轮胎比赛以各班为单位，站在起跑线后。比赛开始，各排头推着轮胎前进，递交给对面的队员，所有队员完成比赛后，用时最少的队伍获胜。

9、三年级学生活动托球跑：比赛采取迎面接力的形式进行。比赛者用手拿乒乓球拍，拍上托一乒乓球赛跑，跑步20米，中途球掉下来的，从落地点拾起球继续开始，先到终点者为胜。

10、四年级学生运球接力：

游戏规则：比赛采取迎面接力的形式进行。比赛者拍篮球赛跑，先到终点为胜。赛道宽0.5米，若中途有一次未拍到球或运球出界，即为犯规，学生拿起球从犯规点继续开始游戏，最后一人先到终点为胜。

为全面贯彻党的教育方针，及《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》的精神，认真落实“健康第一”的指导思想，让学生积极参与体育锻炼，提高学生体质健康水平。

1、通过开展亲子同乐活动，让幼儿与家长一起体验运动快乐，加强家长与孩子之间的情感交流。

2、激发学生参加体育活动的兴趣，在活动中增强其团结协作、遵守规则的意识，提高幼儿的身体素质。

3、培养幼儿初步的团队和竞争意识，体现团结协作的竞赛风格。

1、二人亲子游戏：运水工。

准备：每队装满清水一桶、一次性纸杯10个。

玩法：每轮每组出一个家长和一个孩子，爸爸或妈妈将杯子盛好水，然后爸爸或者妈妈背着自己的孩子运往终点将水倒入指定的矿泉水桶内。比赛结束时看哪个班级的水最多定名次获取相应分数。

规则：要在规定的5分钟时间内完成比赛，时间到后停止运水。

以规定时间内运到终点的矿泉水桶内的水最多获胜。

2、两人亲子游戏：移动投接羽毛球

准备: 羽毛球250个，水桶5个

玩法：每个班级出10个家庭参赛(爸爸或妈妈和孩子),孩子站在线上投掷5个羽毛球，家长站在规定的圈内用水桶接球。

3、两人亲子游戏：两人三足接力跑

准备：绑腿布条若干根，彩色粉笔画起始线。

玩法：家长和幼儿同时站在起跑线上，相邻的两条腿用布带绑住，四组人站在一起，命令开始，两人齐心协力往前跑，中途跌倒要继续跑，以最快的队伍胜利。

规则：时间到必须停住动作，家长不能抱孩子跑，否则输，跑时注意安全。

4、两人亲子带人跳绳：

准备：绳子10根。

玩法：家长和孩子一起站在圈内，听到口令后开始跳，

规则：在一分钟内两人齐心协力，家长带动孩子跳，时间到后以班级跳的总个数相加，最后以总数最多的获胜。

报名办法：以班级为单位每个项目限报10人(十个家庭)可兼报。

最后我们将评出：和谐奖、最佳组织奖、精神文明奖、优秀运动班级奖等奖项。

**小学趣味运动会策划书篇十一**

一、活动目的：

活动时间：20\_\_5月12日星期四，下午第一节和第二节课；

3、活动地点：篮球场：

四、组织者：

组长：

组员：全体教师

计时裁判：

检录裁判：

摄像：

各班主任：负责本班学生纪律和安全

五、比赛项目及方法：

2、钓鱼：

一人一组，手持提瓶棒站于起跑线后，比赛开始后，跑至盛有沙子的瓶前用提瓶棒将其钓起，跑至终点为结束，不可用木棒将绳子卷起，不可用手辅助提瓶或手持瓶跑，若中途瓶子脱落，必须在原地将瓶子扶起，手持提瓶棒将瓶提起后方可继续比赛，也不得用手辅助。

3、篮球运球接力

五人一组，往返运球接力，如果球跑出，将在求跑出的位置继续，交接球时双手递球，不许提前跑出起点，用时最短为胜。

4、袋鼠跳：

一人一组，用两腿中间部位夹住一个沙包，不许用手扶，球如果掉落从掉落地点夹好在继续进行，所用时间最短为胜。

5、呼啦圈过河：

6、滚雪球：

六、比赛报名方法及注意事项：

1、钓鱼、袋鼠跳、夹球每项最多报两人;

2、呼啦圈过河、滚雪球、运球接力报一组;

每班报名时，人数不足20人的每人最多报两项，至少报一项，20人以上每人最多报一项，按照报名表仔细填报，由各班班主任、体委或班长负责。

注意事项：各班按班级在指定位置站好不要到处乱走，如果有干扰比赛学生，将取消该班级该项目成绩，按照比赛顺序，各班提前做好准备，比赛过程中如果有问题，由学生告知班主任，由班主任进行交流，由小组讨论决定结果。

本次比赛取团体前三名，每项比赛前三名得奖，得分按前6名，依次为6、5、4、3、2、1给分，每班所得分数和做为团体总成绩，颁发奖状。

**小学趣味运动会策划书篇十二**

1、以班级为单位组成代表队，班主任为领队，负责本班学生安全。

2、参赛对象全校师生。比赛期间不得无故缺人。比赛时不要串道。

3、每人最多报两项。

4、踩石过河两脚必须踩在同一块纸板上。

5、一分钟跳大绳四人先立正后抡绳，每次必须四人都跳过去，才计成绩。

6、比赛顺序先高年级组后低年级组，先男子组后女子组。

**小学趣味运动会策划书篇十三**

为进一步推进学校素质教育的实施,提高广大学生的体质,真正落实每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子的指导思想。让全体学生能体验到学习的成功和运动的乐趣,培养学生终生体育意识。提高体育课堂质量,打造面向全体学生的趣味运动会。让学生在情趣盎然中锻炼身体,陶冶情操,发挥智力和个性特点,创设文明、健康、活泼、和谐的校园文化生活。展现新时代小学生形象,并培养团队合作精神,用健康的身体投入到学习之中,特举办鞍马池小学第三届冬季趣味田径运动会。

一、比赛主题:人人参与健身、个个拥有健康。

二、比赛时间:12月29日(暂定)

三、比赛地点:z市鞍马池小学操场

四、比赛对象:z市鞍马池小学1--6年级学生

五、竞赛项目:

1、跳绳项目:并脚跳(1--6年级每班男、女各10人)、趣味“8”字跳(3--6年级每班男、女不限共16人包括摇绳,其中摇绳可以是各班正副班主任参与,时间3分钟)。

2、趣味项目:25米接力跑(一、二年级男女各15人)、十字交叉跳、穿越障碍跑、越过障碍投准、短跑跨栏接力。(男女各5人)

备注:

一、二年级参加项目:并脚跳、25米接力跑比赛、十字交叉跳、穿越障碍跑、越过障碍投准、短跑跨栏接力。

三至六年级参加项目:并脚跳、趣味“8”字跳、十字交叉跳、穿越障碍跑、越过障碍投准、短跑跨栏接力。

六、竞赛办法:

1、运动员必须认真检查身体,如果身体不适不能报名参加比赛。除趣味“8”字跳和25米接力跑外,每人可兼报两项,趣味项目每项每班男女各5名参加。各项目比赛分年级段进行,哪个班级如被查出一个学生除“8”字跳和25米接力跑外超出两个项目,该学生比赛项目全部取消资格,扣除班级团体总分30分。

2、各项目比赛直接进入决赛取前六名,不到六名的项目按高低顺序排列名次。各项目得分:7、5、4、3、2、1。趣味“8”字跳和25米接力跑项目得分加倍分。

3、团体总分按各年级段班级数情况取一等奖一个、二等奖二个、三等奖若干名。

七、报名办法:

各班级必须在月20日前,把运动会报名单和开幕式进场班级解说词上传学校体育组,因为比赛项目比较大型,须提前整理好比赛程序,希望各正副班主任相互配合学校工作,逾期当弃权处理。(报名单上传电子稿至邮箱:zz)

八、运动会组织纪律与工作要求

(一)运动会组织纪律

1、严格遵守运动会日程安排,各班根据自己班级特色创设有想法的开幕式进场队形。

2、按时参加比赛,不得无故缺席。尊重裁判,服从裁判。

3、各班在各自教室休息,不随意进出比赛场地(进入场地影响比赛的学生扣班级总分)。在比赛场地不乱丢垃圾,保持场地的清洁卫生。

4、注意安全,严防各种事故发生。贯彻和谐、友谊第一,比赛第二的精神。

(二)工作要求

1、各部门要在领导小组的统一领导下,一切行动听指挥,各工作组相互配合、协调,确保运动会圆满成功。

2、各裁判组判罚要公正、公平,同时要灵活应变使比赛顺利进行。

3、各班班主任要负责本班学生安全,入场前,各班要清点人数。比赛期间安排本班学生在班级里休息准备,随时了解本班学生的活动情况。

4、各班赛后作好总结工作。

九、比赛项目规则

1、短跑跨栏接力

方法:

器材的放置如上图所示。每队要有两条跑道,只在一条跑道上放置栏架,另一条跑道不放栏架。每队的第一棒是跨栏跑,第二棒队员接力后短跑。当各队的队员都分别完成了跨栏跑与短跑后,比赛结束。比赛活动中要求队员左手传棒接力。跨栏这边是起点也是终点。

规则:

根据时间评定等级:时间最短的队为冠军,后面名次以此类推。

2、十字交叉跳

方法:

规则:

每名参赛的`队员测试的时间为15秒。在测试的过程中,他必须让自己的双脚在上面跳动更多的次数,每一轮回(前后左右返回)可以得到1分,每一轮回中有两次踩线者,这一轮回重新开始不计分数。当裁判喊时间到的时候,如:前面已跳2个轮回,最后落点在3上,那该学生的分数就为2.3分,十个学生依次进行,以班级总分高低排列名次。

3、越过障碍掷准

方法:

投掷线(标志线)标在离栅栏3米远之处,栅栏设计一定高度,栅栏离投掷靶落地区1.5米远(如图所示)。参赛者在选择一个离栅栏合适的距离作标志投掷线后,投出靶子越过栅栏到另一边所指定的物体(投掷落地区)上。四条离栅栏有如下距离的投掷线需要被标明:3米、4米、5米、6米。每次测试时,参赛者可以从上述四条线中任选一条线作为自己投掷时的标志投掷线。每人有三次投掷的机会,去让靶子落于投掷落地区中。最后把参赛人员的总分相加,得分最高的班级为胜。

评分:如果沙包落到篮筐或者碰到篮筐,则该次测试是合格的。每次这样将沙包投掷到规定的地方就可以获得一定的分数(如果投掷3米可以得到2分;如果4米可以得到4分;如果是5米可以得到6分;如果是6米可以得到10分)如果在投掷的过程中,沙包越过了栅栏但是却没能落在篮筐里面,而是碰到篮筐落在外面,那该测试者也可以得到1分。每名测试者有三次测试的机会,其得分之和将被计入该参赛者所在参赛队的总成绩。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn