

教师健步走方案(通用9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。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

教师健步走方案篇一

为丰富教职工的业余生活，增强教职工体质，促进教职工之间的沟通交流，强化学校工会的凝聚力、向心力，倡导每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的健康理念，特组织开展趣味体育活动。为保证此项活动顺利实施，特制定本方案。

一、活动目的：

- 1、愉悦心情，缓解工作压力，增强教职工体质。
- 2、增加教职工之间的沟通和交流，增强工会的凝聚力、向心力。

二、活动要求：每个年级选派教职工参加

三、活动地点：学校操场

四、活动内容：奔腾列车、二龙顶珠、托球绕标杆、螃蟹背西瓜接力、跳绳

五、参加人员：学校全体教职工

六、活动时间：2012年11月 日

七、活动形式：1、全体教职工自行到学校操场集合。2、以年级为单位参加趣味活动。

八、比赛方法和规则

一名队员的撞线时间为准。完成比赛用时最短者胜出。

2、二龙顶珠：每队20人，男女不限。比赛距离为30米，比赛开始前，每队两名队员面对面站立，并用额头相互顶托一球，两人各自将双手搭在对方肩上。听到出发信号后，横向移动至终点，并将球交给本队第二对队员，用同样的方式移动至起点，将球交给本队第三对队员，同样用额头顶托球移动至终点。用时最少的队为优胜对，并以此排列名次。如中途掉球，应在掉球处将球捡起顶托好后，再行前移。如不在原处将球顶托好就前移，则加罚5秒钟。在整个行进过程中，都不得用手扶球、顶球，否则每次加罚5秒钟。

3、托球绕标杆：场地器材包括羽毛球拍、垒球若干

比赛方法：发令后，运动员手持羽毛球拍上托垒球，以s形绕过跑道上的标志，经折返处返回继续绕过标志。跑回到起点，用时少者名次列前。

4、螃蟹背西瓜接力：比赛场地在成才大道，距离20米，每个年级选派16人(男女各8人)参赛，一男一女为一组。要求两人背对背，双手向后相互勾紧，中间夹一个篮球，听裁判号令，一齐向前跑，球若落地则需重新夹起从落地处(由裁判确认)重新出发，按所用时间排名，时间少者为胜。

5、跳绳：每个年级选5人(男女不限)1分钟跳短绳，总个数多的为胜。

九、每项比赛第一名记5分，第二名记3分，第三名记2分，第

四名记1分，最后以所有项目加起来的总分取由高到低取团体前三名。

一、指导思想：

教学是学校永恒的主体，教师是教学任务的重要承担者。健康的身体是教师的个人资本，也是学校的集体资本。为了使教师有一个健康的身体和一份美好的心情，学校将开展教职工文体活动。以锻炼教师身体，缓解工作压力，增进同事间的凝聚力为前提，旨在强健体魄、愉悦身心、丰富精神世界、提升生活品味，真正达到“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的目的。

二、活动宗旨：

通过教师的全员参与，切实挺高教师身体素质，在各项活动中，增强教师团队协作精神。增强党支部、工会组织的凝聚力、向心力、战斗力，营造团结紧张、严肃活泼的工作氛围，进一步营造和谐校园氛围。

三、活动时间：20**年6月13日 下午6:00

四、活动地点：学校篮球场

五、参加对象：全校教职工(没有特殊情况的，请每位教职工都积极参与)

六、项目设置及活动规则：

1、集体跳绳：每参赛队上场7名队员，2名甩绳，其他5名参赛队员原地跳绳，时间为1分钟。在一分钟时间内，各队以5名参赛队员集体成功跳过绳总数排列名次。

2、定点投篮：在规定距离，罚球线及罚球站位的区域指定位

置上

分三点进行每点投篮三次，每参赛队上5名队员，以参赛队员总和进球多少决定名次。

3、端球接力：听到发令后，手持球拍端乒乓球跑到对面，如果乒乓球掉地，需捡起从起点重新跑，每队出6名参赛队员，用时最少的队胜出。

4、自行车慢骑：参赛选手骑自行车从起点出发，慢骑到终点，用时最长者获胜，每参赛队出3名队员。起点、终点均以前轮为准，比赛时双脚和身体任何部位不能触及地面和借助外力，车轮不得压左右边线，违者都将淘汰出局。因其他原因导致落地，经裁判核实后可以重新比赛。以各参赛队的总和成绩取名次，时间最多的名次列前。说明：

1. 各项比赛具体事宜最后由学校工会决定通知，由体育组具体执行安排，希望全体教师在工作之余能积极参与，锻炼身体，增强体质，快乐一生。

2. 比赛未尽事宜将另行通知。

为了响应国家全民健身计划“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的号召，提高教职工的身体素质，丰富教职工业余生活，经工会委员会研究，决定在教职工中开展趣味体育活动，方案制定如下：

一、活动时间

20**年12月第16周。

二、活动地点

麻柳小学旧操场

三、活动人员

麻柳小学在岗教职工

四、人员分组

第一组：组长王路，组员邱超、范小梅、聂心梅、小刘涛、高国庆、杨东、李芬、何明杰、晏方莉、余燕、杨思渊、王淋、刘明春、曾秀川、杨文超、陈钢、邓江伟、杨雪梅。

第二组：组长刘昌明，组员张启全、田容、张毓星、田忠合、王晓菊、杨朝伦、杨朝兵、杨理、张功群、张文胜、肖忠梅、田凤、大刘涛、杨仁伦、殷天宇、徐贵菊、、殷雪林。

五、活动过程

16周星期三学生趣味体育比赛过后，教职工进行25米往返跑接力赛和拔河比赛。比赛裁判：张毓强、杨波。器材准备：张毓星。

六、活动奖励

此次比赛设一、二等奖。奖励学习用品。

七、活动要求

(一)此次活动是工会集体活动，每名教职工均要参加，如无故不参加者将不得奖品。

(二)天气寒冷，参加活动前请每位教职工做好准备活动，防止肌肉拉伤。

(三)其它未尽事宜请询问邱超同志。

八、活动组织机构

(一)领导小组

组 长，王 路，校长。

副组长，刘昌明，党支部书记，副校长。

邱 超，副校长、工会主席。

九、 工作机构

组长，邱超，全面负责活动组织工作。主要负责组织协调、制定工作方案、牵头完成奖品发放工作。

成员，高国庆，协助组长工作。

张功群，协助组长工作。。

杨仁伦，协助组长工作。

杨雪梅，协助组长工作。

20**年12月15日

教师健步走方案篇二

20xx年元旦佳节即将来临，为丰富教职工的文化生活，营造节日氛围，让教职工在欢庆祥和的气氛中迎接新年的到来。院工会特举办“共同的家园•共同的梦想•共建财校”教职工迎新年游园活动，现将有关事项通知如下：

一、活动时间：

20xx年12月29日(星期四)下午13：00点

二、活动地点：

xx学院新篮球场

三、组织机构：

主办单位：学院工会、

承办单位：商贸旅游系工会小组

四、活动主题：

“共同的家园·共同的梦想·共建美丽财院”

五、参加对象：

全校在职教职工

六、活动项目：

2. 集体游戏：新年大作战、群魔乱舞、奔跑吧 朋友

3. 附加游戏：心心相印

七、参赛办法及奖项设置：

1. 个人项目：

职工在工会小组领取含有6个项目的游园票，凭票游园，项目自选。每通关完成一个项目就由现场工作人员签章，最后凭游园票上签章数到指定领奖处领取相应奖品。

2. 集体项目：

设组织奖一等奖2名 ， 二等级3名，三等奖7名。

以工会小组为单位报名参加，原则上每人只参加一项集体项目。每个游戏通过累计积分的方式，最终由三个游戏完成后的总积分确定名次(凡有部门以上领导参加的，每位领导可在游戏得分基础上加0.5分)。若最后有比分相同的队伍，将通过附加游戏决定出最后的名次及奖项。

教师健步走方案篇三

元旦将至，为丰富全校教职工课余文化生活，展示教职工的精神风貌，以崭新的姿态迎接新的一年，学校工会决定于12月27日(星期二)——28日(星期三)下午办公时间举行教职工“庆元旦、迎新年”活动。本次活动以放松心情为主线、以增进感情、营造团结和谐的工作氛围为宗旨。具体活动安排如下：

12月27日(星期二)——28日(星期三)；下午办公时间

南操场

1——6年级和音乐、美术和英语组共七组

一分钟跳绳

每个组出参赛选手十名，一分钟跳绳。以哨音开始和结束。

每组选手在一分钟之内，所跳次数之和为本组最终跳绳次数，参加最后评选。如有选手弃权，则按照实有参加人数所跳次数进行计数，并参加最后评选。

周二下午：一年级；三年级；五年级；音乐、美术和英语组。

周三下午：二年级；四年级；六年级

本次活动由校工会主办，各教研组、年级组协办；

活动组委会成员名单：

组长：朱玉坤

组员：张书学、张喜成、张慧茹、樊贤君、张向东

席红霞、姚永胜、赫书林、李双琴、李辉

李辉、王永琴、冯超伟、魏霞、张海亮

陈俊颖、姚永胜、张铁来、朱书怀、辛建军

请全体教职工按时到达活动场地；

教师健步走方案篇四

通过形式多样、富有实效的敬老主题活动，让广大老年人切实感受到党和政府的关怀和温暖，展现大家尊老敬老的精神风貌，弘扬尊老敬老、爱老助老的优良传统，进一步增强全社会的老龄意识和敬老意识，营造良好的社会氛围；为老年人办实事、做好事、献爱心，让老年人共享经济社会发展成果，安享幸福晚年生活。

二、各社区活动安排

1、过街楼社区：

活动时间□20xx年10月9日

活动地点：百花潭公园慧园

参加人员：过街楼社区社会化管理人员

活动内容：金婚纪念活动

2、宽巷子社区：

活动时间□20xx年10月11日

活动地点：成都西门外蓉西苑

参加人员：社区企退人员及社区工作人员

活动内容：游戏，聚餐、喝茶笑谈人生

3、四道街社区：

活动时间□20xx年10月11日

活动地点：百花潭公园浣园茶园

参加人员：四道街社区企退人员及工作人员

活动内容：实物套圈、吹乒乓球、象棋、聚餐

4、商业街社区：

活动时间□20xx年10月11日

活动地点：百花潭公园

参加人员：商业街社区企退人员及工作人员

活动内容：游园、义诊、游戏等活动

三、经费预算：

会场布置：1600元

横幅制作：800元

小礼品：4000元

会餐费用(包括餐费、饮料、花生、瓜子)：800*25=20000元

总计经费：26400元

四、活动注意事项：

2、请参加活动的相关人员严格遵守活动纪律，注意自身安全；活动期间由劳动保障工作人员负责退休人员的事项。

3、如果有影响活动的健康原因请退休人员考虑不参加本次活动，由劳动保障工作人员改天上门进行节日慰问。

教师健步走方案篇五

一、指导思想：

教学是学校永恒的主体，教师是教学任务的重要承担者。健康的身体是教师的个人资本，也是学校的集体资本。为了使教师有一个健康的身体和一份美好的心情，学校将开展教职工文体活动。以锻炼教师身体，缓解工作压力，增进同事间的凝聚力为前提，旨在强健体魄、愉悦身心、丰富精神世界、提升生活品味，真正达到“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的目的。

二、活动宗旨：

通过教师的全员参与，切实挺高教师身体素质，在各项活动中，增强教师团队协作精神。增强党支部、工会组织的凝聚力、向心力、战斗力，营造团结紧张、严肃活泼的工作氛围，进一步营造和谐校园氛围。

三、活动时间：20**年6月13日 下午6:00

四、活动地点：学校篮球场

五、参加对象：全校教职工(没有特殊情况的，请每位教职工都积极参与)

六、项目设置及活动规则：

1、集体跳绳：每参赛队上场7名队员，2名甩绳，其他5名参赛队员原地跳绳，时间为1分钟。在一分钟时间内，各队以5名参赛队员集体成功跳过绳总数排列名次。

2、定点投篮：在规定距离，罚球线及罚球站位的区域指定位置上

分三点进行每点投篮三次，每参赛队上5名队员，以参赛队员总和进球多少决定名次。

3、端球接力：听到发令后，手持球拍端乒乓球跑到对面，如果乒乓球掉地，需捡起从起点重新跑，每队出6名参赛队员，用时最少的队胜出。

4、自行车慢骑：参赛选手骑自行车从起点出发，慢骑到终点，用时最长者获胜，每参赛队出3名队员。起点、终点均以前轮为准，比赛时双脚和身体任何部位不能触及地面和借助外力，车轮不得压左右边线，违者都将淘汰出局。因其他原因导致落地，经裁判核实后可以重新比赛。以各参赛队的总和成绩取名次，时间最多的名次列前。 说明：

1. 各项比赛具体事宜最后由学校工会决定通知，由体育组具体执行安排，希望全体教师在工作之余能积极参与，锻炼身体，增强体质，快乐一生。

2. 比赛未尽事宜将另行通知。

为了响应国家全民健身计划“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的号召，提高教职工的身体素质，丰富教职工工业余生活，经工会委员会研究，决定在教职工中开展趣味体育活动，方案制定如下：

一、活动时间

20**年12月第16周。

二、活动地点

麻柳小学旧操场

三、活动人员

麻柳小学在岗教职工

四、人员分组

第一组：组长王路，组员邱超、范小梅、聂心梅、小刘涛、高国庆、杨东、李芬、何明杰、晏方莉、余燕、杨思渊、王淋、刘明春、曾秀川、杨文超、陈钢、邓江伟、杨雪梅。

第二组：组长刘昌明，组员张启全、田容、张毓星、田忠合、王晓菊、杨朝伦、杨朝兵、杨理、张功群、张文胜、肖忠梅、田凤、大刘涛、杨仁伦、殷天宇、徐贵菊、、殷雪林。

五、活动过程

16周星期三学生趣味体育比赛过后，教职工进行25米往返跑接力赛和拔河比赛。比赛裁判：张毓强、杨波。器材准备：张毓星。

六、活动奖励

此次比赛设一、二等奖。奖励学习用品。

七、活动要求

(一)此次活动是工会集体活动，每名教职工均要参加，如无故不参加者将不得奖品。

(二)天气寒冷，参加活动前请每位教职工做好准备活动，防止肌肉拉伤。

(三)其它未尽事宜请询问邱超同志。

八、活动组织机构

(一)领导小组

组长，王路，校长。

副组长，刘昌明，党支部书记，副校长。

邱超，副校长、工会主席。

九、工作机构

组长，邱超，全面负责活动组织工作。主要负责组织协调、制定工作方案、牵头完成奖品发放工作。

成员，高国庆，协助组长工作。

张功群，协助组长工作。。

杨仁伦，协助组长工作。

杨雪梅，协助组长工作。

20**年12月15日

为丰富教职工的业余生活，增强教职工体质，促进教职工之间的沟通交流，强化学校工会的凝聚力、向心力，倡导每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的健康理念，特组织开展趣味体育活动。为保证此项活动顺利实施，特制定本方案。

一、活动目的：

- 1、愉悦心情，缓解工作压力，增强教职工体质。
- 2、增加教职工之间的沟通和交流，增强工会的凝聚力、向心力。

二、活动要求：每个年级选派教职工参加

三、活动地点：学校操场

四、活动内容：奔腾列车、二龙顶珠、托球绕标杆、螃蟹背西瓜接力、跳绳

五、参加人员：学校全体教职工

六、活动时间：2012年11月 日

七、活动形式：1、全体教职工自行到学校操场集合。2、以年级为单位参加趣味活动。

八、比赛方法和规则

一名队员的撞线时间为准。完成比赛用时最短者胜出。

2、二龙顶珠：每队20人，男女不限。比赛距离为30米，比赛开始前，每队两名队员面对面站立，并用额头相互顶托一球，

两人各自将双手搭在对方肩上。听到出发信号后，横向移动至终点，并将球交给本队第二对队员，用同样的方式移动至起点，将球交给本队第三对队员，同样用额头顶托球移动至终点。用时最少的队为优胜对，并以此排列名次。如中途掉球，应在掉球处将球捡起顶托好后，再行前移。如不在原处将球顶托好就前移，则加罚5秒钟。在整个行进过程中，都不得用手扶球、顶球，否则每次加罚5秒钟。

3、托球绕标杆：场地器材包括羽毛球拍、垒球若干

比赛方法：发令后，运动员手持羽毛球拍上托垒球，以s形绕过跑道上的标志，经折返处返回继续绕过标志。跑回到起点，用时少者名次列前。

4、螃蟹背西瓜接力：比赛场地在成才大道，距离20米，每个年级选派16人(男女各8人)参赛，一男一女为一组。要求两人背对背，双手向后相互勾紧，中间夹一个篮球，听裁判号令，一齐向前跑，球若落地则需重新夹起从落地处(由裁判确认)重新出发，按所用时间排名，时间少者为胜。

5、跳绳：每个年级选5人(男女不限)1分钟跳短绳，总个数多的为胜。

九、每项比赛第一名记5分，第二名记3分，第三名记2分，第四名记1分，最后以所有项目加起来的总分取由高到低取团体前三名。

教师健步走方案篇六

为了丰富我校教职工的业余生活，促进教师之间的交流，增进教职工之间的`友谊，在这春暖花开的季节，学校定于本周六（4月25日）组织全体教职工赴江南醇正水乡——同里一日游，

让老师们领略迷人的秋景与水乡风情。

释放活力、陶冶情操

全体教职工，包括外聘人员及实习生。

20xx年10月25日（周六）上午7：00学校校门口集合出发，下午15：00返程。

江南醇正水乡——同里一日游

行程：坐车经沪青平高速公路至同里。游同里：退思园，二堂：嘉荫堂、崇本堂，三桥：太平桥、吉利桥、长庆桥，同里湖景区：罗星洲。

1、饮料准备：俞成

2、摄影：顾永清

3、摄像：朱燕华

4、活动报道：赵顾嫔、孙蕾。

1、请全体教职工积极参与，特殊情况请向综合办孙蕾请假；

2、校车提前半小时到校，请老师们准时在校门口集合；

3、活动中注意安全，一切行动听从组织者安排，不得擅自单独行动。

教师健步走方案篇七

1、惯蛋比赛（负责人：王守军陈鹏辉）

本次比赛分报名和比赛两个阶段，教职工以系部、处室为单

位自由组队，由系部、处室将报名表于12月24日前统一递交至工会办公室，由工会统一安排比赛次序。

比赛开始5分钟后仍未到场的，以弃权论处。比赛采用分组淘汰制，一局定胜负，进入下一轮比赛。下一轮比赛安排以工作人员点名为准，点名不到的以弃权论处，最后取前10组获优胜奖。

2、踢毽子比赛（负责人:孙玉珍吴良利）

比赛分预赛及决赛两个阶段。

预赛：在一定区域内，连续踢毽子超过20个即可进入决赛，每人最多两次机会。

决赛：在一定区域内，按照连续踢毽子数目进行排序，踢毽子过程中不得用手接或超出规定区域，否则按之前的数目计入成绩，每人最多两次机会，按成绩前10名获优胜奖。

教师健步走方案篇八

为了丰富教职工的业余生活，使广大教职工在繁杂的工作之余调节一下身心，达到散心、休闲，加强相互沟通、增进友谊和享受回归自然的目的，学校组织教职工外出秋游。

20xx年10月22日

xxx村

由各教研组统计秋游人数报学校工会。

1、上午8：20点在学校门口集合上车出发，由各教研组清点人数。

2、下午6点回校。

1、物质采买：刘小平姚在钰

2、照相：肖荆晶廖小丽

3、活动联络：王娟荣陈小琴张必华

组长（总指挥）：易伦洲

副组长（副总指挥）：张保明吴鹤年刘德虎

组员：王娟荣陈小琴张必华胡荣稷

1、秋游期间，一切行动听指挥，领导小组成员间要经常保持联络，如有事及时汇报，遇重大事情必须在第一时间向总指挥或副总指挥报告。

2、遵守上车时间，服从统一指挥，不得擅自行动。

3、来回途中注意交通安全，在野外不能私自用火；注意行动安全，强化安全预测，禁止冒险。

4、要注重文明形象，爱护景区卫生环境和设施设备，遵守景区有关规定。

5、活动期间发扬团结、合作、互助精神，要相互照顾，集体活动，不要单独行动。

6、讲究言行举止文明，避免与当地导游、村民等发生冲突，有问题找学校秋游活动领导小组出面解决。

7、活动中发生意外或困难，要及时向领导小组成员报告，并在第一时间内迅速处理。

教师健步走方案篇九

一、活动目的为了丰富广大教师的校园生活，营造健康文明、积极向上的校园氛围，增强小路口镇邓庄小学教师间的凝聚力和合作意识，使教师们的身心得到健康发展。学校工会准备在元旦来临之际，举办在职教职工文体活动。

二、活动时间和地点：

初步定于2018年6月1日，学校操场及篮球场。

三、参加对象

全体在职教职工(遵照自愿原则)。

四、项目名称

(一)《托球赛跑》

器 械：乒乓球拍、乒乓球若干

参加人数：自愿报名的教职工

比赛规则：

1、比赛距离：起点和终点之间距离30米。

2、参赛人员单手持乒乓球拍托着乒乓球，从起点出发前行，到终点结束。

3、按规则要求最短时间完成比赛的人员获第一名，按完成时间依次排名次。

4、在跑动的过程中，参赛人员一旦出现掉球，视为比赛结束。

(二) 《跳绳比赛》

器 械：单人跳绳若干

参赛人数：自愿报名的教职工

比赛规则：

- 1、比赛时间：限时1分钟。
- 2、按规则要求最短时间完成比赛的人员获第一名，按完成时间依次排名次。
- 3、在比赛当中如中断，在限定时间内可以继续跳，跳的个数连续计算。

(三) 《袋鼠跳比赛》

器 械：跳带若干

参赛人数：自愿报名的教职工

比赛规则：

- 1、比赛距离要求：起点和终点之间距离10米。
- 2、参赛人员从起点出发前行，跳到起点。
- 3、比赛开始，参赛人员站在起跑线上，手提跳袋，双脚放在跳带里向前跳出，跳到终点。
- 4、参赛人员若摔倒必须在原地起来，重新再跳。
- 5、跳动过程中，如双脚均不能离开跳袋，否则犯规终止比赛。

6、按规则要求最短时间完成比赛的人员获第一名，按完成时间依次排名次。

(四)《趣味神投手比赛》

器 材：篮球(或排球)、塑料篓

参赛人数：自愿报名的教职工，2人/组

比赛规则：

1、比赛距离要求：投球距离女子组为5或6米，每2人为一组；投球距离男子组为6或7米，每2人为一组。

2、比赛时，参赛组2队员分别站在规定区域两端，队员1手端着装有10个篮球(或排球)的盒子，将球投入另一队员的塑料篓内；队员2手捧着塑料篓接球，记录投入篓内球的个数。

3、投球、接球时双脚都不能超越规定比赛区域，否则违例，投入球不计入总数。

4、出现平局的队，各队再次进行决赛确定名次，再平再决，决出为止。

5、以投球入篓总个数最多的队获第一名，其他按投球入篓总个数依次排名次。

(五)《步调一致》(两人三足)

器 械：绑布袋若干个

参赛人数：自愿报名的教职工（男女各一人）

比赛规则：

- 1、两人组成一组（男女各一人），赛前各单位两位运动员各一条腿用两条带子捆-绑在一起(捆在踝关节部位和小腿靠近膝关节部位，捆牢)。
- 2、站立式起跑，鸣起跑信号后，两人同时起跑，到达终点。
- 3、按规则要求最短时间完成比赛的人员获第一名，按完成时间依次排名次。

(六) 《踢毽子比赛》

器 材：毽子若干个

参赛人数：自愿报名的教职工

比赛规则：

1. 比赛时间限时1分钟。
2. 比赛中，在规定时间内踢毽，以毽子碰脚的次数计踢毽个数。
3. 比赛当中掉毽中断，在限定时间内可以继续踢，踢的个数连续计算。
4. 在限定时间内所踢个数最多的获第一名，按完成的个数依次排名次。

(七) 《心心相印》

器 材：篮球若干

参赛人数：2人/组

比赛规则：

1、比赛距离：起点和终点之间距离30米。

2、参赛人员站在起点线，听到预备信号时，两人背对背用躯干夹抵住一球侧身向前，听到开始信号后，两人像螃蟹行走状侧身前行到终点，比赛结束。

3、比赛要求：

(1)夹球准备，听到开始信号后方可离开起跑线；在规定跑道内完成比赛。

(2)中途球落地，视为比赛结束。

4、以最短时间完成的组获第一名，其他组按完成时间依次排名次。

五、奖项设置

凡是参加项目比赛的人员，均可获得奖励，奖项等级标准按参赛者的比率及名次定等级。奖品由校领导班子研究而定。

六、报名时间

2018年5月15日下午放学前。

七、备注说明

1、所有的比赛项目均分男子组和女子组，并按身份证的年龄分组进行比赛。

2、每人最多报三项。

3、建议教师参加活动着装为休闲运动系列，脚穿运动鞋。

4、在参加比赛前，请参赛人员提前做热身运动。