

# 最新加强机关后勤保障 机关单位机关文 员辞职信(优秀6篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

## 阳光体育运动活动方案篇一

为进一步丰富校园文化生活，努力营造积极向上、清新高雅、健康文明的校园文化氛围，为师生提供展示才华的舞台，促进审美能力和水平的提高，丰富学生的文化生活，发挥个性特长，激发创造和创新能力，从而推进素质教育的实施，推动书香校园建设和全员育人工程的'深入开展。

营造人文环境，繁荣校园文化，谱写时代旋律，以文化装扮校园；展青春风采，深化内涵发展，创特色品牌，用艺术陶冶心灵。

组长： 刘光领

成员： 张德平张华张伦吉刘吕

主任： 张德平

成员： 穆朝荣汪海魏俊生黄朝富刘正光黄青川熊灿芬

体育艺术节的总体策划、组织领导及活动方案的审定，重要问题的研究决定与协调。

组委会下设宣传秘书组、联络协调组、展评活动组、竞赛活动组、后勤保障组、安全保卫组、纪律检查组。

## 1、宣传秘书组（魏俊生负责）

（1）职责：布置校园环境、活动场地及开幕式；撰写讲话稿；负责扩音、播音、摄影、摄像、通讯报道等。

（2）成员：李晓芳杨建霞

## 2、联络协调组（黄朝富负责）

（1）职责：联系各工作小组，协调人员调配、时间安排和场地使用，保障各项活动有序顺利进行。

（2）成员：王丽沈梅吕彦洁

## 3、展评活动组（汪海负责）

（1）职责：具体安排、布置展评活动，活动组织指导，展评结果统计。

（2）成员：李鹏程樊永梅谢晓梅

## 4、竞赛活动组（穆朝荣负责）

（1）职责：具体安排、布置竞赛活动，活动组织指导、场地建设指导和竞赛结果统计。

（2）成员：丁永张珊

## 5、后勤保障组（黄青川负责）

（1）职责：负责物品的供应与购置，活动场地整理，准备横幅、旗帜及其它服务。

（2）成员：李秀芳

## 6、安全保卫组（刘光正负责）

（1）职责：负责维护校园秩序和治安保卫，全面清理检查环境卫生。

（2）成员：各班班主任

## 7. 纪律检查组（熊灿芬负责）

（1）职责：负责各班纪律情况的检查和评比。

（2）成员：谢贵娟陈轶芬

20xx年6月29日

时间□20xx年6月29日—上午

主题：学会感恩。

要求：写出一篇不低于600字的作品，以书信体进行呈现，题目自拟（征文稿纸学校统一发放）。

展评：学校成立评审小组，对所有参赛作品进行集中评选，颁发“文学小明星”证书，展评优秀作品。

时间□20xx年6月29日—上午

主题：传承中华民族文化精髓，反映健康的审美情趣和艺术修养以及健康向上的精神风貌。

要求：内容积极健康，字体风格不限，写规范、美观。书写作品注明班级、姓名。

软笔要求宣纸四尺对开，章法完整。每班3幅作品。

硬笔要求用a4大小方格纸，全体学生参赛（学校统一发放a4方格纸）。

时间□20xx年6月29日—上午

主题：关注大方古城建设的发展。

要求：画的种类不限，以素描、涂画为主。可以是写实，也可以是科幻画（想象）。

展评：对学生的作品进行集中评比，组织优秀作品展评，颁发证书。

20xx年6月29日，在学校操场。

低、中、高年级男、女组。

（1）4\*25米男女混合往返接力、立定跳远。

（2）传统项目：一分钟单人跳绳。

（3）集体项目：队列队形比赛（立正、稍息、报数、四面转法、齐步走、跑步走、立定）。

（1）运动员必须经体检证明身体健康并参加学生平安保险，适合参加剧烈运动项目。

（2）每班运动员人数为男、女各6人，教练员1人。

（3）每项每班限报2人，每人限报一个项目，4\*25往返接力和队列队形要求全队参加。

（4）1分钟跳绳以1分钟跳过双脚的次数（跳一次摇一次）记成绩，次数多者名次列前。

(5) 队列队形比赛顺序：跑步入场—整齐、报数主席台报告人数—原地四面转法—齐步走、立定—跑步走、立定—跑步退场。

(6) 号码簿佩戴于胸前。要求用运动鞋训练、比赛。

(1) 按年级组进行比赛，顺序为高年级组、中年级组、低年级组。

(2) 比赛执行20xx年《田径竞赛规则》。

(3) 对迟到、无理取闹或顶撞裁判者，取消其比赛资格。

(1) 各单项均录取前六名记入总分，分别以

7、6、5、4、3、2、1计分；100米男女混合迎面接力项目以4倍计分；队列队形比赛项目以6倍计分。

(2) 各班级男、女运动员名次得分之和为其团体总分，得分多者名次列前；如积分相等，按队列队形得分多者名次列前；如再相等，按100米男女混合迎面接力得分多者名次列前；再相等，则按第一名多者名次列前；再相等，则按第二名多者名次列前，以此类推。

(1) 各年级组奖励前三名，单项奖励前三名。

(2) 设精神文明奖3名。

## 阳光体育运动活动方案篇二

根据《教育部关于印发切实保证中小小学生每天一小时校园体育活动的规定的通知》要求，结合《县科教局关于印发〈切实落实中小小学生每天一时校园体育活动〉的通知》。积极贯彻“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年、幸福

生活一辈子”的现代健康理念，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点，蓬勃开展“阳光体育活动”。养成学生积极主动的体育锻炼习惯，提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质，进一步推进校园体育文化建设。

现将实施方案安排如下：

## 一、目标

- 1、促进学生健康成长，并形成健康意识的终身体育观，确保“健康第一”思想落到实处。
- 2、让学生选择地参与、学习、享受体育，激发学生的运动兴趣，发挥学生的学习积极性和潜能。
- 3、改革学校课间操，优化课间操的时间、空间、形式、内容和结构，使学生乐于参加，主动地掌握健身方法并自觉锻炼。
- 4、促进师生间，生生间的和谐关系，提高学生的合作、竞争意识和交往能力。

## 二、实施方案

### 1、时间安排

上午：9：40—10：10 下午：16：30—17：00

任何教师不得挤占阳光体育活动时间。

### 2、活动保障

#### 1)加强领导、健全组织机构

具体分工如下：

校长室：宏观调控，并随时督查

政教处：制定具体的实施方案，指导和组织全校“阳光锻炼一小时”活动。

班主任：负责按活动计划实施。

后勤部：负责场地、器材、医务工作的保障。

## 2) 全员参与强化过程管理

坚持学生全员参与，学校领导紧密配合，教职工全员协作，建立领导区域推磨巡查、体育教师安排指导、班主任组织实施、年级部检查评比等机制。以保证阳光体育活动的有效开展。

## 3、活动主题

快乐运动、健康成长

## 4、实施对象

全校中小学学生

## 5、活动内容

1、大课间活动：每天安排踏步操、广播操、队列回归(时间约为25分钟)

2、眼保健操：每天上、下各组织学生做好一次眼保健操。

3、体育与健康课：按照中小学体育与健康《课程标准》的要求组强开展教学活动。

4、班级特色活动：(活动课时间，时间为16：30—17：00)

班级特色活动根据实际情况操作，尽量做到顾全点面，让每个学生都活动起来。并注意安全，活动内容可参考“六一”趣味运动会内容。

### 三、活动要求

1、每班班主任必须到本班活动场地，选择、设计分散活动内容。

2、体育教师负责场地安排，并对学生的站队，踏步操、广播操

队列回归、分散活动进行指导与监督。

### 四、注意事项

1、活动必须由班主任到场负责管理，做必要的技术指导。

2、加强安全防范管理，班主任必须加强教育，旨导学生安全、文

明、有序的参加活动。

3、如果遇到小型体育竞赛，体育老师必须提前到达比赛场地，各

班快速、有序地进入比赛场地进行比赛。

4、遇到阴雨天不能进行正常室外活动时，各班班主任自行在教室

进行室内游戏。

### 五、大课间队列回归时的口号(自选2—3条)



- 1、每天锻炼一小时，幸福生活一辈子
- 2、我运动、我健康、我阳光、我快乐
- 3、生命不息、运动不止
- 4、阳光点燃生命、运动成就未来
- 5、超越极限、超越自我
- 6、扬体育精神、展青春风采
- 7、拥抱阳光、强健体魄

## 阳光体育运动活动方案篇三

为了确保活动取得实效，就不得不需要事先制定活动方案，活动方案是为某一活动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。那么制定活动方案需要注意哪些问题呢？白话文为大家精心整理了阳光体育运动教育活动方案【通用5篇】，希望能够给予您一些参考与帮助。

主会场以“弘扬先进文化、共建和谐社区”为主题，内容包括“百幅对联贺新春”、“有奖知识竞猜”、居民才艺表演展示会以及社区书画爱好者现场写春联等。体现社区群众欢欢喜喜过大年的和谐氛围。

活动期间，社区成立由书记张秀芹任组长，李艳伶任副组长，其他社区干部为成员负责指导活动开展。

建设和开辟更多的面向广大居民、便于居民参与的公益性文体活动场所，树立一批社区文体服务中心建设的典型，充分利用社区文化中心、图书馆、文化馆、广场文化、俱乐部、体育场、健身站(点)等文体阵地，组织富有特色、丰富多彩

的文化活动，开展图书进社区、文体培训进社区、文体活动、文体队伍进社区活动。重点抓好节庆假日的社区文体活动，提高群众文体活动水平。

道为单位的特色体育项目展演，抓好群众体育组织建设及晨(晚)练点的建设；三送体育指导员进社区，指导群众性体育活动的开展；四送科学健身方法进社区，通过讲座、发放宣传单宣传健身知识，积极倡导科学锻炼。

(二) 组织所辖社区和辖区内的单位、学校轮流参与演出，丰富市民业余文化生活。

(三) 通过文体指导员进社区，组织以社区居民为主要成员的业余文体队伍，开展具有社区特色、群众喜闻乐见、易于参加的各类文体活动和文体信息服务活动，以丰富多彩的艺术形式宣传“改陋习、树新风、创文明”。满足广大社区居民的精神文化需求。

(四) 开展“图书馆服务进社区及社区读书活动”。区公共图书馆深入社区宣传图书馆的作用，宣传图书馆知识，开展图书销售、图书评价及好书推荐活动。组织社区各图书馆、图书室之间进行各种形式的使用交流，形成优势互补、资源共享，紧紧围绕《公民道德建设实施纲要》精神和文明城区创建工作，在社区居民中开展“改、树、创”为主题的读书征文活动。在社区居民中形成好读书、求上进、讲文明的良好风气。

(一) 3月至6月为制定工作计划与组织准备阶段，文体指导员进社区启动仪式，社区运动会举办，同时区文化馆投入到社区调研，发掘各类文艺人才，组织各种文艺队伍，开展经常性的文体活动。

(二) 7月至11月，举办1~2期文体培训，开展“图书馆服务进社区及社区读书活动”。

(三)11月至12月，开展“社区文体信息服务周”活动，帮助有条件的社区建立文体信息服务点，深入开展文体信息服务活动。同时，开展“社区文化建设大家谈”活动。

(四)12月，组织协调电影放映单位，开展“电影进社区”活动，为社区免费或低价放映电影。每周为社区群众免费放映1到2场电影。

(五)为加强组织协调工作，成立“文体进社区”活动办公室；负责“文体进社区”活动的指导和督促工作。

为了贯彻“健康第一”的指导思想，养成“终身体育”的良好习惯，积极响应“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的阳光体育运动。同时为了丰富校园文化生活，开展形式多样，轻松活泼的趣味体育活动，使学生活跃身心，丰富校园生活，共同感受校园生活的快乐，培养学生团结合作的精神，增强学生集体荣誉感。在运动中感受运动的乐趣，养成运动的好习惯。我校准备在11月下旬举行秋季小型运动会，具体方案如下：

1、运动会报名时间□20xx年4月15日—11月23日

2、报名程序：

(1) 各班学生到班主任处报名，然后班主任填写好由学校发放的统一报名表。

(2) 各班注意报名学生身体健康状况。

3、本次运动会口号：

“我运动，我健康，我快乐”。

20xx年4月29日——4月30日；学校操场

组长兼总指挥：

副组长兼副总指挥：

成员：全体教师

XX

（一）个人项目：

1、一、二、年级比赛项目：50米跑，1分钟跳短绳，立定跳远，2分钟踢毽子，2分钟夹弹珠。

（二）集体项目：

1、一、二年级集体项目：沙包掷准、纸衣迎面接力、托球跑、运球跑。

2、三、四年级集体项目：接力赛、沙包掷准、纸衣迎面接力、袋鼠夹球跳，两人三足。

3、五、六年级集体项目：接力赛、沙包掷准、纸衣迎面接力、原地跳长绳、袋鼠夹球跳、两人三足。

4、集体项目：拔河比赛、广播体操、韵律操比赛、花样跳绳展示

1、单项每个项目满6人的按年级分男女分别取一、二名，不满6人参赛的只取一名，如果并列第一或者超过两名则不取第二名。不足3人该项目取消名次。

2、集体项目均按年级组取优胜班。

团结就是力量。团队在一起可以做出单独一个人所不能做出的事业；智慧+双手+力量结合在一起，才是完美的结合。这

样就需要阳光般的伙伴去实践。

当我们成为大学生的那一刻，我们的学习生活方式发生了巨大的改变，我们不再成天埋头苦读于沉闷的教室，交流便随之重要起来。宣传部的成员一直都是为大家服务，繁重、枯燥的工作也消逝了大家在生活中、工作中的激情。因此，为丰富同学们的大学生活，营造互助互爱、积极愉悦、浓厚学习氛围。特此举办本次活动。

“阳光伙伴”即“12人13足”50米计时赛，是一项面向青少年的集体竞赛体育活动。此项活动是以青少年为主要参与对象的集体竞技类项目，旨在通过团队协作激发青少年身体素质潜能、磨练积极阳光的生活性格、携手并进的团队精神、不畏困难的毅力与品质。

数控班全体学生

20xx年3月28日下午第三节课操场

比赛方法和规则：

a□以队为单位参加比赛，每队12人，不分男女，抽签决定队友。

b□发令前，每队按横排立于起点线后，分别将相邻队员的左右腿用绑腿套套在一起（套在踝关节附近）。

c□所有队员以站立方式起跑，听到发令后，同时走或跑向终点，以最后一名队员通过终点线为计时终止。用时少者名次列前。

d□行进中所有相邻队员两腿自始至终要用绑腿绳绑在一起，如遇脱落，需在原地重新系好后才可继续行进，否则成绩无效。如中途有队员摔倒，待整理好后可继续行进。

为全面落实“阳光体育工程”精神，增强我校体育工作的针对性和实效性，丰富学生的体育活动，激发和保持学生的运动兴趣，提高学生的体质健康水平，培育顽强拼搏、团结合作的体育精神，推动我校体育工作更上一个新台阶。经研究决定举行我校秋季运动会。现将活动方案通知如下：

办快乐教育，建和谐校园，强师生素质，创特色效应。

10月29下午——30日

操场

1、活动领导组：

组长：

副组长：

组员：各班班主任

职责：统筹领导此次运动会的筹备及举行。

2、裁判组：

总裁判长：

裁判长：

裁判员：

职责：确定比赛项目、比赛标准，运动员造册，并进行赛时裁判工作。

3、后勤保障组：

组长：

组员：

职责：负责场地规划、音响设备、茶水供应、成绩登记、奖状印制等工作。

（一）趣味：

1-2年级：多足虫竞走（8人）

搬运球接力（2男2女）

跳绳（2男2女）

沙包掷准（1男1女）

3-4年级：乒乓球托球跑（2男2女）

搬运球接力（2男2女）

拔河（8男8女）

5-6年级：齐心协力（3男2女）

四人五足（2男2女）

拔河（8男8女）

教师组：齐心协力两人夹球跑四人五足摸石过河袋鼠跳接力

（二）竞技：

3-4年级：60米100米200米立定跳远掷沙包5-6年级：60米100米400米跳远跳高垒球实心球（女）铅球（男）

竞技比赛每班限报6男6女，每人限报2项

参照田径运动竞赛规程积分采取取8名

按9、7、6、5、4、3、2、1分计算。若不足8名则向前递减一名计算。

计算班级团体总分，按年级排列名次，每年级取前三名。

1、各班接到通知后，应认真做好选拔工作，精心备战，争取赛出水平，赛出风格。

2、各班应加强对学生在活动期间的安全教育，确保此次活动顺利进行。

为了深入贯彻教育方针，全面推进素质教育，推进“全国亿万学生阳光体育运动”在我校的实施，大力加强学校体育工作，切实提高青少年健康素质，特制定本学期阳光体育活动方案。

1、坚持“健康第一”的原则，以阳光体育运动为载体，在全校师生中开展以“享受阳光，快乐运动”为主题的阳光体育运动，让学生走向操场、走进自然、沐浴阳光、享受健康。

2、学校成立阳光体育运动领导小组：

组长：

副组长：

成员：

1、树立科学的人才观，充分认识体育对强身健体、陶冶情操、启迪智慧、壮实人生的作用，培养学生团结、合作、坚强、献身和友爱的精神，弘扬民族精神。



2、开展阳光体育运动，要与体育课教学有机结合。通过体育教学，引导学生积极参加阳光体育运动，增强学校体育工作的活力和吸引力。

3、与课外体育活动相结合，保证有一个小时的体育锻炼时间，将学生课外体育活动纳入学校年度计划。

4、营造良好的活动氛围，通过多种形式宣传阳光体育运动，广泛传播健康思想，使“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的口号家喻户晓、深入人心。建立评比表彰制度，对在阳光体育运动中取得优异成绩的班级给予加分，以唤起全体师生对学生体质健康的广泛关注，支持阳光体育运动的开展。

5、建立学校体育活动的长效机制，营造人人参与，个个争先的氛围，形成促进青少年健康成长的良好环境。通过学校体育活动，保证每个学生至少掌握一、二项日常锻炼技能，养成终身锻炼的良好习惯。

#### 1、内容：

(1) 各年级保证开足体育课，上好体育课，按标准执行。每天做广播体操、眼保健操。

(2) 以年级为单位开展一项特色体育活动。

一二年级跳短绳、三四年级踢毽子、五六年级鱼贯跳长绳。大课间活动时间为上午10：00-10：30，时间为30分钟（其中眼保健操5分钟，广播操5分钟、班级体育活动20分钟）。另外还在早上课前、下午放学后两个时段安排班级特色体育活动。时间分别为20分钟。在教师的组织和管理下在指定的操场区域活动。

(3) 组织活动：九月份重点活动为规范两操，学习广播体操。

十月份开展拔河比赛。十一月份开展跳绳比赛。十二月份开展冬季长跑比赛。

## 2、活动方法：

体育课由专职的体育教师上课，晨间、中午、放学后由辅导教师、副班主任组织，学生在教师的指导下学会锻炼的技术与方法。

## 3、要求：

学校阳光体育运动的实施，扎根班级、立足校园，开展小型多样、活动活泼的活动。

1、学校按规定配齐体育器材，完善场地设施，并坚持公益性原则，充分利用可利用的场地器材。使之高效率发挥作用，确保学生体育活动的开展。

2、建立健全体育教师职任、培训考核制度，不断促进体育教师的业务能力和思想素质的提高。

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content\_2());

## 阳光体育运动活动方案篇四

为了丰富同学们的高中课余文化生活，活跃校园气氛，展现同学们的青春活力，体现同学们的青春面貌；激发同学们积极参与体育活动的激情，提高运动技能水平，促进德智体美的全面发展；促进校园文化建设，彰显学生内强体质，外树形象，自尊，自强，自立，自信的风采，体现高中生的时代风采和精神风貌。学校将于9月末举办秋季趣味体育活动。具

体方案安排如下：

## 一、指导思想：

“我运动，我快乐”。本着全体同学全员参与的原则，有效利用学校体育资源，推进学校体育工作的发展，积极贯彻“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，以形式多样的体育活动为载体，蓬勃开展“阳光体育活动”，使全体学生养成良好的锻炼习惯和健康的生活方式，形成热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气，在校园内营造注重健康、重视体育的良好氛围。

## 二、活动组织机构：

组长：

副组长：

组员：政教干事、全体班主任及体育教师

活动总协调：

各项目负责人：

跳绳：拔河：

踢毽子：60米勇往直前：

器材负责人：

摄像：

高一学生组织：高二学生组织：

总裁判长：

跳绳裁判长：

裁判员：

拔河裁判长：

裁判员：

踢毽裁判长：

裁判员：

勇往直前裁判长：

裁判员：

三、活动主题：阳光体育，快乐无限。

四、活动原则：

1、全体学生全员参与。2、弘扬特色校园体育文化。

3、健康第一。4、节约、环保、高效。

五、活动项目：跳绳、踢毽子、拔河、60米勇往直前（推轮胎赛跑）

六、比赛时间：9月末（具体时间另行通知）

七、比赛地点：学校操场

八、参加对象：高一、高二全体学生

九、比赛规则：

1、跳绳：比赛时间，2分钟；比赛人数，每队8人；8名同学比赛同时进行，跳绳过程中可以停顿，以2分钟结束时的总次数为个人最后成绩；8人最后总成绩为团体成绩，团体跳绳次数总数多的为胜。

2、踢毽子：比赛时间，2分钟；比赛人数，每队8人，8名同学比赛同时进

行；踢毽子时，只可以用下肢的任意部位接触毽子；毽子落地，则该球不算。踢毽子过程中可以停顿，以2分钟结束时的总次数为个人最后成绩；8人最后总成绩为团体成绩；团体跳绳次数总数多的'为胜。

3、拔河：每个年级各分两个组别，采用淘汰制进行比赛，比赛采用三局两胜制。通过掷硬币决定方位后，双方队员在各自的选手区内站好。等待比赛开始。裁判举旗，双方开始举绳作拔河的准备，使绳中央红色标记与中线重合。裁判挥下旗帜，并吹口哨时比赛正式开始。当一方将红色标记点拉过中线拉到一方2米线处，则判该方此局比赛获胜。比赛时，以裁判判罚为最终判决。

4、60米勇往直前：每名队员从起跑线开始起跑，计时开始，跑到30米处捡起车轮胎然后用手推轮胎跑完剩余的30米，跑到终点后，人和轮胎要同时到达终点，计时才能结束，用时少者获胜。

十、报名须知：

拔河项目每个班限报11人（要求5男5女，队长1人不参加比赛）；勇往直前项目每班限报4人（要求：2男2女）；踢毽子项目每班限报8人，男女不限；跳绳项目每班限报8人，男女不限。要求每个同学只能参加一个项目不得兼项。

十一、要求：

1. 各班要高度重视秋季趣味体育活动，要把这次活动当做学校体育工作的一项重要工作。各班要统一计划，统筹安排，要根据本班实际，认真制订既符合要求，又切实可行的实施方案。

2. 各班要认真组织学生积极参加趣味体育活动各项项目的锻炼，使每个学生都快乐地参与到此项活动中来。要做到人人参与，在全校掀起一个体育锻炼的热潮。

## 十二、奖励办法：

高一、高二年级每个项目分别奖励前六名，计分为7、5、4、3、2、1，并给予物质奖励，其他为优秀奖；另外每个年级设团体总分奖，奖励前三名，颁发奖状，按团体总分成绩在文明班评比中给予加分。

十三、其他未尽事宜另行通知。

20xx

第二中学年9月20日

## 阳光体育运动活动方案篇五

团结就是力量。团队在一起可以做出单独一个人所不能做出的事业；智慧+双手+力量结合在一起，才是完美的结合。这样就需要阳光般的伙伴去实践。

### 二、活动背景

当我们成为大学生的那一刻，我们的学习生活方式发生了巨大的改变，我们不再成天埋头苦读于沉闷的教室，交流便随之重要起来。宣传部的成员一直都是为大家服务，繁重、枯燥的工作也消逝了大家在生活中、工作中的激情。因此，为

丰富同学们的大学生活，营造互助互爱、积极愉悦、浓厚学习氛围。特此举办本次活动。

### 三、活动意义、目的

“阳光伙伴”即“12人13足”50米计时赛，是一项面向青少年的集体竞赛体育活动。此项活动是以青少年为主要参与对象的集体竞技类项目，旨在通过团队协作激发青少年身体素质潜能、磨练积极阳光的生活性格、携手并进的团队精神、不畏困难的毅力与品质。

### 四、活动对象

数控班全体学生

### 五、活动时间、地点

20xx年3月28日下午第三节课操场

### 六、活动内容

比赛方法和规则：

a□以队为单位参加比赛，每队12人，不分男女，抽签决定队友。

b□发令前，每队按横排立于起点线后，分别将相邻队员的左右腿用绑腿套套在一起(套在踝关节附近)。

c□所有队员以站立方式起跑，听到发令后，同时走或跑向终点，以最后一名队员通过终点线为计时终止。用时少者名次列前。

后可继续行进。

## 七、大赛流程

- 1、参赛选手抽签，确定队友和参赛顺序。
- 2、主持人介绍本次活动目的、意义及主题，宣读本次比赛规则和注意事项。
- 3、请院学生会主席荣青为本次大赛致辞，并宣布活动正式开始。
- 4、工作人员准备好器材，并通知选手顺序。
- 5、进行比赛。

## 八、活动要求及注意事项

1. 训练时把安全工作放在第一位，每次训练前要充分做好准备活动，及时给予学生关爱，确保不发生意外事故。
2. 身体不宜参加剧烈运动的学生不要参加此项活动。
3. 参加比赛的学生在比赛过程中必须服指导。