

# 2023年春种忙教案(优秀9篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。大家想知道怎样才能写一篇比较优质的教案吗？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

## 春种忙教案篇一

活动目标：

- 1、让幼儿体验探索的乐趣，成功的喜悦，合作的愉快
- 2、通过多次尝试玩大口袋，结合袋子可打开、收拢、折叠等特征，积极探索各种不同的玩法，并大胆设想合作着玩。

重点：结合大口袋的特征探索玩法

难点：合作探索玩法

- 2、游戏事先布置好场地，用米袋罩住椅子作为“碉堡”，米袋与钻的圈相连作为地道。

活动流程：

活动过程：

一、和大口袋快乐地跳舞，活动身体，激发幼儿对大口袋的探索兴趣

- 2、每个小朋友拿一个大口袋，跟着大家一起快乐地跳舞，引导幼儿自己想出各种跳舞的样子。

## 二、 幼儿自由探索大口袋的玩法

### 春种忙教案篇二

篮球是一项流行的体育运动，许多人喜欢打篮球作为日常锻炼的方式。我最近参加了一次篮球训练营，体验了真正意义上的篮球比赛，这给了我许多新的体会和收获。在这篇文章中，我将分享我对打篮球的体验和心得体会。

首先，打篮球锻炼了我的身体素质。篮球是一项需要速度、耐力和灵活性的运动，每天都参与篮球训练，使我的身体变得更加强壮和敏捷。在比赛中，我学会了利用速度和力量，迅速突破对手的防守，进球得分。同时，在场上的奔跑和防守也增强了我的耐力和持久力。通过打篮球，我不仅保持了良好的体型，还增强了我的身体素质。

其次，打篮球培养了我的合作精神和团队意识。篮球是一项需要团队协作的运动，每个队员都需要相互配合，共同达到更好的成果。在比赛中，我学会了与队友沟通，制定战术，并相互协作进行防守和进攻。而在日常的训练过程中，我们通过合作游戏和队内对抗训练，增进了团队意识和信任，这使我们的整个队伍更加紧密。通过打篮球，我学会了如何合作与团队合作，这对我在日常生活和工作中建立良好的合作关系有着积极的影响。

第三，打篮球培养了我的冷静和应变能力。在比赛中，对手的防守或进攻可能会给我们带来压力，需要我们保持冷静和迅速应对。尤其是在比分激烈的比赛中，保持冷静是非常关键的。通过打篮球，我逐渐学会了如何在压力下保持冷静，并通过应变的策略突破对手的防线。这种冷静和应变能力在我日常生活中也起到了很大作用，让我更好地应对各种困难和挑战。

第四，打篮球激发了我的竞争意识和毅力。在每次比赛中，

我都迎接了来自对手的竞争。这种竞争意识让我更加努力地训练，提高自己的篮球水平。同时，每次比赛的胜败也激起了我的毅力和意志力。无论输赢，我都学会了从失败中吸取经验教训，继续前行。通过打篮球，我变得更加有耐心和坚持不懈，这对我在所有的事情中都有着很大的帮助。

最后，打篮球给我带来了快乐和满足感。在比赛中，当我得分或防守成功时，我会感到一种成就感和满足感。我与队友们共同努力打球的快乐也是无法言表的。篮球让我找到了一种乐趣和对运动的热爱，这种快乐也激发了我对体育活动的热情和体育精神。

总之，打篮球是一项锻炼身体、培养团队意识、提高个人能力的运动。通过参与篮球训练和比赛，我得到了许多宝贵的体会和收获。这一体育活动不仅提高了我的身体素质，而且培养了我的合作精神、冷静应变能力、竞争意识和毅力。最重要的是，打篮球给我带来了快乐和满足感。我将继续努力，保持对篮球的热爱，并将篮球的精神应用到日常生活中。

## 春种忙教案篇三

- 1、锻炼幼儿在黑暗、狭窄的通道里控制身体、迅速爬行的能力。
- 2、引导幼儿感受爬行运动带来的乐趣，并鼓励幼儿思考负重爬行的方法（姿势、动作）。
- 3、培养幼儿的勇敢探索精神。

### 二、活动准备

- 1、灌满水的大号可乐瓶若干（炮弹）。
- 2、阳光隧道4条，平衡木4条，小沟4条。

### 三、活动流程

小动物们做运动——老鼠袭击，偷娃娃——动物们练本领（运炮弹）——动物们运炮弹营救娃娃——庆功会——娃娃送回家、炮弹运回去。

### 四、活动过程

#### 1、小动物们做运动。

（1）教师启发：今天的天气真好，小动物们，让我们跟着音乐动起来吧。

（2）幼儿边听音乐，自由做动作，教师可让一brp/p幼儿上前示范，教师和其他幼儿可跟学。

#### 2、老鼠袭击，偷娃娃。

教师启发：家里的娃娃都被可恶的老鼠偷到前方老鼠洞里去了，怎么办呢？现在这里有什么？对，要想办法把炮弹运过去，速度要快。

#### 3、动物们练本领（运炮弹）

（1）幼儿每人寻找一杖炮弹和一座山洞，探索怎样拖着炮弹从通道里爬出去。

（2）请方法好，速度快的幼儿示范、交流。

（3）增加难度，幼儿拖着炮弹爬出通道后，还要走过独木桥，跨过小沟。教师从中指导那些方法错误、速度较慢的幼儿。幼儿自由合作，选择材料摆设各种形状的路，在上面练习走。

#### 4、动物们运炮弹营救娃娃

教师启发：“动物们出发去救老鼠，前面有一段很长道路，要想办法用积木平衡木、阳光隧道、小沟铺成一条路走过去。”

5、庆功会。

战斗结束，开庆功大会，幼儿听着音乐，带着娃娃，找好朋友跳“快乐邀请舞”。

6、娃娃送回家、炮弹运回去。

## 春种忙教案篇四

近年来，随着体育教育的改革与发展，各种新颖的课程形式逐渐得到应用，从而提高了体育教学的教研效果。其中，韵律活动作为一种新兴的体育教学方式，不仅丰富了教学内容，还培养了学生的音乐审美和动作协调能力。在教研韵律活动过程中，我们积累了一些经验和体会，下面将从活动过程的设计、实施效果、学生反馈以及改进途径等方面进行阐述。

活动设计是活动成功的关键。首先，我们需要在活动设计上注重创意，将韵律动作与音乐有机结合，形成系统性与结构性的教学内容，使学生在活动中体会到音乐与动作之间的和谐。其次，我们还应该根据学生的年龄、身体素质和爱好等因素，设计出多样化的活动形式，给予学生充分参与的机会，让他们成为活动的主体。最后，活动的时长要适当，不能过长或者过短，以免使学生产生疲劳或者无法充分参与的情况。

实施效果也是评估活动教研成果的重要指标。在实施过程中，我们发现学生们对于韵律活动表现出了浓厚的兴趣与参与度。韵律活动能够唤起孩子们的热情，让他们在活动中投入自己的精力，由此达到了以体育教研为主轴的综合实践能力培养目标。同时，韵律活动也给学生们带来了积极的身心发展。通过活动，学生们的身体协调能力得到了提高，音乐审美能

力得到了培养，且充分体验到运动的快感，提升了他们的身心健康水平。

了解学生的反馈是改进活动教研的重要途径。通过询问学生们对于韵律活动的意见与建议，我们得到了一些宝贵的信息。首先，学生们普遍认为韵律活动有助于放松身心，缓解学习压力。其次，一些学生对于活动形式提出了改进意见，希望增加游戏性质的活动或增加互动性，以增加活动的趣味性。最后，我们还发现一部分学生有着不同的体育兴趣和特长，因此我们应该根据学生的个性化需求做出相应的调整和改进。

改进途径是提高活动教研质量的关键。首先，我们应该加强理论的学习，掌握韵律活动的基本原理和方法，进一步提高自己的专业水平。其次，我们可以进行活动形式与内容的创新和改革，使活动更符合学生的实际需求。最后，我们还可以与其他学科教师进行合作，通过跨学科的融合，开展更加丰富多样的体育教研活动，提高教学效果。

总而言之，体育教研韵律活动是一种新的教学方式，它能够丰富教学内容，提高学生的动作协调能力和音乐审美能力。在活动设计上要注重创意，将韵律动作与音乐有机结合；在实施过程中要关注学生的实际情况，使他们成为活动的主体；在了解学生的反馈上要善于倾听学生的意见与建议；在改进途径上要加强专业学习，创新活动形式与内容，与其他学科教师合作开展跨学科的教研活动。我们相信，在教研中不断改进的过程中，韵律活动一定会发挥出更大的教育效果，为学生的全面发展贡献力量。

## 春种忙教案篇五

团结、友爱、合作、拼搏

### 二、【活动目的】

在20\_\_年响应学校号召，《关于开展大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”大学生主题群众性课外体育锻炼活动的通知》体育周是一个新的开始。为丰富同学们课余时间，加强同学们锻炼身体的意识，同时促进同学们之间团结、友爱、交流，进而提高我班凝聚力而举办的。

### 三、【举办单位】

西安建筑科技大学继续教育学院16级建筑学全体人员

四、【参加对象】：16级建筑学01班与02班全班同学

### 五、比赛项目

1乒乓球男子单打和女子单打

2 乒乓球混双

3 羽毛球男子单打和女子单打

4 羽毛球混双

5 男女混合制篮球

### 六、【比赛时间】 第八周和第十一周

具体时间安排如下

第八周 周一 下午放学之后 进行单打羽毛球球初赛

周三下午在羽毛球场地进行羽毛球单 双打初赛

周五下午放学之后 进行羽毛球决赛

第十一周 周一下午放学之后 进行单打乒乓球初赛

周三下午放学之后 进行乒乓球双打预赛

周五下午放学之后 进行乒乓球双打决赛

## 七、【比赛地点】

校乒乓球场，羽毛球场，篮球场。

## 八、【参赛要求】

参赛队员必须是本班学生。

## 九、【流程】

### 1 报名

第七周开始报名，尽量做到让每个同学都参加。一个报名者至少填报一项。在抽签决定混双的组合情况以便留取时间给参赛者练习。

### 2 比赛流程

乒乓球男单和女单以及羽毛球男单和女单一二班分别进行，选出单项前三名再在两个班之间进行角逐一二名。

羽毛球混双和乒乓球混双由一二班混合进行。

篮球采取四男一女进行比赛，注重趣味性。两个班的参赛人员共同参加分为两组进行比赛。

### 3 宣传

在比赛之前宣传委员以及组织委员要做好宣传和组织，在“三走活动”的两个周每一个周至少三次要向同学以飞信的形式发送宣传体育锻炼好处的信息。达到体育周的最终目

的，也就是提高大家的体育锻炼积极性。

#### 4 颁发奖品

在比赛完之后对各奖项胜出者和参与者颁发相应的奖品。

#### 十、【奖励制度】

1 乒乓球男单女单以及羽毛球男单女单决赛后对一二名进行奖励，混双一二名进行奖励，奖励是一人一个笔记本。

2 对于每一个参与者都会有鼓励奖。

### 春种忙教案篇六

校园体育活动一直都是中小学教育中的重要组成部分，不仅有助于学生们的身体健康，更能培养他们的集体协作能力和团队精神。为了更好地组织校园体育活动，许多学校都制定了一套完整的规程。在这个过程中，我深深感受到了规程的重要性，并取得了一些心得体会。

首先，制定规程是体育活动的基础。规程的制定需要考虑到学校的特点、学生的实际情况和活动的目的。比如，对于初中生来说，他们的身体素质还在发展阶段，因此规程的设置需要科学合理。学校体育部门可以参考教育部门出台的相关标准，根据学生的年龄和身体状况，制订出适合学生练习和比赛的项目和时长。只有制定了合理的规程，才能在体育活动中让每个学生都能有所收获。

其次，规程的执行需要全体师生的配合。规程的制定是为了保护学生的身体健康和活动秩序，但只有得到学生和老师的支持和配合，才能真正实施起来。例如，规程规定体育课上学生要按时穿好运动服装，这不仅是为了保护学生的身体安全，还可以培养学生的自律性和集体荣誉感。只有学生和老

师们都积极遵守规程，才能营造一个有序、安全、健康的校园体育环境。

此外，规程的执行需要有监督和检查机制。只有建立起监督和检查机制，保证规程的顺利执行，才能更好地发挥规程的作用。例如，学校可以设立专门的体育教师或班主任，负责对体育活动的执行情况进行检查，及时发现问题并加以解决。此外，学生们也可以互相监督，让体育活动更加规范有序。只有建立好监督和检查机制，才能让规程发挥作用，保证每个学生的权益和安全。

另外，规程的不断完善和更新也是必要的。随着时代的发展和学校的改革，校园体育的形式和内容也在不断变化。因此，规程也需要根据实际情况不断更新和完善。比如，可以根据学生的需要增设一些新的体育项目，或者调整原有的规程内容。只有不断完善规程，才能更好地适应校园体育的发展需求。

总结起来，校园体育活动规程的制定和执行对于学校的体育教育工作具有重要意义。规程的制定需要充分考虑学生的特点和需求，以及活动的目的，只有科学合理的规程才能引领学生们的体育锻炼。而规程的执行需要全体师生的合作和配合，其中监督和检查机制的建立尤为重要。此外，规程也需要不断完善和调整，以适应校园体育活动的发展变化。我相信，在规程的引领下，校园体育活动将能够更好地为学生们的成长和发展贡献力量。

## 春种忙教案篇七

体育社团活动是现代大学校园中非常重要的一部分，它不仅为同学们提供了广阔的锻炼和展示自我的平台，而且也促进了同学们之间的交流与合作。最近，我有幸参观了一次体育社团的活动，深受启发与感受，我深知自身还需要不断地努力和进步。

首先，通过参观体育社团活动，我深切感受到团队合作的重要性。在活动现场，所有参与者都为了共同的目标而努力奋斗，而不是为了个人的荣誉而争夺。他们相互沟通、相互配合，充分发挥各自的优势，共同克服困难，最终完成了一次精彩的演出。这让我明白，只有通过团队合作，我们才能实现目标，取得更为出色的成绩。

其次，我在参观体育社团活动中体会到了努力和坚持的价值。活动现场，我看到同学们不断地练习、调整动作、磨炼技巧，他们始终保持着积极向上的态度，不断追求进步。即使遇到困难和失败，他们也从不轻言放弃，而是坚持不懈地寻求突破。他们的勇气和毅力让我深受鼓舞，让我明白只有通过付出努力和坚持，才能真正实现自己的梦想。

第三，通过参观体育社团活动，我感受到了团结友爱的氛围。在活动过程中，同学们相互关心、互相扶持，互相鼓励，形成了非常紧密的团结友爱的集体。不论是在彩排中还是在正式演出中，他们都是相互帮助、共同进步的。这让我明白，只有在团结友爱的氛围中，我们才能更好地发挥个人优势，共同创造出更出色的成绩。

第四，通过参观体育社团活动，我深感到了敬业精神的重要性。同学们在演出过程中，兢兢业业，认真负责。他们保持着对个人技能的不断追求和提高，用心对待每一个细节，并积极吸取领导和老师的指导意见，不断进步。这种敬业精神让我明白，只有在对待工作、学习、生活时怀着敬业精神，我们才能获得更多的成长和进步。

最后，参观体育社团活动让我意识到了自己的不足和需要改进的地方。通过观摩，我发现自己在团队合作、坚持努力、团结友爱和敬业精神方面都还有待提升。于是，我决定积极参与体育社团活动，从中学习和借鉴他们的先进经验，不断完善自己，提高自己。

通过参观体育社团活动，我感受到了团队合作的力量，体味到了努力和坚持的价值，体会到了团结友爱和敬业精神的重要性。同时，它也让我深刻领悟到了自己的不足，激励我更加努力地追求进步。我相信，只要我持之以恒，不断学习和进步，努力在体育社团活动中发挥自己的潜力，我一定能取得更好的成绩，成为一个更加出色的人。

## 春种忙教案篇八

一年一度的三八妇女节快来临了，作为企业的工会工作人员，少不了又要忙一阵了。今年是我第一次组织这类的活动，想想过去曾参加过的活动，似乎都与运动脱不了干系，有的项目还相当辛苦相当累。这次最好能有一次相对放松一点的项目，让大家开开心心、轻轻松松的玩一下。下面就是这次的活动方案：

为丰富员工文化生活，为员工搭建一个舒缓生产生活压力、展示自我风采的平台，让广大员工欢乐、愉快地度过2013三八妇女节，市分公司工会拟在2013三八妇女节前举办由工会办及现业各部门工会负责组织实施的“2013三八妇女节系列员工趣味体育活动”。现将本次活动相关事项通知如下：

活动组委会主席：卢xx

副主席：杨xx

组委会成员：张xx□罗x□连x□瞿x□许xx□李xx□袁xx□瞿x

### (一)活动内容

本次活动共设5个团体比赛项目，每个部门工会负责一个项目的实施工作。

以部门工会为单位参赛，一个部门工会可组多个队参加(每项

比赛每人只能参赛1次)，每个员工可参加两项团体赛。

1、集体投篮比赛，由一部门工会负责(比赛规则：采取定点投篮的方式，每个队6人，男女各3，每个人投篮5次，统计个人入篮次数，累计每队所有队员投篮总数，以数量多少排名。)

2、兄弟姐妹齐心运汽球比赛，由二部门工会负责;(比赛规则：5人一组，有男有女，用身体夹送4个汽球到达目的地，汽球须完好，破、掉一汽球加时间2秒，以用时短长排名先后)

3、飞镖比赛，由三部门工会负责;(比赛规则：每队4人男女各2，以4人累计中靶的环数高低作为团体排名，个人成绩为单项奖成绩)

4、你的地盘我做主比赛，由四部门工会负责;(比赛规则：每队4人，2男2女，共四队同时参赛，两队一排面向站立。要求每个人站在一张报纸上，每队由一名队员手抱一个足球或排球，任意的向身边别队队员抛球，球打到别队的'哪张报纸上，该地盘被掠夺，纸张被裁判收回。打中哪个队员的脚，也被淘汰，以规定时间内剩下的队员和报纸数决定胜负排名。)

5、自行车慢骑比赛，由五部门负责(比赛规则：4人自行车慢骑接力，每队男女各2。由第一人从始点骑到终点后，再由第二人从始点骑到终点，以此类推。比赛完后将4人的时间汇总后，为此队成绩，个人此项成绩为本人单项奖成绩)

## (二)奖项设置

1、团体奖项：各项比赛设团体一等奖：1名;二等奖：1名;三等奖1名。

2、个人奖项：自行车慢骑、飞镖比赛分设个人奖(以团体赛中的成绩)第一名：1名;第二名：2名;第三名：3名。

3、凡参加比赛者均可获纪念奖。

### (三)活动报名

趣味体育活动举办时间拟定于3月5日(如因天气原因导致不能举行将另行通知)，参加5项活动的报名表请于2013年2月25日下班前向市分公司工会报送。报送时请务必按报名表完整填写，报送地址：乐山工会办李xx站点；同时抄送：乐山工会办杨xx□瞿x□报名表附后。

#### 一、指导思想

本着丰富师生的课余文化生活，营造“团结、友爱、和谐、发展”的校园气氛，在校有关领导的指导下，在教师节和中秋节即将来临之际，校工会、政教处本学期专题打造一场以“迎中秋，庆教师节”为主题的趣味体育运动。

#### 二、活动宗旨

本次趣味体育运动将依托校级大型团体活动这个平台，力争使体育运动更加趣味化、娱乐化、多样化、创新化、生活化，从而让每一名师生都能参与进来，达到锻炼的目的。本次活动是使大家在节日到来之际提前感受到欢乐愉悦的气息，引导大家从日常的休闲体育中体味到运动的乐趣，启发同学们从欢声笑语中得到身体的锻炼，增进在校师生对体育的理解和热爱，增强在团体互动中体现集体主义精神和团队意识。

#### 三、活动时间

20xx年9月8日 初中部

20xx年9月9日 高中部、艺术部

#### 四、活动地点

学校操场

五、活动参与者

全体同学和教师

六、活动组织机构

组 长：白英红

副组长：丁丽芳 张 戈 朱 波 马彦忠 班 春

组员：全体政教干事和体育教师

七、活动流程

工会活动方案

活动参与者：各部教师

比赛内容：跳绳比赛

比赛规则：

1、8字循环跳：每一队15人参赛，按顺序列队依次跳过绳子，不能成功通过绳子或跳失败不计数，15人全部跳过后再从开头开始循环，以3分钟通过绳子的累计人数为最后成绩。每队选手只有一次比赛机会，跳绳过程中，一次跳过绳子的人数不受限制，若两人同时跳过绳子成绩则计为两人。

2、6人集体跳：6个人(3男3女)同时在绳上跳，2分钟内取成功次数计为最后成绩。(跳失败不计数)

初中部活动方案

1、参加年级：初中各年级

2、比赛内容：

初一年级：游戏-----托球跑接力

初二年级：集体跳长绳比赛

初三年级：拔河比赛

初四年级：拔河比赛

3、比赛细则：

(一)托球跑接力：

1、比赛为50米往返跑。按班级、按道次准备。比赛分两次进行男、女各一队分别进行，男女生成绩合一，所用的时间最少的为胜利者。

2、运动员站在起跑线上，听到发令声响后跑出，跑到50米终点后绕过障碍物返回到起点，把球拍传给下一人，接拍人按上一路线进行，依次进行至结束。

3、网球必须放在网球球拍的中间，不得用手固定，每个人每次只能托一个球，从起点到终点球，如果球在托送途中掉到地上，选手必须自己拾起放到球拍上继续跑进至到终点。

(二)初二年级集体跳长绳比赛

1、5分钟“8”字绕环跑(男女生各10人)：“8”绕环跑：男、女各10人(不包括摇绳2人)。跳绳队员依次跳过且必须一人一次跳过绳，方计次数一次(2人或以上人数同时跳过只计次数一次，不得一人连跳)。在规定的5分钟时间内，跳越长绳人(次)数多者名次列前。若成绩相等，则看失误次数。失误

次数少者名次列前。

2、3分钟6人集体跳(男女生各3人)：6人同时在绳上跳，3分钟内取成功次数。跳失败不计数。

### (三)初三、四年级拔河比赛

比赛方法：采取抽签，淘汰法，进入下一轮至决赛。

参加人数：每班男女各10人

## 高中部活动方案

### (一)参加年级：高中各年级

### (二)比赛形式

1、高一高二跳长绳比赛形式分为5分钟8字循环跳和3分钟6人集体跳两种花样。每轮比赛三个班同时进行。

### 2、高三拔河参加办法：

人数：文科班男生8人，女生12人

理科班男12人，女生各8人

### (三)比赛细则

1、8字循环跳：每班20人(10男10女)参赛，按顺序列队依次跳过绳子，不能成功通过绳子或跳失败不计数，20人全部跳过后再从头开始循环，以5分钟通过绳子的累计人数为最后成绩。每名选手只有一次比赛机会，不得重复跳绳。

2、6人集体跳：6个人(3男3女)同时在绳上跳，3分钟内取成功次数计为最后成绩。(跳失败不计数)

3、采用抽签，淘汰法，进入下一轮至决赛。

#### (四) 比赛要求

1、请学生参赛自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、参赛学生必须穿着轻便的服装，运动鞋。

3、各班两名摇绳的选手必须固定，比赛中不得换人。

4、8字循环跳比赛各班20名学生跳绳顺序要固定，依次跳过长绳，比赛过程中不得擅自更换顺序。

#### (五) 奖励办法

1、每种集体跳取前五名。

2、获奖班级颁发奖状及奖品。

3、高三拔河文科班录取前二名，理科班录取前三名。

#### 一、活动目的：

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，同时培养队员团结合作的精神，增强队员集体荣誉感。

二、活动时间：2\*\*\*年3月15日下午14：30——16：20

三、活动地点：大操场

四、活动内容：背后投球、趣味pk棒传递、背靠背夹球

五、参加人员：全校师生。

## 六、活动安排：

### (一)背后投球(1、2年级)

1. 活动规则：每队10名学生参加，每轮每队出一人，每人背对塑料篓2.5米投掷垒球3次(20秒内)，投进一个为本队计1分，3次都进计3分，一个都未进计0分，10轮的累计得分为本队得分。把塑料篓投倒，垒球滚出塑料篓无效，计0分；未滚出塑料篓有效，算投进有效。转过头或转过身投掷的垒球进了都算无效，计0分。

2、活动组织人员：主裁：刘盛勇 副裁：叶兴健 记分员：钟梅

自愿服务者4名高年级学生(捡球、监督)

裁判还要负责准备场地和器材(12个以上的垒球、4个塑料篓、秒表一只、小黑板一块、粉笔若干)

3、活动奖励形式：以年级为单位，评出一、二、三等奖。

### (二)趣味pk棒传递(3、4年级)

1. 活动规则：每队30名学生参加(男、女生各15人)，学生均匀地站在一条30米的直线上成为一列。第一名学生利用自己下颚和胸部把pk棒夹在颈子处，发令后，从前往后依次利用颈子进行传递(禁止用手和手臂，违者算失败)，依据传递到最后一名学生的先后顺序确定获胜名次。(每个年级4队同时进行)

若中途掉棒，只能由掉棒学生前面一人，利用脚夹住棒送到掉棒学生颈上夹住，否则算违规失败；未逐一依次传递的也算违规失败。

2、活动组织人员：主裁：黄跃 副裁：陈力强 记录：李仁信  
自愿服务者4名高年级学生(监督)

裁判还要负责准备场地和器材(4根pk棒)

3、活动奖励形式：以年级为单位，评出一、二、三等奖。

### (三)背靠背夹球(5、6年级)

1. 活动规则：每队20名学生参加(男女生各10人)，每轮每队出2人，背对着背夹住一个球(不准用手扶住球，否则违例计0分)，共同走完20米直道而球未掉，以到达终点的顺序，评出1、2、3、4名，分别计4、3、2、1分，10轮的累计得分为本队得分。

在20米途中球掉到地上或用手扶了球，计0分；只靠一个人的手臂夹住球记0分。

2、活动组织人员：主裁：覃昌明 副裁：刘德荣 记分员：周小刚

自愿服务者4名中年级学生(捡球、监督)

裁判还要负责准备场地和器材(8个排球、小黑板一块、粉笔若干)

3、活动奖励形式：以年级为单位，评出一、二、三等奖。

迎新春教职工趣味活动方案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：

每个工会小组组选出十人参加活动

## 三、活动地点：学校操场

四、活动内容：奔腾列车、二龙顶珠、千足侧行、接力滚轮胎、身手敏捷

五、参加人员：学校全体教职工

六、活动时间：2月2日下午

## 七、活动形式：

- 1、全体教职工自行到学校操场集合。
- 2、以工会小组为单位参加趣味活动。

## 春种忙教案篇九

趣味体育运动是一项将传统体育运动的竞技比赛和能引起人兴趣的趣味活动融合形成的一项新兴运动。它是介于体育运动及趣味游戏之间的一项趣味竞技相结合的社会运动，我们把趣味运动和企业对员工的需求进行融合错位策划，使它同时融合了体育、文化、趣味、智力等元素，并增强了观赏性。

## 二、活动意义

一方面它非常适合各店面联合开展活动，因为它比拓展训练更具趣味及凝聚力，能更好的把企业文化渗透到每个员工，增进员工之间的亲密感，从中学会团队协作。另一方面它具有强身健体的作用，对于埋头工作的员工来说更具吸引力。它的竞技性、趣味性及观赏性带给人们另一种新奇，容易使整个活动形成兴奋、热烈、互动的气氛，某些能力得到进一步的锻炼。

三、活动名称：我参与，我运动，我快乐

四、活动主题：公司大竞技，快乐你我他

五、活动简介：

(一)、活动时间：20\_\_年4月20日上午8：20—12：40。

(二)、活动地点：

(三)、活动对象：

(四)、比赛项目：

1. 热身赛：拔河。

2. 团体赛：三人四足、袋鼠跳接力、大丰收、争分夺秒。

3. 个人赛：跳绳、自行车慢骑比赛。

(五)、奖励规则：

个人赛自愿参与，希望各店员工踊跃参加，成绩秀者将获得

六、比赛准备

- (一) 人力资源部负责参赛人员名单整理与现场参赛人员组织管理；
- (二) 策划部准备“\_公司第届趣味运动会”条幅，并于比赛当日负责拍照；
- (三) 策划部对获奖的人物做好宣传推广。

## 七、比赛项目及规则。

### (一)、热身项目。

#### 1、拔河。

报名方式：自由组合，每组选手15人，8男7女。

道具：1条20米大绳。比赛时间：8：30—9：00

(1)、拔河道为水泥地上画3条直线，间隔为2米，居中的线为中线，两边的线为河界。除参赛队选手以及裁判等工作人员以外，其他人员一律不得进入拔河道。

#### (2)、比赛方法：

比赛开始前，各队按照每15人的要求准备好，比赛开始后，运动员同时发力，将对方拉过赛场规定的河界线为赢；比赛不限制时间，一直到能判断胜负为止；比赛分淘汰赛、决赛。每组两队，抽签决定比赛队伍，三局二胜定胜负，第一局双方队长猜拳决定场地，第二局场地交换，第三局在猜拳决定场地，每轮比赛胜队晋级。

决赛为循环赛，每轮三局二胜定胜负，成绩计算：胜1分，负0分。对手弃权得1分。三轮结束后，积分最多者名次列前；积分相同者，加赛决定胜负。

#### 2、工作安排：

比赛主持：\_\_ 赛裁判：\_\_\_\_\_

计时：\_\_ 计分：\_\_\_\_\_

道具及会场准备：\_\_\_\_\_

### (一) 团体项目

#### 1、三人四足(3队同时进行)

道具：绳子，比赛时间：9：00—9：20

规则：1. 参赛队员以三人一组参赛，2男1女，女生居中。赛道长30米。

2. 三个人并排站在一起，把中间人的右脚和他右边人的左脚绑在一起，中间人的左脚和他左边人的右脚绑在一起。

#### 2、袋鼠跳接力(3队同时进行)

道具：麻袋3个，比赛时间：9：20—10：00

规则：男女混合项目，每队5人，3男2女，分别站在两端起点线后。每队一条麻袋，第一位队员将双脚套在麻袋内，用手提着。比赛开始，第一位女队员双手提着袋口向前跳，沿跑道前进15米至另一端端线，换下麻袋，交给第二位男队员套上，重复前过程，如此来回往复，直至5人全部完成，用时少的队名次列前。比赛中，如队员跌倒，可爬起继续；两名队员交换麻袋必须跳过端线后进行，否则算犯规，取消该队成绩。

#### 3、大丰收(3队同时进行)

道具：背篓3个，空水瓶30个。比赛时间：10：00—10：30

参赛人员：每店至少一组，每组1男1女。3分钟。

规则：1、参赛队俩人一组，一人背对接球队员，负责投球，一人将背篓背在胸前负责接球，每人10个瓶。

2、接球时不能用手控制接触水瓶。

3、已累计接球总和的多少判定胜负。

4、争分夺秒(3队同时进行)

参赛对象：所有员工，每店3人，至少一名女生。

器械：水桶、水杯、水瓶、水，赛程30米。比赛时

间：10：40—11：10

参赛队员一路纵队站在起跑线后，比赛开始后拿空水杯在水桶中盛满水后(不能用手捂着水杯)向前跑至折返点返回，返回途中将水杯中的水倒入空水瓶中，将水杯交给下一个人，依次进行。比赛时间3分钟，比赛结束以各队水瓶中水的多少判定名次，水多的队为胜。

## (二)个人项目

1、跳绳比赛。(5人同时进行)道具：计数器跳绳6个。 . 比赛时间：11：10-11：40比赛进行，单人1分钟，规定时间内跳的个数多者获胜。最后由几组比赛的获胜者做一场表演，花样不限。。2、自行车慢骑(3人同时进行)

比赛规则：比赛车道设为30米长、1米宽，时间使用最长者为胜。

2、选手自备自行车，每辆自行车不得附带旁轮，每个车轮直径必须不小于48cm□不得在车体上安装人附带物体。若使用变速自行车，必须变为三档。

3、比赛以自行车前轮进入车道开始计时，后车轮离开车道后结束计时。

4、比赛中，若有一次以下犯规，则将视为到达终点，所用时间为比赛时间。有下列情形之一者均为犯规：

1. 脚落地超过三次；

2. 脚每次落地时间超过五秒；

3. 车轮轧到车道线上；

4. 途中与裁判冲撞或拒不服从裁判判决。

## 八、活动安排

### (2) 流程安排：

领导致词(8：20—8：30)，团体赛(9：00—11：10)，个人赛(11：10—12：30)颁奖(12：30)。

## 九、活动预算

团体冠军奖品：单价数量预算：

亚军奖品

季军奖品

个人冠军奖品：单价数量2预算

道具：可计数跳绳5个，单价总计；

比赛准备物品及道具：20米的粗长绳1把，长一米的绳子10根，麻袋3个，干净背篓3个，空矿泉水水瓶30个，水桶3个，水

杯3个，自行车自备，可计数跳绳5个。