

最新满族运动会口号 运动会活动方案(优质7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

满族运动会口号篇一

社会发展，科技进步，对人才提出了更新更高的要求。健康的身体是实施全面教育这一要求的物质基础。而体育锻炼又是促进幼儿身心健康，和谐发展的重要手段。因此为了促进幼儿身体健康发展，本园在教师有目的的组织幼儿进行体育锻炼和户外活动的基础上，准备开展一年一度的冬季运动会，希望通过冬运会进一步推动全园体育运动的开展，从而丰富幼儿的生活，提高他们参与体育锻炼的兴趣，使幼儿身体得到锻炼、体质得到增强。为了本次运动会圆满成功的开展，根据我园情况特拟定以下活动方案：

- 1、本着让孩子“人人参与、人人快乐、人人健康”的原则开展活动；
- 4、帮助幼儿在活动中克服困难，使幼儿体验完成比赛的愉悦；
- 5、为孩子创设一个大胆与人交往的氛围，增进小朋友之间，师幼之间及家长们的情感交流。

“我爱锻炼，身体倍儿棒！”三、活动口号：

“我爱锻炼，身体倍儿棒！”四、活动目标：

幼儿：

1、练习走、跑、跳、平衡、钻爬的能力，对体育锻炼产生浓厚的兴趣。

2、初步具备团队意识和竞争意识，懂得在活动中要合作、谦让、遵守规则。勇于克服困难，体验胜利的愉悦。

家长：

1、直观，真实地感受到幼儿园的教育与孩子的成长变化。

2、初步具备指导孩子运动的能力，增进师幼、家园、社区之间的联系与合作，共创和谐的教育环境。

运动会以分组举办的形式开展，开展时间为大班：11月21日上午9点50分。

中班：11月22日上午9点50分

小班：11月23日上午9点50分

幼儿园大操场

两名组长

1、筹备会

a□运动会策划负责人：副园长、保教主任、教研组长；

b□运动会活动方案由园保教制定，副园长审核。

d□各年级组活动计划由两名教研组长协商制定，计算教研组长执笔，胡主任审核。

e□各班在运动会召开前准备好本班个性班牌及每名幼儿的参

赛标牌；

□以年级组为单位向后勤提交计划购买奖品；

2、项目练习和报名

a□幼儿自选项目报名：各班老师结合每个幼儿身体特点与学习兴趣给幼儿提出合理化建议，并为幼儿报名参加相应体育项目。各班老师列出幼儿参赛项目表，以便临场不乱。

b□项目练习：每天户外活动时间，教师鼓励幼儿根据报名项目分组练习，教师提供材料并重点指导比赛技巧，合作意识和游戏规则。各班老师指导幼儿如何举班牌，如何运用参赛牌及喊口号等。

c□11月19日全园分组进行排练。

1、运动会当天各班9:30召开家长会，做好活动前准备，确保9:50运动会的准时召开，及活动过程中的良好秩序。

运动会开幕前的家长会是尤为重要的，熟话说“先交代后不乱”，家长放下工作来到这里是很乐意配合老师工作的，只要我们给他交代清楚规则及注意事项，只要大多数家长遵守规则，少部分人的秩序就更容易维持了，也就大大减轻了老师的工作强度。

2、入场：各班幼儿听《运动员进行曲》入场。

3、开始：主持人致欢迎词。

4、园长讲话。

5、主持人大致介绍活动场地的安排及活动流程。

6、各班家长在指定场地入座，观看大班幼儿表演“最炫民族风”、中班表演。

7、运动会趣味项目及比赛项目正式开始。

8、活动结束（器械和物件的搬运由各组各班负责，清扫场地由园清洁工负责）。

主持人：

摄像：

照相：

裁判：各组组长及家委会成员

会场布置人员：年级组成员布置场地。

各班幼儿秩序：由各班教师、保育员教师负责。

满族运动会口号篇二

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。

满族运动会口号篇三

趣味运动竞技是丰富员工的业余文化生活、促进员工沟通、加强联系、增强团队凝聚力，以提高工作热情和效率的方式之一。本次趣味运动会鼓励员工锻炼身体，在运动中陶冶情操，热爱生活。

用激情挑战工作，以健康武装青春

20xx年1月18日

分公司轧制大厅

以趣味运动项目为主的文体娱乐项目。

- 1、群众项目各队要有专人负责运动员的召集和比赛；
- 2、准时进场，不按时进入比赛场地的，按弃权处理；
- 3、为体现比赛公平、公正，裁判组成员不可参加比赛；
- 4、本活动以娱乐性、趣味性为主，比赛前可更换队员，本着友谊第一，比赛第二的原则，不可在比赛过程中发生不礼貌、不礼貌的现象，否则一律严肃处理。

1、群众项视状况取前两名或者前三名；

2、个人项取前六名；

3、凡参加活动未取得名次的选手都将获得一份参与奖。

分群众赛、个人赛(详见附件)

活动筹备组

满族运动会口号篇四

阳光、快乐、健康

为全面贯彻落实学校体育工作条例，培养学生良好的体育锻炼习惯，增强全体学生体质，提高团队合作意识，创设文明、和谐的校园文化生活，展现我xx小学学生健康、活泼的形象。

20xx年x月xx日上午xx-xx下午xx-xx

xx小学校园内

xx小学全体师生

1、领导小组：

组长□xx(学校校长)

副组长□xx

成员：全体班主任和科任教师

2、具体分工：

xx□担任总指挥，对本次运动会方案进行审核。

xx□制定本次运动会活动安全预案，负责本次运动会安全。

xx□负责活动的设计和规划，运动会的筹备，活动程序设计、安排及解释。

xx□运动会各项比赛成绩的收集及统计。

xx□开闭幕式。学生活动准备，维护安全秩序，

xx□会场布置。场地设计。

xx□后勤保障；比赛用体育器材。

xx□开闭幕式主持，（大会播音）。

检录员。

xx□做好活动的照相摄像。

3、运动会裁判员：（具体安排见附表）

各班班主任：以本次运动会为契机，加强本班学生身体素质锻炼。在运动会中组织本班学生参赛和负责本班学生活动安全。

1、遵守大会各项规定，遵守学校纪律，听从裁判老师指挥。

2、运动员要赛出水平，赛出风格，尊重对手，尊重裁判，准时出场参赛，胜不骄，败不馁，互相学习，团结友爱。凡有运动员严重违规或弄虚作假者，均取消比赛资格。

3、观众队伍遵守大会时间，整齐，可以烘托比赛氛围但不影响比赛的进行，观众席布置合理，氛围好。

4、各班同学要保持场地清洁卫生，不得乱抛瓜果皮壳、纸屑等。比赛结束后，各班派专人打扫清洁卫生。

1、低年级段:(一、二年级)

个人项目□xx分钟跳短绳，立定跳远□xx分钟夹弹珠，沙包掷远。

2、中年级段:(三、四年级)

个人项目□xx米往返跑，一分钟跳绳，立定跳远□xx分钟仰卧起坐□xx分钟夹弹珠。

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

3、高年级段:(五、六年级)

个人项目□xx米往返跑，一分钟跳绳，立定跳远□xx分钟仰卧起坐、投篮□xx分钟夹弹珠，乒乓球比赛。

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

个人项目：

(1)立定跳远。比赛办法：按立定跳远的规定动作，每人跳三次，取成绩最好的一次。奖励办法：按照比赛成绩前三各获得xx□xx□xx等奖。

(2)xx分钟跳短绳。比赛办法□xx分钟内跳的个数决定前三名。奖励办法：按照比赛成绩前三各获得xx□xx□xx等奖。

(3)沙包掷远。比赛办法：可采用原地或助跑的形式将沙包掷出(沙包出手前后脚不可越过投掷线，否则视为犯规)，每人投三次，取成绩最好的一次。奖励办法：按照比赛成绩前三各获得xx□xx□xx等奖。

(4)夹弹珠。比赛办法：分设两张桌子，相距x米，一桌碗里放xx粒弹珠，用筷子在xx分钟内时间往另一桌空碗里夹，最终以数量多少决定名次。奖励办法：按照比赛成绩前三各获得xx□xx□xx等奖。

(5)xx米往返跑。比赛办法：个人以篮球场长一边为起点，全力跑到对面变线再返回起点，按用时多少取前三名。奖励办法：按照比赛成绩前三各获得xx□xx□xx等奖。

(6)投篮球。比赛办法：站在投球线，脚尖不能踏线，每人连续投xx个球，按投中个数多少取前三名。(如有并列按个数前三者每人加投xx个球)

奖励办法：按照比赛成绩前三各获得xx□xx□xx等奖。

(7)掷实心球。长度在xx米以上的平整场地一块，地质不限，在场地一端划一条直线作为起掷线。测试时受试者站在起掷线后，两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力把球投向前方掷出。如两脚前后开立投掷，当球出手的同时后脚可向前迈出一小步，但不得踩线。每人投掷三次，记录其中成绩最好的一次。记录以米为单位，取一位小数。丈量起掷线后缘至球着地点后缘之间的垂直距离。为了准确丈量成绩，应有专人负责观察实心球的着地点。奖励办法：按照比赛成绩前三各获得xx□xx□xx等奖。

(8)xx分钟仰卧起坐。比赛办法：参赛者在垫上仰卧，腿弯曲xx度左右，两脚放在垫子上，双手交叉抱在头后，裁判用两手按住参赛者的脚面或脚踝。奖励办法：按1分钟做的次数取前三名，各获得xx□xx□xx等奖。

(9)乒乓球比赛。比赛办法：分组比赛，每局七个球，三局两胜淘汰赛，最后决出前三强。奖励办法：按照比赛成绩前三名各获得xx□xx□xx等奖。

集体项目：

(1)沙包掷准(集体项目)参赛人数：每班xx名同学(xx男xx女)

比赛办法：将一个正方形分成x个小正方形，小正方形由xx—xx分值的正方形和xx个空分值的正方形组成。比赛队员在规定位置向大正方形投掷沙包，人投x次，累计该队总分，以得分多少排定名次。获胜班级加xx分，未获胜班级加xx分。

(2)纸衣迎面接力(集体项目)比赛人数：每班xx名同学(xx

男xx女)比赛办法：将一张ax白纸放在胸前，在奔跑过程中保持不掉，如果掉下重新捡起放在胸前继续奔跑，跑到对面交给另一名同伴，如此循环，每人跑一次，用时最少的队获胜。获胜班级加xx分，未获胜班级加xx分。

(3)袋鼠夹球跳(集体项目)参赛人数：每班xx名同学(xx男xx

女)比赛办法：每个队员用双腿夹住球(篮球)，然后以跳跃方式前进到达终点，然后将球传给下一名队员，依次接力，至最后一名队员完成，最先完成的队伍获胜。获胜班级加5分，未获胜班级加xx分。

(4)原地跳长绳(集体项目)参赛人数：每班xx名同学(男女不

限)比赛办法：两名队员摇绳□xx名队员站成一排原地跳绳，2分钟内跳的多少决定名次。获胜班级加xx分，未获胜班级加3分。

(5)接力赛□xx人为一组，长度为xx米，第一人自起点出发，

至终点将接力棒传与第二个人，第二人自终点开始至起点传与第三人……最先完成任务的为优胜。获胜班级加xx分，未获胜班级加xx分。

(6)两人三足(集体项目)参赛人数：每班名学生(男女不限)

比赛方法：比赛者两人为一组赛跑，相邻的两条腿用布条捆

起来，先到终点者为胜，距离为xx米。途中如果出现绳子断裂，需重新系好后继续比赛；如有同学摔倒，只需在原地调整即可，无需回到起点(绑腿绳自备)。将学生分成人数相等四队进行，各队内部进行组合，两人一组合，两人的其中一只脚以绊脚绳捆绑在一起，在起点处开始出发，以最后一组合完成练习为止，以最短时间完成练习的队为胜。获胜班级加xx分，未获胜班级加xx分。

1、单项比赛：各组单项取前三名；评体育道德风尚奖六名，每年级一名。

2、集体比赛：团体奖按积分评出一、二、三名，另设立xx个活动组织奖以资鼓励。

3、奖励办法：单项比赛前三名给予奖励(奖状)；团体赛给xx□xx□xx名颁发奖状；其他班级颁发组织奖。

1、各项目负责人负责的组织老师组织比赛项目，并进行记录，将最后成绩送到xxx老师处；

2、活动期间各班主任负责本班学生安全，严格加强学生管理，严禁学生违反活动秩序；

3、若比赛项目在时间上不发生冲突，

请各老师积极帮助其他比赛顺利完成。

4、根据活动需要，各位教职工必须做好安排的临时工作，确保活动顺利进行。

6、运动员必须掌握要领，裁判员要认真负责，有序参加比赛；

7、裁判员按大会要求准时到位，公正准确、严肃认真。运动员按时参加比赛，比赛后迅速退场。学校行政、少先队进行

最后颁奖仪式。

本着全面参与的原则，每班每人可参加x-x个单项比赛，可以兼报集体项目的`比赛。各班班主任务必于x月xx日以前把参加各项比赛的学生定好并把名单交上。

满族运动会口号篇五

健康人生快乐由我

提高员工素质，倡导绩效团队，营造和谐氛围，构建成功企业。期望在紧张的工作之余，给广大员工提供一个缓解压力的.平台，创造一次开心一笑的时刻。

20xx年11月24日

上午：

8:30-9:00——比赛团队进场列队，主持人隆重请出董事长。

9:00-9:15（董事长致开幕词）

下午：

公司全体在职员工（包括各分支机构）

总顾问□xx总指挥□xx总协调□xx副协调□xx筹备组主任□xx副主任□xx委员：各部门负责人裁判长:□xx□

统计□xx

集体运动比赛

（一）参赛规划

- 1、本次运动会共设5(或者任何数量)个代表队，分别为xxxx
- 2、参加人员必须是本公司员工，每个运动员最多只能报两个项目。由于比赛活动时间为一天，因此请各员工根据自身的身体条件合理的选报运动项目。
- 3、各代表队选出一名队长，负责与筹备组联系，并给代表队设定名字以及每队的口号，于x月x日前各代表队把各项目参赛人员报到行政人事部，由大赛组委会编定比赛日程表和秩序表。

报名截止后各代表队原则上不得随便更换运动员，否则取消该代表队在该项目参赛资格。

- 4、各代表队须自行组织进行赛前训练。

(二) 集体运动项目及奖项设置

(三) 奖金设置

(四) 运动比赛纪律

- 1、全体工作人员必须在指定时间内到位，认真组织比赛；让比赛活动能准时、有顺序的进行。
- 2、坚持公平、公正原则，严禁工作人员或裁判员有任何舞弊行为；
- 3、全体参赛运动员必须服从保安、工作人员及裁判安排，听从指挥，不弄虚作假，以“友谊第一、比赛第二”的精神来参加竞赛。

满族运动会口号篇六

小学亲子运动会

为了展现我校师生良好的精神面貌，丰富校园文化生活，增强学生体质，增进家校沟通合作，将我校办成一所协调、绿色、开放的幸福学校，特举办此次运动会。

时间□20xx年x月12日，星期五

地点：学校操场

a组：六年级2个班、五年级2个班

b组：四年级2个班、三年级3个班

c组：二年级2个班、一年级2个班

1、摸石头过河(1-6年级)

2、大脚板(1-6年级)

3、投掷套圈(1-6年级)

4、珠行万里(1-6年级)

5、颗粒归仓(1-6年级)

按竞赛日程安排进行。

1、摸石头过河、投掷套圈、颗粒归仓、大脚板：各参赛班级选出男、女选手各4名及学生家长参加比赛。

2、大脚板：每组学生、老师、家长各一名(或家长两名)。

3、珠行万里：各班选出学生、家长、老师计20名参加比赛，比赛分两组，每组学生4名，家长4名，老师2名。

【项目一】摸石头过河

【比赛方法】

每个运动员3块木砖，放在起点线后沿，听到裁判员发出“各就位”口令后，运动员两脚站在两块砖上，当裁判员发令后，运动员即可起动，提起左脚(左右脚可自定)，用手拿起另一块砖头，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)，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。赛程为20米，最后，以用时最少和犯规次数来决定胜负。

【比赛规则】

队员2人组成(学生、家长各1人，男女不限)迎面接力。器材：3块木砖。

【项目二】大脚板

【比赛方法】

大脚板项目要求所有参赛队员在一片空旷的大场地上，由1名学生、1名家长、1名教师(或1名学生、2名家长)共3人组成一个团队，3名队员两脚分别踩着两根长的木板，按照裁判的命令前进，两块木板就是鞋子，团队成员同时站在木板鞋子上行走直至目的地，两木板同时压线即可。赛程为20米，用时最少者获胜。

【比赛规则】

队员由3人组成(男女不限)。器材：两块大脚板。

【项目三】颗粒归仓

【比赛方法】

参赛队员手拿一个沙包(或垒球)站在投掷线后，距投掷线3-5米一人手持(学生面向投掷者，家长背向投掷者)一个纸篓(或小桶)，学生面向投掷者。比赛开始，手持沙包(或垒球)的队员依次将手中10个沙包(或垒球)投向纸篓(或小桶)，然后交换。最后，以投进纸篓(或小桶)的数量多少和犯规与否来决定胜负。

【比赛规则】

比赛由学生及家长共同完成，必须站在投掷线后完成所有投掷动作，踩线视为犯规，判该次投掷无效。

【项目四】珠行万里

【比赛方法】

选出一名队员站到起点线上放球，其余队员手拿pvc管一个一个连接并且排成一条直线；双手拿住pvc管两端1/3处；手指不允许阻挡球前进或者后退；手指不允许伸到pvc管上方；每名队员在球经过之后迅速的'跑到排尾继续按要求接球，直到把球运送到指定的桶中；球只允许前进，不允许后退或停止。

【比赛规则】

1. 比赛进行中球不能脱离pvc管，否则从从起点重新开始。
2. 在跑动过程中不要跑的过快，注意脚下和撞到其他学员。

3. 比赛由学生、家长、教师计10人组成。

【项目五】投掷套圈

【比赛方法】

玩法是在2米×2米的正方形场地内，从起套线1.5米处起放9个瓶子，间隔距离为纵向0.5米、横向0.5米。比赛时每人持10个圈，投10次，投中1次计1分，未投中计0分。参赛队员脚踏或超过起套线为犯规，投中无效。根据队员套中分值的总和计算，分数高者名次列前，如总成绩相等，学生分值最高者列前。

【比赛规则】

比赛由学生及家长共同完成，每人投掷10个套圈。

1. 各项比赛按年级不分男、女组，按成绩各取前三名予以奖励，“珠行万里”按成绩取前二名予以奖励。
2. 另设“体育道德风尚奖”若干名。

满族运动会口号篇七

为了全面贯彻落实党的教育方针，推进素质教育，以《全民健身计划纲要》为指导，全面落实《学校阳光体育活动方案》，沂南四小工会特制定教师趣味运动会活动方案。

一、活动主题

增强教职工体质，构建和谐校园。

二、组织领导

为保障运动会各项工作的有序开展，沂南四小成立了教师趣味运动会组委会，其人员组成情况如下：

组长：牛禄修

委员：曹荣安张志鹤袁茂华谭广信

三、参赛人员

乒乓球：男：曹荣安张志鹤谭广信贺方军

女：李崇洁李秀健尹兰兰任永梅徐红

呼啦圈：女：曹淑梅韩京霞薛金娜马丽郑月霞巩书琴

张树玲刘丽君

跳绳：女：曹淑梅王晓燕李崇洁马丽朱晓燕张庆欣

李艳荣李文娟张树玲张晓丽满凤尹丽

羽毛球：男：谭广信贺方军牛纪胜马田起李恩乾

女：曹静静高玉东李秀健张晓丽尹兰兰徐红

定点投篮：男：牛禄修朱建刚李恩乾左安章马田起宗焕亭王世国

女：韩京霞高玉东张庆欣郑月霞李艳荣严加玉高超任永梅

四、比赛项目

1、乒乓球2、呼啦圈3、一分钟跳绳

4、羽毛球5、自行车慢骑6、定点投篮

五、比赛规则

1、乒乓球：分为男子组，女子组。男子组取第几名，女子取前几名。男、女两组分别进行循环赛，比赛采用三局两胜制，每场次累计得分，最后按总分依次排列。注：每场出现2:0情况，胜者得4分，败者不得分，若出现2:1，胜者得2分，败者得1分。

2、转呼啦圈：选手每人套一个呼啦圈，比赛过程中保持呼啦圈旋转，不得落地，根据圈数记录成绩，转圈多者获胜。取前三名。

3、一分钟跳绳：一分钟内跳得圈数多者为胜。取前三名。

4、羽毛球：分为男子组，女子组。男子组取第几名，女子取前几名。男、女两组分别进行循环赛，比赛采用三局两胜制，每场次累计得分，最后按总分依次排列。注：每场出现2:0情况，胜者得4分，败者不得分，若出现2:1，胜者得2分，败者得1分。

规则：（1）发球员和接发球员都必须站在斜对角发球区内发球和接发球，脚不能触及发球区的界线；两脚必须都有一部分与地面接触，不得移动，直至将球发出。

（2）发球员的球拍必须先击中球托，与此同时整个球要低于发球员的腰部。击球瞬间，球拍杆应指向下方，从而使整个排头明显低于发球员的整个握拍手部。

（3）发球员须在接发球员准备好后才能发球。

（5）无论哪一方发球，胜者得分，并由胜方发球。

（6）发球时，发球员和接发球员同时违例，应重发球。

(7) 司线员未看清，裁判员也不能作出决定时，应重发球。

(8) 比赛中，双方队员都不能触网，否则违例。

(9) 比赛中，运动员的球拍或身体从网下侵入对方场区，妨碍对方或使对方分散注意力。

(10) 球的第一落点刚好落在线上，此球为界内。

5、自行车慢骑

(1) 裁判员鸣哨后，参赛者开始比赛，计时人员开始计时。

(2) 骑车比赛过程中，单脚不得落地，前后轮不得越过赛道线，否则取消比赛成绩。

(3) 比赛中车辆只能前进，不能后退或原地转圈。

6、定点投篮

(1) 裁判员鸣哨后，比赛开始，参赛者站在投球线处投球。

(3) 每人有10次投球机会，每投中一球得一分。

(3) 投球过程中，踩线或是未进者均不得分。

六、裁判：朱国烈高采磊咸春峰郑淑慧

六、时间及程序[]20xx年12月5日

七、评奖办法及奖励标准

各比赛项目奖励前名，其他参赛队员为纪念奖