

幼儿园体育自行车活动策划书(通用10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

幼儿园体育自行车活动策划书篇一

一、比赛时间：

11月26日16：05

二、比赛地点：

初中部操场

三、比赛形式：

1、参赛队伍：初一、初二年级各班

2、按年级进行分组，12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、组织机构：

组长：王玉林、金婕云、潘越洋、裴文杰

副组长：李京、余晓磊

成员：韩晗、李劲槟、鲍志国

总裁判长：李京

副总统判长：余晓磊、韩晗、李劲槟、鲍志国

裁判员：学生会文体部成员

记录：韩晗

场地、器材：学生会文体部部长

活动协助：王玉林

五、比赛规则：

- 1、每班男、女生参加人数各10人，共计20人。
- 2、比赛前，裁判员清点各班参赛人数，参赛队员服从裁判员管理。
- 3、各组在听到裁判员的哨音后方可开始比赛，非参赛队员不准帮忙，如发现弄虚作假，取消比赛资格。
- 4、各班必须准时参赛不准无故缺席，迟到五分钟做弃权处理。
- 5、比赛必须服从裁判员裁决。

六、录取名次及奖励：

- 1、比赛取第一名、第二名、表现奖、精神文明奖、团结奋进奖。
- 2、第一名：羽毛球拍1副、羽毛球1桶；第二名：篮球1个、皮筋包3个；表现奖、精神文明奖、团结奋进奖：大跳绳：1根、小跳绳1根。

七、比赛器材：

拔河绳：2根；标志桶：8个

注：未尽事宜另行通知，最终解释权归德育处。

幼儿园体育自行车活动策划书篇二

- 1、练习拍球，锻炼上肢力量，促进孩子动作的灵活性及协调性。
- 2、体会集体合作做游戏的乐趣。
- 3、初步培养幼儿体育活动的兴趣。
- 4、让幼儿初步具有不怕困难的意志品质，体验健康活动的乐趣。

教学重点：孩子在活动中的灵活性及协调性的培养。

教学难点：孩子参与的积极性和个别孩子动作协调性的培养。

气排球4个、小经花10朵、纪念品12份。

一、准备工作：

教师把孩子带到操场中，平均分成四列排好，做准备工作。

二、游戏过程：

1、要求：

(1)每列第一名孩子在教师的发号令下用单手把球拍一个回合后交球到下一位孩子的手中，以此类推，直到最后一名孩子，哪一列先完成任务就是本次冠军，但是要进行两次比赛方才获胜。

(2) 未拍的孩子要为本组加油，不能打闹、起哄。

(3) 点评：对表现好的孩子进行表扬，奖励小红花，给冠军组颁发纪念品。

2、活动结束。

幼儿园体育自行车活动策划书篇三

对于小班的学生来讲，还是以游戏加体育的方式来让孩子们度过自己的小班生活。

活动目标：

- 1，让孩子们学会排队，懂得排队是中华传统美德，不能推不能挤，要友好对待前后的小朋友。
- 2，引导孩子在户外活动，爱上户外运动，不要一直待在屋内。
- 3，让孩子们喜欢上游戏和运动，并培养孩子团队合作意识，提升孩子之间的亲密度，增进小朋友之间的感情。

活动准备：

- 1，课件准备，准备一段关于小火车的动画，建议用《托马斯和他的朋友们》或者是《火车宝宝》。
- 2，引导小朋友们讲出火车的结构，以及火车运行时的特点。

活动过程：

- 1，老师讲一下游戏的'规则，帮助小朋友一个挨一个站成一列，然后让孩子们双手搭在前面小朋友的肩上。
- 2，老师开始喊，火车要开动了，建议老师不断地改变节奏，

让孩子们按着你的节奏来开火车。例如，火车要开快了，火车要开慢了。

3，孩子们开一会，老师就喊，火车进站了，要停车了。谁要下车，谁要上车。谁要下车，就是指目前在玩开火车的小朋友如果不想玩了，则可以离开。谁要上车，就是指未参加游戏的小朋友，谁想要加入到游戏中，则补上去。

4，让孩子们在开火车的时候，也模仿一下火车的声音，鸣笛以及哐当声。

活动延伸：

这里就需要老师灵活的头脑了。例如，可以让小朋友们排成的火车钻山洞，过山坡或者是过大桥等。这样，孩子们可以利用身体的灵活性来做各种各样的动作，而且在做动作的过程中，不能让火车断开。

活动总结：

对于小班的孩子来讲，这样的游戏是非常有趣的，不仅让孩子们尝试到了集体游戏的乐趣，而且也能让小朋友们之间形成了亲密的友爱关系，也能让老师更多地了解每一个小朋友的性格和乐趣点。

幼儿园体育自行车活动策划书篇四

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

教师启发：袋子除了跳舞，还可以怎么玩？你们赶快找一个地方去试试看。

幼儿园体育自行车活动策划书篇五

一、活动说明：

本次活动的限制性因素较大，例如：场地设置在何处问题、是否能争取到场地问题、场地开放时间问题、安全问题等等，这些问题很多都十分重要，当时情况若实在风险太大可行性太低，必须取消本次活动。

二、活动目的：

加快新生们的互相认识的进程、增强新生的团队合作意识，

培养新生集体良好氛围。

通过游戏，使团队成员自然地进行身体接触和动作配合，消除紧张和不安的情绪，以达到培养团队合作精神，树立集体观念的目的。

三、活动时间：

未定（最好上午，8点集合）

四、活动地点：

未定（场地不一定开放、、）

（考虑到英东、广寒宫等地体育场、篮球场等场地不一定开放或开发时间有限或开放但需要钱或开发不一定我们能得到、或周围车辆行人众多、场地地面糟糕等因素，地点无法先定）

（一个篮球全场）

五、注意事项：

1、安全，安全，安全。

2、公平公正。

六、活动安排策划：

1、若有场地且场地安全风险小，则活动正常进行，若无，则活动取消。（可能的话与场地其他院在打球的同学商量下出让场地。）

2、将所有物资、急救等物品、人员准备好。

2、活动前将所有能参与活动的新生分为6个组，8个人（暂定），男女生平衡分配，每组安排一名师兄师姐参与活动（是否担任组长待定）。

3、新生于9月x号x午x点在广寒宫篮球场集合，分好组，自己为自己组取一个组名，想一句口号。

4、说明活动事项，安全问题、目的、项目、注意事项等等。

七、活动工作人员：

（待定）陈凯、赵佳铭、欧阳春、6名师兄师姐、若干工作人员、裁判、记分员。

八、比赛项目及规则：

1、追火车（用时：30~60分钟）

1、每次两个组（若场地足够也可多个两组同时进行），两个组分别踩在篮球场对角的球场线上，各排成1列纵队，用绳子将每1名组员的左腿与前后组员的左腿相绑（注意：腿与腿之间保有一定距离），双手搭在前面组员的肩上，组成一列火车。

2、两列火车同时踩在半球场线上第一盘沿顺时针方向（第二盘反之。第三盘与第一盘一样）喊着自己组的口号迈着统一的步伐行进，追逐另一辆火车。

3、考虑到脚是绑着的，安全风险可能较大，一列火车的车头与另一列火车的车尾距离在1米之间，则前者胜。

4、三盘两胜，每盘5分钟，胜组可进行下一轮继续与另外一胜组进行比赛，直至决出名次。若都没追上，则算平局。

需求：

1、一大卷绳子。

2、场上需多名工作人员站在比赛组附近照看（脚被绑住极易摔倒）。

2、盲人背瘸子（用时：40~50分钟）

1、首先，场地为全场。三盘两胜，第一盘3大组为抓人组，3大组为逃跑组，第二盘反之，第三盘再反之，抓人组在场地一端，逃跑组在场地另一端。

2、每组每次选派出4名同学（鉴于体力消耗可能较大，可进行人员替换），每两人为一小组，一人将另一人背起，并将自己眼睛蒙住，第一轮场上共24名同学。

3、通过被背起者的指示，为抓人组的小组要在篮球场上将逃跑组的小组抓住，为逃跑组的小组要逃开抓人组的抓人行动。

4、每盘限时5分钟，若场上还有逃跑组成员，则逃跑组胜，反之抓人组胜。

5、三盘两胜之后，决出的大组进行下一轮，第二轮场上人数共12名同学。三组每盘都进行抽签决定身份、对手（两组抓人、一组逃跑），三盘下来都没胜的小组（或胜的最少的小组）即淘汰，限时5分钟，场上人数为场地为半场。

6、最后剩的两组各选派一小组来进行，限时5分钟，一局定胜负，场地为三分界内（若三分线模糊，则以人员来替代），直至最后决出名次。

需求：

1、最少需12条纱布。

2、需多名工作人员在附近进行照看（眼睛被蒙住极易摔倒）。

3、再接再厉（搭桥过河）（用时：10~15分钟）

1、每组选派至少6名同学（最好8名），球场开始一端4名同学，另一端2名同学（或各4名同学），两人一小组，在开始一端6个小组同时开始。

2、比赛开始时，一人负责走，一个负责拿三张卡纸，轮流向前放置，要求走的人必须站在木牌上，站在地上的每次加5秒。

3、到达另一端后进行接力，第一次返回再接力一次，再到达另一端后进行最后一次接力，最后返回用时最少的队伍为胜（即需往返两次，接力3次）。

需求：

1、5张大卡纸，裁剪成18张小卡纸。

2、6个工作人员分别对每组进行裁判。

3、需计时。

4、趣味篮球

1、第一轮每组选派2名男生，4名女生，抽签决定哪个组为对手，若场地够可多个两组同时进行比赛。

2、不可以运球拍球踢球，只可进行立定传球。

3、男生接球后自己不可以动，女生接球后不单自己不能动而且对方所有在场地上跑动的男生都不可以动。

4、接球后可进行传球，球传出去后不在自己的手上时才可跑动。

5、每组派一名同学负责在对面一端线外的三分线界之间接球，只要将球传给负责接球的同学手上即可得分（球在线外着地才接住则无效，出界接住无效），男生加1分，女生加3分。

6、犯规一次给对方组加1分。

7、每场5分钟，分上下两场，中间休息2分钟，可于此时进行人员替换。

8、第一轮胜组（平分时同时进入下一轮）可进行第二轮，此时剩下三个组，抽签决定那两个组开始第一盘比赛，胜组可与另一组进行第二盘比赛，第三盘比赛为第一盘比赛输的组与第一盘未比赛的组进行比赛。这样三个组都进行了两场比赛，第二轮按这两场比赛所得总比分排列名次。

需求：

1、至少准备1个篮球（若场地充足可准备3个篮球以便同时进行比赛）。

2、每场裁判两名，计分人员两名。

（后备，视活动情况而定）5、心心相印（背夹球）（用时：10~15分钟）

1、每组选派至少6名同学（最好8名），球场开始一端4名同学，另一端2名同学（或各4名同学），两人一小组，在开始一端6个小组同时开始。

2、背夹一篮球（或气球），步调一致向前走，到达另一端进行接力时，接力方必须在线外完成接力活动，往返两次，接力3次，以最后完成用时最少的队伍为胜，违规一次加5秒。

需求：

- 1、6个篮球或气球（最少3个）、6个钟表（手机也可）。
- 2、6个工作人员分别对每组进行裁判。
- 3、需计时。

九、计分方式：

- 1、上述4项比赛得第一名的组加10分，第二名加8分，第三名加5分，其余加3分。
- 2、全部比赛下来按总分进行排名。

十、活动物资准备、经费预算：

- 1、若干支笔若干张纸进行记录，秒表若干个。
- 2、急救物品。
- 3、12条纱布，24元
- 4、5大张卡纸（裁剪成18张小卡纸），5元
- 5、一大卷绳子，5元
- 6、补充备用：6个篮球或气球
- 7、奖状奖品：
 - 1、3张奖状，分一二三等奖。
 - 2、4个西瓜，40元
 - 3、（视情况而定）各组带队师兄师姐请客喝饮料吃饭等等……

总预算约：74元

幼儿园体育自行车活动策划书篇六

一、设计意图：（适合大班）

为了丰富幼儿的户外体育活动，新学期，我在运动器材中投放了几种新玩具：飞环，保龄球，竹蜻蜓，孩子们对新玩具非常好奇，不久，飞环，保龄球，就成了孩子们的新宠，可是竹蜻蜓却依旧躺在盒子里，默默无闻，孩子们不知怎样玩，我纳闷，怎么没人想到让它转起来？于是我拿起竹蜻蜓两手夹住竿子一搓，竹蜻蜓转起来了，顿时引来了孩子们惊喜的欢呼声，纷纷围着想试一试，只听顾星凯小朋友说：“真好玩，像直升飞机上转的一样，我怎么没有想到。”我随口说：“是呀，你们怎么没想到把它转起来呢，你们想想，这么多玩具中还有什么能转起来。”我的问题一出，许多小朋友纷纷尝试，不久，有的小朋友告诉我：“老师，圈能转。”“老师，飞环能转。”看来可以进行一次有关转的探索活动了。

二、活动目标：

- 1、帮助幼儿获取有关物体转动的经验，并引导幼儿发现转动形成圆的现象。
- 2、培养幼儿的观察力和语言表达能力。
- 3、激发幼儿对转动现象的好奇和探索的愿望。

三、活动准备：

- 1、幼儿有过玩圈、竹蜻蜓的经验。
- 2、幼儿操作材料：一元硬币，乒乓球，皮球，塑料圈，圆盘，

圆形积木，各种方形积木，竹蜻蜓等若干。

3、玩具汽车(自行车)，螺丝(螺帽)，吊扇(扇叶包红色纸)，钟等。

4、实物投影仪。

四、活动过程：

(一)玩一玩

1、请幼儿自由选取几种操作材料玩一玩。

2、请几名幼儿上来展示自己的玩法[小物体用实物投影仪展示]，对幼儿让物体转起来的玩法加以肯定、引导，“__小朋友让__转起来了，这个玩法真好，还有谁也能让你手里的东西转起来？”

(二)试一试

1、鼓励幼儿再玩一次，试一试，让你手中的东西转起来。

(三)看一看

1、幼儿再次操作，仔细观察，“物体转起来后你发现了什么？”

2、请说一说你的发现。

3、请幼儿观看吊扇“怎样让电扇转起来？”(打开开关)师开开关，由慢到快，“电扇转起来后你发现了什么？”(圆)

(四)找一找

1、幼儿再次操作，寻找观察物体转动后形成的圆，“找一找，

你手里的东西转起来后有没有出现圆？”

2、幼儿互相交流。[对转动后出现圆较明显的物体用实物投影仪展示]

小结：物体转动后形成圆。

(五)说一说

1、你知道还有什么东西会转?转动后给我们的生活带来了什么?

例：电扇的叶子会转，转起来后吹出了风。

[实物示范，观察]

2、小结：今天我们发现了许多会转的东西，其实，在我们身边还有很多会转的东西，这些东西就在我们身边，只要你认真看，仔细想，你还会发现更多有趣的东西，如果你发现了，请告诉我，或告诉你的好朋友。

幼儿园体育自行车活动策划书篇七

活动目标：

调整情绪，保持活泼开朗的性格，体验大家在一起的快乐。

活动准备：

沙包若干、轮胎、呼啦圈。

活动过程：

一：玩沙包

顶沙包：锻炼幼儿的平衡能力。

把沙包放在头顶上，让幼儿保持身体平衡，小心翼翼向前走，不要把沙包掉下来，这可锻炼幼儿的平衡能力。还可以别出心裁地把沙包放在肩膀上、胳膊上、手臂上，依然会使幼儿的平衡能力得到锻炼和提高。

踢沙包：锻炼腿部力量。

把沙包放在脚面上，向前方或者上方用力踢沙包，以锻炼幼儿的腿部力量。看谁踢得多，在发展腿部力量的同时，还可以锻炼幼儿数数呢。

夹包跳：练习双脚跳。

把沙包放在两脚或两腿中间夹紧，连续向前跳。可以从同一起跑线开始，和宝宝一起进行夹包跳的比赛。发展跳跃动作的同时，孩子的竞争意识也会得到培养。

运沙包：练习爬的动作。

选择干净的地面，让幼儿趴在地上，把沙包放在幼儿背上，让幼儿驮着沙包爬行走。为增加游戏的趣味性，可以借用小乌龟、小蚂蚁的头饰或图片让幼儿戴上，来一个“小乌龟赛跑”或“小蚂蚁运粮”的游戏，定能提高幼儿参与游戏的积极性。

二：玩轮胎

1、连环跳。把若干轮胎放倒，排放整齐，在轮胎芯里连环跳，锻炼了幼儿的弹跳能力。

2、弹弹跳。把轮胎当成蹦床，练习弹跳能力、平衡能力。孩子们既锻炼了身体，又毫无心理负担的强化了数数能力。

3、运轮胎。幼儿站在轮胎里双手抓轮胎内侧，提起轮胎做简单负重练习。

4、搭桥过河。原来是手持物件当石头，置于“河”中，搭成桥梁过河的游戏。现在换成轮胎就成了一个全新的游戏了。

三：玩呼啦圈

1. 抛圈

幼儿在操场上，用力向上抛圈，然后接圈住。也可让小朋友互相比比，谁的圈抛得高或谁抛接得多。

2. 转圈

幼儿将呼啦圈套在手腕上、腰上或脖子上转。熟练后可边跑边转，也可边转圈边转身。

3. 跳圈

把呼啦圈摆成一排或圆形，幼儿可按顺序从第一个圈跳到最后一个。

活动延伸：

幼儿讨论玩具的其他玩法，鼓励幼儿多想，和其它幼儿分享。

幼儿园体育自行车活动策划书篇八

活动准备：

1. 积极邀请家长来园参加亲子活动。
2. 准备游戏需要的材料。

3. 布置活动场地。

4. 奖品。

活动时间：__年__月29日上午8点半

活动主题：我运动我健康我快乐

活动流程：

1、以班级为方队入场

2、集体韵律操表演

3、园长致开幕词

4、运动员退场

5、亲子运动会比赛

6、为幼儿及家长颁奖

比赛程序：

一、拍皮球

准备：皮球若干

玩法、规则：参赛选手听到哨声同时拍球，如果拍球过程中球拍掉下来，马上退出比赛，坚持到最后的五名选手均获奖。

二、接力运球

准备：皮球若干

玩法、规则：参赛家长以班级为单位，看哪队能最先运完球，最先运完的班级就获胜，取一二三等奖。

三、两人三足

准备：布绳若干

玩法、规则：每个班级四个家庭协作接力完成，幼儿家长结伴，用绳子将靠近的两腿绑在一起，注意一定要击掌另一家庭才能开始走，最先结束的班级获胜。

四、投篮

准备：海洋球若干，塑料篓6个。

玩法、规则：相同人数的队员每人站在规定的红线后投10个海洋球，家长站在一定距离外相对应的红线后手持篓子接球，以接到球数多的家庭获胜。

五、跑步

准备：赛道，彩绳

玩法、规则：每六人一组比赛，听到哨声才能起跑，抢跑不能超过三次，否则算犯规退出比赛。

幼儿园体育自行车活动策划书篇九

为关爱年级女同学，展现年级学生朝气蓬勃，积极向上的青春风采，全面活跃年级课余文化生活，在女同学节到来之即，结合年级实际情况，体育系20__级特举办“女同学节，我们一起度过”主题活动，让大家积极参与活动，共享节日的快乐，体验难得的感动；同时也能加强班级、年级同学之间的交流，促进男女同学之间的友谊，给同学们锻炼和展示自我的

舞台。

二、活动主题

女同学节，我们一起度过

三、活动对象

体育系20__级全体学生

四、活动时间

20__年3月7日晚19：00—21：00

五、活动地点

田径馆

六、活动具体内容

(一)辅导员讲话并宣布活动开始

(三)女同学自我介绍，才艺展示

1. 年级34名女同学用简洁有特色的语言进行自我介绍、魅力秀场及才艺展示，展现青春活动，秀出真我风采。自我介绍内容包括：姓名、班级、性格、爱好以及一年多来大学生活的真切感受。也可自由结合，以班级、寝室为单位介绍并展示自己的团队(个人1分钟，团体根据人数，最多不超过10分钟)

2. 男同学做评委，评出人气的个人及团队(个人前三名，团队两名)。

(四)我的愿望我实现——幸运大抽奖

2. 请年级代表从所有的书签中抽出5名幸运大奖，当众公布她们的心愿和祝福并送上幸运礼物。

3. 将愿望和祝福贴在各寝室的“愿望墙”上面，这样既可以帮助学生实现愿望，加强同学之间的交流，也可自己动手美化学生宿舍。

(五) 年级拔河大赛，团队意识的培养

2. 混合比赛(男女混合比赛)：男女自由结合成四组，每组男同学10人，女同学5人，进行三局两胜淘汰赛，评出第一名，并颁发小奖品。

注：裁判员：朱永飞 计时员：王振标 记录员：年纪通讯员

(六) 男女混合呼啦啦，互相交流转转转

男女互相结合，共十组，分为两大组进行。每小组要求三名女同学，两名男同学进行呼啦圈转转转，每人一分钟，共五分钟，最后按照圈数的多少决定胜负。(注：总裁判1人，朱永飞；计时员2人，王振标、杨雪；记录员若干，为每班通讯员。)

(七) 由主持人宣布获奖人员名单，辅导员为每组获胜者颁奖。

七、活动具体分工

(一) 活动总负责：__

(二) 活动总协调：__

(三) 活动主持人：__

(四) 海报宣传：__

(五) 通讯稿件：__及本年级通讯员

(六) 活动场地布置：__

(七) 礼品准备：__及各班班长、

(八) 摄影：__

(九) 清扫工作：全体年级委员会成员及部分学生

八、活动经费预算

(一) 小礼品：100元

(二) 场地布置：20元

(三) 美术纸：15元

幼儿园体育自行车活动策划书篇十

二、比赛时间：200_年_月_日

三、比赛地点：活动中心

四、参赛对象：_____学生

五、参赛规则：某某专业各班级分别派出代表队

六、团体大项

1、袋鼠跳

比赛方法：每组比赛四队参加，每队10人，全部由男生组成。每支队伍平均分为2个小队记为a□b□相向各排成一纵队。比赛开始前，每组a队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发

令后向b队前进，中途布袋不得脱离双腿，至b队时脱去布袋，由b队队员套上布袋向a队前进，如上述循环直至最后一名队员。最终用时最短的队伍获胜。

道具：每组所用布袋均为同一规格，用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线□a□b两队起跑线间距离30米，每条跑道宽1.2米。

详细规则：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。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的次序排出前三支队伍。

2、8字大绳

比赛方法：每组比赛由4队参加，每队10人，2人摇绳，8人跳(4男4女，次序不限)。按照8字的比划顺序依次循环通过。在3分钟内以通过绳的人次多者为胜。

道具：每组一条长约20米的长跳绳。

详细规则：比赛前列队在绳一端，裁判员施令后开始摇绳，并开始计时。队员依次通过大绳。最终以3分钟内通过大绳的人次数多为胜者。如果有队员在中途使比赛中断，则此人不计入成绩，从下名队员开始继续比赛。

3、多人大绳

比赛方法：每组比赛由4队参加，每队十人。每队2个人摇绳，8个人跳(4男4女，次序不限)。在规定时间内，以8个人全部进入大绳开始计数。最终以3分钟内计数多者为胜。

道具：每组一条长约20米的长跳绳。

详细规则：比赛前列队在绳一侧，裁判员施令后开始摇绳，并开始计时。最终以3分钟内大绳摇过的圈数多者为胜。如果途中有任何一名队员没有进入大绳，则取消成绩。

4、十人九足

比赛方法：以系别为单位，共七个队伍。每队十人，五男五女叉排成一横排，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点，用时最短的胜出。分成三组进行比赛，抽签决定比赛次序。

道具：每组一条长约五米的绳子

详细规则：相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点，用时最短的胜出。分成三组进行比赛，抽签决定比赛次序。

5、过杆舞

比赛方法：以系别为单位，共七个队伍。每队五人，三男两女。

道具：一根长约五米的杆子

详细规则：每组队员必须弯腰后仰从杆下走过去。若没有碰掉杆子，工作人员把杆子挪下一级(10厘米)再开始。若有队员碰掉杆子即淘汰出局。最低过杆纪录的队伍获胜。每队按顺序进行比赛。

七、团体小项

1、齐心协力

比赛方法：每组比赛由四队参加，每队三人，两男一女，次序不限。每支队伍三个人站成一纵列，所有人的左脚固定在一支长条木板上，所有人的右脚固定在另一支长条木板上，这样一队三人行走时必须同时迈动左脚或右脚。在裁判员

施令后参加的数队一齐向终点跑去，最终用时最短的队伍获胜。

道具：每队两条相同的木板，每个木板宽25cm□长100cm□在板上均匀固定三条尼龙绳环，以便将队员的脚固定在板上。用明显的标记划出起跑线、终点线和跑道线。起跑线和终点线间距离50米，每条跑道宽1.2米。

详细规则：比赛前由裁判检查各队队员的脚是否已牢固的固定在木板上。检查完毕后，各队就位在同一起跑线上。裁判员发令的同时，各队成员按照本队的跑道一齐迈步冲向终点。裁判在发令时一并开始对各队分别计时。每队通过终点线的标志是，两只脚中较后的一只所在的木板的后沿越过终点线。

如果某队在比赛中摔倒，可自行爬起，但不得脱离木板。如果某队在比赛中脱离木板，必须在脱离时立即停下，并在重新固定后继续比赛。比赛中各队必须沿本队的跑道线行进，不行越线。如果本队的木板越线，比赛成绩无效。

所有队的比赛结束后，以用时较短的次序排出前三支队伍。

2、端水梅花桩

比赛方法：每组比赛由四队参加，每队四人，两男两女，男女间隔。比赛开始后，第一个人从起点处的水桶中向自己的水盆中倒满水，然后端着水盆沿着用砖块铺成的小路向终点跑去。到达终点后将水盆中的水倒进指定的水桶，然后持空盆沿直线返回，将脸盆交给下个队员，再由下个队员完成同一任务。四个人循环轮流。从开始计时，当起点处的水全部被运送到终点后这一队的比赛完成。当所有队完成比赛后比较每队运到目的地的水量，以多者为胜。当水位相差不足1公分的，以用时短的取胜。

道具：用明显的标记划出起跑线、终点线和跑道线，起终点

间距离30米，每条跑道宽2米。用50块砖以一定间隔，摆成具有一定行走难度的蜿蜒小路，目的是使运动员因为控制平衡而把水从盆中洒出。两条跑道间有1米的间隔，而且砖块摆法必须一致。起跑线外放置两大桶水，要保证比赛时间内不会将起点处的水运空。终点要放置两只大空桶，要保证比赛时间内不会将桶装满。水盆要小号的，而且必须是足够牢固的轻质塑料盆。每队所用的盆和桶的规格必须一致。

详细规则：比赛前由裁判检查各队起点处的桶里是否已装有相同量的水，并检查终点处的桶里是否有剩水。检查完毕后，各队人员站成一纵列就位在同一起跑线前。

裁判员发令的同时，各队第一名成员自行将桶里的水倒入脸盆，并开始进行搬运。倒水时必须由该次搬动的人员自己倒，有其它队员协助的将取消成绩。

行进时必须按顺序和规定路径，一次一只脚踩一只砖块，任何一只脚不得落地，一只脚落地一次加5秒，但在重新上砖块之前不再加秒。从哪里落地的必须从哪里上砖，如果有一块砖被有被踩到，加10秒。

四个人必须依次轮流搬运，不得插队、跳过，如果有这类事件发生，取消成绩。

任何一队都可以在任何时候示意裁判比赛完成，一旦示意该队的计时就停止，之后该队的任何队员不得向终点的桶中倒入水。所有队的比赛完成后先比较各队终点处的水量多少，如果差距较大，以多者为胜。如果差距不大，水位差小于1cm□则以用时较短的队伍为胜。

3、呼啦圈跑

比赛方法：每组比赛4队参加，每队3人，2名女性在起点1名男性在终点。比赛开始前，每队第一名参赛队员将呼啦圈放

至腰部，听裁判发令后一边摇动呼啦圈一边向终点线前进，到达终点后将呼啦圈传给终点处的队员，并由以相同的方式跑回，再传给起点处的队员向终点跑去，最终完成比赛。跑动过程中尽可能保持呼啦圈不要落地，最终用时最短的队员获胜。

道具：每名队员所用呼啦圈规格一致。用明显的标记划出起跑线、终点线和跑道线。起跑线和终点线间距离50米，每条跑道宽1.2米。

详细规则：跑动过程中呼啦圈也不能触地。如果呼啦圈触地后，必须在原地停下，重新将呼啦圈放至腰间方能继续进行比赛。呼啦圈未触地时手臂不得触碰呼啦圈。传接呼啦圈时必须在跑道端线以外。所有组的比赛结束后，以用时较短的次序排出前三名优胜者。

八、参赛方法：以系为单位组织报名参加比赛

九、奖励方法：

设团体冠亚季军各一个。其余为优胜奖。

十、经费预算

十一、其它事宜：凡参赛队请接受大会统一指挥，队员服从裁判，本规定未尽事宜，解释权归主办方。