

# 生活美好的意思 美好生活技能课堂心得 体会(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。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？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。

## 小学春季运动会活动方案篇一

为认真贯彻落实教育部关于实施“全国中小学生课外文体活动亿万阳光工程”的精神，切实加强我校体育、卫生与艺术教育教育工作，全面推进素质教育，学校定于5月8日举行春季趣味运动会。通过活动，培养师生的团队意识、竞争意识、合作交流能力和创造能力，丰富师生的业余生活，激发学生的学习热情，弘扬个性特长，促进师生全面健康地发展，让校园成为发展个性的乐园和温馨和谐的家园。

二、报名时间□20xx年4月17日

三、比赛时间□ 20xx年5月8日（如有变动另行通知）

四、比赛地点：学校操场上。

五、比赛分组：以班级为单位，一年级组、二年级组、三四年级组、五六年级组

六、比赛项目：

二年级：跳绳、投准、保龄球、夹球跑、夹乒乓球、30米短跑、穿衣服比赛、往返接力

七、参赛办法和规则：

(一) 以班级为单位组队报名，每个单位可报运动员16名（男、女各8名），各单位之间不可调配，报领队一名，教练一名。

(二) 报名参加单项比赛时，每项限报2人，每人限报两项，可兼报一项合作项目，合作项目、接力项目男女各报一组。

## 八、运动员条件：

运动员必须是思想进步，作风正派，文化课考试成绩合格，身体健康，具有本校正式学籍的学生和有意外事故保险。

## 九、竞赛办法：

采用中国田径协会审定的最新《田径竞赛规则》

## 十、计分办法：

1. 按各年级组所有运动员得分之和排列名次。如遇积分相等，以获得单项第一名多者名次前列，如在相等，以获得单项第二名多者名次前列，以此类推。

各单项均奖前五名，按5、4、3、2、1计分；报名人数只有4名运动员的录取前三名，按4、3、2计分；报名人数只有3名运动员的录取前二名，按4、3计分；报名人数只有2名运动员的录取前一名，计4分；报名人数只有1名运动员时不安排比赛。（注：奖品只发前三名，合作项目按单项加分，接力项目双倍加分）

## 十一、奖励办法：

按成绩排列个人名次。

2. 各年级组按总分依次排名。

## 十二、报名日期、地点及办法

### （一）报名日期、地点

日期□20xx年4月17日，上午8：00—下午 16:00。

地点□xx小学体育组

（二）各单位必须按体育组下发的报名表统一报名。报名表一式两份，班主任自己保留一份，一份上报到体育组。

（三）运动员必须按体育组编排的校号码（一、1班1101；一、2班1201；二、1班2101；二、2班2201；三、1班3101；三、2班3201；四年级4101；五年级5101；六年级6101开头）先男后女的顺序排列，不得重号。

### 十三、注意事项：

各班做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得乱跑，观看有秩序，加油鼓励方式合理。

精心选拔队员参赛，抓紧时间演练，熟练掌握比赛规则及参赛要求，达到既锻炼了体质，任课教师并协同管理好各班。

报名参赛人员必须有人身意外事故保险，如无保险者不得参加。

### 十四、备注：

规程未尽事宜，由体育组补充解释。各项比赛裁判由组委会统一通知，希望各教师积极配合。

## 小学春季运动会活动方案篇二

为丰富全校师生课余文化生活，倡导“每天健身一小时，健康生活一辈子”，全面推进我校健身运动的深入开展，增强教师的身体素质和凝聚力，构建“和谐校园”，我校将举办教师趣味运动会，现制定活动方案如下。

组长：

副组长：

成员：

1、时间：2022年xx月xx日

2、地点：学校操场

项目：(一)飞镖；(二)抛绣球；(三)铺桥过河；(四)托球跑；(五)篮球定点投篮；(六)企鹅迈步。

xx镇中心小学(含三小、五小)全体教职员工

### 六、竞赛办法

(一)每个项目全员参加。

(二)每个项目的具体比赛规则见附录。

### 七、名次和奖励办法：

(一)每一个项目按得分排出名次，一、二、三等奖的获奖人数为参加人数的xx□xx□xx,(每个人的获奖项目不超三个项目，超过三个项目按三个项目算)。

(二)每个项目获奖的老师都可获得一份相应的奖品(生活日用品)。

## 八、备注

本方案未尽之处另行通知，本方案解释权属活动领导小组。

附录：

比赛规则(括号内为项目负责人)

(一)飞镖：每位运动员投xx镖，以xx镖成绩(环数)之和为该运动员的成绩，环数多者名次列前。如环数相同，看单镖环数，高者列前，以此类推。镖靶设置：以红心为基准，离地面高xx米，运动员离镖靶正面距离为xx米。

(二)抛绣球(塑料球)：双人组合参加，一位队员(接球)站在离另一队员(抛球)前8米处的圆圈内，圆圈半径为xx米，一位队员站在发球线后连续抛xx个球，另一位队员用小塑料桶接球，计x分钟内接到球的个数，多者名次列前。如两人或两人以上接到相同的球，则以抛接球所用时间来判别，时间少者胜。

(三)铺桥过河：距离xx米，运动员边移动身体，边用手移动三块木板，使身体始终落在被移动的木板上；在移动过程中运动员手脚不能落地。先到达终点线者为胜。身体躯干部份与三块木板均通过终点线后停表；按成绩判定名次。

(四)托球跑：距离xx米，用羽毛球拍托着网球或者乒乓球跑，时间少者名次排前。

## 小学春季运动会活动方案篇三

为贯彻中央七号文件，响应学生开展阳光体育活动，弘扬全

民亚运的精神。进一步贯彻《学校体育工作条例》，“保证学生每天有一小时体育活动的思想；本着“弘扬奥运精神，面向全体学生，发展体育运动，增强身体素质”的宗旨，开展丰富多彩的体育活动，活跃校园文体生活，促进学生全面发展。经学校研究决定，特举行xx小学xxx年春季田径运动会。

时间□xxx年5月12日——5月13日(暂定)

地点□xx小学操场

### (一) 比赛组别

按年级进行分组，共分为六个组。

### (二) 比赛项目

1、一、二年级：50米、100米、200米、立定跳远、沙包、50米×4接力

### (三) 竞赛办法：

- 1、各比赛项目按成绩排列名次；
- 2、每班限报运动员：4男4女，每人可报两个项目(接力除外)。

### (四) 录取名次及记分办法：

- 1、各项目取前六名，按7、5、4、3、2、1计分数；
- 2、团体取年级总分第一名，同分则取得单项第一名多的班级列前，依次类推。

### (五) 报名办法：

由学校统一发放报名表，4月30日前交体育组。

(一)时间：5月12日上午(暂定)

(二)入场顺序：

- 1、国旗队(2男2女)
- 2、校旗队(2男2女)
- 3、年级主题方阵

(三)年级主题方阵要求：

- 2、穿戴整齐、步伐一致、精神饱满。在通过主席台时，进行一分钟左右的表演，并呼口号。
- 3、由年级组长负责本年级方阵。

(四)开幕式流程：

- 1、宣布运动会开幕；
- 2、方阵进场；
- 3、升国旗、唱国歌；
- 4、领导致开幕词；
- 5、运动员宣誓；
- 6、裁判员宣誓；
- 7、开幕式结束，比赛开始。

- 1、全体师生集合
- 2、颁奖仪式
- 3、学校领导致闭幕词
- 4、退场

1、参加运动会的全体人员必须听从大会安排，服从大会指挥，不得擅自行动。

2、全校师生要严格遵守大会纪律，大会期间，要准时到会，不得无故缺席和早退。

3、比赛中必须尊重裁判，服从判决。发扬拼搏精神，赛出风格，赛出水平。

4、裁判员要准时到达比赛场地，做好准备工作。裁决做到公平、公正、公开。

5、比赛期间，各代表队的啦啦队要用文明方式加油，不得起哄，不得吵架闹事。

6、爱护运动场内的一切设备设施，保持场地清洁卫生。

## 小学春季运动会活动方案篇四

为了提高我校学生的竞技水平，增强全民健身意识，丰富学生的课余生活，培养学生的全面素质和终身锻炼的习惯，形成勇敢顽强和坚忍不拔的意志品质举办本次运动会。

x月xx号四五六六年级x月xx号一二三年级。

一二三年级在学校操场四五六六年级在遂中操场。



各年级、各班。

1、一、二、三年级□xx米、xx米、立定跳远，男、女各四人。往返接力赛(男、女各xx人)。换物接力(男、女各xx人)xx米接力赛(男、女各xx人)。

2、四、五、六年级□xx米(男、女各x人)□xx米(各x人)。垒球(各x人)。

迎面接力(男、女各xx人)x米、xx米(男、女各x人)。

3、五、六年各班派男、女各一人参加跳高。

1、我校运动员必须是品学兼优的小学生。

2、每项男、女只能报两项、可兼报接力。

3、裁判有学校各科教师担任。

各班必须于x月xx日(下周星期五)早上第一节课将报名表交体育组。

1、各单项取前六名，按xx记分。

2、接力项目记双分。

3、团体名次一、二、三、年级取前x名，四、五、六年级取前x名发奖。

按国家体委审定的最新《竞赛规则》进行比赛。

## 小学春季运动会活动方案篇五

为丰富全校师生课余文化生活，提倡“天天健身一小时，健

康生活一生”，全面推动我校健身运动的深入展开，增强学生的身体素质和凝聚力，构建“\_\_校园”，我校将举行趣味运动会，现制定活动方案以下。

## 二、活动领导小组：

组长：

副组长：

成员：各年级班主任

## 三、活动时间和地点

1、时间：4月18日下午3:：30—17:00

2、地点：校操场

## 四、活动内容及方法：

活动分为个人项目和集体项目。

### (一)个人项目

1、3年级：跳绳1分钟单跳比谁跳的次数多，每班5人参赛。

2、4、5、6年级：跳长绳比快(一次机会)每班3人参赛。

### (二)集体项目：

1. 三分钟计时投篮(4-6年级参加)

篮球3个，参与学生10人

规则：罚球线10人依序轮换投篮，三分钟内投中多者获胜。

## 2. 大丰收接力赛(3-6年级)

道具：实心球  
参赛职员：20。

规则：第一位队员将球运送至指定圈内，第二名队员将球收回。顺次进行接力。先完成的获胜。

## 3. 摸石头过河接力赛(3-6年级)

道具：小塑胶垫12

参赛职员：15

规则：

(1)每个参赛队员三块“石头”，双脚分别踩在两块“石头”上，用手来移动另外一块“石头”，通过“石头”交替前移过河(沿跑道前行20米)。

(2)人过河对岸，必须把“石头”也同时拿过对岸，如河中只剩下“石头”，则判犯规。

(3)第二名队员接过三块“石头”，重复前进程，如此往复，先完成获胜。

(4)发现运动员用脚触及地面，则判犯规。

## 4. 集体跳长绳

规则通上次跳长绳比赛一样

## 5. 螃蟹接力(背夹球)：篮球4

比赛人数：每队20人，比赛赛距：20米间隔

比赛赛制：一场决胜败，按每队用时前后按计时取名次

比赛规则：

1) 两端各站10人，每端分成5组，每组2人，背夹一篮球，步调一致向前走；

2) 向前走时，双手必须在前方，不能碰到球，否则一次罚2秒；

3) 进行接力时，接力方必须在线内完成接力活动；

比赛纪律：比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为终究判决。

运动会个人项目：

1、3-4年级：跳绳1分钟单跳比谁跳的次数多，每班5人参赛。

2、4、5、6年级：跳长绳比快(一次机会)每班3人参赛。

比赛项目一定，比赛人数可以视班级人数作调剂，同年级班主任自行商量