

# 最新军训五天计划方案时间安排(大全5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？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

## 军训五天计划方案时间安排篇一

我运动我健康我快乐

20xx年xx月xx日上午08：00--11：00

中心幼儿园内

1、培养幼儿对体育活动的爱好，让孩子体验运动的快乐和竞争的乐趣。

2、激发孩子的运动潜能，树立孩子的自信心，增强群众荣誉感敢于克服困难，体验胜利的愉悦。

3、让幼儿感受和体验与家人一起游戏的乐趣，到达家园共育的目的。

1、安全第一，保证每一个孩子的安全。

2、让孩子真真正正参与，真真正正获得成功与快乐，实实在在为孩子、为家长服务。

1、幼儿园环境及会场布置

2、音响(运动员进行曲)

### 3、游戏道具、奖品

总裁判：黄(负责人员和物资的总协调、流程总把控、意外事情处理、授奖等。)

副总裁判：李(协助总指挥检查人员和物资准时到位，负责展示活动和游戏的组织、评判、人员分工、道具准备。推进活动的顺利进行，组织授奖。)

活动主持人：刘(主持活动流程，把每个环节流畅串联在一起。)

音响设备：沈(负责音响设备及所有音乐的播放)

会场布置：程x陈怡然(负责会场的环境布置)

门卫安全：郑(防止活动中孩子单独出园，不是本园家长擅自出入幼儿园。)

记录员：李

裁判员：程

各班负责人：各班班主任及教师(负责各班的安全，杜绝意外事故的发生)

场地次序维护：黄屈沈

#### 1、运动会开幕式

(1)主持人宣布——亲子趣味运动会开幕

(2)园长致开幕词

#### 2、师幼舞动健康(节目表演)

(1) 教师健美操 《靓丽青春展翅飞翔》

(2) 舞蹈 《春晓》

(3) 舞蹈 《牛奶歌》

3、进行家庭趣味亲子运动

4、运动会闭幕

说明事项：

1、遵守比赛规则，服从裁判决定。友谊第一，比赛第二。

2、各班级教师管理好本班幼儿，注意安全，不在赛场内自由走动或奔跑。

3、讲清洁，持续比赛场地卫生，爱护公共设施，做礼貌人。

## 军训五天计划方案时间安排篇二

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、投篮球□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。

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。

## 军训五天计划方案时间安排篇三

我运动！我健康！我快乐！

1、培养幼儿对体育活动的爱好，让孩子体验运动的快乐，竞争的乐趣，参与的欣慰；

2、培养孩子的规则意识及协作精神，激发孩子的运动潜能；树立孩子的自信心，增强集体荣誉感敢于克服困难，能体验胜利的愉悦。

3、培养幼儿初步的团队和竞争意识，体现团结协作的竞赛风格

体操表演、体能比赛、集体比赛

幼儿园大操场

1、安全第一。

2、全园孩子齐参与。每一个孩子都有机会展现自己。

1. 主席台布置（主楼前，搬桌子）
2. 音响（磁带、光盘、运动员进行曲）
3. 活跃气氛的小喇叭，哨子
4. 各个表演队做的班级牌
5. 游戏道具、秒表、奖品

总指挥：赵素珍赵建芬各班负责人：各班级老师

裁判：大（彭丹）、中（史小林）、小（朱丽娜）

## 1、运动会开幕式（2013年11月1日）

主持人宣布——幼儿园第×届秋季运动会开幕

在持班牌引领员的带领下各班级成方队高呼自己班级的口号入场。（入场顺序：小——中——大）

园长致开幕词

各班级在引领员引导下退场。

## 2、同年龄组组织运动项目比赛

# 军训五天计划方案时间安排篇四

娱乐身心、激扬青春

活动宗旨

友谊第一，比赛第二。

活动时间□20xx年x月xx~xx下午五点

活动地点：学校田径场

主办单位：教育系学生会

赞助单位□xx

活动参与对象：教育系全体师生

活动主题：教育系趣味运动会

项目一：拔河大赛

参赛者□xx人

裁判员□xx令xx人，记录xx人。

比赛器材：拔河绳x条，红布条x条，口哨xx个。

比赛场地：学校操场

比赛规则：在比赛场地上画x条直线，间隔为xxcm□居中的线为中线，两边的线为河界，拔河绳中间系一红布条垂直于中线。比赛准备时间内，各队队员必须依次交错站在河界外，裁判员发出“预备”口令后，运动员全部蹲下，但不能用力拉绳，此时红线在中线上，裁判员鸣哨后开始比赛。当红布条与拔河绳的系点过河界时，裁判员鸣哨宣布比赛结束和胜方。

拔河赛制：

1. 比赛分淘汰赛、决赛两个赛程。

2. 比赛分组及比赛首场的站位选择由各班班长抽签决定。

3. 淘汰赛：每班抽签分成a.b组，a组四队□b组三队。每组比赛采用三局两胜制，每局后双方交换场地。当两局即可分出胜负时，比赛宣告结束。每组获胜者晋级。共两支参赛队伍进行决赛。决赛：采用三局两胜制，胜者为总冠军。

项目二：螃蟹运球

参赛者：每班xx人

裁判员：发令一人□xx个人计时与记录。

比赛器材：篮球x个。秒表xx个，哨子一个。

比赛场地：学校操场□xx米

比赛规则：赛道两端各站x组队员。比赛开始后，其中一端的一组队员用背部夹住篮球，侧向走到另一端，然后把篮球交给另一组队员。来回接力。知道最后一组队员走到另一端。如果在运球过程中，篮球掉了，必须把球捡起再夹好，并在掉球点继续比赛。记录员记好时间，并登记，统计出名次。

赛制同拔河赛制。分两组比赛。

项目三：跳长绳

参赛者：每班xx人(包括甩绳人员)□xx人一组，分两组。

裁判员：发令一人□xx个人计时与记录。(分两组)

比赛器材：长绳。秒表xx个，哨子一个。

比赛规则：五人站在长绳中，两人甩起长绳。比赛开始时开

始记圈数。一分钟比赛时间。若有人在跳的过程中失误致使摇绳中断，则不计在圈数中。比赛继续。一分钟内圈数最多的为冠军。名次取前三。

项目四：袋鼠跳

参赛者：每班xx人

裁判员：发令一人□xx个人计时与记录。

比赛器材□xx个大口袋，秒表xx个。口哨一个。

比赛场地：学校操场□xx米。

比赛规则：跑道两端各站x名参赛队员。其中一端的队员站在麻袋内，手提袋口向另一端的队员跳去，然后将麻袋交给另一端的队员。来回接力，直到最后一名队员手提麻袋跳到跑道的另一端。记录员记好时间，并登记，统计出名次。

赛制同拔河赛制。分两组比赛。

1. 尊重比赛，尊重裁判，尊重对手，赛出水平，赛出风格。
2. 裁判必须做到公平、公正、公开。
3. 比赛前由各班解读比赛项目细则，让参赛人员更加清楚各项比赛流程和规则。
4. 禁止非工作人员与参赛人员进入比赛场地，打乱比赛秩序。
5. 持场地的卫生，保持现场的卫生。
6. 请各班参赛队员准时到达比赛场地，比赛时间不到者作弃权处理。

7. 望各班认真组织本班的队员参加活动，并组织好后勤工作及本部门的啦啦队。文明比赛、文明助威，充分展现各部门风采。

8. 遇不可抗因素(如下雨)或全校性活动，比赛日期另行通知。

## 军训五天计划方案时间安排篇五

为了进一步丰富我校学生的课余生活，推动学生更加广泛地参加体育活动，增加学生体质，活跃身心，以充沛的精力投入学习。通过活动，培养学生的团队意识，竞争意识，合作交流能力，又能激发学生的学习热情，弘扬个性特长，促进学生全面健康地发展，真正做到全面实施素质教育。我校决定20xx年4月 21 日——4月29日举行第七届小学生校园运动会。

张扬个性、全面发展、文明健美、活泼向上

4月21日——4月29日

学校操场第二平台

全体教师、1-6年级学生

1、篮球

2、乒乓球

3、拔河

4、接力赛

5、立定跳远

6、1分钟跳绳

7、1分钟仰卧起坐

8、掷垒球

1、篮球 男、女每班各8名(3——6年级)

2、乒乓球 男、女每班各3名(3——6年级)

3、拔河 根据各班的实际人数而定(1——6年级)

4、接力赛 根据各班的实际人数而定(1——6年级)

5、立定跳远 每班男女各3名

6、1分钟跳绳 每班男女各3名

7、1分钟仰卧起坐 每班男女各3名

8、掷垒球 每班男女各3名

1、篮球 (场地：校篮球场)分上下半场，男队每15分钟半场，女队每12分钟半场，中场休息5分钟，同年级不分，高年级让低年级8分球。

2、乒乓球赛 (场地：第二平台乒乓球桌场地)，采用三场二胜制，每场11分球制各取前三名。

3、拔河 (场地：篮球场)名次低年级取第一名。中、高年级取1、2名

4、接力赛 (场地：篮球场)名次，低年级取第一名。中、高年级取1、2名

5、立定跳远（场地：篮球场边）每个队员跳3次，取成绩，各组男女名次取前3名

6、1分钟跳绳（场地：新教学楼前）每队员跳2次，各组男女名次取前3名

7、1分钟仰卧起坐（场地：新教学楼前）每队员做2次，各组男女名次取前3名

8、掷垒球（场地：第二平台）每队员掷3次，取成绩，各组男女名次取前3名

低年级组（一、二年级） 中年级组（三、四年级） 高年级组（五、六年级）