

小学改革方案(通用5篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。那么方案应该怎么制定才合适呢？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。

小学改革方案篇一

摘要：随着《小学体育新课程标准》的实施和我国教学改革的深入推进，国家加大了对小学体育教学和学生培养的力度。不过，目前的小学体育教学依旧存在着一些不足和问题，需要广大的教师共同参与问题的分析和研究，并采取措施进行改变。

关键词：小学体育；体育教学；改革措施

，分析了目前小学体育教学活动的现状并给糊了改革措施的建议和看法。本文将对此问题进行重点的讨论。

一、小学体育教学现状

1、传统体育教学思想。在小学阶段，传统的体育教学模式往往是教师是教学的主体，而学生只能进行教学内容的被动接受。由于缺乏自主学习的方法，因此在实际教学中，学生自主练习的机会和时间很少，这不仅导致教学大纲内容无法有效完成，也使得学生无法真正地进行行之有效的运动。教学结果往往收效甚微。

不仅如此，在传统的教学方法中，教学的大多数时间被教师占用，且内容“繁难偏旧”现象严重，阻碍了学生在体育运动过程中的创造性，约束了学生思考、探索，充分发挥主观能动性的行为，导致学生对于体育课程的兴趣也随之下降。

2、教师的整体素质较低。根据最新的体育课程标准，小学体

育课时和以前相比大大增加。这导致了很多专职教师会经常面对同时带领多个班级的教学等问题，由此兼职教师的数量随之增加。可是，这些兼职教师接受过专业体育教学培训的比例很低，很多人并不掌握教学方法，加上害怕吃苦、责任心较低等原因，很容易造成连正常的课程都无法进行教学，更不要说落实新课程的要求。

3、体育场地器材缺乏。提供体育场地和器材是落实小学体育新课改的重要前提，也是有效提高课堂效率，增强学生健康体魄的物质基础。现如今很多学校的体育场地和器材数量根本无法保证学生的使用，即便有的学校提供了必须的场地和器材，但是由于缺乏保养，年久失修，也失去了最基本的教学和锻炼作用，甚至还会在使用过程中发生危险，对于小学体育的教学反而有危害。

二、小学体育教学的改革建议

1、转变应试教学观念。传统的应试教学观念让很多学生、教师和家长对于体育课程的关注程度不够甚至忽视。在素质教育大力推行、新课标不断实施的大背景下，作为社会主义新形势教育，教师和教育工作者必须改变传统应试教学的陈旧观念。重视“德智体美劳”全面发展的新型社会人才的培养，把体育课程提升到关系到学生未来、社会进步、民族发展的高度，通过适应新形势下的目标设置，改变教学和教育观念，培养对于未来社会和民族有着积极贡献的人而努力。

2、严格执行教学计划。教师必须严格按照教学计划进行体育课程的教学，同时学校也要进行及时有效的监督。教师不得擅自改变教学计划和课时，而其他学科教师也不得以考试、复习等理由侵占体育课的时间。学校还要将教师的教学计划、教学时间和最终的教学考核进行有机地结合，为体育教学计划的严格执行和贯彻落实提供坚实有力的客观条件。

3、运用各种设施教学。在新课标要求的教学过程中，教师需

要利用体育和多媒体两种器材进行有效的教学。对于前者，教师要充分利用体育器材进行教学，并尽可能地挖掘更多的器材作用，让学生可以获得更多样的运动方法。对于后者，教师可以在一些技术难度较大的体育项目教学过程中，通过多媒体的演示来对学生进行示范，比如利用慢放、回放等功能，让学生更好地掌握要领，提高专业性。

不仅如此，教师还可以通过多媒体播放一些和教学相关的体育赛事和表演，增加学生对于课程的兴趣，让学生更加愿意、积极主动地参与到相关的体育活动之中。

4、实现教学有效延伸。小学的体育教学不能仅仅局限于课堂上的学习和训练，还要对于课堂教学内容和学生的兴趣爱好进行有机结合，实现课内外训练的相辅相成，共同延伸。并且在课外活动中，教师还可以对学生通过更加针对性的训练满足学生的需求。举例而言，教师可以将负责班级中喜爱乒乓球和足球的学生分别组织成学校乒乓球队和足球队，在课余时间进行专业行的训练。这样不仅可以满足学生的兴趣，对于提高教学效率、提升学生的健康素质也起到了积极的推动作用。

5、创新教学方式方法。在素质教育和新课程的改革要求下，体育教师要尊重学生的主体地位，合理有效地利用竞争、激励的手段让学生在获得荣誉感的同时，产生在体育学习方面提高的兴趣。对此，教师可以将之前枯燥乏味的体育训练项目改变为竞赛活动，将学生分为多个小组，通过比赛达到训练的目的，这不仅能够有效达到教学目标，对于培养学生的集体观念也有着积极的促进作用。

另外，教师在教学过程中还要把体育的思想教育在体育训练中进行合理地融合，既要通过体育教学培养学生良好的体育运动习惯，也培养学生的体育思想情感，达到心理和生理的双重提高。

6、积极推进教学改革。就小学体育教学而言，通过教学模式的改革和教学手段的优化可以有效提升教学效率和效果。对于教学模式，教师可以利用教学内容的安排和创新刺激学生正确发挥其主观能动性。这就包括教师在做完示范动作之后，可让部分学省代替教师进行示范，对于示范得正确的学生还可以带动给其他学生示范，变成一名“小小体育教师”，调动学生的积极性和兴趣。

在教学方法中，教师还可以将教学内容融入生活场景，或者学生喜闻乐见的故事内容中，让教学内容变得更加生动、具象。另外，教师在传授给学生有关体育方面的知识时，还可以将学生喜爱的体育明星、体育赛事和体育新闻有机地融合进去，让体育教学活动变得更加丰富，对于吸引学生注意力，更好达成教学目标有着很好的作用。

尽管在目前的小学体育教学的过程中，不可避免地存在着一些问题和不足，但是随着国家的教育改革和大力推行新课标，改正体育教育问题和弥补体育教育不足的方法和措施已经开始被广大的教师和教育工作者高度关注并加以落实。同时，越来越多的教师也开始对当前的教学活动进行研究，并开始运用到日常的教学活动中去，这都为改变小学体育教学现状，有效实施教学改革提供了良好的基础。

参考文献

- [1]巴红. 新课标下中小学体育教研活动的现状及改革措施. 林区教学. 2007. 6.
- [2]丁朝奉. 小学体育教学现状与对策分析. 体育时空. 2014. 6.
- [3]翟德萍、邱春、杨永明. 新课程标准下的体育教师角色转变与教师教育. 北京体育大学学报. 2005. 12.

小学改革方案篇二

殡葬改革实施方案

一、强化组织领导，全力推进殡葬改革工作

牌楼街道办事处将进一步加强对殡葬改革工作，重要性的认识，增强危机感，责任感和紧迫感，切实加强领导，强大工作力度，将落实市委、市政府、区委、区政府的工作要求列入牌楼街道办事处工作的重要议事日程，建立和落实街道领导包社区居委会、社区居委会领导包组、社区居委会小组包户，一级抓一级，一抓到底的工作责任制。

二、组织领导

建立健全街道一把手亲自抓，分管领导具体抓，相关部门配合抓的工作机制，为做到目标明确，责任具体，沟通及时配合紧密，整体联动，成立殡葬改革工作领导小组。

领导小组下设办公室在街道办事处民政办公室，负责日常事务及工作进展上报。

三、工作目标和整治重点

按照市委、市政府的文件精神和区政府的'要求，结合实际，突出重点，紧紧围绕殡葬改革的目标和任务，自加压力，攻坚克难，一抓到底、抓出成效。

（一）加大力度，很抓落实。20内，牌楼街道办事处将按照区政府下达的火化率100%的指标，细化工作措施，确保任务目标实现。

（二）抓住重点，攻坚克难，巩固乱埋乱葬的整治成果，把抓好城镇周边、公路沿线等地乱埋乱葬和迁坟的专项整治作

为重点，争取取得重大突破。

三、工作措施

（一）实行目标责任管理制度，街道办事处将与所辖社区居委会签订目标责任书，把殡葬改革列入全年工作目标考核确保工作任务和责任目标的圆满完成。

（二）建立督查通报制度，按照目标倒逼进度，时间倒逼程序，督查倒逼落实的要求，增强所辖社区居委会工作的主动性，积极性，认真抓好落实。年底牌楼街道办事处将组织殡葬改革工作领导小组对社区居委会贯彻落实情况进行检查考核，并进行通报。

（三）建立举报奖励制度，鼓励社区居民对偷埋乱葬的行为进行检举揭发，对积极举报者，经核实后给予相应经济奖励，并对其举报行为进行保护。

（四）加强联络员制度的建设，各村（居）充实殡葬改革信息报送的联络员，要求各联络员要及时掌握了解辖区内殡葬改革工作的进展情况，负责按时上报工作进展情况（人口死亡数、户口注销数、遗体火化数、坟墓拆迁数）。

（五）实行工作进展月报告制度，街道办事处殡葬改革工作进展情况将由联络员每月10日前上报区殡葬改革领导小组办公室。

小学改革方案篇三

在全面实施课程改革的进程中，我们以人为本，不断地转变教育观念，在努力实践开拓创新的过程中，我们与时俱进，不断地调整教学行为。通过2年坚持不懈的课改与实践。

小学的课程实施方案确定是建立在小学多年的幼儿生活教育

实践研究基础上的，也传承并发展了小学的办园经验，有一定的文化积淀。在方案编制的课程实施条件分析中，我们分别从小学所处的地理环境、办园的规模、设备、师资、行政、幼儿、家长的情况以及社区资源等方面所表现出来各自的优势、劣势、机会、威胁点、行动策略上加以客观的、详细的、全面的、整合的分析，来说明我园实施以生活为特色的小学课程有其充分的必要性、可行性和条件保障。概括起来有以下几个方面：

（1）白洋是幼儿生活周围熟悉的环境，其充分的人文、教育资源，可以成为幼儿生活教育的活教材。而且，已经具有多个相对固定的教育基地，可供幼儿开展社会实践活动。

（2）幼儿家长中有一少部分是外来人员，他们有长期在白洋生活、扎根的愿望，因此迫切希望能尽快融入地方，让自己的子女接受好的教育，学习本地的文化，适应本地人的生活方式，成为讲文明、懂礼仪、守规则、有修养、善交往、亲自然的新人，但家长的美好期望和其习以为常的教养方式、生活习惯之间比较大的落差，家长期待并依赖着小学的教育。

（3）小学教师经历过课程的改革，承担过课改教材的工作，对幼儿生活教育的内涵和外延的发展也有新的认识和理解，教育观念正在积极地转化为教育行为。

（4）教师和保育员共同掌握着规范的小学幼儿的管理和保育操作方法，在多年的保教相结合的实践研究中积累了丰富且宝贵的幼儿生活教育经验和服服务理念。

在整个课程实施方案的形成和发展中，我们分二个阶段：

第一阶段：课程方案编制的雏形阶段。我们重点进行整合性的研究，提出整合性的目标和内容，与学习、游戏、运动进行整合，在整合实践中还提出了“六化”，即：生活化、游

戏化、学习化、开放化、个性化、同步化。在方案的编制上，将其分为基础课程（生活、学习、游戏、运动）；共建课程（亲子活动、家长老师等）

第二阶段：教育内涵进一步拓展，课程实施方案的编制进入全面梳理统整阶段。

1、对幼儿进行教育，其方法、途径可以是各种各样的：可以通过专门教育；可以通过日常的生活环节进行教育；也可在幼儿一日生活的各类活动中进行教育，这样既体现了专门性和渗透性的统一，又突显了特色和整合性的交融。

2、既是课程的内容，又是课程实施的根本途径，其内容不仅涉及幼儿一日活动中的生活环节，还将与学习、游戏、运动相整合，我们主张幼儿的生活教育在操作中学习、在养成中培养、在游戏中体验、在情境中获得。

基于这样的理解和认识，我们将幼儿教育的目标具体化、系列化；将教育的内容明确化、外延化；将教育的途径多元化、开放化；将教育的方法人本化、整合化。提出教育的目标是：形成自理生活的习惯、学习健康生活的方法、提高适应生活的能力、激发快乐生活的情趣。

我们在课改的引领下研究与实践，探索与进取，在千头万绪的工作中，我们逐步理清思路，明确方向，积累经验，形成特色。

1、规范保育操作细节，优质服务初见成效

课改的蓬勃推进与全面实施，不仅给全园教师注入了新的理念，也给我园后勤三大员的保育工作带来了新的要求和挑战，我们以课改为契机，重实践、抓细节、创特色，规范了一系列的保育工作制度和操作细节。

保育工作制度化、文本化。为了促进教师能将教养并重的理念很好地落实到具体的行为中，我们出台了教师保育工作制度和与之相配套的操作细则，结合教师的日常考核，将幼儿在园一日活动中各环节要求进行了明确的规定，不仅告诉老师们我们应该做什么，而且，也明确告诉大家我们应该怎么做，旨在引导和激励我们的老师能够做好每一件平凡的小事，加强责任意识，注重工作中的细节，提高保育工作的能力。

工作目标规范化、专业化。我们保育工作的目标定位是：平凡之中见真爱，细节之中决成败。通过一系列的学习讨论、课题研究、个案分析和实践反思，我们总结了幼儿保育工作中的八个“每日细节关注”，确保每个幼儿在园的安全和健康。我们制定了“小学保育员工作细则”，规范了保育员的操作要求以及协助教师进行的保育工作配合要求，使保育员的工作内容和范围有了新的突破，更加专业化，进一步提升了保育员工作的水准和质量。

保育理念现代化、人性化。在课改的背景下，传统的习惯和新的理念常常会出现碰撞，各种“两难问题”非常棘手：刚入园的小班幼儿不会穿鞋，是教还是帮？孩子挑食，是尊重孩子的选择还是连哄带劝，在思想上统一认识，在行为上进行人性化的操作，将“包、帮、代”变为“导、教、说”，努力使我们的保育工作做到：保中求好、好中求全、全中求细、细中求精。

2、注重生活教育环境，以人为本讲究实效

《小学保教质量评价指南》在生活活动的评价内容上出现了这么一些关键词：安全、卫生、温馨、自主、有序、愉快，很明确地告诉我们该为幼儿创设怎样的生活环境？在幼儿的生活环节中应该注意些什么？如何将这些文本上的要求具体地贯彻和落实在幼儿一日生活的各个环节之中，我们开展了重点探索和研究。

根据不同年龄段幼儿的特点创设生活教育环境。我们遵循因地制宜、因年龄而异的原则，根据小、中、大班不同的要求，在早点的组织形式、点心的品种、餐具的提供，以及教师的要求、关注点等方面进行研究，在环境的创设上提出了不同的要求。经过合理化的调整和一段时间的坚持，我们欣喜地发现一个看似不起眼的生活环节，一旦予以充分重视，就会生成许多有价值的教育点：除了有生活习惯、规则意识、自理能力的培养，还提供了文明礼仪、实践操作、友好交往的机会，更渗透着许多学习内容。

环境中幼儿易于识别的安全、健康、生活等规则提示。活动中的一条标准“环境中幼儿易于识别的安全、健康、生活等规则提示”展开活动，结合以往的生活教育经验和生活环境创设，我们梳理并总结出了很多环境中可以显现的规则提示，这些提示已经成为我们课程园本化实施中的一种环境创设。有常规动作的步骤图；有宣传画；有图文并茂的温馨提示牌；有正确的图解；不同的“脚印”有着不同的意义。我们发现：只要老师心中有幼儿，那么，幼儿良好习惯的养成就能真正落实。

3、拓宽特色教育途径，潜心研究取得绩效

我们主张并强调在小学的一日活动中，多途径、多手段、多通道地利用各种活动对幼儿进行以生活教育为切入口的全面的整合教育。因此，在研究过程中，我们不断地拓宽着生活特色教育的途径。

幼儿社会实践活动：我们每月一次带领孩子接触社会，了解社会，体验生活，感受生活，注重周边资源的开发和利用，将其作为教育的素材，旨在让幼儿走出校园，走向社区、农村，拓宽幼儿的视野，拓展幼儿的生活空间，让幼儿与开放的社会生活环境互动，培养幼儿共同生活的基本能力。

爸妈老师进课堂活动：生活的特色具体体现在：有的是发挥

家长自己职业上的优势，如：理发师爸爸、巡警妈妈、厨师爸爸、医生妈妈等；也有的是将家长兴趣爱好作为我们的教育资源的，如：喜欢旅游、集邮、唱京剧，包粽子等，能弥补老师技艺上的不足和知识点上的不全面，替代老师更好地丰富幼儿的生活。

有一些关系需要我们正确面对和协调，如：幼儿生活活动中能力培养与习惯养成的关系；教育环境中隐性作用和显性作用的关系；教学管理中，特色出彩与普及常态的关系。有一些挑战需要我们去积极应对，如：在幼儿好习惯的养成中，教师如何成为幼儿的榜样和偶像？在家园同步教育的过程中，如何引导家长进一步走进课程？还有一些能力有待我们不断提高：园长的课程领导力、教师的课程执行力、课堂教学的有效性等等。

我们相信，只要我们坚持探索，勇于实践，就会缩短教师的专业能力和课改要求间的落差，就会给幼儿带来规范的行为、良好的习惯、可持续的发展和更美好的人生。

小学改革方案篇四

开展“一做三促”活动的实施办法

“一做三促”活动是实现公司可持续发展的需要，是工会工作融入中心、发挥作用的有效载体，是加强工会自身建设，推动工会工作创新发展的重要举措。依据集团公司《关于开展“一做三促”活动的指导意见》，按照公司开展“一做三促”活动实施方案的有关要求，为了团结、动员广大员工积极投身于公司转型、扭亏增盈、构建和谐的工作实践，有效发挥主力军作用，为努力建设“三型”电厂建功立业，现结合公司实际，制定本实施办法。

一、活动宗旨

以公司第二次xx精神为指导，全面贯彻落实集团公司《关于开展“一做三促”活动的指导意见》和公司开展“一做三促”活动的实施方案，紧紧围绕公司“突显经济效益一个中心，夯实安全和管理两个基础，强化责任、市场和效益三种意识，把握燃料、电力、热力和资金四个市场，实现安全双零和经营扭亏两大目标”的工作主线，组织开展富有特色、参与面广、效果明显的“一做三促”活动，为不断提高工会工作水平，努力提升公司盈利能力，确保实现扭亏增盈做出新贡献。

二、主要内容

公司扭亏工作中充分发挥主人翁作用，体现主人翁价值。全面实施员工素质提升工程，为三期工程提供人才支撑。

2、促转型，推动公司加快发展，努力转变发展方式。教育引导广大员工深刻认识推进公司转型的必要性与紧迫性，按照公司确定的发展战略，围绕供热、粉煤灰、水泥粉磨站和水运码头等综合产业重点项目，抓住三期扩建工程的契机，开展建功立业活动，激励广大员工的聪明才智，推动公司持续发展，助推公司转型取得新进展。

3、促增效，深入挖掘潜力，努力提升公司盈利能力。教育引导广大员工认清公司经营形势和市场竞争压力，增强市场意识、竞争意识、效益意识和创新意识，开展节能降耗和合理化建议活动，为公司扭亏为盈献计出力。

4、促和谐，共享公司发展成果，维护员工队伍稳定。教育引导广大员工建立与公司荣辱与共的归属感、认同感和使命感，自觉用和谐的理念和思维方式分析和处理问题，主动适应形势发展和利益关系的调整，确保公司安全生产和员工队伍稳定。

三、实施步骤

公司“一做三促”活动从7月开始到月中旬截止，分三个阶段开展。

第一阶段：宣传发动阶段（7月份）

1、制定公司开展“一做三促”活动实施办法。

做三促”实施方案和本公司实施办法，动员广大员工积极投身“一做三促”活动中。

第二阶段：组织实施阶段（8月份至12月份中旬）

1. 抓好班组建设工作。以“创建学习型组织，争当知识型员工”为载体，通过开展工人先锋号的创建和星级评定工作，进一步提升公司班组建设管理水平。

2. 抓好技能竞赛工作。配合人力资源部开展岗位练兵、技术比武活动，特别是抓好班组长管理技能远程教育培训工作；组织开展群众性劳动竞赛活动，不断提升员工队伍的综合素质和岗位技能，引导广大员工为推进公司转型发展提建议、当先锋、攻难关、立新功。

3. 抓好自主创新工作。积极推动“技术领先、结构合理、管理科学、文化先进”的创新型公司建设，在员工当中积极开展各种群众性经济技术创新、革新改造、技术协作和“五小”发明等活动，不断提高员工的自主创新能力和解决实际问题的能力。

4. 抓好挖潜增效工作。牢固树立“永无止境、创造一流”的理念，深化“双学”活动，引导员工对外积极开拓市场，对内加强各项管理，围绕公司生产经营的重点难点工作，创造性开展降本增效、节能减排等群众性节约挖潜活动，为公司扭亏做贡献。

5. 抓好民主管理工作。加强民主政治建设，健全完善以职代会制度为基本形式的重大问题决策审议机制、以厂务公开为主要形式的民主监督机制、以平等协商、集体合同为重点的劳动关系协调机制，调动员工参与公司民主管理的积极性和主动性。

6. 抓好权益维护工作。突出工会组织的维权维稳职能，加强工会源头参与，健全和完善工会维权运作体制机制。深入细致地做好矛盾纠纷的排查化解及员工心理辅导工作，努力维护公司稳定。推动惠民工程深入实施，积极开展爱心帮扶送温暖活动，解决好员工群众最关心、最直接、最现实的利益问题。

7. 抓好和谐创建工作。积极参与公司文化建设，使集团公司公司愿景和核心价值观成为发挥员工自觉性和创造性的不竭动力。积极组织开展和谐公司共建活动，形成团结友爱、健康向上、和谐稳定的人际关系，营造具有吸引力、凝聚力和创造力的工作生活环境。

第三阶段：评比表彰阶段（年12月下旬）。

1、认真总结。各分工会将总结材料报活动办公室，公司工会将有关材料汇总后上报公司活动办公室。

2、严格考核。公司工会对各分工会开展“一做三促”活动将进行检查考核，并把“一做三促”活动开展情况作为分工会年度考评的重要内容之一。

3、评比表彰。对于在“一做三促”活动中表现突出的优秀分工会和专兼员工会干部，公司工会将予以奖励。

四、有关要求

公室主任。

2、细化措施，扎实推进。各级工会组织要把“一做三促”活动列入重要议事日程，落实责任，强化措施，确保活动扎实推进。

3、全员参与，确保实效。各级工会组织要组织发动全体员工积极主动参与“一做三促”活动，充分发挥好主体作用，切实提高活动的针对性、实效性和影响力、吸引力。

4、加强宣传，营造氛围。各级工会组织要充分利用局域网，广泛进行宣传发动，迅速掀起活动的热潮。要注重发挥典型的引导作用，大力宣传在活动中涌现出来的先进集体和个人，调动广大员工参与活动的积极性，为活动深入扎实开展营造良好的舆论氛围。

小学改革方案篇五

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。

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。

每个工会小组组选出十人参加活动

学校操场

奔腾列车、二龙顶珠、千足侧行、接力滚轮胎、身手敏捷

学校全体教职工

2月2日下午

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。

王以贤童圣寿王慧后勤服务：王六培肖宜武丁婉君裁判：王康舟王友森记录：洪彩芳

设团体奖一等奖3个，二等奖6个。(如遇得分相同，抽签决定)每个项目分别按名次计分：第一名20分，第二名16分，第三名14分，第四名12分，第五名10分，第六名8分，第七名6分，第八名4分，第九名2分。五个项目得分总和为该组总分。按得分从多到少决定名获奖等第。

1、奔腾列车

(1) 每队由10名队员参赛，10人左脚向后抬起，用左手扶住，右手搭在前方同伴肩上，排成一排，形成链接。

(2) 裁判员口哨一响，由起点向终点跳，行进中要求保持链接完整，以最后一名队员的撞线时间为准。完成比赛用时最短者胜出。

2、二龙顶珠：

每队10人，男女不限。比赛距离为30米，比赛开始前，每队两名队员面对面站立，并用额头相互顶托一球，两人各自将双手搭在对方肩上。听到出发信号后，横向移动至终点，并将球交给本队第二对队员，用同样的方式移动至起点，将球交给本队第三对队员，同样用额头顶托球移动至终点。用时最少的队为优胜对，并以此排列名次。如中途掉球，应在掉球处将球捡起顶托好后，再行前移。如不在原处将球顶托好就前移，则加罚5秒钟。在整个行进过程中，都不得用手扶球、

顶球，否则每次加罚5秒钟。

3、千足侧行比赛方法：

参赛队每队10人，分2排每排5人，两排背靠背站立，每排队员上臂与相邻人员互相紧扣，两排最左端两人、最右端两人上臂紧扣，听令声侧向从起点开始移动30米，最后一个到达终点时计时决定胜负。

4、接力滚轮胎：

每队参赛队员为10人，比赛开始时一人先将轮胎向前滚出，绕过五个障碍物后直线返回出发点交给同伴继续进行，假如碰到障碍物时需将障碍物摆回原地后从失误地点继续进行，当最后一名队员将轮胎滚回出发点时比赛结束。最后以所需时间最短者为胜，时间相等名次并列。

5、身手敏捷——跳、踢、扭接力10人分成两组，5人一路迎面站立。