

春季运动会活动方案高中6篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/196409.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。那么方案应该怎么制定才合适呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

春季运动会活动方案高中篇一

值此元旦之际，为丰富学生课余生活，创建文明、健康、活泼、xx的校园文化。让学生积极投身健康的体育活动中，做一个健康向上，布满活力的小学生。

20xx年xx月xx日

地点：xx区xx一小操场

x-x年级：x分钟跳短绳xx米迎面趣味接力比赛；

x—x年级：跳“x”字绳比赛xx米迎面趣味接力比赛

(1)x分钟跳短绳：全班；

(2)跳“x”字绳比赛：全班；

(3)xx米迎面趣味接力：

一年级：每班报：xx人(男女不限)

二年级：每班报：xx人(男女不限)

三年级：每班报xx人(男女不限)

四年级：每班报xx人(男女不限)

五年级：每班报xx人(男女不限)

六年级：每班xx人(男女不限)

1.x分钟跳短绳集体赛

- a、一分钟的时间内，单人跳绳次数。跳绳进程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。
- b、其方法为：单、双脚起跳身体腾空后，跳绳自双脚后沿身体额状轴旋转xxx度为一周计算为一次，如未完成，则计算为一次失败。
- c、比赛时，须有二人记数，然后互报数目，以低数为准记录成绩。

名次设定：全班成绩总和除以人数，求出均匀数，由高到低取前三名。

2.跳“x”：字绳集体赛

- a、由xx人组成，其中x人负责摇绳，其余xx人进行跳绳。
- b、比赛开始，先由裁判员提示做比如赛预备，然后发出比赛指令，负责摇绳的队员开始运作，比赛正式进行。
- c、比赛方法以x字接力。
- d、比赛跳绳进程中可以停顿，以3分钟结束时的总次数为最后成绩。

名次设定：

全班成绩的总和除以小组数，求出均匀数，由高到低取一位

本次活动各班需全员参与，如身体缘由不能参加者，提早给老师说明。

未尽事宜，另行通知。

2.迎面趣味接力赛

本次比赛采用迎面接力情势，塑胶跑道长xx米，宽xx米。

(1)每班面对面站好，每人只跑x次，各队持棒排头向对面跑去，将棒子传交给对面排头，排在队伍后面;接棒者在接棒后迅速向前跑，顺次进行，直至各队最后一人。

(2)各班必须始终跑在本班级的跑道内，跑错跑道取消比赛名次。

1.本次比赛只计团体成绩。

2.团体名次：各年级组按参加队数目顺减一位录取。

春季运动会活动方案高中篇二

增强学生体育素养，锻炼学生体质。

高一x班运动会

x班班委

xx年x月xx日，xx中学

高一x班学生

运动会入场式，运动会

1. 通知卫生委员xx、x于x月xx号之前检查清扫工具是否齐全，如不齐全，通知生活委员购买，并在运动会开始之前提醒她们带好清扫工具：垃圾桶、垃圾袋，笤帚，簸箕；
2. 生活委员xx、xx于x月x号或xx号(周六周日)到超市购买以下运动会必备商品：巧克力两盒，矿泉水两箱(如果清扫工具不齐全，购买)；
3. 班长xx在xx月xx号之前看好天气预报，并提前通知同学多穿或少穿衣服。同时通知运动员带好运动服，以便更好地参加比赛。在xx日说清运动会的注意事项(带板凳等)；
4. 宣传委员x制作运动员的序号牌；
5. 体育委员x找时间组织同学们练队
6. 体育委员xx组织同学到指定地点集合
7. 副班长x与体委共同维持纪律
8. 体育委员xx分别提醒男、女运动员参加比赛
9. 班长xx在比赛过程中为同学们拍照，记录班级情况。并安排同学在长跑比赛结束后接应参加长跑项目的运动员中。在运动会全程督促同学们保持卫生并维持纪律。

备案：(如遇恶劣天气，运动会不能正常举行)：

1. 通知同学们在xx日有可能会下雨，并做好在教室里上课的准备；
2. 将星期四的课表抄在黑板上；
3. 将买好的巧克力和矿泉水按人数分发给同学们。

春季运动会活动方案高中篇三

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：xxx(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：

xxx：担任总指挥，对本次运动会方案进行审核。

xxx：制定本次运动会活动安全预案，负责本次运动会安全。

xxx：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。

xxx：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。

xxx：开闭幕式主持，(大会播音)。

检录员。

xxx：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：x分钟跳短绳，立定跳远，x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，x分钟仰卧起坐，x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，x分钟仰卧起坐、投篮球，x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x、x、x等奖。

(2)x分钟跳短绳。比赛办法：x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x、x、x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x、x、x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x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x、x、x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x、x、x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x个球)

奖励办法：按照比赛成绩前三各获得x、x、x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x、x、x等奖。

(8)x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x、x、x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x、x、x等奖。

集体项目：

(1)沙包掷准(集体项目)参赛人数：每班x名同学(x男x女)比赛办法：将一个正方形分成x个小正方形，小正方形由x—x分值的正方形和x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x分，未获胜班级加x分。

(2)纸衣迎面接力(集体项目)比赛人数：每班x名同学(x男x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x分，未获胜班级加x分。

(3)袋鼠夹球跳(集体项目)参赛人数：每班x名同学(x男x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x分。

(4)原地跳长绳(集体项目)参赛人数：每班x名同学(男女不限)比赛办法：两名队员摇绳。x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x分，未获胜班级加3分。

(5)接力赛：x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x分，未获胜班级加x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x分，未获胜班级加x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x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x、 x、 x名颁发奖状;其他班级颁发组织奖。
 - 1、 各项目负责的裁判老师组织比赛项目，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。
- 5、 班主任教师要指导运动员赛前做好充分的准备活动，并做好参赛运动员体检，不合格不能参赛;
- 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。

春季运动会活动方案高中篇四

增强体质，增进友谊。

全面贯彻落实学校体育工作计划要求，丰富学校文化生活，提高全校师生的身体素质和运动技术水平，展现我校师生的精神风貌，培养顽强拼搏、团结协作的精神。

xx年x月x日

xx小学

xx小学全体师生

1.领导小组

组长：xx

副组长：xx

成员：xx xx xx

2.基本分工

xx：担任总指挥，对本次运动方案进行审核，对活动开展进行指挥。

xx：负责活动的设计和规划，担任指挥，搞好活动的照相摄像。

xx：制定本届运动会活动安全预案，负责本届运动会活动期间安全。

xx：活动准备，维护秩序，收集活动记录及统计。

xx：活动准备，维护秩序，照相摄像，准备各类奖项。

xx：活动准备，维护秩序，做好后勤服务及活动情况统计。

xx：维护活动秩序，做好后勤服务和运动会的相关准备。

xx：负责运动会的筹备，活动程序设计、安排及解释。

xx：负责本届运动会活动的准备，负责活动用电安全

各班班主任负责本班的纪律。

大会裁判委员会

组长：xx

副组长：xx

成员：xx xx

竞赛组：xx xx (x年级学生x人)

田赛组：xx xx xx (x年级学生x人)

广播组：xx(x年级学生x人)

后勤组：xx

器材组：xx

开幕式

主持人：xx

1、宣布xx小学xx春季运动会开幕

2、运动员入场——鸣炮、奏乐

入场顺序：国旗——x年级——x年级——x年级

程序：

1、升国旗、奏国歌

2、校长致开幕词

3、裁判员代表讲话

4、运动员代表讲话

5、运动员、裁判员、大会工作人员各就位、比赛开始。

闭幕式

1、宣布大会闭幕式开始

2、各队代表入场

3、宣布比赛成绩

4、发奖

5、学校领导致闭幕词

比赛安排

田赛组

上午 低年级组 xx米跑 (取每组第一名进入决赛)

中年级组 xx米跑 (取每组第一名进入决赛)

高年级组 xx米跑 (取每组第一名进入决赛)

低年级组 xx米跳绳 (取每组第一名进入决赛)

中年级组 xx米跳绳 (取每组第一名进入决赛)

高年级组 xx米跳绳 (取每组第一名进入决赛)

上午 中年级组 跳高

高年级组 跳高

中年级组 跳高

高年级组 跳高

下午 低年级组 xx米跑决赛

中年级组 xx米跑决赛

高年级组 xx米跑决赛

低年级组 xx米跳绳决赛

中年级组 xx米跳绳决赛

高年级组 xx米跳绳决赛

春季运动会活动方案高中篇五

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x-x 下午x-x

xx小学校园内

xx小学全体师生

1、领导小组：

组长：xxx(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：

xxx：担任总指挥，对本次运动会方案进行审核。

xxx：制定本次运动会活动安全预案，负责本次运动会安全。

xxx：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。

xxx：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。

xxx：开闭幕式主持，(大会播音)。

xx、xx:检录员。

xxx：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：x分钟跳短绳，立定跳远，x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，x分钟仰卧起坐，x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，x分钟仰卧起坐、投篮球，x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x、x、x等奖。

(2)x分钟跳短绳。比赛办法：1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x、x、x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x、x、x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x分钟内时间往另一桌空碗里夹，最终以数量多少决定名次。3奖励办法：按照比赛成绩前三各获得x、x、x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x、x、x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x个球)

奖励办法：按照比赛成绩前三各获得x、x、x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x、x、x等奖。

(8)1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x、x、x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x、x、x等奖。

集体项目：

(1)沙包掷准(集体项目)参赛人数：每班x名同学(x男x女)比赛办法：将一个正方形分成x个小正方形

形，小正方形由 $x-x$ 分值的正方形和 x 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5分，未获胜班级加 x 分。

(2)纸衣迎面接力(集体项目)比赛人数：每班 x 名同学(x 男 x 女)比赛办法：将一张a4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 x 分，未获胜班级加 x 分。

(3)袋鼠夹球跳(集体项目)参赛人数：每班 x 名同学 (x 男 x 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 x 分，未获胜班级加 x 分。

(4)原地跳长绳(集体项目)参赛人数：每班 x 名同学(男女不限) 比赛办法：两名队员摇绳。 x 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 x 分，未获胜班级加 x 分。

(5)接力赛： x 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 x 分，未获胜班级加 x 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 x 分，未获胜班级加 x 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 x 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 x 、 x 、 x 名颁发奖状;其他班级颁发组织奖。

1、 各项目负责的裁判老师组织比赛项目，并进行记录，将最后成绩送到刘晓晔老师处;

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。

5、 班主任教师要指导运动员赛前做好充分的准备活动，并做好参赛运动员体检，不合格不能参赛;

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。

春季运动会活动方案高中篇六

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：发令x人，记录x人。

比赛器材：拔河绳x条，红布条x条，口哨x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xxxcm。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，x个人计时与记录。

比赛器材：篮球x个。秒表x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)，x人一组，分两组。

裁判员：发令一人，x个人计时与记录。(分两组)

比赛器材：长绳。秒表x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，x个人计时与记录。

比赛器材：x个大口袋，秒表x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。

更多 范文大全 请访问 <https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发