我参与 我健康 我运动 我阳光

——2019实验学校首届体育节活动方案

一、指导思想

为打造文明校园、和谐校园、健康校园，树立"我参与、我健康、我运动、我阳光"的理念，坚持面向全体学生，人人参与的宗旨，经研究决定将举办实验学校首届体育节活动。

　二、参赛对象：初中部的36个班级和教职工

　三、活动时间：2019年4月3日下午一点

四、活动主题：我参与 我健康 我运动 我阳光

　五、体育节活动内容的设置

（一）立定跳比远（个人项目）

参赛办法：每班男女各报一名参加，分年级竞赛，成绩前1至12名的运动员分别按积分12、11、……1计入班级总积分。

（二）双摇跳绳、毽子盘踢（1分钟）

参赛办法：每班男女各报一名，根据跳踢总次数计入班级总成绩，分别按积分12、11、……1计入班级总积分。

（三）障碍跑接力

参赛办法：每班男女各报5人名，跑两米过第一个障碍——钻呼啦圈；再跑10米过第二个障碍——跳绳一次，继续跑10米绕竹筐或（杆）跑回队首与第二个人击掌后继续进行，直至所有人完成，根据用时按先后顺序排名，分别按积分12、11、……1计入班级总积分。

**（四）教职工持实心球绕杆接力往返跑40米**

参赛办法：每个年级组15人参加，其中，女10人，男2人，三个年级组同时出发，用球传递，集体比拼，按到达终点的先后顺序记录成绩，分别录取一二三奖。

（五）背靠背前行40米（双人项目）

参赛办法：每班男子组合、女子组合各报一组，按到达终点的先后顺序记录成绩，成绩前1至12名的组合分别按积分12、11、……1计入班级总积分。

（六）搬运接力25米（三人项目）

　参赛办法：每班男子组合、女子组合各报一组，每人都有一次搬运与被搬运的机会，选材要特别注重的一点就是体重误差不要太大，按到达终点的先后顺序记录成绩，成绩1至12名的组合分别按积分12、11、……1计入班级总积分。

（七）鸿运当头,砥砺前行40米（集体项目）

参赛办法：每班10人参赛，男女各报5人，集体站在红色横幅布上，头顶鸿运，双脚砥砺前行，形成圆筒在绿色的操场上滚动，按到达终点的先后顺序记录成绩，成绩1至12名的队分别按积分12、11、……1计入班级总积分。

　(八)男教工篮球赛具体时间另行安排

六、报名及比赛、评比方法

（一）各班级按《体育节活动方案》之要求，结合学生的爱好与特长报名参赛，多个项目，学生报名原则上不要重复，尽可能要让更多学生参加自己快乐的节日；在人员不够的情况下允许一人报名二项但不得超过二项。

（二）各项比赛按年级分组比赛，各班级确定参赛学生后于3月20日放学前上报。

　七、奖励方法：

按总积分排名，各年级分别设一等奖三名、二等奖四名、三等奖五名。

八、组织机构

（一）成立学校体育节组委会

主任：徐言军

副主任：陈建中 侯新利

（二）组委会下成立工作组，负责具体协调工作

组长：侯新利

副组长：刘雪玲

组员：教务处 团队 德育处 安保处 后勤处及36位班主任

（三）执行组

组长：侯新利

组长助理：刘琦

组员：全校体育老师

　所需物品：1、短绳、毽子运动员自备

2、实心球3只，立杆12支、呼啦圈12支器材室提供

红色无字横幅布15条 ，白纸，奖状、记录笔若干由德育处提供

实验学校教务处、德育处 、体育组、团队

2019年3月12日

附:

2019实验学校首届体育节报名表

年级： 班级: 班主任:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 性别 | |  | 成绩 | 名次 | 积分 |
| 1、立定跳比远 | | 男 |  |  |  |  |
| 女 |  |  |  |  |
| 项目 | | 性别 |  | 成绩 | 名次 | 积分 |
| 2、双摇跳 | | 男 |  |  |  |  |
| 女 |  |  |  |  |
| 盘踢 | | 男 |  |  |  |  |
| 女 |  |  |  |  |
| 项目 | | 性别 |  | 成绩 | 名次 | 积分 |
| 3、障碍跑接力(10人男女混合) | |  |  |  |  |  |
| 项目 | | 性别 |  | 成绩 | 名次 | 积分 |
| 4、二人背靠背前行40米 | | 男 |  |  |  |  |
| 女 |  |  |  |  |
| 项目 | | 性别 |  | 成绩 | 名次 | 积分 |
| 5、三人搬运接力25米 | | 男 |  |  |  |  |
| 女 |  |  |  |  |
| 项目 | | 性别 |  | 成绩 | 名次 | 积分 |
| 6、鸿运当头砥砺前行30米（10人男女混合） | |  |  |  |  |  |