

东营市第二中学

第 15 届校园体育节活动方案

为全面落实立德树人根本任务，深入开展校园阳光体育活动，切实增强学生身体素质，丰富校园文化生活，结合我校“个性教育、多元发展”的办学特色及校园文体活动总体规划，学校定于 2026 年 9 月下旬至 10 月下旬举办第十五届校园体育节。为全校师生搭建展示自我、切磋交流、强健体魄的平台，助力学生德智体美劳全面发展。

一、活动主题

本届体育节以“竞技砺品格，运动润青春”为主题，旨在通过体育活动锤炼学生坚韧不拔、永不言弃、迎难而上的意志品质，让学生在运动中绽放光彩，让校园充满蓬勃生机与活力。

二、目的意义

- 1、丰富学生课余文化生活，缓解学业压力，增强全体学生身体素质，培养学生日常体育锻炼的良好习惯。
- 2、弘扬奥林匹克精神和体育竞技精神，引导学生树立公平竞争、奋勇争先、坚韧不拔的意志品质。
- 3、增强班级凝聚力与集体荣誉感，增进师生、同学之间的沟通交流，营造团结友爱、积极进取的校园风气。
- 4、挖掘体育特长学生人才，为学校体育梯队建设、各类体育赛事储备优质后备力量。

三、活动项目

共个 6 项目，分别是田径运动会、拔河比赛、篮球比赛、足球比赛、羽毛球比赛、体测项目比赛。

四、组织机构

为保障体育节有序、安全、高效开展，成立专项工作领导小组及各职能工作组，明确分工、责任到人。

（一）领导小组

组 长：马占武

组 员： 张德刚 古爱兵 张建全 曹新江 杜飞 张骁勇
隋联军 刘琦亮 赵红军 孙长萍 高兴冉 李伟
马金明 全体体育教师 全体班主任

（二）专项工作组

- 1.赛事竞赛组：**由全体体育教师组成。负责赛程制定、赛事组织、裁判安排、成绩统计、赛事规则解读、场地器材调试等核心工作。
- 2.德育统筹组：**学生发展中心、各班主任。负责班级学生纪律管理、精神文明评比、班级风貌督导等工作。
- 3.宣传报道组：**办公室、团委。负责活动前期宣传、现场摄影摄像、新闻播报、推文推送、氛围营造等工作。
- 4.入场表演组：**各年级部、艺术教育中心、团委。负责班级入场节目的准备、筛选、审核；活动期间音乐的衔接配合；入场表演各护旗方阵、彩旗及啦啦队方阵学生选拔、培训。

5.后勤保障组：体教训练中心、后勤保障中心、医务室。负责场地布置、器材采购与摆放、饮用水、物资补给、医疗救护、卫生保洁、电力保障等后勤服务工作。

五、活动时间及活动安排：

1、时间：2026.9月下旬——10月下旬

2、活动安排：9月下旬：田径运动会

10月上旬：拔河比赛、羽毛球比赛

10月中旬：篮球比赛、足球比赛

10月下旬：体测项目比赛

六、参赛办法

1、师生以个人或班级为单位参加比赛。

2、田径运动会按所发报名表规定内容详细填写，于截止9月16日前将报名表交到体育组。

3、比赛办法：按组委会制定的比赛规程进行比赛，详见竞赛规程

七、安全教育

1、各班在体育节期间要加强全体学生的安全和自我保护教育。

2、各班班主任在报名前做好学生体质状况调查，有特异体质的学生不允许参加比赛；每一次体育比赛前，应对学生做好运动安全教育。

3、各班学生在参加体育锻炼和比赛前，应正确评估自己的

身体状况，如身体有不适情况，应主动向老师报告，马上停止参加活动。

4、学生在比赛前应做好热身活动，在体育活动中避免做一些危险动作或超出自己能力的运动，若班主任和体育教师发现这类情况，应及时加以制止。

5、如遇天气因素，不能按时比赛，以学校通知为准。

八、总结表彰

本届校园体育节根据比赛项目设立团体优胜奖、个人优胜奖、精神文明奖等奖项。同时根据参加学生人数，评选优秀班级及先进个人。

本次校园体育节的筹备与开展，离不开全体师生的鼎力支持与通力协作。希望全体师生积极参与体育锻炼，踊跃报名各项赛事相信通过本次体育活动，能进一步激发大家的运动热情，凝聚团队力量，让健康运动的理念深入人心，形成二中良好的体育文化氛围。

东营市第二中学校园体育节组委会

2026 年 9 月 1 日

附件 1:

东营市第二中学 2026 年田径运动会比赛规程

为了提高我校师生的身体素质，增进身心健康，发扬师生的集体主义精神，丰富我校的课余文化生活，经学校研究决定，特举办本次运动会。

一、时间、地点：2026 年 9 月底于东营市二中运动场举行。

二、参赛单位：高一、高二各班学生

三、竞赛分组：学生以教学班为单位参加比赛，教工团体项目以所在年级教学组为单位参赛。

四、竞赛项目：

学生男子组：100m、200m、400m、800m、1500m、4×100m 接力、跳高、立定跳远、实心球、引体向上。

学生女子组：100m、200m、400m、800m、1500m、4×100m 接力、跳高、立定跳远、实心球、仰卧起坐（1'）。

教工男子组：100m、1500m、4x100m、跳高、立定跳远、实心球、袋鼠跳、60 米托球跑、二人三足跑、骑龙竞速（教学组 5 男 5 女）

教工女子组：100m、1500m、4x100m、跳高、立定跳远、实心球、袋鼠跳、60 米托球跑、二人三足跑、骑龙竞速（教学组 5 男 5 女）

五、参赛人数：学生组每班限报男女队员各 5 人。教工组自

由报名，

六、参赛项目：学生组各班每人限报两项，每项限报两人（不包含接力项目），接力赛不需报名，只要是本班学生即可。教工组每人限报四项（不包含接力项目），以各年级教学组为单位单独报名。

七、计分方法：每项决赛前八名记成绩，按 9、7、6、5、4、3、2、1 记分（即第一名 9 分，第二名 7 分依此类推），单项参赛人数不足八人的（包括八人），最后一名不记分，破记录得双倍分。

八、奖励办法：单项奖励前三名；团体总分高一年级奖励前 15 名，高二奖励前 14 名；设立精神文明奖。

九、报名日期及办法：各教学班根据号码分布填写报名表，完成后将纸质报名表及班级入场词(100 字之内)一起交到相关办公室，高一年级交到笃行楼 201 董亚男老师、高二年级交到涵品楼 113 张绘绘老师处，截至 9 月 16 日前完成，逾期报名，不予受理。

十、未尽事宜另行通知。

请各班班主任严格把关，身体状况欠佳的同学不要参加！

附件 2:

拔河比赛规程

一、比赛时间：10 月上旬（下雨及其它重要情况推迟比赛，另行通知）

二、比赛地点：东西教学楼前

三、运动员资格：

1、参赛单位：高一、高二各班级学生

2、参赛运动员必须身体健康，凡患有心脏病、高血压等不宜剧烈运动的人不准参加比赛。

四、参加办法：

各班可报男、女混合队，男 15 女 10 名，教练 1 人，队长 1 名（上场比赛 25 人）。

五、竞赛办法：

采用淘汰制，三局二胜制。

六、报名、抽签及报到：

1、各参赛队将报名表于 9 月 16 日前高一年级交到笃行楼 201 董亚男老师、高二年级交到涵品楼 113 张绘绘老师处，逾期报名，不予受理。

2、各参赛队下课快速到达规定比赛场地。

七、本次比赛解释权属体教训练中心，未尽事宜，另行通知

一、赛制说明

1、比赛不限制时间，一直到能判断胜负为止；比赛分淘汰赛、循环赛。

2、采用淘汰赛，每组两队，每班限 25 人，男女按规定人数上场，抽签决定比赛队伍，三局定胜负，第一局必须事先抽签来决定场地，第二局场地交换，第三局再交换场地，每组比赛胜队进入下一轮赛。

3、拔河道为水泥地上画 3 条直线，间隔为 1.5M，居中的线为中线，最外两边的线为河界，内两线为胜负线。除参赛队选手以及裁判等工作人员以外，其他人员一律不得进入拔河赛道

二、握绳法及姿势：

1、第一位队员握住靠近 1.5 米线外侧的绳子，脚位不能超过 1.5 米线；

2、选手须赤手紧握绳子；

三、比赛开始

1.〈集合〉听到此口令后，双方队员按队长安排之顺序依次站好。双方队长互相确认准备完毕，分别向裁判作出明确示意；

2.〈举绳拉紧〉听到此口令后，选手双手握住绳子，此时第一位区外侧的绳子；

3.〈调整中心线〉听到此口令后，将自己队伍快速移动，使

中心线记号能相符合；

4.〈预备〉听到此口令后此时选手静止不动，保持拉着绳索状态；

5.〈开始〉裁判举在头上的两手很快放下来，同时吹哨，比赛开始。

四、比赛结束

1.每局胜负判定：当中心红绳被拉到距中心线 1.5 米胜负处时，比赛结束；

2.主裁判可视危险程度，宣判在进行中的比赛中断，并以绳子中心记号区的位置判定胜负；

3.比赛中，主裁判作出比赛结束前，如两队同时倒下或自己认为获胜而自发站起来，比赛必须继续进行重赛

五、重赛说明：

（一）重赛判断

1.两队同时犯规，经主裁判判断为无法继续比赛时。

2.判断胜负之前，两队队员双手离开绳子，经主裁判判断为不适合继续比赛时。

3.因观众及其它外在因素，比赛受妨碍，主裁判判断为无法继续比赛时。

（二）重赛的开始

1.与原比赛开始时同样位置。

2.不得替补以及变更选手职位。

附件 3:

足 球 竞 赛 规 程

一、竞赛目的:

为加强学校体育工作，实现提高学生体质健康、运动技能和人格素养的总目标和总要求，提高校园足球普及水平，特举办本次体育节足球赛。

二、报名人数及组队要求:

- 1. 高一年级共六支队伍，1-5 班 A 队；6-10 班 B 队；11-15 班 C 队；16-20 班 D 队；21-24 班 E 队；25-28 班 F 队。每班限报 3 人
- 2. 高二年级共六支队伍，1-4 班 A 队；5-8 班 B 队；9-12 班 C 队；13-16 班 D 队；17-20 班 E 队；21-25 班 F 队。每班限报 3 人

三、比赛时间及地点:

轮次	组别	序号	比赛队	场地	比分
第一轮	高二	1	A 队—— B 队	东操场	
		2	C 队 —— D 队	东操场	
		3	E 队 —— F 队	东操场	
	高一	1	A 队—— B 队	东操场	
		2	C 队 —— D 队	东操场	
		3	E 队 —— F 队	东操场	

1.时间：2026 年 10 月中旬（具体时间另行通知）

2.地点：东营市第二中学东、西操场（足球场）

四、比赛办法：

1、比赛采用八人制，比赛有越位，比赛中不允许铲球；

2、参赛队以组队班级为单位报名；

3、比赛分两个阶段进行，第一阶段分组循环赛，第二阶段循环赛；

4、比赛时间上下半场共 40 分钟；

5、本次比赛按国际足联新规则执行；

6、每场比赛最多可换 3 人参赛，比赛上场队员不许穿.SG（钢钉）FG（长胶钉）HG（短胶钉）AG（人草专用钉）MG（多场地）上场，可穿 TF（碎钉）、无钉平底足球鞋、运动鞋，换下者不可以再次上场比赛；

7、比赛迟到 5 分钟按弃权处理。红黄牌累计带入第二阶段；

8、所有队员必须服从裁判，对裁判员的判罚不得有异议。

六、计分办法及奖励：

1、比赛胜一场 3 分、平一场 1 分、负一场 0 分；积分多者名次列前；

2、如遇积分相同决定先后（净胜球—胜负关系—进球数—抽签）；

3、比赛奖励分一、二、三等奖。

七、注意事项：

1、守门员必须穿着与场上队员及裁判明显区别的服装，上场队员必须穿着袜筒跟护腿板，否则不得上场。

2、文明参赛，对于比赛中出现弄虚作假、冒名顶替的队，以及发生的打架、闹事、罢赛等不良行为除取消该队参赛资格及全部比赛成绩外，同时通报全校并取消该队参加下一届比赛的资格；

3、本规程未尽事宜另行通知。

附件 4:

篮 球 比 赛 规 程

一、比赛时间：比赛时间为 10 月中旬

二、比赛地点：篮球场

三、参赛单位：高一、高二年级男生组队参加

四、比赛办法：比赛分两个阶段进行，第一阶段淘汰赛；第二阶段循环赛，决出冠亚季军。

比赛分为上下半场各 20 分钟，中间休息 10 分钟，按国家体育总局最新审定的《篮球竞赛规则》执行。

五、报名人员及人数：高一高二年级各组六支队伍，其中高一 1-5 班/6-10 班/11-15 班/16-20 班/21-24 班/25-28 班组队；高二 1-4 班/5-8 班/9-12 班/13-16 班/17-21 班/21-25 班组队，各队可报领队 1 人，教练员 1-2 人，运动员每班限报 2 人，技师班根据班级情况人数自定。

六、服装及号码：比赛时各队由学校统一提供对抗衫，比赛严格按照《篮球竞赛规则》中的有关规定执行。

七、本次比赛解释权属体教训练中心，未尽事宜，另行通知

附件 5:

羽 毛 球 比 赛 规 程

一、比赛项目与形式

本次羽毛球比赛设男子单打、女子单打、（教职工双打、男女混双）等项目。比赛采用淘汰赛加决赛制，初赛及复赛阶段为单局淘汰，决赛阶段采取三局两胜制，每局比赛先得 21 分者胜，若双方比分达到 20 平，则领先 2 分者胜；若双方比分达到 29 平，则先达到 30 分者胜。

二、运动员资格要求

1. 参赛者为一高一高二学生及全体教职员，学生每班限报 2 人，男女生各 1 人；教职工人数不限。
2. 参赛运动员必须为身体健康，无任何不适宜参加体育竞赛的疾病。
3. 遵守比赛纪律，尊重裁判及对手，文明参赛。

三、参赛报名办法

各班级将纸质报名表于 9 月 16 日前高一年级交到笃行楼 201 董亚男老师处、高二年级交到涵品楼 113 张绘绘老师处，逾期报名，不予受理。

四、比赛时间和地点：十月上旬，地点羽毛球场地

五、竞赛规则与流程

1. 比赛遵循中国羽毛球协会审定的最新《羽毛球竞赛规则》。
2. 比赛流程包括抽签分组、初赛、复赛、半决赛及决赛。

3. 比赛前 10 分钟，参赛选手需到达比赛场地进行热身，并检查比赛器材。

4. 每场比赛开始前，由裁判员主持进行挑边，决定发球权及场地选择。

六、场地设施与器材

1. 比赛场地为标准羽毛球场地，确保地面平整、无杂物。

2. 比赛用球由组委会统一提供，符合比赛用球标准。

3. 运动员自备羽毛球拍，但需在赛前接受检查，确保无违规改装。

七、计分与胜负判定

1. 比赛中，裁判员负责计分并记录比赛情况。

2. 每局比赛先得 21 分者胜，达到规定分数后比赛结束。

3. 胜负判定依据比赛得分，如遇争议，由裁判长最终裁决。

八、本次比赛解释权属体教训练中心，未尽事宜，另行通知

附件 6:

体 测 项 目 比 赛 规 程

一、时间：比赛时间为 10 月下旬

二、地点：本年级教学楼庭院

三、参赛单位：高一、高二各班学生

四、参赛项目：男生：立定跳远、引体向上

女生：立定跳远、仰卧起坐（1'）

五、参赛人数：每班男女各 10 人参加。

六、报名办法

各班级将纸质报名表于 9 月 16 日前高一年级交到笃行楼 201 董亚男老师处、高二年级交到涵品楼 113 张绘绘老师处，逾期报名，不予受理。

七、竞赛规则：

立定跳远：1. 站在起跳线后面，脚尖不许踩线、压线。

2. 原地双脚同时起跳，禁止垫步、小碎步、助跑等动作。

3. 落地：以身体离起跳线最近的接触点算成绩。

4. 每人两次机会，取最好成绩。

引体向上：1. 跳起，正握杠（掌心朝前）。

2. 向上时，下巴必须超过单杠上沿。

3. 下放时，大臂、前臂夹角大于 150 度。

4. 允许摆腿、震杠。

5. 以实际完成个数计数。

仰卧起坐：1. 平躺软垫，屈膝约 90° ，脚固定

2. 双手十指交叉贴在脑后

3. 起身：双肘碰到或超过膝盖

4. 回落：两边肩胛骨必须碰到垫子

5. 记录一分钟内完成个数

八、计分方法：立定跳远以完成远度排名；引体向上、仰卧起坐以完成有效个数排名。

九、奖励办法：男女总分分别奖励一等奖 10 人、二等奖 20 人、三等奖 30 人；设立班级团体奖。

十、本次比赛解释权属体教训练中心，未尽事宜，另行通知

请各班班主任严格把关，身体状况欠佳的同学不要参加！

东营市二中 2026 年第十五届校园体育节报名表

年级:

班级:

9月16日前上交

[illegible]

号码布安排

班级	号码	班级	号码
高一、01 班	001—016	高二、01 班	501—516
高一、02 班	017—032	高二、02 班	517—532
高一、03 班	033—048	高二、03 班	533—548
高一、04 班	049—064	高二、04 班	549—564
高一、05 班	065—080	高二、05 班	565—580
高一、06 班	081—096	高二、06 班	581—596
高一、07 班	097—112	高二、07 班	597—612
高一、08 班	113—128	高二、08 班	613—628
高一、09 班	129—144	高二、09 班	629—644
高一、10 班	145—160	高二、10 班	645—660
高一、11 班	161—176	高二、11 班	661—676
高一、12 班	177—192	高二、12 班	677—692
高一、13 班	193—208	高二、13 班	693—708
高一、14 班	209—224	高二、14 班	709—724
高一、15 班	225—240	高二、15 班	725—740
高一、16 班	241—256	高二、16 班	741—756
高一、17 班	257—272	高二、17 班	757—772
高一、18 班	273—288	高二、18 班	773—788
高一、19 班	289—304	高二、19 班	789—804
高一、20 班	305—320	高二、20 班	805—820
高一、21 班	321—336	高二、21 班	821—836
高一、22 班	337—352	高二、22 班	837—852
高一、23 班	353—368	高二、23 班	853—868
高一、24 班	369—384	高二、24 班	869—884
高一、25 班	385—400	高二、25 班	885—900
高一、26 班	401—416	高二、28 班	901—916
高一、27 班	417—432	高二、29 班	917—932
高一、28 班	433—448		
高一、29 班	449—464		
高一、30 班	465—480		

