# 601班快乐星快乐行

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2024-08-07

*第一篇：601班快乐星快乐行601班“快乐星 快乐行”第一种兑换：每凑齐20枚快乐星，可以兑换如下项目中的一个项目一次。1、你可以免考一次班级单元测试哦，如果你害怕考试，就快来换这个吧!2、你可以免做2次值日哦，省出做值日的时间你可以做自...*

**第一篇：601班快乐星快乐行**

601班“快乐星 快乐行”

第一种兑换：每凑齐20枚快乐星，可以兑换如下项目中的一个项目一次。

1、你可以免考一次班级单元测试哦，如果你害怕考试，就快来换这个吧!

2、你可以免做2次值日哦，省出做值日的时间你可以做自己喜欢的事哦！

3、当你什么都写不出来的时候，不用再憋啦，你可以不用写小作文1次！

第二种兑换：每凑齐30枚快乐星，可以兑换如下项目中的一个项目一次。

1、想提高你的试卷分数，获得老爸老妈的赞扬吗？30颗星星就能换5分，给你的试卷加5分。

2、想留住快乐的生活瞬间吗？想记住你五年级时的模样吗？拍照，和老师去拍照，就可以啦！

3、网虫们，是不是平时没有玩电脑的机会呢，哈哈，可以来老师宿舍玩半个小时电脑，不要等啦！

4、是不是觉得手中的书没看完就到期了呢？没关系，从老师这里要一次延长阅读一个星期吧！亲，你有爱心吗，爱大家吗？如果有，你可以发挥权利，要求老师给全班同学讲2次绘本故事！

第二种兑换：每凑齐40枚快乐星，可以兑换如下项目中的一个项目一次。

1、如果你想再次体验收红包的兴奋，那就用40个星星来换个大红包吧，有神秘礼物哦！

2、网虫们，是不是平时没有玩电脑的机会呢，哈哈，可以来老师宿舍玩1个小时电脑，不要等啦！

3、知道“女娲补天”是怎么回事吗？知道“大禹治水”是怎么回事吗？读书吧！书籍是人类进步的阶梯！你可以让老师跟图书管理员说，让你一次就借两本书，一个月内归还。

601班快乐星闪亮规则

（每做到如下项目一次，就可获得快乐星一颗。）

1：能提前预习课文，（包括：读两遍课文、给课后的生字注音并组词、能在文中做读书标志、能解决课后的练习题），必须在老师讲此课之前拿给老师或小组长检查 2：能在课堂上获得最多的掌声

3：在老师没留作业之前，能主动提前做完练习册上1课的练习题（所有题目必须全部做完）4：每积极参加一次语文活动，包括写字、朗读、合作、练习等 5：能够把老师听写的生字全部写对（包含语文听写和英语单词听写）6：单元考试成绩能比前次考试提高3分

7：每写一篇作文，并被老师读给全班同学听或通过大屏幕展示给大家看 8：作业得 A+累计3次

9：语文书、听写本、生字本、作文本、《新干线》、《学习指导》，每做5课后，其表皮不脏，页面依然干净整洁，页脚不折叠

10：在各种作业本上，累计出现老师写的“有进步”6次 11：每帮老师批改指定的作业5次

12：能在班级里收个比自己语文成绩差的徒弟，一段时间后，你徒弟的考试成绩能超过你自己，或与你自己的成绩持平

13：每阅读一本有益的课外书籍，并能写一篇与其相关的读后感 14：宿舍被老师表扬或者评为“文明宿舍” 15：获得文明班级（注：分数第一名可获2颗星星）16：校园好人好事

17：主动找老师解决不懂的问题累计10次

18：每周完成作业后，给家长检查，并给老师短息或者电话 19：能在学校组织的语文活动中获得名次 20：早操时，被值周领导点名表扬 21：组长每周安排的周末任务按时完成

22：在老师没到场的情况下，组长能带领组员安静等待或者看书学习23：值日生工作和大扫除工作尽职 24：主动帮助老师或者同学

快乐星陨灭规则：每有如下一次表现，快乐星将被销毁一颗或多颗

1：作业没有按照指定的时间交 2：课堂上被老师点名批评 3：字迹潦草，被罚重新抄写

3：被2个以上的同学反映你影响了他人的学习4：老师通知带考试卷或其他资料，你忘记带了

5：你的作业本丢了，尤其是练习册（注：毁灭10颗星星）6：你的语文书表皮没有了 7：眼保健操不认真 8：抄袭别人的作业被举报

9：考试作弊（注：毁灭5颗星星）10：在作业本或试卷上乱涂写 11：1个星期不主动举手回答问题1次 12：考试时，由于粗心大意，有题目被落下 13：排队、早操、晚修前纪律不好

14：住宿时不好好睡觉或者说话被生活老师罚（注：毁灭星星2颗，舍长3颗）15：值日生工作不认真、课间不擦黑板、垃圾清理不干净 16：上课预备铃响后不进教室或者吵闹 17：不得“文明班级”（注：毁灭星星2颗）

18：打架、破坏公物、辱骂老师同学、随地吐痰等严重违纪（注：毁灭15颗星星）19：不尊重组长，组长安排的任务没完成 20：上课没有老师的允许随意走动

21：听写时一个都写不出来的（包括语文听写与英语听写）

**第二篇：快乐芭蕾启蒙星**

快乐（ZiZi Ballet琦琦）芭蕾教材 启蒙级

1、谁咬了我

2、头和手的练习

3、勾绷脚练习

4、脚的练习

5、你是我的小舞伴

6、可爱的雨点

7、好朋友开开门

8、睁开明亮的大眼睛

一、谁咬了我

2/4（准备音乐）

1-4 双膝跪地准备，头看1点，后背直立，双手平放于大腿上；

5-8 头向左右晃动，先向左开始，一拍一次共4次；

（1）

1-左手不动，右手向1点伸直，手心向前，大拇指收回，贴住手心；

2-食指收回，贴住手心；

3-4 中指、无名指、小指依次收回，贴住手心；

5-6 双手胸前合十，做波浪状动作，向上伸直，眼睛看手方向；

7-8 双手分开，手指张开，手心向1点，手从上向下滑落，到胸旁停止，头随手回到1点；

（2）

1-右手保持胸旁不动，左手向1点伸直，手心向前，大拇指收回，贴住手心；

2-食指收回，贴住手心；

3-4 中指、无名指、小指依次收回，贴住手心；

5-6 右手手心冲地面，直接由胸前向前方伸直；

7-8 左⼿手心冲地面，直接由胸前向前方伸直；（3）

1-8 头向左右晃动，先向左开始，共8次；

（4）

1-2 双臂内侧向上，在胸前45度角自然弯曲，手心向上，五指张开；

3-保持舞姿，耸肩一次；

4-保持舞姿，耸肩一次；

5-6 保持舞姿，双手手掌向身体方向折回来，手心向下；

7-8 做咬手的表情，先右再左，各一次；（5）

1-双手十指撑开，手心向1点，手臂伸直；

2-保持舞姿，弯曲手臂收回胸前；

3-4 重复1-2动作；

5-左手放到左腿上, 右手向1点伸直，手心向前，大拇指收回，贴住手心；

6-食指收回，贴住手心；

7-中指收回，贴住手心；

8-无名指收回，贴住手心；

9-小指收到嘴边，做咬手指的表情；

歌词：

One, two, three, four, five.Once I caught a fish alive.Six, Seven, Eight, Nine, Ten.Then I let it go again.Why did you let it go? Because it bit my fingers so.Which finger did it bite? This little finger on my right.Ouch!

二、头和手的练习

2/4（准备音乐）

1-8双腿屈膝于身前坐下，全脚落地，双手小七位点地、面向正面；

（1）1-2右手手心扶膝盖，低头看手；3-4回到准备舞姿； 5-8左手重复1-4；

（2）1-2双手手心扶膝盖，低头看手 ；3-4回到准备舞姿； 5-8经过绷脚伸直双腿；

（3）1-2右手指尖点左膝盖，低头看手；3-4右手回到小七位点地； 5-8左手重复1-4；

（4）1-2右手在上，双手交叉手指尖点双膝，低头看手； 3-4双手回到小七位点地； 5-6低头 7-8回到正面；

（5）1-2右手指尖轻点左肩，向左倾头； 3-4右手回到小七位，头回正面； 5-8左手重复1-4；

（6）1-2右手在上，双手指尖轻点双肩，同时低头； 3-4双手回到小七位，头回正面； 5-6低头 7-8回到正面；

（7）1-4双手扶脚背5-8起身双手回到小七位 ；（8）重复（7）

三、勾绷脚练习

2/4（准备音乐）

（1）1-8双腿伸直于身前坐地，双手小七位点地，面向正面；（2）、（3）保持不动；

（1）1-4双脚勾脚；5-8双脚绷脚；（2）1-2双手拍膝盖两次，低头看手； 3-4胸前击掌两次，头回正面； 5-8回到准备舞姿（3）、（4）重复（1）、（2）

（5）1-2向右转头3-4不动5-6回到正面7-8不动（6）1-2向左转头3-4不动5-6回到正面7-8不动（7）-（10）重复（1）-（4）

四、脚的练习

2/4（准备音乐）

1-8六位脚站立、双手小七位、面向正面

（1）1-2双手回到一位手，正步蹲，低头看手； 3-4回到准备舞姿；

5-6右脚半脚尖；7-8回到准备舞姿；（2）左脚重复（1）；

（3）1-2双脚打开到八字脚；3-4回到准备舞姿； 5-8重复1-4；

（4）-（6）重复（1）-（3）；

（7）1-2右腿单膝跪地；3-4左腿单膝跪地，呈双跪立； 5-6双腿跪坐；7-8双手手臂从旁划到左上方； 9手心相对收回到左腮旁，向左倾头，闭眼；

五、你是我的小舞伴

3/4（准备音乐）

1-4双跪坐，小七位手，面向正面； 5双手至斜上方；6-8双手三位手；

（1）1双手小七位；2双手到二位，低头看两手之间； 3右手在上，双手交叉扶肩，头回正；4双手到三位； 5-8重复1-4；

（2）1右手指向右斜前方，头、眼向手的方向； 2左手指向左斜前方，头、眼向手的方向；

3-4右手在上，双手相叠于左胸前，向左倾头，看一点； 5-8重复1-4；

（3）1双手拍腿三次，低头看手； 2双手到斜上方，头、眼向手的方向； 3-4重复1-2；

5双手指向斜前方，头、眼回正；

6右手在上，双手相叠于左胸前，向左倾头，眼看一点； 7双手三位，交替绕腕；8三位手停住；

（4）重复（1）；

六、可爱的雨点

2/4（准备音乐）

1-8对脚盘坐，双手握脚腕，面向正面

（1）1-2身体向前，额头贴脚；3-4回到准备位； 5-6右手到三位，头、眼向右手腕；

7-8右手五指张开，手心向正前抖动落下，头、眼随手向下；（2）左手重复（1）；

（3）1-2身体向前，额头贴脚；3-4回到准备位； 5-6双手到三位，头、眼向两手之间；

7-8双手五指张开，手心向上，从两旁抖动落下到七位方向，头、眼随右手向下；（4）1-2双手到三位，头、眼到两手之间；

3-4双手五指张开，手心向上，从两旁抖动落下到七位方向，头、眼随左手向下； 5-6双手到三位，头、眼到两手之间； 7-8双手到小七位，头、眼到正面；

（5）1-2右手手背向上，到右斜上方，头、眼随动； 3-4右手回到小七位，头、眼回正； 5-8左手重复1-4；

（6）1-2双手向上，手背相对，手腕相靠，抬头，眼看手的方向； 3-4双手回到小七位，头、眼回正； 5-8重复1-4；

七、好朋友开开门

2/4（准备音乐）

（1）1-8八字脚站立，小七位手，面向正面；

（2）1-4右手手心向上，摊开到右斜前方，头、眼向右手方向； 5-8左手重复1-4；

（3）1-4双手到小七位，头、眼回正；

（1）1-4右手敲门动作四次，头、眼向右手方向； 5-8回到准备舞姿；

（2）1-4右手呈倾听舞姿，头向左转，眼随头动，上身微前倾； 5-8回到准备舞姿；

（3）1-4右脚向后点地、行礼，微含下巴、垂眼； 5-8收回准备舞姿；（4）反面重复（3）；

（5）1-4重复准备拍（2）1-4； 5-7重复准备拍（2）5-7； 8回到准备舞姿；

八、睁开明亮的大眼睛

2/4（准备音乐）

2个八拍零6拍，保持舞姿不动。双跪坐、双手小七位、面向正面

（1）1-2右手曲臂扶小腹右侧3-4左手曲臂扶小腹左侧5-6双手指尖轻点胸口，同时低头、垂眼7-8双手指尖轻点头顶，同时头、眼回正

（2）1-2抬起臀部呈双跪立，同时双手小臂打开至两旁斜上方、抬头、眼看向前斜上方3-4回到双跪坐，同时双手曲小臂指尖回到头顶、头、眼回正5-6重复1-2，7-8回到双跪坐，双手至小七位，头、眼回正

（3）1-2右手曲小臂至右肩前，五指经握拳再张开、掌心向正面，同时向左倾头、眼看正面、身体向前微倾3-4回到准备舞姿5-6左手曲小臂至左肩前，五指经握拳再张开、掌心向正面，同时向右倾头、眼看正面、身体向前微倾7-8回到准备舞姿（4）重复（3）（5）重复（1）（6）重复（2）

（7）1-4准备舞姿不动5双手曲小臂至双肩前，五指经握拳再张开、掌心向正面，同时眼看正面、身体向前微倾

**第三篇：快乐暑假乡村行**

快乐暑假乡村行

暑假快过了一半，我们准备去乡下割禾。

在回乡下的路上，我们说说笑笑，嘻嘻哈哈，蹦蹦跳跳，兴奋极了。田野里，大部分的禾已经割完了，成了绿油油的一片，只依稀看到田里还有农民伯伯正忙着割禾，我想，农民伯伯们一定非常辛苦。

终于到了乡下，我把早已在银行准备好的钱给爷爷奶奶，因为爷爷奶奶老了，没钱了，我应该要给他们一些钱，爷爷奶奶笑哈哈，都夸我是孝顺的好孩子。第二天，爷爷奶奶告诉我禾已经割完了，我们只能去拔秧。在路上，我们一边走一边谈话，外面的空气真是沁人心脾，五颜六色的花儿，碧绿的小草，郁郁葱葱的树木，真像绿色的海洋，也像毛茸茸的地毯。一阵风吹来，树儿摇摇摆摆，在向我们招手，好像要说：“欢迎你们的到来！”一段弯弯曲曲的小路旁，肥胖胖的玉米挂满了枝头，在向我们点头，才开花的花生在向我们微笑。走过一段崎岖的小路，心里还是有点紧张。第一次踩在湿漉漉的田埂上，真舒服啊！看见一颗颗晶莹剔透的露珠一骨碌滚落下来，立刻消失得无影无踪。我们来到一块秧田，开始拔秧。踩到松软的泥里，感觉真舒服。爸爸教我们拔秧时，不要把秧折弯，左手拿秧，右手拔秧。捆秧。洗秧。我按着爸爸说的去做，还真是像模像样。过了几天，我们去插秧。爷爷告诉我，插秧时，横排竖排要对齐。我按着爷爷说的去做，果然插得很漂亮。

通过体会，我感受到了农民伯伯一定非常辛苦，他们真是伟大的啊！我们都应该珍惜粮食。以后我要好好学习，不要向农民伯伯一样非常辛苦！

高新博才小学三年级：胡祯

**第四篇：一年级快乐暑假快乐行**

快乐暑假快乐行——一（2）班暑假计划

亲爱的同学们：

我们最盼望的暑假终于伴随炎炎夏日的到来而开始了！“暑假”的意思并不是让我们一

股脑儿的贪玩，更不是让我们养成懒惰的坏习惯。暑假，仅仅是因为“酷暑”天气，我们在学校学习有困难，所以需要在家里，全方位地自觉地学习与生活。林老师希望你能在暑假中

过得愉快而又充实。有计划地完成暑假作业，学会查漏补缺，为升入二年级打下扎实的基础！

为了让同学们过一个快乐、充实、有意义的暑假，林老师特意计划安排了以下活动，让我们

来比一比，看谁做得最好！

一、练一练。

请自备字帖，用铅笔或圆珠笔，每天练字至少一页（质量比数量重要）。如果有专业人

士指导，还可以练一练钢笔字、毛笔字。选出最好的几份作品，下学期我们还将举行班级书

法比赛，兵马未动粮草先行，你们要提前做好准备哦。

二、背一背。

每天背一首古诗词或好词好句，争当背诵大王，提升自己的书卷味哦！请爸爸妈妈监督。

下学期我们会举行一次“朗诵”比赛，比比谁是“背诵大王”。

三、读一读。

1.阅读：每天看课外书三十分钟，假期里至少看完两本课外书，把你收获的知识用8

开或4开纸设计、制作一份手抄报（可以是写绘作业）。课外书必买《安徒生童话》（另外可

以自行选择适合我们阅读的其它书籍）。

2.朗读：借一本二年级上册的语文书，有计划地安排朗读，书后有生字表

（一），生字

表

（二），每一篇课文读熟后还应认读相对应课文的生字词。

四、写一写。

语文、数学暑假作业各一本。完成《阶梯阅读》。

提醒：

1、暑假的“安全教育”请家长时时记得提醒孩子们！

2、下学期是8月30日开学报到，9月1日正式上课。

附:开学要交的资料：

1、成绩报告册（黄色的那本）。

2、手抄报。

3、自主作业，有资料的上交。

4、语文、数学暑假作业本和《阶梯阅读》。

最后祝同学们身体健康！暑假快乐！

**第五篇：快乐登山健康行**

至仁同济/熙瑞菊粉

“迎接春天，快乐登山健康行”活动策划书

活动主题

“迎接春天，快乐登山健康行”活动目的：

通过公司内部自愿参与的征集，加强员工的主动积极性和挑战自我的精神，加强互帮互助的和谐家庭氛围，并通过活动让员工开展与顾客交流互动，以加强我公司的品牌传播和形象塑造！

活动对象：

我公司所有员工，菊粉厂家，顾客朋友（不适登山运动者建议不参与活动中）活动范围： 兰 山

活动时间： 2024年03月20日8时——12时

主办单位： 至仁同济专业业药房

支持协办单位： 熙瑞菊粉

活动组织形式

参与人员数量 ：本次活动为自愿报名参加，人数不限，门店开展顾客邀请的方式传播活动的开展，公司给予参与的顾客50元以上的礼品答谢，并报销交通路费（对身体不适登山志愿者建议不参与）--兰州市每个门店至少带3名顾客！

活动组织形式： 通过公司内部群邮箱发布活动信息，通过门店及部门QQ报名活动组织成员管理 ：从经验丰富的男成员中选出几名做为组长，每人负责带一个小组，组长直接听从总负责的调度安排。

凡参与本次登山的成员必须听从组长安排，如登山途中有任何意外情况领队帮助急时解决。

活动流程安排：

上午8：00在甘南路二分店集合（顾客可在9：30分在五泉山脚下集合等候）

8：10分准时整队出发（编排1队）

自甘南路二分店向西游行，至金昌路南下至五泉广场，时间大约在9：30分到达，汇合顾客队伍，后整编队伍，分组后，讲解活动后出发，时间大约在9：45分。

完成登山约在11：30分，休息5分钟，后讲述企业，菊粉讲述产品，有时间的话，搞一点小活动（20分钟），争取在12：10下山。

活动准备：

1.发布活动征集信息，向顾客沟通邀请参与，店长及部门负责人鼓动全员参与；

2.洽谈厂家--路线，活动方式及内容，流程；

3.制作横幅，6把企业形象旗帜；（旗帜：树立，企业标+企业名称）

菊粉旗子：2面（大的）

横幅：“迎接春天，快乐登山健康行-至仁同济户外拓展俱乐部”

“一生至仁 百年同济”

“专业药房 值得信赖”

“挑战自我 勇争先锋”

“至仁同济专业药房 药学服务电话：0931-8271362”

4.活动口号：“至仁同济专业药房”“一生至仁百年同济”

“专业药房”“值得信赖’

“ 迎接春天”“快乐登山健康行”

“我奉献我健康我快乐！”

（开展活动口号征集，设奖励，上面写出的口号不能重复）

5.相机（集体合影，精神形象展示氛围拍照，心连心，前进，飞跃，）

6.公司形象帽子100顶（取消）

7.喊话器 1个

8.礼品领取卡

9.参与者签名单，圆珠笔

10.矿泉水60瓶

费用预算

注意事项： 1.有身体不适（特别是有高血压，心脏病等不适合剧烈运动的），拒绝参与；

2.不喜欢登山者建议不参与；（因为只有兴趣才能投入，才能快乐）

3.本次活动是欢乐大聚会，不想融入大集体的建议不参与；

4.本次是展现势气，锻炼自我信心的活动，建议有勇气，有激情的参与，没有勇气，没有激情的更要参与！

5.特别告知:活动必须穿平底鞋，或是旅行鞋，运动鞋，请穿休闲服或运动服，带好外套，以免上山后气温低受凉，请自带零食和水，请不要带时尚包等贵重物品，交通费自理；

6.千万不要脱离队伍，不要在危险的崖边照相，假如风吹掉了帽子等，也不要冒险去捡，以防发生意外。特别注意安全。

7.在马路上游行或是在登山，请不要随意打闹或随便大喊大叫，要注意交通安全，有事及时告知组长或领队；

8.请没有集体注意感的战友不要参与，参与的一定要听从指挥！

9.特别注意：看清楚，公司员工与顾客不是在一个地点集合，也不是一个时间，在五泉山广场汇合后，门店请自行照顾好顾客！

◆活动口号征集令：

为激励先进，公司活动组织部特向公司内部全体员工征集活动口号，口号以可以展现公司形象和精神，或是可以展现此次活动为主，口号征集结束时间是3月17号下午，口号被评选使用者，给予奖励20元，有机会做口号领导者，口号一样，以第一名提出的为准，请大家开动脑筋，想好后发到李宏伟的手机上或是QQ个人对话款，要注明谁谁谁！

◆参与活动的报名：

门店由店长统计后，用QQ对话框发给李宏伟，公司总部请直接报给李宏伟或QQ对话框，活动报名结束时间3月19号上午12点。

通知：3月20号，参加爬山的员工在下午4点半接班，上午上班的在下午4点半下班！

“快乐登山健康行”---相聚3月20号上午，报名火热进行中，千万不要忘了活动口号的有奖征集啊！！

登山活动报名结束！感谢支持参与公司3月20号自费步行游街登山宣传的战友们！公司会记得你们的名字，我因公司里有优秀的你们而骄傲自豪，更因你们的积极参与使我振奋，我相信，同济有你们这样的团队与个人，在下一个奋斗历程中，公司会更加辉煌，骄傲属于你们！鲜花属于你们！祝福我亲爱的战友们！我们将在同一战线，同风雨，共勉励！

顾客赠品：50元的菊粉 一盒

活动口号：将在山顶最后角逐！！比赛！投票！一等奖：100元二等奖：80元三等奖： 50元

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！