# 2024年亲子趣味运动会活动方案 亲子运动会主题活动方案(19篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-08-27

*方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。亲子趣味运动会活动方案 亲子运动会主题活动方案篇一一、活动...*

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

**亲子趣味运动会活动方案 亲子运动会主题活动方案篇一**

一、活动目标

1、培养幼儿对体育活动的兴趣，增强各年龄段幼儿动作的协调性和灵活性，提高幼儿的身体素质。

2、帮助幼儿懂得在活动中要合作、谦让，有团队和竞争意识。遵守规则，敢于克服困难，体验胜利的愉悦。

3、使家长在参观幼儿的节日庆祝活动中，了解孩子在进行游戏活动的乐趣，并进一步感悟幼儿教育的观念，从中使自己对如何教育孩子有所启发。

4、通过向家长、社会展示幼儿的“六一”活动，进一步塑造本园的良好形象。

二、活动时间：20xx年6月1日(上午8:00-----11:30结束)

三、活动对象：大门中心幼儿园全体教师、幼儿和家长

四、活动地点：大门中心幼儿园内

五、活动主持：郑丽

六、活动领导机构：

总监督：胡秀静

总策划：方红

成员：全体教职工

七、有关具体工作安排：

(一)人员工作安排

1、胡秀静园长：指挥、协调整个活动场面

2、方红：负责现场指挥及协调现场各项工作

3、郑丽主持：活动串词、协调组织

4、电工：协助播放音响(按照活动节目表顺序，负责编辑和准备好录音磁带、影碟及有关资料。)(注：彩排时，必须事先摘放一遍，防止正式演出时造成混乱。)

5、家长(陈荣芬)负责：照相或摄像

6、门卫安全员：负责全园安全由大门派出所、大门中幼老师(李仁春、王康连)

(二)活动准备

1、背景设计与场地布置：(要求布置富有欢庆气氛的背景及张贴宣传标语)全体教师及保育员

2、以班为单位作好参加游行活动的准备：排练幼儿宣传口号、手势动作(铜鼓队、花环队、秧歌队彩旗队等);培养幼儿与不同年龄班级的小朋友交往与和合作的能力;每年段设计两个游戏项目、要求，并做好游戏物品的准备。

3、由幼儿园准备活动时的幼儿六一节礼品，奖品、奖状。

(三)安全工作

1、各班教师应管理好各班需要参加活动的幼儿，到场离场时需清点人数，防止幼儿走失。(本园的家长、幼儿凭接送卡入园)

2、各项活动的场地及器材要有专人负责摆放，同时做好安全工作。

4、各班老师负责准备好本班幼儿活动项目，做好活动的次序。

5、全体教师需在活动结束后整理、收拾好所有器材及场地上的物品方可离开。

6、后勤工作人员协助幼儿园负责清理好场地。

八、活动流程安排：

(一)庆祝大会

1、小小运动员进场，(全体幼儿按级按班为单位绕场一圈并喊口号后，各班按指定位置坐好，主持人开场白

2、镇长致词

3、园领导致词

4、小运动员代表致词

5、游行活动开始(路线：大门中心幼儿园—朝阳街—横河路—富民街—沙岩街——大门中幼)

6、各班幼儿个人活动、幼儿集体活动

7、颁奖

(二)结束部分

1、小小运动会退场

2、各班教师清点人数，家长及时接孩子，六一庆祝活动结束。

**亲子趣味运动会活动方案 亲子运动会主题活动方案篇二**

时间：20xx年12月3日上午(如下雨改期另行通知)

地点：明桂圆大门前坪

主题：我健康、我快乐、我参与

一、开幕式程序

1、运动员入场。各班运动员身穿园服，手举彩旗或花环，排成两路纵队依次入场，入场顺序为葡萄班、蜜桃班、菠萝班、芒果班，入场口号自定(锻炼身体、身体健康!友谊第一、比赛第二!我健康、我快乐、我参与!……)

2、奏国歌，升国旗。

3、家长代表讲话。

4、运动员代表讲话。

5、园长致辞，宣布运动会开幕。

6、运动员退场。

二、比赛程序

地点：明桂圆大门前坪

1、幼儿项目《捞汤圆》(芒果班)

2、幼儿项目《乌龟爬》(蜜桃、菠萝班)

3、幼儿项目《铺路》(蜜桃、菠萝班)

4、幼儿项目《滚轮胎》(葡萄班)

5、亲子项目《种豆捡豆》(芒果班)

6、亲子项目《抬花轿》(蜜桃、菠萝班)

7、亲子项目《快乐小青蛙》(蜜桃、菠萝班)

8、亲子项目《引路》(葡萄班)

9、幼儿合作项目《拖小猪》(芒果班)

10、幼儿合作项目《运球》(蜜桃、菠萝班)

11、幼儿合作项目《螃蟹运球》(葡萄班)

12、家长合作项目《毛毛虫》(芒果班)

13、家长合作项目《拔河》(蜜桃、菠萝班)

14、家长合作项目《接力赛》(葡萄班)

三、比赛方法

1、以托、小、大年龄班为单位，各班组织幼儿、家长报名参加，比赛中先进行预赛，在预赛中产生决赛选手再进行决赛。

2、决赛每项取前三名，获得冠、亚、季军的选手都有一块奖牌、一张奖状、一份奖品，未获奖运动员都有一份纪念品。

四、注意事项

1、各班老师要配合裁判维持赛场次序，管理班级纪律;提醒家长看好自己的孩子，不要在赛场自由走动或奔跑，注意安全。

2、参赛的幼儿和家长要按时到位，迟到者为自动放弃比赛;选手要遵守比赛规则，听从裁判的指挥，服从裁判裁定(包括老师和家长)。

3、幼儿合作项目及家长合作项目的人数根据各年龄班的要求自定。

4、保持运动场地的卫生，爱护公共设施。

五、人员安排

开幕式主持：谢丽君

幼儿项目比赛：谢丽君

亲子项目比赛：王丽娜

幼儿合作项目比赛：虢芷妍

家长合作项目比赛：周乐

裁判员：8位家长(名单附后)

联络员：马小凤和4位家长(名单附后)

音响：彭海飞

横幅及颁奖台：李玉娇

照相：陈徽旭

奖品的采买：李玉娇、马小凤

道具摆放：各班老师

维持次序：各班保育老师和4家长成员(名单附后)

安全保卫：唐柏生、朱文梅

饮水：李红兰

巡视：李玉娇

发奖：罗宇翔

发奖地点：明桂圆大门口领奖台

**亲子趣味运动会活动方案 亲子运动会主题活动方案篇三**

一、活动时间：20xx年4月16日上午8:30开始

二、活动地点：新东方幼儿园操场

三、活动形式：教师趣味竞技性运动会

四、活动要求：所有教师于本周六上午8:20之前在幼儿园一楼大厅集合(不允许请假)。

五、运动会流程(按照比赛顺序)

1项目名称：拔河比赛

规则：每个班级中派出三名教师(可申请援助)，提前抽签。

第一轮淘汰赛：7个班级按抽签顺序比赛，一个班级直接进入第二轮。

第二轮淘汰赛班级从新进行抽签，进行比赛。决定出两组获胜班级。两组失败的班级

第三轮，失败的班级进行3、4名争夺，两组获胜的班级进行1、2名的争夺。

奖励：1——4名，分别加4、3、2、1分，其余不加分。

2项目名称：跳绳比赛(跳绳自带)

规则：每个班级派出一名教师，参加跳绳比赛，时间2分钟，每两人一组，共4组

跳绳记数员：刘创

跳绳计时员：李真

跳绳记录员：王丽雅

奖励：按照个数的多少，从最多到最少的依次排名1——4名，分别加4、3、2、1分，其余不加分

3项目名称：呼啦圈比赛(呼啦圈自备)

规则：每个班级派出一名教师，参加呼啦圈比赛，时间2分钟，在规定时间内，数量最多即为获胜，每两人一组，共4组

跳绳记数员：刘创

跳绳计时员：李真

跳绳记录员：王丽雅

奖励：按照哗啦圈的个数的多少，从最多到最少的依次排名1——4名，分别加4、3、2、1分，其余不加分

4项目名称：喊数抱团(此活动共玩两轮)

规则：每组派出两名老师参与，听主持人口令统一围绕圆圈走动，到音乐停止，主持人说出一个数字，老师们按照主持人说出的数字要求与其他老师抱成一团，人数要与数字一致，即为通过，如没有找到自己的团队或者整个团队人数偏差，均为淘汰。

奖励：每一次最后获胜的两位老师均分别获得2分。

5项目名称：琴棋书画样样通

规则：

五子棋分会场(园长室)：每个班级派出一名老师(共7名)参加五子棋大赛，采用淘汰制，即获胜者继续坐镇下棋，直到最后的胜者。

够级分会场(接待室)：每个班级中派出一名教师(共6名)参加扑克大赛，最后决定名次。

跳棋分会场(保研室)：每个班级派出一名老师(共7名)参加五子棋大赛，采用淘汰制，即获胜者继续坐镇下棋，直到最后的胜者。

奖励：娱乐游戏，每一个分会场的获胜者可获得2分。其余不加分。够级大赛经抽签多出的老师，直接获得1分奖励。

六、项目名称：爬滑梯接力

规则：三位老师从大型滑梯入口处等待依次轮流出发，穿过滑梯，跑向大门口的目标物，绕过目标物后，跑回出发点，与下一位老师击掌，下一位老师才可以出发。用时最短的班级即为获胜者

奖励：获胜的班级依照最高分输到最低分数排列1——4名，相应加4、3、2、1分，其余不加分。

滑梯计时员：刘创

七、项目名称：打沙包

规则：每个班级派出一名教师，参与比赛。在5分钟内，没有下去的老师即为获胜，期间允许抓沙包，抓住即为加分，抓不住溜手当场淘汰。

奖励：在5分钟内，所有没有打下去的老师均获得2分。期间抓住一次加1分。

投沙包人员：刘创，赵帅

八、项目名称：捉迷藏

规则：一个班级的三位老师到幼儿园大楼的任何一处都可以藏身，准备时间为2分钟。2分钟过后，另一个班级的三位老师进入大楼寻找，找到即为获胜，被发现的老师立刻到一口操场集合(以藏猫猫的老师到操场集合时间为准)，最短时间内找齐三位老师的班级即为获胜

奖励：获胜的班级依照最短时间即最高分数到最低分数排列1——4名，相应加4、3、2、1分，其余不加分。

捉迷藏计时员：刘创李真

九、工作人员

总策划柳海水

总裁判柳海水

工作通知：刘创

主持人刘创李真

录像音响：赵帅

各项分数记录：王丽雅

食堂饭菜：谷文花李昊恩

条幅、黑板、大绳准备：刘创《新东方幼儿园教师趣味运动会》

十、最终的奖励

由统计处王丽雅老师进行统计，柳海水园长宣布成绩，综合成绩第一名的班级可获得鸡腿两个/每人，第二名的班级的可获得一瓶雪碧/班，第三名的班级可获得牛奶一瓶/班。成绩最后的班级惩罚每人一杯啤酒!

十一、聚餐活动开始

由谷文花董事长宣布“教师大聚餐正式开始开始”，全体教师欢聚一堂吃午饭。

十二、补充事项

1餐后卫生由全体教职工一起承担

2食堂人员9点到位，11:20准时开饭，12:00活动结束，打扫卫生。

**亲子趣味运动会活动方案 亲子运动会主题活动方案篇四**

新的一学期已经悄然来到，许多崭新面孔的出现，给学生会注入了新的活力。为此，我们为大家精心准备了这样一个趣味运动会。这是一个融合了体育、娱乐、和智力的活动，体现了可参与性和趣味性。在这里，不需要强健的体魄，不需要专业的运动竞技，只需要持有一份崇尚快乐与运动的热情即可参与。

一、活动主题： 齐心协力，共创佳绩

二、活动目的： 营造出一个快乐轻松的体育氛围，突出友谊第一，比赛第二的精神，以此活跃校园气氛。

三、活动宗旨： 为全体学生会成员提供一个互相交流、互相学习的平台。同时，也可以增强我们的团队意识、合作精神和集体荣誉感，增进友谊，增强大家认识的程度。我们还希望能借此活动，扩大学生会的影响力。

四、活动形式： 趣味运动会

五、活动时间： 预备宣传时间：20xx年10月中下旬—11月上旬 活动比赛时间：20xx年11月中下旬

六、活动地点 足球场

七、主办方：荆楚理工学院学工部(处)、校团委 策划承办方：校学生会文秘部 校学生会体育部

八、活动对象 荆楚理工学院全体学生会成员

九、前期准备

1、组织工作：按学院分成12支参赛队伍，各学院文秘部和主席团组织并分配好参赛人员。共13支队伍(包括校学生会)参加比赛，国际教育学院选项目参加;各项比赛提前抽签决定。学院中未参赛人员组成拉拉队;大赛设主持人一名、裁判四名(待定)

2、宣传工作：

①对外宣传：确定赞助商，制作出宣传横幅，悬挂于校园主要通道;印制宣传海报，张贴宣传活动的相关内容。

②对内宣传：由各学院文秘部向本学院学生会成员做好活动相关内容的宣传

3、器材准备：根据运动会实际需要，准备好比赛所需器材。如音响、桌椅、计时器等。

4、奖项设置：本次比赛中，各单项比赛均按名次排列排选出前三名，有高到低，依次记录为13分、12分、11分……1分;最后通过各项比赛结果分值相加再进行综合评比，评选出各学院学生会的名次，学院奖则按以下奖项设置进行颁奖。一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，优秀组织者若干名。

十、活动步骤：

1、活动当天提前布置现场;

2、合理安排校学生会比赛人员及相关后勤服务工作人员并带领各队入场;

3、运动会主持人致开幕词并介绍栽判员;

4、具体环节：运动会项目开展(可穿插一些自由表演活动)

5、领导总结发言并向获奖部门进行现场颁奖

6、合影留念

7、清理现场

十一、运动会项目

1、混合接力 器材：乒乓球十个，乒乓球拍四个，跳绳五条 场地：赛道长为20米，插上旗杆为折返点。 比赛规则：每支参赛队伍结伴2人为一组，一人手拿乒乓球拍托着乒乓球走10米后，然后拿起跳绳跳至折返点，回来时将道具交与下一个队员，然后下一个队员出发，直到最后一个队员完成角逐。 最后以时刻最短的队伍胜出

要求：1、乒乓球掉落后需返回起点重新开始;

2、一定要绕过折返点。 参赛人数：每对4人，2男2女，男女搭档，2人一组。 注：本组设小组裁判员1名，记录员3名。 2、2人3足 器械：布绳、旗杆 场地：赛道长为20米，一条为起点线，一条为折返线。 比赛规则：队员2人为一组，男女搭档。用布条将两人内侧脚踝关节处绑在一起，两臂互相搭肩，准备起跑。听到裁判员哨声后，立即向前跑进，到达终点后，解开布条交给第二排队员，第二排队员迅速用布条将两人脚踝绑好，起跑。以此类推，直至4组全部完成比赛，比赛用时少者获胜。

要求：1、必须在起跑线后把脚绑好，不准抢跑。

2、若中途带子散开，应返回起点后继续跑。 参赛人数：每队8人，4男4女，男女搭档，2人一组 注：本组设小组裁判员1名，记录员3名。

3.拍篮球接力 器械：篮球 场地：赛道长为20米，10米为一个小节，各组分赛道进行。 比赛规则：第一名队员运球前进10米，到达第二个队员后，将球交给第二名队员继续运球前进，以此类推，直至4人全部完成比赛，比赛以耗时多少定名次。

要求：1、只能用一只手运球，运球中若出现球脱手，应捡球回到起点继续参加比赛。

2、运球时不能偏离自己的跑道，否则算违规取消成绩 参赛人数：每队4人，2男2女 注：本组设小组裁判员1名，记录员3名。

4、拔河 器械：长绳 比赛规则：以长绳居中的线为中线，两边的线为河界。比赛开始后，运动员同时发力，将对方拉过赛场规定的河界线为赢。

要求：1、比赛分淘汰赛、预赛、决赛。淘汰赛分六组，每组两队，抽签决定比赛队伍，有一只队伍轮空，每组比赛胜队进入复赛。

2、复赛，淘汰赛胜出队伍分3组进行，胜出的3支队伍进入决赛。

3、决赛为循环赛，由进入决赛的队伍进行循环，最终评出前3名。 参赛人数：每队20人，男女各10人 注：本组设小组裁判员1名，记录员3名。

5、夹气球跑 器械：氢气球 场地：赛道长为20米，比赛分赛道进行。 比赛规则：各学院选出一组成员(两名)，将气球夹于两人背后，在规定的跑道上，用时短组获胜。

要求：1、双方不能用手去护球，只能运用身体的配合前进; 2、球落地后迅速捡起，返回起点继续比赛。 参赛人数：每队8人，4男4女，男女搭档，2人一组 注：本组设小组裁判员1名，记录员3名。

6、一分钟跳绳 比赛规则：各队分男女两队进行比赛，比赛在一分钟之内跳绳谁最多，最后跳得最多的队伍获胜。 参赛人数：各队4人，2男2女 注：本组设小组裁判员1名，记录员3名。

7、滚雪球

比赛方法：每队7人(男女各一半，带头人为各分院主席团成员)以纵队排在起点线上，发令后各队第一位迅速向前跑去，绕过终点标志物跑回起点，与第二位两人手拉手再迅速跑向终点，折转后返回起点，再拉第三位的手变成三人手拉手向前跑……依次类推，直到整个队伍手拉手跑完为止。返回起点的人必须手拉手绕过起点、终点的折转标志物才能向前跑。跑动中不限制队伍的排法，但必须是手拉手，不得脱手。全队人员(7人)全部超过起点才算全部到达。按时间记名次。 参赛人数：各队7人，3男3女，带头人为主席团成员。

注：本组设小组裁判员1名，记录员3名。

十二、其他 此次运动会所有项目均以计时确定成绩，第一名13分，第二名12分，第三名11分，以此类推。比赛完成后统计每队总分，确定比赛的获奖情况并举行颁奖仪式。

**亲子趣味运动会活动方案 亲子运动会主题活动方案篇五**

一：旅游局

机关趣味运动会方案

为了促使单位职工激情、责任、快乐的工作，提高单位全体职工的凝聚力，向心力。特举办20\_\_年机关年终趣味运动会。

一、时间

20\_\_年1月22日至24日14：30-18：00(三个半天)。

二、地点：旅游局办公区域

三、参赛人员及组队要求

1、旅游局局机关所有成员，人人参与。

2、个人项目参赛，部门集体项目和部门协作项目，每人每项限报2项，因部门队员不足，经组委会同意，可兼报。

3、部门集体项目和部门协作项目参赛，按游戏规定人数参与。

四、比赛项目设置

(一)个人项目1月22日14：30-18：00

1、珠行万里

每个队员手拿一支乒乓球拍，将乒乓球放到球拍上，绕过障碍物到达指定目的地，乒乓球不能落地。先到达者为胜。(道具：乒乓球、乒乓球拍、椅子4把)

2、套圈游戏

每人每次发五个铁环，套中目标将获得一份奖品。每人只能玩一次，重复玩此游戏者，不获奖。(道具：套圈10个、啤酒瓶4个)

3、夹乒乓球

比赛时间为3分钟，在2张桌子上各放一个小筐，里面有乒乓球的小筐放在第1张桌子，一个为空的放在另一张桌子上(距离4米)，用筷子从有球的筐里向空的筐里夹球，3分钟内夹乒乓球多者为胜，途中掉到地上不允许捡起。(道具：筷子、乒乓球、小筐、桌子)

4、正话反说

选手须将主持人所念词句依照顺序反向大声念出，如主持人出题“诚信创新”选手念“新创信诚”，主持人出题“说曹操，曹操到”选手念“到操曹，操曹说”等等。选手比赛共分三轮，采用淘汰制进行。第一轮出四字题，第二轮出五字题，第三轮出六字题。三轮过后留存选手胜出。

(二)部门集体项目1月23日14：30-18：00

1、毛毛虫

准备呼拉圈两个，每个部门派出三人排成一列纵队，第一个圈套在前面两人身上，第二个圈套在后两人身上，比比哪组跑完规定路线，放置障碍物。(道具：呼啦圈4个，椅子2把)

2、踩气球

每个部门选派三名队员，一名站在起点，一名站在终点(相距4米)，站在起点的\'队员吹气球，吹好气球后第三人拿到终点队员处，终点队员踩气球，在5分钟时间内比一比，哪个部门吹得多为胜。(道具：气球若干)

3、指手画脚

每个部门选派两名队员，一个人根据主持人手中的内容通过肢体语言向另一人表达，在3分钟时间内猜出最多的获胜。

4、心心相印

每个部门选派两名队员，背夹一圆球，步调一致向前走，绕过转折点回到起点，球掉后从起点重新开始游戏。最先完成者胜出。途中不得以手、臂碰球，如有违反均视为犯规。(道具：皮球2个)

(三)部门协作项目1月24日14：30-18：00

1、盲人方阵

各部门选派两人，分派到两组，每组4人，让所有队员都蒙上眼睛，在十分钟内，将一根绳子拉成一个最大的正方形，并且四个队员分别站在四个角上。哪组先完成，哪组获胜。(道具：8米长的绳子2根)

2、抱球接力

每两部门选派两名参赛队员，每组2人，一名队员抱起3个皮球，从起点绕过终点障碍物回到起点，由另一名队员接过三个皮球，继续从起点绕过终点障碍物，回到起点的。途中不能掉球，先回来者为胜。

3、大珠小珠落纸篓

各部门选派参赛队员，每组三人，其中一人拿一个纸篓，与另两位面对面站在两条线外。一人将5只皮球分别抛入篓中，另一人将5只乒乓球分别打入篓中。拿纸篓的人可以前后左右转动身体接球，但不可过线。进球多的一队为胜。(道具：5个乒乓球、5个皮球、一副乒乓球拍)

4、袋鼠跳跳跳

各部门选派代表，每组3人，各队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后从起点出发到绕过终点回起点，其他两人逐一接力，中途布袋不得脱离双腿，先到者为胜。(道具：布袋2个)

五、奖项设置

每组比赛分为a、b两组进行比赛，比赛奖项设置为胜出奖和参与奖。

胜出奖：洗衣液/家庭装洗衣粉参与奖：毛巾/香皂

六、物品采购

道具：乒乓球若干、乒乓球拍1副、8米长绳子2根、布袋2个、铁环5个、啤酒瓶4个、皮球5个、纸篓2个、纸箱2个、气球一包、呼啦圈2个。

奖品：洗衣液/家庭装洗衣粉100份

参与奖：毛巾/香皂100份。

方案二：湖南省第六工程有限公司冬季趣味运动会策划方案

为引领健康生活、展现和谐单位风采，公司决定举办第\_届冬季运动会。现将有关事项通知如下：

(一)冬运会主题：

强体魄、展风采、增合力、促发展。

(二)参赛人员及组队要求：

1、每单位必须组织一个代表队参加运动会。

2、团体项目，各单位必须按竞赛规则要求的人数组队参加，否则不计算团体总分。

(三)比赛时间、地点

时间：20\_\_年12月

地点：公司篮球场

(四)组委会

总指挥：\_\_\_

副指挥：\_\_

成员：\_\_

(五)比赛项目

1、健步走;2、八人七足;3、链接加速;4、送鸡毛信;5、连连看;6、抢种抢收;7、同舟共济拔河比赛;8、坐地起身;9、气球飞舞;10、袋鼠跳

健步走

项目说明：分男子、女子组。参赛人员绕篮球场走10圈(划线)，先到达终点者为胜出。(每参赛队报名人数不限)

要求：绕跑道步行10圈，不能跑，不得少圈。如有违规，则取消比赛成绩。

十人九足

项目说明：以单位组队。每队五男五女交叉排成横排，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点，用时最短的胜出。

道具：5米的绳子一根

链接加速

项目说明：每单位派6人为一组，后边的人左手抬起前边的人的左腿，右手搭在前边的人的右肩形成小火车，最后一名队员也要单脚跳步前进，不能双脚着地。场地上划好起跑线和终点线，其距离为30米(以一篮球场宽为准，来回)，游戏开始时，各队从起跑线出发，跳步前进，绕过障碍物回到起点，最先到达起点的为胜。按时间记名次，按名次记分。

要求：(1)游戏过程中队员必须跳步前进，不允许松手(一直保持抬起前边的人的左腿)，以防止出现断裂现象，队伍断裂必须重新组织好，从起点重新开始游戏。如果不重新组织，继续前进，则成绩视为无效，记为0分;(2)以各队最后一名队员通过终点线为准;(3)比赛过程中，参赛队必须在规定的赛道进行比赛，不许乱道，犯规一次扣时2秒，依次累加。

送鸡毛信

项目说明：以单位为组，每组选取6名队员依次排开。以接力的方式，工作人员会把重要的、紧急的鸡毛信密码传递给第一个队员，队员记住密码后，跑向第二名队员所在的位置传递给他，

依次类推，直到最后一名队员记住密码后到工作人员那里确认密码准确性。

道具：a4纸10张，中性笔一支

抢种抢收

项目说明：以单位组队，每支队伍可报5人(至少要有1名女队员)。参赛选手手持装有10个羽毛球的盘子起跑，依次放进沿途设置的10个杯子中，跑到终点后返回，依次捡起杯子中的羽毛球，放回盘子中，跑回起点交给队友，依次进行。每队五名选手，以所用时间多少进行排名，时间越少，排名越前。

要求：羽毛球必需放进杯子中，交接前盘中必需有十个羽毛球，否则成绩无效。

道具：羽毛球、纸杯、托盘若干

同舟共济拔河比赛

项目说明：每组10人参加必须有3名女队员，游戏过程以裁判口哨及指令为准、犯规者弃权。

道具：拔河绳一根

坐地起身

项目说明：以单位组队，每队8人。要求围成一圈，背对背的坐在地上;在不用手撑地的情况下最快站起来的队伍获胜。气球飞舞

项目说明：以单位组队，每队五男五女共10人，用接力赛的方式。每队第一人手抱一个气球，在起跑线上一字排开。比赛开始，队员将气球抛在空中，在规定的区域内进行10米赛跑。气球可用手拍，脚踢等方式，使其悬于空中，不得用手抓住。先到达终点的队伍获胜。用手抓住气球或气球掉地的队伍淘汰。

袋鼠跳

项目说明：以单位组队，每队10人。每组比赛四队参加，全部由男生组成。每支队伍平均分为2个小队记为a，b，相向各排成一纵队。比赛开始前，每组a队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向b队前进，中途布袋不得脱离双腿，至b队时脱去布袋，由b队队员套上布袋向a队前进，如上述循环直至最后一名队员。

比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的次序排出前三支队伍。

道具：5个麻布袋

(六)报名时间：

20\_\_年12月日---日

(七)评奖办法

1、个人项目奖：比赛项目男、女均取前3名，分别设一等奖1名，二等奖1名，三等奖1名。

2、团体项目奖：每个比赛项目取前3名，一等奖1名，二等奖1名，三等奖1名。

(八)：注意事项：

1、各代表队必须按时到达比赛现场参加开幕式和比赛。

2、运动员要按时到各项检录处进行检录，没有向裁判请假，三次点名不到者，视为自愿放弃比赛，不得再进行比赛。

3、参赛人员必须服从裁判员。

4、各项比赛均以参赛队为单位，按抽签顺序进行。

方案三：“工行杯”机关青年趣味运动会——纪念“五四”运动九十周年系列活动

为了纪念“五四”运动九十周年和建团八十七周年，团县委和县工商银行联合举办“工行杯”机关青年趣味运动会，具体实施方案如下：

一、活动时间：20\_\_年5月4日13点

二、活动地点：县政府大院

三、活动项目分为团体和个人

团体项目：1、手足情深;2、滚雪球;3、协力过河

个人项目：1、小李飞镖;2、抛绣球;3、螃蟹夹球

四、报名办法

1、参赛队伍组成：

团体项目：以单位为队，也可自行组队参加，每队由5人组成(女青年2名以上)，需有队名和领队1人。

个人项目：以1人或2人为单位参赛，主要以现场报名为主，团队成员同时也可参加个人项目。

2、活动对象为单位或个人，但团体赛中一人不能同时代表两个队伍参赛，在个人项目中每人不可重复参加同一项目。

3、参加人员凭入场券参加比赛。

4、请各团队将报名表填写完成，由各队领队于4月30日星期四将报名表上交或发至团县委邮箱(联系电话：552\_\_\_\_)。

5、报名截止日期：20\_\_年5月3日。

五、奖项设置

1、团体项目：每个项目评出前三名。

2、个人项目：参赛选手能达到活动项目相关要求的都有奖品;

3、抽奖：按入场券上编号进行抽奖，设一等奖1名，二等奖3名，三等奖5名。

六、注意事项

1、领队带队赛前提前15分钟到相应场地做准备。

2、在团体活动中各单位不得在比赛过程中临时报名。

3、严格遵守活动的各项规定，服从活动的统一指挥。

4、比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决

5、遵守比赛时间，按时检录、参赛。检录不到者以弃权处理。

七、奖品的领取

1、团体项目的奖品统一由领队领取;

2、个人项目的过关奖当场领取;

3、抽奖后，所有参加人员凭入场券到指定地点领取奖品和纪念品。

八、比赛项目及规则

团体项目：

1、手足情深(全队人员)

比赛规则：(1)比赛赛距：场地长约10米;(2)比赛赛制：参赛者以全队排成一列，每人仅用左脚支撑。后一人左手搭前一人肩，右手托住前一人右脚，多队并排一起站在起跑线上，不可出现摔倒和放手的现象(出现以上现象，应原地调整好队伍，方可继续比赛)。以最后完成用时最少的队为胜。

2、滚雪球(全队人员)

(1)比赛赛距：场地长约10米，在起、终点分别放上标志物作为折转标志。

(2)比赛赛制：按照全部人员手拉手跑回起点的先后按计时取名次。

(3)比赛规则：(1)每队以纵队形式排在起点线上，发令后，各队第一位迅速向前跑去，绕过终点标志物跑回起点，与第二位两人手拉手再迅速跑向终点，折转后返回起点，再拉第三位的手变成三人手拉手向前跑……依次类推，直到整个队伍手拉手跑完为止;(2)返回起点的人必须手拉手绕过起点、终点的折转标志物才能向前跑;(3)跑动中不限制队伍的排法，但必须是手拉手，不得脱手;(4)全队人员全部超过起点才算全部到达。

3、协力过河(全队人员)

比赛道具：5个砖块;

比赛距离：10米;

比赛规则：每队以纵队形式从起点出发，全队队员利用5块砖移动到对面，中途必须利用一人脚踩的砖块移动，每次只能移动一块砖块前进，在行进过程中，若身体任何部位接触地面，视作犯规一次，将耗去10秒的时间。在途中砖块离开手或脚(掉砖)，砖块将不能再次使用。以各队人员全部抵达终点的时间快慢判定名次。

个人项目：

1、小李飞镖

比赛道具：飞镖3枚

比赛规则：(1)投掷人距投掷点相距2.44米，标心距地面1.73米。(2)每人仅限投掷3镖，可试投1镖。(3)3镖总数男同志在23环以上者，女同志在18环以上者获奖。

2、抛绣球(男女各一名)

比赛道具：筐或篮一个，小球若干个(塑料球10个，乒乓球10个)

比赛规则：(1)接球者站于距抛球者5米之外的圆圈(直径0.5米)内，不得单足出圈，用篓子接球;

(2)接、抛球者压或超过边界抛出或接住的球，不得计入成绩。接球者只能用篓接球，否则接住的球亦不得记入成绩;(3)抛球限时一分钟，先抛塑料球，然后抛乒乓球。接球者篓内塑料球达到6个以上方可投掷乒乓球，未达到者散失比赛资格。参赛者篓内球总数达到15个以上者则获奖。

3、螃蟹夹球(2人)

比赛道具：篮球4个

比赛距离：10米

比赛规则：2人同时站于起跑线后夹球越过障碍物(s形路线)到终点，限时一分钟。比赛中2人要共同用背部夹住球前行，途中背部离球或用其他部位碰球皆视为犯规，须返回起点重新夹球。游戏结束后夹球总个数达到4个者获奖。

**亲子趣味运动会活动方案 亲子运动会主题活动方案篇六**

一、运动会主要目的：

我们的童年生活，在家长与孩子间建起一座沟通的桥梁，让我们在比赛中感受运动的快乐;因为玩是儿童的天性，让孩子们在比赛中尽情的玩，让孩子们在玩的过程中增长知识，增进团结和友谊，培养他们挑战自我、超越自我的信念。

二、运动会主办单位：

一家人

五、运动会参赛对象：

人民家庭。

六、运动会参赛地点：

备选场地：本地区操场、实验小学校园操场、。希望诸位家长发动社会关系，各显神通联系场地。根据赞助情况，可适当给予回报。

对比赛场地提供者，在趣味运动会背景、条幅标语中为之做相应的宣传，在丹东电视台、鸭绿江晚报和时代丹东网等新闻媒体采访中，对之给予鸣谢。

七、运动会时间及日程安排：

1、9月9日：召开家长会，进行活动策划，组建组委会。

2、9月10日至30日：联系冠名单位、赞助单位，购置奖杯、证书和奖品等。

3、9月10日至20日：网上讨论运动会比赛项目。

4、9月20日：公布比赛项目讨论结果。

5、9月20日至10月上旬：比赛项目网上报名。

6、9月20日至30日：准备器材和道具，确定舞台、音响、摄影、摄像师等。

7、10月上旬某日上午5：00，布置舞台、背景、音响、空飘球、宣传条幅等;

8：00——12：00：举行运动会开幕式，比赛正式开始。当日下午举行闭幕式，对运动会表现突出的小组进行表奖。

八、运动会备选项目：(项目取舍由大家讨论决定)

(一)钓鱼比赛：

参赛方式：宝宝个人参赛

比赛规则：在比赛现场，所有愿意挑战的宝宝按月份分组进行打擂。在一分钟的挑战时间内，所钓鱼的数量超过本组擂主的数量，即为挑战成功，可得到一份奖品。挑战失败者，只能领取一份纪念品。每组的擂主成绩都是由挑战者自己创造并保持，直到新的挑战者挑战成功后，将其顶替。

器材准备：水池(水盆)，塑料鱼若干，钩鱼杆若干。

(二)自行车比赛：

参赛方式：宝宝个人参赛。

比赛规则：比赛开始后，幼儿骑小自行车沿自己的车道前行，最快到达终点者为胜。

器材准备：小自行车6辆;

(三)造房子比赛

参赛方式：三口之家参赛。

比赛规则：跑道为10米。比赛开始后，家庭中的爸爸从起点推车到终点，等在那里的妈妈将大型积木装在车上(一次只能装三块)，然后将积木推向起点，并卸下车，由等在那里的孩子用积木搭建房子，搭得又快又好者为胜。

器材准备：小独轮车6辆，大型积木若干。

(四)踩高跷比赛：

参赛方式：三口之家参赛。

比赛规则：宝宝与家长面对面，踩父(母)脚上，起点准备，听口令向终点走去。先到终点者为胜。游戏中宝宝与家长必须始终手拉手，宝宝脚不得踩地。

(五)送气球比赛

参赛方式：三口之家参赛。比赛规则：孩子手拿气球，站在起点线上做准备，听到口令后，立即向前跑去。送到父母身边(父母背靠背侧身在终点处等孩子)，把气球放到父母的背上，父母使劲把气球夹破。先夹破者为胜。

器材准备：气球筐6个，气球若干。

(六)收获果实比赛：

参赛方式：三口之家参赛

场地器材：在田径场直道上取10米长的跑道6条。分别在4条跑道起点放置小草帽一顶，并在10米终点处挂果实一枚。

比赛办法：由爸爸妈妈用双手抓腕盘起让孩子戴着草帽坐上，三个人协助跑到终点，由孩子取下水果后原样折回起点。速度最快者的为胜。

比赛规则：比赛时，小朋友必须要戴上草帽后才可以离开起点，水果必须要由小朋友采摘。

器材准备：小草帽6顶，果实6枚，支架两个，铁丝一条。

(七)并驾齐驱(三人四足)

参赛方式：三口之家参赛

场地器材：在田径场直道上取10米长的跑道4条，10厘米宽、30厘米长的布带子六条，在离起点线前方10米处放一折回标志物。

比赛方法：用布带子把三人相邻脚的踝关节绑在一起，相互搂腰向前走动，绕过标志物折回起点线，以先完成的队为胜。

比赛规则：两人同侧踝关节绑好后才能离开起点线;若在途中带子散开，要重新绑好后方可继续前进。注意宝宝的安全!

器材准备：10厘米宽、30厘米长的布带子6条，标志物6个。(八)袋鼠之家比赛：

参赛方式：三口之家参赛

比赛规则：在原地孩子背对父母向后抛球，离3米远的父母用挂在腰间的篮子接球，在60秒中投接，接皮球最多者为胜。

比赛器材：皮球若干，接球篮6个。

(九)揪尾巴比赛

参赛方式：三口之家参赛

比赛规则：爸爸把孩子托在肩上或背在背上，孩子裤子后有一尾巴，在规定的圆圈内跑，妈妈们揪其它孩子的尾巴，看最后哪组家庭揪的“尾巴”最多为胜。

比赛器材：纸尾巴若干条(6条)。

(十)跳跳马比赛

参赛方式：宝宝个人参赛

比赛规则：比赛开始后，宝宝个人骑着跳跳马前行，最先到达者为胜。

比赛器材：跳跳马6只。

(十一)蚂蚁搬球比赛

参赛方式：宝宝个人参赛。

比赛规则：比赛开始后，参赛宝宝将一只盆内的乒乓球用勺子放进另一只盆内。运送中，不得用手护球，最先搬完者为胜。

比赛器材：小盆12只，勺子6把，乒乓球若干。

(十二)运送乒乓球比赛：

参赛方式：宝宝个人参赛。

比赛规则：10米跑道上，宝宝双手执勺，将起点盆内的乒乓球，一次一粒运送至终点的盆内。运送中，不得用手护球，最先运完者为胜。

比赛器材：盆12只，勺子6把，乒乓球若干。

(十三)宝宝骑爸爸比赛：

参赛方式：宝宝与爸爸(妈妈)参赛。

比赛规则：比赛开始后，爸爸(妈妈)反手四肢着地，宝宝坐在爸爸身上，在10米跑道上四肢反向爬行，最先到达终点者为胜。

(十四)踩气球比赛：

参赛方式：三口之家参赛

比赛规则：比赛开始后，爸爸一条腿上捆着一串气球，由宝宝与妈妈一起踩其他爸爸腿上的气球。爸爸们可以跑动躲避，但不能踩球。全部被踩爆者依次退出比赛。规定时间内剩余气球最多的家庭为胜。

比赛器材：气球串若干。

(十五)羊角球比赛：羊角球〈篮球〉

参赛方式：宝宝与爸爸(妈妈)参赛

比赛规则：10米跑道上，家长从起点拍球到终点，孩子从终点骑羊角球回起点，先到起点者为胜。

比赛器材：羊角球6只。

九、运动会比赛原则：

趣味运动会比赛分为预赛和决赛，预赛前6名晋升决赛;比赛项目报名多者设预赛，如少则直接进行决赛。

十、奖项设置及奖励办法：

(一)宝宝个人比赛项目：有预赛和决赛的，决赛取前两名，其余决赛宝宝均为第三名，预赛宝宝均获纪念奖。前三名颁发证书及奖品。(最好由赞助商提供)。

(二)三口之家比赛项目：有预赛和决赛的，决赛取前两名，其余决赛家庭均为第三名。预赛家庭获纪念奖。只颁发奖品。(最好由赞助商提供)。

(三)优秀组织奖一名。按鸡会宝宝的月龄，将参赛者分为几个组。根据比赛中组织、纪律、作风、成绩等情况，评选优秀组织奖一名。并为组织获奖组的每位成员颁发奖品一份。

十一、组织奖积分办法：

1、个人项目每申报一人积1分，家庭项目凡申报一组积3分。(根据实际情况可对参赛人数进行控制，给予一定的定额。对报满定额的给予积分，少报则扣分)。

2、个人项目如申报后未参加扣2分，家庭项目凡申报后未参加扣6分。

3、不遵守比赛规则者，扣3分，随意离开者扣3分，影响比赛进程者扣6分。

十二、趣味运动会秩序册：

(一)运动会组委会组成：

总指挥：好好爸爸。趣味运动会总负责人。

指挥组成员：星辰星宇妈妈、禹涵爸爸、峻峻的爹等等(副会长)

外联组长：好好爸爸。负责寻找运动会冠名企业，筹集赞助资金及物品。

总策划：禹涵爸爸。负责趣味运动会的整体策划工作。

总裁判长：峻峻的爹。统调所有比赛项目的裁判工作。

裁判组长：待定。熟透比赛规则，负责所有项目的裁判工作。裁判员：待定

计分组长：待定。负责所有比赛项目的计时、计分工作。

计分员：待定

仲裁组长：待定。当比赛出现异议时，仲裁判决。

组织组：各组组长。负责本组在运动会上的一切事务。

奖品组长：飞妈。负责所有比赛项目的奖品购置、存储、分类及发放工作。

奖品组员：待定

后勤组长：待定负责前期场地布置、桌椅摆放，运动会结束后一切收尾工作。

后勤组员：待定

保卫组长：待定。负责整个比赛场地的安全保卫工作。

保卫组员：待定

器材组长：彤彤妈妈。负责所有比赛项目的器材及道具。

器材组员：待定

新闻组长：王齐妈妈。接待各新闻单位，安排采访对象。

医务组长：待定

主持人：禹涵爸爸

(二)趣味运动会纪律：

1.参赛家庭及宝宝应服从、尊重裁判裁决，如有意见可由组长向仲裁组提出。

2.参赛者应严格遵守比赛时间，三次点名不到，以自动弃权论。

3.为使比赛顺利进行，非裁判、非参赛家庭及宝宝不得进入比赛场地。

4.不准以任何形式弄虚作假，违者取消该项目比赛资格，扣该组10分。

5.参赛宝宝及家庭应自觉遵守比赛规则，坚决杜绝故意犯规行为。

(三)运动会总程序：

1.领导宣布：“冠名”鸡会趣味运动会开幕。

2.主持人宣布：运动员入场并解说，同时放运动员进行曲。入场次序(略)。

3.运动员入场列队，请到场领导致辞。

4.主持人宣布：“冠名”鸡会趣味运动会，请裁判员、运动员各就各位。(正式开赛)

5.主持人宣布：全部比赛结束，各组重新列队，参加颁奖仪式。

6.主持人宣布：“冠名”趣味运动会闭幕

(四)运动会比赛顺序及分组(略)

十一、运动会主要经费预算：

1、活动器材：

2、活动背景、舞台、音响：

3、宣传横幅、空飘球：

4、摄影、摄像：

5、宣传费用：

6、奖品费用：(最好能寻求由赞助商提供现金或奖品)

7、交通费用。

**亲子趣味运动会活动方案 亲子运动会主题活动方案篇七**

为了贯彻“健康第一”的指导思想，养成“终身体育”的良好习惯，积极响应“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的阳光体育运动。同时为了丰富校园文化生活。根据学校安排，特举行我校小学部第三届——趣味运动会，通过活动，培养学生的团队意识、竞争意识、合作交流能力和创造能力，丰富学生的业余生活，激发学生的锻炼热情，弘扬个性特长，促进学生全面健康地发展，让校园成为发展个性的乐园和温馨和谐的家园。

一、时间：

201x年x月x日上午(视天气情况调整)

具体活动安排时间：

7:30到校

7:40——7:55入场(由南到北分别是三年级、一年级、二年级，拿小凳坐好，做到主席台前的跑道上，四路横队，可作适当调节)

二、活动场地安排：(请注明本文来自实用文档频道)

以足球场地的中线为分割线分为南北两块比赛场地，难免场地为三年级用，北面场地为二年级用，一年级机动用地。

操场草坪：1阳光伙伴接力跑2海底捞月3定点投球4螃蟹背西瓜5春播秋收6合作接力运球

篮球场地：1沙包至盘2两分钟跳长绳3一分钟跳短绳4排球比多

操场东边的跑道：50赛跑

三、参加对象：

本校小学部全体师生

四、活动安排：

1.活动方案及内容的确定。

2.器材准备。

3.根据活动项目对学生组织训练，由班主任组织，体育教师指导。

4.组织比赛。

五、活动领导小组：

组长：

成员：全体小学部教师

纪律安全卫生组：

音乐广播及摄影：

场地器材：

总裁判长：

三年级裁判员：薛姣(总负责人组织比赛开始结束)、狄亚宁、王文然(检录、清点人数)、贺思麟、狄亚宁(计分计数成绩录用)

二年级裁判：高颖(总负责人组织比赛开始结束)、魏冉、殷永媛(检录、清点人数)、王聪、闫丽娜(计分计数成绩录用)

一年级裁判：遵从三年级:薛姣、高颖、科任老师、初中体育老师

初中部教师志愿者：10人

六、参加办法：

按年级组进行比赛(每个项目25分钟)

七、项目及人数

一年级

集体项目：1.定点投球(4米)每班20人，男女不限

2.海底捞月每班20人，男女不限

3.合作运球(20米)每班16人，男女各8人

4沙包至盘每班20人，男女不限

5.春播秋收(30米)每班16人，男女各8人

个人项目：沙包至盘(每人2次)排球比多(一分钟)50米障碍跑

二年级：

集体项目：1.阳光伙伴接力跑(30米)每班12人，男女各6人，两人为一组同性组合

2.海底捞月每班16人，男女不限

3.合作运球(20米)每班12人，男女各6人

4.2分钟跳长绳每班7人，男女不限，两人摇绳，5人跳绳

5.春播秋收(30米)每班16人，男女各8人

个人项目：沙包至盘(每人2次)一分钟短跳绳50米障碍跑

三年级

集体项目：1.阳光伙伴接力跑(30米)每班12人，男女各6人，两人为一组同性组合

2.螃蟹背西瓜(20米)每班16人，男女各8人;4人一组学生自由组合

3.合作运球(20米)每班12人，男女各6人

4.2分钟跳长绳每班7人，男女不限，两人摇绳，5人跳绳

5.春播秋收(30米)每班16人，男女各8人

个人项目：沙包至盘(每人3次)一分钟短跳绳50米短跑

八、活动顺序

1.先集体项目后个人项目原则

2.二、三年级同时进行。一年级最后进行

3各年级项目顺序

三年级;春播秋收、合作运球、2分钟跳长绳、阳光伙伴接力跑、螃蟹背西瓜

二年级：2分钟跳长绳、海底捞月、春播秋收、合作运球、阳光伙伴接力跑

一年级：定点投球、海底捞月、沙包至盘、春播秋收、合作运球

九、计分方法

本次活动设所有项目，按年级评分，评出年级集体项目总分第一名(二年级取前两名)(备注：个人比赛项目得奖不加入集体项目评比中)。另外，活动期间纪律、安全和卫生保持对参赛班级评出精神文明奖

十、项目方法与规则

1.阳光伙伴接力跑

器械：接力棒2根、绑带8——10条

比赛规则：

以班级为单位，两个班为一组，每队依次进行，两人一组两名队员手搭肩，其中一名运动员手拿接力棒。

站立式起跑，鸣起跑信号后，两人同时起跑，以两人躯干到达终点线绕过标杆返回起点，将接力棒传给下组伙伴依次接力跑，直到本队运动员跑完为止

单程15米，往返30米。按1班2班顺序分组进行比赛，计时。

按竞赛时间少者为胜，按每年级班级的数量一次递减，例如二年级共四个班，第一名积4分，依次为3分、2分、1分。

裁判：3名计分一名吹哨计时一名巡视一名

2.海底捞月

器械：篮球4个

比赛规则：

1)以班级为单位，每队依次进行。每个队的队员依次排开排成一列，间距一臂。

2)第一名队员双手举起篮球，其余队员弯下腰，双脚分开，当听到裁判发令后，持球队员将球从胯下向后传至排尾，排尾队员持球跑到排头前再次将球向后传，以此类推。

3)当最后一位抱球跑到排头时比赛结束，用时最短队为胜。

4)在传球过程中，球落地后，须由传球队员捡球后重新传球，否则将一次加罚2秒。

裁判：4名计分1名吹哨、计时1名巡视、检查名(志愿者)

3.定点投球

器械：沙包3个，纸筒3个

规则：一年级三个班同时进行，各班运动员排成一长队，手持沙包，距离纸筒三米远，当听到裁判员吹哨方可投球，投入纸筒记1分，每人有两次机会，各班成绩累计相加

裁判：吹哨1名，计数3名

4拍球比多：

器械：篮球5个

规则：学生手持一球，教师发令“开始”后，学生原地运球，以单位时间(1分钟)以内拍球次数多少判定名次。

5.一分钟跳短绳

器材：跳绳若干根

规则：在规定时间内跳个数多者获胜。

6.螃蟹背西瓜

器材：篮球1个

方法：4人同时站于起跑线后背对背手挽手夹球到终点再返回起点，把球交给下一组依次进行。

规则：比赛中4人要共同用背部夹住球前行，途中不得用手触球，球掉落，须在掉球地停止前进，直至重新调整好始得继续比赛;四组先完成比赛返回起点为优胜。

7.春播秋收

道具：沙包20个纸篓3个小呼啦圈15个

规则：各班男女运动员分成两组间隔30米迎面站立，中间等距离放上5个小呼啦圈，一组排头手提纸篓，里面放5个沙包，听到口令后提上纸篓跑边把沙包放到小呼啦圈里，一个小呼啦圈放一个沙包，放完后，把小筐给另一组排头，另一组排头提着小筐边跑边把沙包收到小筐里。先播收完的算赢。

8.两分钟跳长绳

器材：长绳2跳

规则：规定时间内，共同跳过的总个数，决定名次。

9.合作接力运球

器材：乒乓球6个，羽毛球拍4个

规则：各队排队站好，听到裁判发令后单手持羽毛球拍将乒乓球放入羽毛球拍内不得掉落，单程10米，往返20米，到终点后交到下一个同学的手中，若中途掉落则原地捡球并罚从起点出发，用时最短者为胜。

十一、备注：

望各班见通知后积极参与，抓紧训练，迎接比赛。未尽之宜另行通知。

**亲子趣味运动会活动方案 亲子运动会主题活动方案篇八**

一、活动目的

为丰富社区居民体育文化生活，促进文明和谐社区的发展，推动“六进社区”活动的开展，提高社区居民的生活质量和健康水平。

二、活动领导小组

组长：张人波

副组长：王永良、张宏明、张慧、张惠根、曹山元

组员：各参赛队领队、教练员

三、活动时间、地点

时间：11月17日下午

地点：蔡路中学操场

四、参赛单位

蔡路中学、蔡路逸夫小学、蔡路幼儿园、蔡路居委、合蔡物业公司、上海浦东民新包装材料厂

五、比赛项目及参与方法

1、篮球投准：每单位出五位选手，在规定点投篮，每人五次，以投进的总数计成绩。

2、齐心协力：每单位出六位选手，脚与脚互相绑住，以哪组先完成规定距离为胜。

3、八人集体跳长绳：在1分钟内完成次数多者为胜。

4、双人互垫排球：每单位出三队选手，在规定时间(3分钟)、规定距离(4米)内完成的总成绩决定名次。(总成绩相等以最好成绩多者为胜)

5、五子棋：每单位出三位选手，以团体比赛计算名次。

六、计分办法

各比赛项目第一、第二、第三名有积分，各单位以参加项目总成绩为总团体名次。团体前三名发锦旗以此鼓励。

七、未尽事宜另行通知

八、主办与承办单位

主办：蔡路中学

承办：蔡路居委、蔡路逸夫小学、蔡路幼儿园、合蔡物业公司、上海浦东民新包装材料厂

**亲子趣味运动会活动方案 亲子运动会主题活动方案篇九**

一、活动名称：社区运动会

二、目的：

加强与社区居民的交流，构建和谐社区，营造社区全民互动!

提倡全民健身运动!

通过活动推动品牌知名度的提升，提高客流量!

三、活动时间(5.14-5.15)

四、活动地点：总店门口

五、参赛对象：总店员工及周边社区的居民(附选手报名表)

比赛组别：以社区为单位

比赛项目：趣味保龄球、小李飞刀

六、比赛规则：

趣味保龄球：(5.14下午3点)：以社区为单位在规定的次数内参赛选手将手中的球滚向指定的瓶子，一个瓶子为一分，计队伍总成绩。(注：最多10人参赛，每人限2次)

小李飞刀：(5.15下午3点)以社区为单位在规定的次数内参赛选手将手中的飞镖投向指定的标靶，以环数积分，计队伍总成绩，同时计个人最好成绩。(注：最多5人参赛，每人限5只飞镖)

七、参赛选手合影留念

八、奖项设置：

①团体一等奖1名

②个人一等奖1名(限小李飞刀)

③其余为参与奖

④最佳组织奖

九、颁奖

由总店李经理和各社区主任为参赛人员颁奖

十、奖品设置：

团体一等奖：1.28kg洗衣粉1袋，450ml油1瓶

个人一等奖：1.8升油1瓶，318g洗衣粉1袋、蚊香1盒

参与奖：318g洗衣粉1袋、蚊香1盒

最佳组织奖：1.28kg洗衣粉1袋、蚊香2盒

**亲子趣味运动会活动方案 亲子运动会主题活动方案篇十**

为培养幼儿对体育活动的兴趣，提高幼儿的身体素质，加强家园合作，增进亲子间的交流，体验自信快乐的情感。我园将举办20--年“我健康、我快乐、我参与“冬季亲子趣味运动会，具体事项如下：

时间：20--年12月3日上午(如下雨改期另行通知)

地点：明桂圆大门前坪

主题：我健康、我快乐、我参与

一、开幕式程序

1、运动员入场。各班运动员身穿园服，手举彩旗或花环，排成两路纵队依次入场，入场顺序为葡萄班、蜜桃班、菠萝班、芒果班，入场口号自定(锻炼身体、身体健康!友谊第一、比赛第二!我健康、我快乐、我参与!……)

2、奏国歌，升国旗。

3、家长代表讲话。

4、运动员代表讲话。

5、园长致辞，宣布运动会开幕。

6、运动员退场。

二、比赛程序

地点：明桂圆大门前坪

1、幼儿项目《捞汤圆》(芒果班)

2、幼儿项目《乌龟爬》(蜜桃、菠萝班)

3、幼儿项目《铺路》(蜜桃、菠萝班)

4、幼儿项目《滚轮胎》(葡萄班)

5、亲子项目《种豆捡豆》(芒果班)

6、亲子项目《抬花轿》(蜜桃、菠萝班)

7、亲子项目《快乐小青蛙》(蜜桃、菠萝班)

8、亲子项目《引路》(葡萄班)

9、幼儿合作项目《拖小猪》(芒果班)

10、幼儿合作项目《运球》(蜜桃、菠萝班)

11、幼儿合作项目《螃蟹运球》(葡萄班)

12、家长合作项目《毛毛虫》(芒果班)

13、家长合作项目《拔河》(蜜桃、菠萝班)

14、家长合作项目《接力赛》(葡萄班)

三、比赛方法

1、以托、小、大年龄班为单位，各班组织幼儿、家长报名参加，比赛中先进行预赛，在预赛中产生决赛选手再进行决赛。

2、决赛每项取前三名，获得冠、亚、季军的选手都有一块奖牌、一张奖状、一份奖品，未获奖运动员都有一份纪念品。

四、注意事项

1、各班老师要配合裁判维持赛场次序，管理班级纪律;提醒家长看好自己的孩子，不要在赛场自由走动或奔跑，注意安全。

2、参赛的幼儿和家长要按时到位，迟到者为自动放弃比赛;选手要遵守比赛规则，听从裁判的指挥，服从裁判裁定(包括老师和家长)。

3、幼儿合作项目及家长合作项目的人数根据各年龄班的要求自定。

4、保持运动场地的卫生，爱护公共设施。

**亲子趣味运动会活动方案 亲子运动会主题活动方案篇十一**

一，活动主题

娱乐身心、激扬青春

活动宗旨

友谊第一，比赛第二。

二，活动整体方案

活动时间：20xx年3月14~15.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：

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

三，具体活动细则简介

项目一：拔河大赛

参赛者：15人

裁判员：发令1人，记录1人。

比赛器材：拔河绳1条，红布条1条，口哨1个。

比赛场地：学校操场

比赛规则：在比赛场地上画3条直线，间隔为150cm。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16人

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。

比赛器材：篮球4个。秒表4个，哨子一个。

比赛场地：学校操场，10米

比赛规则：赛道两端各站8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14人(包括甩绳人员)，7人一组，分两组。

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。(分两组)

比赛器材：长绳。秒表4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10人

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。

比赛器材：4个大口袋，秒表4个。口哨一个。

比赛场地：学校操场。20米。

比赛规则：跑道两端各站5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。

四，奖励规则。

五，活动经费预算。

六，其他

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。

**亲子趣味运动会活动方案 亲子运动会主题活动方案篇十二**

本次趣味运动会的宗旨在于增强公司团队的凝聚力，展示出当代员工的竞技激情。弘扬奥运精神，增加团队凝聚力，在这个充满活力与光明的时代，有挑战才有财富。丰富员工课余生活，给每一位员工展现自我的机会，增进交流。

一、趣味运动会活动主题

娱乐身心、携手共进

二、活动整体方案

活动时间：20\_\_年\_月\_日、早上9点

活动地点：\_\_奥林匹克体育中心

主办单位：\_\_活动策划品牌

三、具体活动项目

趣味运动会的魅力第一个是好玩，第二个项目多多，为的是玩转大家，更主要是为了让大家玩的开心，玩得尽兴，项目包含快乐大脚、同舟共济、集体跳绳接力、摸石过河、阳光伙伴、又好又快、袋鼠跳跳、欢乐乒乓球、纸衣往返接力、同“舟”共济、仙人指路、网球掷准、踢毽子、盲人摸向、踩地雷、勇往直前、二人三足、狂运足球、袋鼠跳、二人背夹球跑接力、懒惰的自行车、赶篮球、骑羊角球赛、瞎子敲锣、拔河比赛、2人3足、袋鼠跳、无敌烽火轮、背球接力赛、单腿火车等，下面挑一些做方案。

1、投靶掷准

比赛方法：每位队员只投一轮，每轮投五镖，以环数多的为先，若环数相同，可追加一镖，决出名次。

比赛规则：投镖时脚尖不得越线，每轮只投5镖，多投无效。

2、足式保龄

比赛规则：个人参赛，参赛距离3米，只限踢三次，累计瓶子打倒数我者为胜。

3、袋鼠夹球

比赛方法：每队由1名队员组成，分立于场地两端，

每个队员用双腿夹住球(排球)，然后以跳跃方式前进到达终点(25米)，然后将球传给下一名队员，依次接力，至最后一名队员完成，以时间计分。

4、孤岛求生

预赛的规则是每组10人抢9岛，音乐响起后，大家可绕岛屿转圈，音乐停止时抢占岛屿，一人将被淘汰，依次类推，最后剩余一个为胜者，决赛：各组的胜者共5人，角出名次。

5、跳长绳

参赛者：每班14人(包括甩绳人员)，7人一组，分两组。

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。(分两组)

比赛器材：长绳。秒表4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。

6、袋鼠跳

参赛者：每班10人

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。

比赛器材：4个大口袋，秒表4个。口哨一个。

比赛场地：学校操场。20米。

7、鸿运彩球

比赛开始前，4名队员托举比赛器材过肩立于起跑线后。裁判发令后，4名队员通过协调配合使比赛器材在跑道上行进，赛程为100米。以各参赛队中的任一队员的身体任意部位触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

8、百米障碍跑

比赛开始前，4名参赛队员按顺序在起跑线后做好准备，裁判发令后，第1名队员依次穿过“充气跨栏、平衡木、钻网通道、鱼跃龙门”环节后返回起点，第2名队员以同样的方式前进，以最后1名队员身体任意部位触及终点线所在的垂直平面为计时结束，用时少着名次列前

9、疯狂毛毛虫

比赛开始前，6名队员骑在比赛器材上，双手把住固定把手立于起跑线后。裁判发令后，6名队员通过协调配合使比赛器材在跑道上行进，赛程60米。以各参赛队所用比赛器材触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

四、活动其他事项

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、比赛前由各队解读比赛项目细则，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、工作人员持场地的卫生，工作人员保持现场的卫生。

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。

**亲子趣味运动会活动方案 亲子运动会主题活动方案篇十三**

一活动目的：本院运动会即将来临，通过趣味运动会丰富多彩的内容形式使每位同学积极参与其中。本次活动本着以丰富同学们课余生活的主旨，以选拔优秀运动员为院运动会准备为主要目的，希望各位同学积极报名主动参与;于此同时促进同学间交流，加强班级间互动，创造出和谐欢乐的班级氛围。

二、活动时间：20xx年3月17日星期四，下午3:00——5:00

三、活动地点：西区体育场

四、动负责人：三班班委

五、活动内容：1、100米敏捷测试

2、200米耐力敏捷性测试

3、三级跳远

4、立定跳远

5、乒乓至准

6、100米三足协同跑

7、跳绳接轮

8、拔河比赛

六、活动要求：1、班委提前十分钟到，做好比赛事项的准备;

2、所有同学到时要签到

3、比赛期间注意安全

4、穿运动衣、运动鞋

5、没人至少参加三项

班委记录成绩，参与的成员要尽量展示自己的体育特长，尽可能的参加所有项目

七、活动奖项：参加完五项的同学可凭纸条兑换奖品

八、活动策划人：三班文娱委员

**亲子趣味运动会活动方案 亲子运动会主题活动方案篇十四**

一、活动主题:健康人生，快乐你我他

二、活动目的:为进一步提高员工素质，倡导绩效团体，营造和谐氛围，构建成功企业，根据公司目前生产状况尚不紧急的现状，将组织全体员工开展趣味运动会。

三、活动时间:月份(具体时间根据活动场地和生产状况调整进行最后确认)

四、活动地点:分为室外:厂区和室内:车间(根据当天的天气情况调整)

五、活动对象:公司全体在职员工(可以由每条流水线或每个车间或每一个部门为一个团队(4男4女共8人)，指定1名队长，由其确定参赛的人员名单及本队队名提前报到筹备组和比赛时对人员的管理工作。

六、活动组织:

(一)总指挥:运动会总负责人及指挥，负责协调与各活动小组的工作，并指定各组负责人，为获胜队颁奖。

担任人:

(二)筹备组:负责运动会的宣传、组织和安排;经费的预算，做好各类物资的采购和管理工作;负责运动会的摄影拍照工作;编排运动项目内容及相关规则、评比办法;参加活动场地规划;负责运动员报名;

担任人:

裁判组:由主裁判1名和裁判员若干名组成。主裁判员负责各运动项目赛事成绩的汇总以及各裁判员的培训工作。裁判原则上一个运动必须配备两名裁判，一人负责记录比赛结果，一人负责计时并赛前重申比赛规则。

担任人:

(三)后勤保障组:负责比赛场地的清理，道具的准备，秩序的维护以及突发事件。担任人:

七、运动项目、赛事规则及奖项设置

**亲子趣味运动会活动方案 亲子运动会主题活动方案篇十五**

目录

一、组织要素 二、简要流程 三、现场布置 四、流程掌控 五、物料配置

六、活动执行倒计时工作表 七、活动所需表格 八、组织管理

一、组织要素

活动名称：趣味运动会

活动时间：20xx年8月26日(暂定) 活动地点：宿舍篮球场

活动规模：将生产组分为六大块编号分别为a、b、c、d、e、f，每组10人以上。(统计六组组长及组员名单) 活动对象：生产组全体员工趣味运动会策划方案

二、简要流程

1，人员就位 预计用时10分钟 2，主持人致词 预计用时5分钟 3，领导致词 预计用时3分钟4，游戏一：袋鼠跳 预计用时30分钟 5，游戏二：凌波微步 预计用时30分钟 6，游戏三：龙珠戏水 预计用时20分钟 7，游戏四：夺宝奇兵 预计用时30分钟 8，游戏五：愤怒的气球 预计用时20分钟 9，游戏六：背运气球 预计用时30分钟 10，颁奖仪式 预计用时20分钟

三、现场布置

游戏区：游戏主要活动区

服务区：提供参赛者休息、饮水

四、具体流程

1，人员就位 待定

主持人： (主要负责调动现场气氛，讲解游戏规则) 裁判： (主要负责发游戏指令，评判游戏过程中的犯规行为)

通讯员：、(主要负责参赛者人员赛前就位，游戏的计时积分) 参赛者：(见附件《参赛人员名单》)需整理

后勤人员：保洁员、物料采购员、场地规划人员、道具准备人员、桌椅还原人员

2，主持人致词

(1)运动会开幕式致词 (2)宣布游戏规则：

a比赛采取积分方式，六个游戏按照比赛排名进行相应积分。(第一名至第六名积分对应：10，8，6，4，2，0)

b积分排名前三名的小组获得运动会冠、亚、季军。单项游戏第一名的小组成员均有纪念品发放。

3，领导致词 此环节跟领导商议后待定

4，游戏一：袋鼠跳

名称：袋鼠跳

道具：统一规格布袋4个

参赛组：a、b、c、d、e、f六组人员(每组派出10人参加)

场地要求：标记起跑线和跑道线，跑道线长20米，宽1.2\*3=3.6米

游戏规则：

比赛分两轮进行：第一轮由a、b、c三组参加，第二轮由d、e、f三组参加。每组10人分成两队各站在跑道线两端。比如a组分成a1、a2两组，两端各站五人。比赛开始前，a1第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向a2对前进，中途布袋不得脱离双腿，至a2对时脱去布袋，由a2队队员套上布袋向a1对前进，循环至最后一名队员。

比赛过程中若有摔倒，自行爬起，但布袋始终必须套在腿上，如有滑落需重新套上方可继续比赛。比赛过程中对组队员各行其道，不能越线。其他五组依此类推。

游戏评分规则：计时制。用时最短的组获得单项游戏的冠军。记录每组完成游戏的时间，根据比赛评分表进行积分。

5，游戏二：凌波微步

名称：凌波微步

道具：乒乓球6个(球上标记1—6)，乒乓球拍6只(标记1—6) 参赛组：a、b、c、d、e、f六组人员(每组派出10人参加)

场地要求：标记起跑线和跑道线，跑道线长20米，宽1.2\*3=3.6米(沿用游戏一场地，详见图2) 游戏规则：

比赛分两轮进行：第一轮由a、b、c三组参加，第二轮由d、e、f三组参加。每组10人分成两队各站在跑道线两端。比如a组分成a1、a2两组，两端各站五人。比赛开始前，a1组第一名队员将球放在球拍上，听裁判口令开始，从起点一路端到终点，在终点将球拍和球给a2第一名队员，依此循环，跑的最快的一组为游戏冠军。在整个过程中，球若掉在地上，必须捡起来从当前队员开始位置重新跑向终点。

游戏评分规则：计时制。用时最短的组获得单项游戏的冠军。记录每组完成游戏的时间，根据比赛评分表进行积分。

6，游戏三：龙珠戏水

名称：龙珠戏水

道具：乒乓球6个(球上标记1—6)，水杯11\*3=33个(标示0—10)，长桌3张，水壶1个

参赛组：a、b、c、d、e、f六组人员(每组派出5人参加)

场地要求：比赛场地3\*2米，3张桌子平行排列中间间隔1米。桌面上依此放11水杯(标示0—10)，排成一条直线。杯子中装满水。

游戏规则：

比赛分两轮进行：第一轮由a、b、c三组参加，第二轮由d、e、f三组参加。每组5人参加。比如a组，比赛开始前，a1组第一名队员在桌子一端，听裁判口令开始，将乒乓球从1号吹到最后一个杯子。比赛时间20秒，20秒时取球所在杯子对应积分。若20秒内把球吹到最后一个杯子，可以继续重头开始吹。在比赛过程中，参赛者若将球吹出杯外则该参赛者出局。积分取出局前球所在杯子对应的积分。由该组第二名队员进行接力。 游戏评分规则：限时积分制。将每组5人的积分加起来，总分最高的组为该项游戏的冠军。记录游戏排名，得出每组在该项游戏中所获积分。

7，游戏四：夺宝奇兵

名称：夺宝奇兵

道具：椅子6\*5=30把，气球18个

参赛组：a、b、c、d、e、f六组人员(每组派出6人参加)

场地要求：比赛场地10\*10米。赛区分abcdef六块。每块赛区内放置五把椅子。

游戏规则：

比赛一轮进行：六组人员同时参加，每次两个人搭档。比如a组，比赛开始前，a组派出a1,a2两名队员。如图所示两人各站的位置。a1蒙上眼睛后，由其他组队员调整a区域内的椅子位置。a2手中拿着一个大气球。听裁判口令后，a2通过语言指引让a1依此到达五个椅子并坐下。最后走向a2。将气球弄破，此组结束，a组下面两名队员准备。直到第三个气球破时，游戏结束。

游戏评分规则：计时积分制。用时时间最短的组为该项游戏的冠军。记录游戏排名，得出每组在该项游戏中所获积分。

8，游戏五：愤怒的气球

名称：愤怒的气球

道具：气球 6\*3\*6=108个，细绳一扎

参赛组：a、b、c、d、e、f六组人员(每组派出3人参加)

场地要求：比赛场地10\*10米。赛区分abcdef六块，分为比赛区和准备区。(比赛沿用游戏四场地)

游戏规则：

比赛一轮进行：六组人员同时参加，每次派出一名队员。比如a组，比赛开始前，a组派出a1,有队员协作给a1两只脚各绑3个气球。听裁判口令后，每组第一名队员a1、b1、c1、d1、e1、f1进入比赛区。参赛者互相踩气球，脚上气球全破者出局，准备去内的第二名队员进入比赛区。依此进行游戏。

游戏评分规则：限时积分制。游戏时间3分钟，3分钟后统计每组队员脚上气球总和，最多的则为该项游戏的冠军。若出现平分则按由平分对各派一名队员进行加时赛。记录游戏排名，得出每组在该项游戏中所获积分。

9，游戏六：背运气球

名称：背运气球

道具：大号气球3\*6=18个，椅子3把

参赛组：a、b、c、d、e、f六组人员(每组派出3男3女人参加)

场地要求：标记起跑线和跑道线，跑道线长10米，宽1.2\*3=3.6米(沿用游戏一场地)

游戏规则：

比赛分两轮进行：第一轮由a、b、c三组参加，第二轮由d、e、f三组参加。每组6人参加。比如a组，比赛开始前，a组派一男一女两名队员站在起跑线处，联合用背将球夹住。在终点处放置一把椅子。听裁判口令开始，从起点一路夹到终点，到了终点后要男生坐在椅子并将气球放到腿上，由女生坐爆。听到气球爆炸声后，起跑线另一段的第二组男女才可以开始运气球。在整个过程中，不得用手接触气球，气球掉落、夹破，均视为犯规，必须捡起来从当组队员开始位置重新跑向终点。

游戏评分规则：计时积分制。用时时间最短的组为该项游戏的冠军。记录游戏排名，得出每组在该项游戏中所获积分。

10，活动结束

(1)主持人宣布比赛结果，积分前三名颁奖。单项游戏冠军发放纪念品 (2)后勤人员清理现场，将游戏道具清理，桌椅还原。

五、物料配置

1，游戏道具统计

(1)总环节道具：打气筒1个，细绳2扎，剪刀2把，粉笔1盒

(2)各游戏环节道具 a袋鼠跳：统一规格布袋4个

b凌波微步：乒乓球6个(球上标记1—6)，乒乓球拍6只

c龙珠戏水：乒乓球6个(球上标记1—6)，水杯11\*3=33个，长桌3张，水壶1个 d夺宝奇兵：椅子6\*5=30把，气球18个 e愤怒的气球：气球 6\*3\*6=108个，细绳一扎 f背运气球：大号气球3\*6=18个，椅子3把

统计：统一规格布袋4个，大号气球18个，小气球140个，椅子30把，桌子3张，水杯33个，乒乓球10个，乒乓球拍6个。 2，奖品：

冠军：，亚军：，季军：

单项游戏冠军纪念品：10+10+5+6+3+6=40个纪念品

六、活动执行倒计时工作表

(待定制)

七、活动所需表格

八、组织管理

安全管理

保洁管理 应急措施

**亲子趣味运动会活动方案 亲子运动会主题活动方案篇十六**

为了更好的促进学院文化建设，充分发挥学生干部的模范带头作用，提高学生干部在日常工作中的战斗力和凝聚力，本学期，院团委将继续深入对院学生会、学生社团的工作指导，加强团学干部的理论素质、工作技能和创新实践能力的培养，结合院学生会的实际情况，开展学生干部体育文化节。具体安排如下：

一、活动宣传口号：

让优秀成为一种习惯，优秀的团队运动起来。

二、活动目的：

为了促进学生会委员之间的交流，丰富学生们的课余活动，提升广大学生干部的综合素质，以比赛的形式在学生会部门间进行团队竞技比拼，同时也提供了一个展现集体风采的舞台，通过比赛体现团队精神，增强凝聚力、增进各成员间的交流，利于今后各项工作的高效进行和默契配合。

三、活动安排：

1.活动名称：学生会体育文化节

2.活动时间：20xx年11月

3.活动对象：团委下属各组织、各部门 4.活动形式：集体参与赛

5.活动地点：x学院新校区(硬化地面)

6.活动主办方：团委学生会主席团

7.活动协助方：核算部、人才资源部

8.活动宣传：(1)、院学生会召开例会进行活动宣传和动员; (2)、各部门内部组织宣传，讲解活动内容、规则。 四、比赛项目：

(一)、穿越暴风眼 内容： 。。。 规则：。。。

(二)、同心协力

内容：每队所有队员脚与脚并排用绳子绑住，在队长的指挥下同时前进，在指定

距离内往返一次，途中绳子不能松开，队员不能摔倒，否则视为失败，失败队伍可以从头再来(从新计时)，也可以继续比赛(记录失误次数相应扣时间)，每队有5次机会，成功完成一次往返视为胜利。 道具：绳子(自备)

规则：队长可以在外指挥，也可以直接参赛，副队长、队员要求全部参加，请假

一人次多计时10秒并扣本部门考勤分数，最后成功往返用时最少队伍获胜。(队伍实在无法完成可以放弃)

一、二项目期望目标:认识个人与集体的关系,体验融入集体才能致胜的真谛,

感受默契配合带来的胜利

(三)、同心解锁 内容: 。。。 规则： 。。。 注意事项：

三项目期望目标:

五、活动细则：

1.比赛裁判由团委老师担任，裁判秉着公开，公平，公正的态度对比赛结果作出正确裁决。

2、主席团人员负责整个活动的组织、解说。

3、比赛以部门为单位，各部长为队长，副部长为副队长(部长无法参加，由分管主席指派副部长任队长)，各队起队名、定口号，部门全体委员为队员(请假扣部门考核分)。

4、各队至少参加一项，最多参加二项。

5、没有参赛的部门，由主席团指派，协助主席团完成比赛。

六、奖项设置

每个比赛项目评出一等奖一名，每人积3分;二等奖两名，每人积2.5分;三等奖三名，每人积2分，设优秀组织奖，每人积1分.

**亲子趣味运动会活动方案 亲子运动会主题活动方案篇十七**

一、活动主题：健康人生，快乐你我他

二、活动目的：为进一步提高员工素质，倡导绩效团体，营造和谐氛围，构建成功企业，根据公司目前生产状况尚不紧急的现状，将组织全体员工开展趣味运动会。

三、活动时间：( )月份(具体时间根据活动场地和生产状况调整进行最后确认)

四、活动地点：分为室外：厂区和室内：车间(根据当天的天气情况调整)

五、活动对象：公司全体在职员工(可以由每条流水线或每个车间或每一个部门为一个团队(4男4女共8人)，指定1名队长，由其确定参赛的人员名单及本队队名提前报到筹备组和比赛时对人员的管理工作。

六、活动组织：

(一)总指挥：运动会总负责人及指挥，负责协调与各活动小组的工作，并指定各组负责人，为获胜队颁奖。

担任人：

(二)筹备组：负责运动会的宣传、组织和安排;经费的预算，做好各类物资的采购和管理工作;负责运动会的摄影拍照工作;编排运动项目内容及相关规则、评比办法;参加活动场地规划;负责运动员报名;

担任人：趣味运动会策划方案(三)裁判组：由主裁判1名和裁判员若干名组成。主裁判员负责各运动项目赛事成绩的汇总以及各裁判员的培训工作。裁判原则上一个运动必须配备两名裁判，一人负责记录比赛结果，一人负责计时并赛前重申比赛规则。

担任人：

(四)后勤保障组：负责比赛场地的清理，道具的准备，秩序的维护以及突发事件。 担任人：

七、运动项目、赛事规则及奖项设置

**亲子趣味运动会活动方案 亲子运动会主题活动方案篇十八**

一、运动会主题：

和谐、创新、阳光、健美

二、活动目的：

为进一步推进素质教育的实施，提高广大学生体质，真正落实每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的指导思想。让学生在情趣盎然中锻炼身体，陶冶情操，发挥智力和个性特点，创设文明、健康、活泼、和谐的校园文化生活。展现新时代小学生形象，并培养团队合作精神，用健康的身体投身于学习之中，特举办此次趣味运动会。

三、运动会时间、地点：

时间：

地点：运动场

四、活动领导小组：

组长：

副组长：

成员：各班班主任

五、裁判员

总裁判：

裁判员：

六、活动内容：

一二年级组：跳绳30秒夹玻璃球30m迎面接力立定跳远摸石头过河打保龄球

三年级组：1分钟跳绳1分钟仰卧起坐接力赛立定跳远拔河抬花轿摸石头过河打保龄球赶猪

四年级组1分钟跳绳1分钟仰卧起坐立定跳远拔河抬花轿摸石头过河打保龄球赶猪30m托乒乓球接力两人三足障碍跑

五六年级组：1分钟跳绳1分钟仰卧起坐立定跳远拔河抬花轿摸石头过河打保龄球赶猪30m托乒乓球接力两人三足障碍跑钓鱼跑运球跑两人背对背夹球跑自行车慢行

七、奖项设置

各年级第一名为优胜奖。第二名为拼搏奖。

八、参赛人数及比赛办法

参赛人数：

各班男女生各四人

各班主任要和本班学生一起参与活动。

比赛方法：

1、跑：

三足赛跑：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50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)。

托球跑：比赛者用手拿乒乓球拍，拍上托一乒乓球赛跑，跑步50米，中途球掉下来的，退回到起点重新开始，先到终点者为胜。

运球跑：比赛者拍篮球赛跑，先到终点为胜。赛道宽0.5米，若中途有一次未拍到球或运球出界，即为失败。

两人背对背夹篮球跑比赛规则：2名同学为一参赛组(男女不限)，2人背对背家夹住篮球横向向前跑，途中如出现掉球现象，捡起球后从起点开始继续比赛，在比赛期间2人只可以用背部接触篮球，如发现用手托球等现象将作违例处理，长度为50米。

钓鱼跑：比赛者用手执长杆，杆上栓一绳，绳上系一钉子，赛道中间放一啤酒瓶，比赛者模仿钓鱼人起跑后，到立瓶处用手中长杆将瓶钓起，继续前跑，先到终点者为胜。

2、抬花轿：3名同学为一参赛组(男女不限)，一名同学手持雨伞坐在两名同学搭的轿子上起点准备;比赛开始，两名同学抬着另一名前往终点，绕过终点的标志杆回到起点，要绕过标志杆才能返回。以最快速度完成的一组获胜。

3、赶猪：一名同学在左右宽为50厘米的跑道同用一木棍向前推实心球，距离为50米，用时最少者为胜。推出跑道或中间用手、脚接触球即为犯规。

4、夹玻璃球：每人每次只能夹一个玻璃球;掉在地上的玻璃球必须重新夹进碗里，否则退出比赛;谁在三分钟内夹得多就算谁赢。

摸石头过河：比赛规则：每队3人，1、3号队员站在起点，离起点15米终点处站2号队员，1、3号和2号迎面而站(男子顺序自行安排)。开赛前，参赛队员在赛道的起点线后准备，1号队员手持一块“石头”，两脚分别站在起点线后的两块“石头”上。组织者发令后，队员先将手中木块放置在前方适当位置，依次反复前进直到完成(三块“石头”全都过线)，与2号队员击掌，2号队员以同样的方式返回，依次反复，至第3号队员完成冲过终点即为该队成功。

5、立定跳远：立定跳远方法：，每名运动员最多可跳3次，以成绩作为决定成绩。如果3次跳都犯规，没有成绩，按“0”分计算。

跳绳比赛规则：参赛者可以自由选用各种单人跳法。参赛运动员每跳跃一次摇绳一个回环(一周圈)，记录一分钟跳绳次数。比赛过程中如跳绳拌脚中断，除该次不计外，可继续跳绳，连续记数。如绳子断开可以补测一次。

比赛时间1分钟。(一、二年级30秒)

6、仰卧起坐规则:

①比赛者在垫上仰卧,腿弯曲,两脚后跟靠近垫子一端边沿,两手交叉抱在头后,用力收腹,上体抬起成屈腿坐,肘触膝。学生裁判坐在比赛者的脚面上，用两手臂抱住比赛者小腿。

②比赛者仰卧时,肩部不着垫不计数:两手没交叉抱在头后不计数;肘关节没碰到膝关节不计数(头碰到可以)。

7、趣味保龄球比赛

1.参赛者先到登记处报名，领取编号，方可参加比赛。

2.参赛者必须站在犯规线内，否则发球无效.

3.全中

参赛者一次击球击中全部十个瓶，称为全中。计分为10分。

4.失球

参赛者一次击球，没有全中，为失球。分数为击倒的瓶数。

失球的参赛者可以再击一次球，两次击球取的成绩。

5.参赛者一共进行三轮比赛，以三轮总分评定胜负。

6.若出现成绩相同的参赛者，加赛一次。

8、自行车慢骑比赛规则：

(1)运动员骑车位于起始线前(前轮压线)，听到发令后开始向前骑出，计时开始，以前轮压终点线为比赛结束，计时结束。

(2)比赛过程中允许脚点地，但必须迅速抬起，点地时长每次在二秒内比赛成绩减去二秒;超过二秒退出比赛;点地超过三次(含三次)退出比赛。

(3)比赛过程中下车者重赛，再次下车，退出比赛。

9、接力赛：

4人为一组，长度为50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。

10、障碍赛：

距离为50米，中途划4个圆，设一个跨栏(高度为0.5米)，比赛者曲折绕行，至终点返身回跑(直行)，先回到起点者为胜。

九、注意事项：

1、各班做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得乱跑，观看有秩序，在指定区域坐好，加油鼓励方式合理。

2、各班做好队员的组织工作，按时参加比赛。

3、请注意比赛过程中运动员的安全。

4、贯彻和谐、友谊第一，比赛第二的精神。

十、本细则未尽事宜由大会组委会赛前商定。

**亲子趣味运动会活动方案 亲子运动会主题活动方案篇十九**

一、活动引言：

趣味运动是一项将传统的体育运动比赛和引起人兴趣的趣味活动融合形成的一项新兴运动，它介于体育运动和趣味游戏之间融合了体育、文化、趣味、智力等因素。

二、活动意义：

一方面丰富学生的课余活动，加强体质锻炼，增强集体意识和团结意识，训练大家的反应能力;另一方面，融洽师生关系和同学关系，培养团队协作的精神。

三、活动准备：

报名。以班级为单位，各项比赛项目参加人员，由班主任自由筛选，另外每班选出一名同学负责向广播台投稿。然后交由杨继平老师和贺志艳老师统计。

四、活动流程

领导致辞开始8：50—9：00，比赛时间9：00—11：30，颁奖典礼11：30—11：40

五、活动时间：20xx年12月28日(可根据实际情况更改)

六、活动地点：学校操场

七、比赛项目及规则策划书：

(1)跳绳比赛

比赛规则：以班级为单位，分为大一组，大二组，和大三组(三个年级同时进行)。每班选举8名选手。每人有一分钟的时间，最后将各班选手跳绳总次数相加，以班级为单位，跳绳次数最多的班级获胜。

时间安排：9：00—9：25

(2)背部运球比赛。

比赛规则：以班级为单位，分为大一组，大二组和大三组。每班选举10名(分5组)选手。两选手用背部夹住气球，双手在背后交握，侧跑完成规定赛道长，把球放在指定位置后，返回原地，下一组开始运球。需返回原地重新开始，赛道长50米。比赛过程中，不许用手碰球，球落地或者夹爆者，违规者取消本班的比赛资格。最后按照运球数量的多少以班级为单位进行排名。(大一先进行比赛，大二、大三一起进行)大一、大二选出前二名，大三选出一名。

时间安排：9：40—10：10

(3)二人三组比赛

比赛规则：以班级为单位，分为大一组，大二组，和大三组。每班选举12名(6组)选手，赛道长50米，每班分三组在赛道两边，以接龙式进行比赛。前一组选手到达指定位置后，后一组才可以开始。由工作人员安排好后，听口令开始比赛，抢口令者加时5秒。按照完成任务所需时间长短以班级为单位进行排名。七、大二选出前二名，大三选出一名。

时间安排：10：25—10：45

(4)拔河比赛

比赛规则：以班级为单位，分为大一组，大二组，和大三组。每班选举7名男生7名女生。大一以抽签形式分两组进行淘汰赛，胜出的班级在进行比赛，每次比赛一局决定胜负。大二以抽签形式选出一个直接晋级班级，剩余两个班进行比赛，胜出班级与晋级班级再进行比赛。大三两班直接进行比赛。

时间安排：11：00—11：30

八、活动器材：跳绳20根，气球2包，捆绳15条，大绳2根，计时器6、口哨若干、米尺、音响，话筒，照相机，奖状若干，大纸箱5个。

九：人员安排：

场地布置：杨继平、蔡林现、宋玉芳、贺志艳、张雪静、刘美利、代晓琳、尹会强

会场秩序：各班班主任负责本班秩序、卫生及组织投稿。

突发事件处理：校领导人员

照相、摄影：尹会强

广播台负责人：谢琳婧

总负责人：杨继平(各项比赛成绩统计，赛场安排，器具准备)

大一组由刘美利(裁判员和统计员)、黄书云(裁判员和统计员)、李丽平(维持纪律)、代晓琳(维持纪律)负责;

大二组由张雪静(裁判员和统计员)、崔晓伟(裁判员和统计员)、张宏现(维持纪律和计时)、牛平月(维持纪律)负责;

大三组由宋玉芳(裁判员和统计员)、蔡林现(维持纪律)、贺志艳(维持纪律和计时)

九、奖项设置

每项比赛七、大二组各取前二名，大三组取一名。另外设置精神文明奖(在所有班级中取前三名，内容包括1、投稿，2、赛场纪律，3、赛场卫生)，颁发奖状。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找