# 最新大学生趣味运动会策划书 (八篇)

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2024-06-22

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。大学生趣味运动会策划书 篇一我们的青春我们做...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**大学生趣味运动会策划书 篇一**

我们的青春我们做主，飞扬的心总是希望随着这个社会的步伐而跳动，当代大学生在我国日益繁荣的环境下更应该发扬团体精神，为了集体的荣誉拼搏奋斗，在大学里放飞活力，从而树立良好的精神面貌。

在20xx级新生刚刚入校、新的学生会团体形成之际，为响应校团委的号召，让新加入到学生会这个大家庭中的每个成员体验到大学生活的乐趣，丰富其课余文化生活，增强其团结力，加强与其他组织之间的交流。西南大学学生会，为我们提供了这样一个舞台，给我们了这样的一个机会，让我们相相识，相知，相熟。本次活动将调动广大同学参与学生会工作的积极性，营造开放活跃的校园文化，增进同学们之间的沟通、交流、合作，最大程度激发学生的学习积极性和主动性。

通过举办此次的活动，学生会新老成员、各学院代表以及学校其他学大学生趣味运动策划方案生组织成员代表，将参加一系列饶有趣味的体育活动，并将体育与娱乐有机的结合起来，从而提高各组织、各部门成员参加体育活动的积极性。同时，提升部门、组织之间的的友爱精神，扩大学生的交流范围，增强各彼此之间的联系，展现西南大学学生的真我风采。

青春你我，共创辉煌

：20xx年11月11日

: 西南大学第二运动场

：团委老师、各学院代表，校团委、学通社代表，校学生会、艺术团代表，社联、协会代表等。

主办单位：共青团西南大学委员会

西南大学学生会

承办单位：西南大学学生会体育部

：九、前期准备：

（1）道具准备：工作道具、游戏道具

（2）工作人员，相关项目负责人的确定和分配。（工作人员包括裁判，计时员，道具管理组，医疗卫生组，机动人员组）

（3）报名，抽签，分组，制定秩序册。

（4）清空比赛场地。大学生趣味运动策划方案

（5）赛前对我体育部相关人员强调工作事宜，各项目工作人员布置赛

场。

1、拔河比赛

（一）活动道具：

小旗若干、口哨若干、粗绳若干，细绳若干，粉笔若干

（二）活动时间地点：20xx年11月11日、二运

（三）活动内容

（1）比赛分淘汰赛、半决赛和决赛三个赛程。

（2）比赛共分为七组，各组出分别出10人（五男五女）组成一个参战队，比赛对手由抽签决定。抽空的一组直接晋级下一轮。

（3）淘汰赛：每队抽签分成组。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。最终胜利的队伍进入半决赛。

（4）半决赛：获胜支队伍由本组组长进行抽签分组，每组按三局两胜制进行拔河比赛，获胜的两支队伍进入决赛。剩余两支队伍进入决赛。

（5）决赛；比赛按以上规则进行，决出一、二名。

（四）注意事项：

（1）赛前5分钟双方到达指定比赛场地，准备开始。大学生趣味运动策划方案

（2）参赛人员不得穿钉鞋，不得冒名顶替，部门内部其他队员不准上场， 帮忙，一经发现取消该队所有成绩及参赛资格。

（3）比赛前由各部门抽签决定对阵。

（4）必须听从裁判员的裁判及工作人员的指挥，遵守比赛纪律，友谊第 一，比赛第二。对违反比赛规则，又不听从劝阻的，判输。

（5）在比赛过程中，参赛选手不得借助比赛规定以外的物体以至达到获 胜的作弊行为，如一经发现将做出该队该局比赛自动认输处理。

（6）获胜队伍完成一轮比赛后不得离开比赛现场，必须在比赛现场旁边等候工作人员做出下一轮的比赛安排。

（五）奖项设置

本游戏设一等奖1队 二等奖1队 三等奖1队 四等奖一队，分别颁发奖品。

2、两人三足夹糖接力赛

（一）活动道具:

盆、糖、筷子、绳子

（二）活动时间地点：20xx年11月11日、二运

（三）活动内容：

（1）比赛分淘汰赛、半决赛和决赛三个赛程。

（2）比赛共分为七组，每组出十人（两人一小组）参加比赛。比赛对手由抽签决定。抽空的一组直接晋级下一轮。

**大学生趣味运动会策划书 篇二**

趣味体育运动是一项将传统体育运动的竞技比赛和能引起人兴趣的趣味活动融合形成的一项新兴运动。它是介于体育运动及趣味游戏之间的一项趣味竞技相结合的社会运动，如果把趣味运动和同学们某方面的学习需求进行融合错位策划，将使它同时融合体育、文化、趣味、智力等元素，并增强观赏性。

一方面它比拓展训练更具趣味性及凝聚力，能更好的把校园文化渗透到每个同学，增进同学与同学之间的亲密感，从中学会团队协作；另一方面它具有强身健体的作用，对于埋头学习或者游戏的大学生来说更具吸引力。它的竞技性、趣味性及观赏性带给同学们另一种新奇，容易使整个活动形成兴奋、热烈、互动的气氛，某些能力进一步地得到锻炼。

让大家也有“亚运我参与“的感同身受！

勇夺佳绩但求自强不息

20xx年11月19日 上午8:30至12:00；下午14:30至16:30。

田径场及篮球场。

各部派一支代表队（每队16人）以及提前报名的个人参赛者 （四）比赛项目： 集体赛： 趣味接力赛；

跳大绳； 毽球； 拔河； 定点投篮

个人赛： 花样跳绳（分三个单项）（分男女组）、

企鹅漫步（分男女组）、 自行车慢骑（分男女组）； 袋鼠跳 花样足球

1、 集体赛由各部决定出赛人员，每支队伍16人

备注：也可以在报名的时候以集体的形式参赛，每个集体16人，并且要取一个富有特色的参赛名字。

2、 个人赛11月16日-17日中午在综合食堂门口接受报名

备注：报名的同学除了真实姓名外，也可以加一个参赛名，比较符合趣味运动会。

1、集体赛，以部为单位，采取积分制，总积分居多的部获胜，前3名将获奖。

2、个人赛，采取积分制，总积分居多的队员获胜，前6名将获精美奖品一份。 六、比赛项目及规则

1、集体赛——趣味接力赛

接力赛总赛程400米，共分八个挑战项目，每个项目的比赛距离为50米，前一个项目运动员将接力棒交给后一个项目运动员，后一个项目才能开始。各队以完成比赛的先后顺序计算成绩。

参赛队员：每队1人（要求女生）

比赛规则：参赛运动员一手握一足，然后用单足跳的方式完成50米赛段。

道具：红旗一面、喇叭一个 发令员：2人

现场裁判：5人（全程跟随运动员，各部互相监督）

备选方案：用20个裁判，每5人负责2个赛段，分别是1,5赛段，2,6赛段，3， 7赛段，4,8赛段。在每个赛段中每人负责一组选手

参加人员：每队1人（要求男生）

比赛规则：参赛运动员在行进中要绕赛道中间的凳子原地转10圈，然后继续往前跑，完成50米赛段。 道具：凳子5把

现场裁判（维持秩序）：5人 （3）宝贝新娘

参加人员：每队3人（三个男生）

比赛规则：比赛开始两名选手双手交叉搭成“花轿”，一名选手打扮成女生坐在“花轿”上，完成50米赛段。如果选手中途落地，在落地处重新坐上“花轿”前进。 现场裁判（维持秩序）：5人 （4）齐心协力

参赛人员：每队2人（要求一男一女）

比赛规则：二名参赛运动员面对面用身体将一气球夹住，每人双手在背后交握，侧跑完成规定赛段并在终点挤爆气球方算完成该赛段，如果球落地，则要在球离开身体处由裁判重新放球继续赛程。 道具：气球×10

现场裁判（维持秩序）：5人 （5）地道英雄 （弯道） 参加人员：每队1人

比赛规则：参赛运动员在行进中需上半身前仰钻过3个栏架（由两人双手互搭构成），完成50米赛段。 道具：跨栏2×3×5=30人

**大学生趣味运动会策划书 篇三**

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.

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.

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.

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

20xx年12月28日（可根据实际情况更改）

（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

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.

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）

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.

**大学生趣味运动会策划书 篇四**

活动前言：树鄂大之宏图，展传媒之风采，为活跃校园文化生活，传媒系团总支学生会社团部、体育部决定举行一次趣味运动会，趣味运动会旨在丰富同学们的课余文化生活，不以竞技为主要目的，主要进行一些趣味性比较浓厚的拓展类项目，这样既可以避免和学校秋季运动会以及各院系运动会比赛项目的重复设置，又可以为非运动员的同学们提供一个展现自我的运动类平台，同时还可以让同学们大范围的接触特色体育项目——素质拓展运动，为该项体育运动的普及做出一定的贡献，更为重要的是，通过参与这项赛事，同学们可以获得包括团队合作精神等在内的一系列的学习和锻炼机会。

丰富学生课余生活，强调体育方面锻炼，为学生提供一个既可以竞争又可以充分放松的项目。为加强学生体育活动兴趣服务，努力在全校营造出一种爱运动、爱健康，全民健身的`积极氛围。

积极推进体育运动在学生中的普及，以及素质拓展运动在我校的广泛传播，实现全民健身、强身在体育运动方面学习拓展团队精神，并可以极大的活跃在校学生的生活氛围，也是加强各社团的交流，显示出我们传媒系各社团的团结性！

我参与我快乐

12月18日

鄂州职业大学一号田径场、篮球场

传媒系团总支

传媒系团总支学生会社团部

传媒系团总支学生会体育部

传媒系团总支学生会

传媒系楚天风文学社

传媒系学生红学会

传媒系社会服务行动队

传媒系新闻爱好者协会

传媒系纵横论坛

我爱竞赛网

【项目1】“赶篮球”运动

【参赛人数】每队5人

【比赛器材】木棒、篮球

【比赛方法】每人手持一根木棒，在规定的范围内把篮球打到设置的球门内，比赛时间15分钟，不得用脚踢球。

【项目2】八戒背妻

【参赛人数】每队10人（五男五女）

【比赛器材】无

【比赛方法】参赛者人数均匀的分配在起点与终点，第一队参赛者背起一个女生从起点出发，到终点的时候另一组开始回跑，依次循环进行，传的最快组获胜

【项目3】绑腿跑

【参赛人数】每队10名队员

【比赛器材】绑腿带

【比赛方法】比赛开始前，队员横排（每相邻两队员的相邻脚的脚踝用绑腿带绑在一起）立于起跑线后。裁判发令后，队员通过协调配合在跑道上共同行进，赛程60米。以各参赛队中的最后1名队员身体完全越过终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

【项目4】：《懒惰的自行车》在前面车筐上放标志

【参赛人数】：每队一次2名，一共3组。

【比赛器材】：自行车

【比赛方法】：自行车在规定的跑道上（约50厘米宽，15米长的跑道）行驶，看哪辆自行车行驶的速度最慢，谁就是获胜者。

参赛者单脚触地、压线均为犯规。

【项5】：《纸衣往返接力》纸衣为宣传海报

【参赛人数】：每队5名队员

【比赛器材】：一张大小适合的宣传海报

【比赛方法】：将宣传海报贴在前胸，在奔跑过程中保持不掉，如果掉下重新捡起继续奔跑，跑到对面交给另一名同伴，以最快完成为胜利。

【项目6】：盛水接力

【参赛人数】：每组5名

【比赛器材】：水桶、大塑料瓶

【比赛方法】：跑道前方设置一个水桶起点外设置一个大塑料瓶比赛开始时参赛选手持水瓶到水桶内盛水后返回倒入大塑料瓶内依次进行盛水接力大塑料瓶先盛满水者为胜（注：塑料瓶身内设若干漏点）

【项目7】：《乒乓接力赛》球拍上设置海报

【参赛人数】：每组6人2人一组组数不限。

【比赛器材】：乒乓球、乒乓球拍

【比赛方法】：参赛者人数均匀的分配在起点与终点，第一个参赛者单手用乒乓球拍托着乒乓球，从起点出发把球传给终点的另一个队员，依次循环进行，传的最快组获胜。

注意：传球过程中不得掉球、手触球。

【项目8】：《背球接力赛》

【参赛人数】：每组5人

【比赛器材】：篮球

【比赛方法】：2人为一小组，4小组进行接力。2人不能用双手抱球，只能用背部夹住2个篮球，从起点出发绕过终点的标枪再回到起点，然后把2个球传给下一组的队员，4小组轮换后，最快的那一大组就是获胜队。注意在传球的过程，哪一小组出现掉球和用手扶球现象均为犯规

【项目9】：《包装木乃伊》

【参赛人数】：2人为一组。

【比赛器材】：纸、胶带

【比赛方法】：3人为一组，一人撕开胶带，一人包装，一人扮演木乃伊（只要站立保持不动就可以）。比赛一开始，参赛者以最快的速度用手上的长条状的纸张包裹木乃伊，必须包裹地密不透风。最后谁包裹的木乃伊最像，最快，哪一队就获胜了。

【项目10】：《定点投篮》篮板上设置宣传海报

【参赛人数】：每队5人

【比赛器材】：篮球

【比赛方法】：每人以一分钟为限进行投篮，按投中个数决定名次。男子组的参赛队员必须在三分线以外任何一点单脚投射（整个投射过程都要单脚），脚不得踩到三分线否则将被扣掉一个已投中球。女子组的参赛队员必须在梯形范围以外投射，脚不得踩到梯形任意一条线，否则将被扣掉一个已投中球。

【项目11】：踩气球

【参赛人数】：每组5人

【比赛器材】：气球

【比赛方法】：在一个5平方米的区域内用脚踩破他人脚上捆绑的气球，直到游戏时间结束。

规则：一个人每只脚捆绑3个气球，5平方米区域。每个人不允许出圈，只能用脚，否则视为违规，取消继续比赛的资格。听裁判发出哨音，开始。

胜负判定：单位时间踩气球，剩下多的队胜。以现场裁判判定的结果为准。时间用一块总表计算。

【项目12】50米接力赛

【参赛人数】10人（学生会干部、各社团干部）

【比赛器材】无

【比赛方法】共6男6女，每组男女出场顺序自行安排，交接时必须将接力棒交给下一个队员，分别记录各队成绩，按成绩排名。

【项目13】：背\*背

【参赛人数】：5男5女

【比赛器材】：气球

【比赛方法】：每两个人背\*背夹着一个气球，横向前进，途中绕过一个障碍，折返回出发点，由下两名同学进行接力。途中气球不得掉落，手，手臂不得碰球，总时间最少者获胜。

1、以社团为单位组队，学生会和每个社团都派出一个代表队，每个代表队由10人组成，并指定一名负责人。

2、要求每支参赛队伍要有自己的口号，比赛本着“友谊第一，比赛第二”的宗旨，以公平竞争为原则，保证赛事的顺畅进行。

3、报名：学生会各社团请认真报名，积极参加。于12月15日将报名表交于体育部。

4、所有比赛均以快乐为宗旨，动员全体同学，每社团限定10名队员。

5、希望各队提前准备好有预赛的项目，以保证这些项目的完成。

6、比赛纪律：比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

7、积分办法：每项比赛取前3个社团，整体积分前三名的有相应的奖励。

8、请学生会及各社团组织啦啦队，形式自主，鼓励创新，体现传媒系的风采和大学生的飞扬青春。

9、准备好医疗用品，以防受伤

10、为了保证各项目可完整有序的进行，要求社团遵守比赛纪律，配合工作人员，尊重裁判的裁决，不得有辱骂和抵抗行为，如有疑义请与体育部联系。

11、比赛当天请各社团负责人控制好本社团秩序，非比赛运动员请不要随意走动，不得进入比赛场地以至干扰比赛正常进行。

12、按照各个环节中各支代表队所用的时间进行排序，并获得相应的社团排名。

备注：由于参加的具体人数无法确定，赛程分组在报名后安排，合理安排裁判人员，做到及时、公平、公正。比赛场地安排以及时间表将在报名工作结束后发放到各班。

**大学生趣味运动会策划书 篇五**

恰似春风相欺得，夜来吹折数枝花.

社团联合会又迎来了他的一个春天。新届新貌热血沸迸。经商定，我社团联合会在校团委的支持下，以寻找快乐为目的，以游戏为手段，准备举行马鞍山职业技术学院第四届××杯大学生趣味运动会，我们期待你的参与，因为您的参与，我们的活动将是一场更加有趣的运动会。

寒风将来，青春的活力并不因此而停止；穿袄戴巾，青春的血液并不因此而凝固；我们年轻所以我们舞动，我们年轻所以我们要呐喊。每个年轻人都怀有一颗远大理想的心，他们都为实现自己伟大的理想奔走在坎坷的道路上。虽然前路冰封，但丝毫不能阻挡我们那颗因青春而沸腾的心。

趣味运动会，为您展现青春的活力。

青春舞动，激情飞扬

马鞍山职业技术学院社团联合会

承办:马鞍山职业技术学院社团联合会

28个社团所有成员

1、前期宣传

横幅三条，分别挂与校内食堂、教学楼、操场。活动前三天粘贴在运动场等人流量较多的位置。

2、活动流程

报名

协会个推选几个名额参与比赛

具体细节如下：

报名对象：马鞍山职业技术学院28个社团的全体成员，以社团为单位。

报名方式：由各协会会长领取报名表，填写参赛人员名单上交社团联合会。

准备：

准备工作：清理赛场，培养专业人员组织赛场。

时间：11月12日

a：预赛：

时间：11月初运动员进行各类比赛初赛。组织安排将有社团人员进行记分，选出优胜队进入决赛。

b：决赛：

时间：11月13日左右。

安排：对海赛情况进行统计，进行决赛。

1、趣味接力赛：

道具：25m直跑道，接力棒4个

规则：每队出6名队员（3男3女），接力共4段每段50m，第一段需单脚跳过，若是另一只脚着地则重新开始；第二段需两人背靠背，双手钩住，蹲下横向移过；第三段倒着跑过；第四段需一名队员背另一名队员跑过。（第一段和第三段规定为女生），本环节旨在加强各队的合作观念和竞争意识。

2、三人四足

道具：绳子若干，障碍物

规则：参赛队员以三人一组参赛，分男女组。赛道长50米。三个人并排站在一起,把中间人的右脚和他右边人的左脚绑在一起,中间人的左脚和他左边人的右脚绑在一起。在听到起跑发令后，各小组同时起跑，绕过50米处障碍物返回，先到终点线者为胜。

3、你的地盘我做主

道具：报纸，排球

规则：8人为一组，每个人站在一张报纸上，每组有一名队员手抱一个排球，任意的向身边别的组抛球，球打到哪一组的哪张报纸上，这个组的报纸就减少一张（地盘被掠夺），纸张只能被裁判收回。哪个队员同时被击中了，他也必须被淘汰，最后哪一组剩下的队员最多，哪一队就获胜了。

（注意：抛球时只能往对方的脚部攻击，不可抛到队员的身上。）

4、袋鼠跳

道具：布袋4个，a，b两地距离30米

规则：比赛4队参加，每队5人，全部由男生组成。比赛开始前，每队的第一名队员从a地出发将布袋套至腰部，听裁判员发令后前进，中途布袋不得脱离双腿，到达第二名队员的b地，由第二名队员套上布袋再向a地前进，如上述循环直至最后一名队员。最终用时最短的队伍获胜。

5、齐心协力：

道具：绳子。

规则：每个协会派1人参赛，共2队，每队12人。两队分别站在预先画好的圆圈外，圆外有两条互相平行的平行线，比赛开始时，两队队员轻握绳索，绳索上的红花正对圆心，裁判哨响后，两队开始用力，红花超出白线的一方获胜。

6、羽毛球接发球比赛

道具：羽毛球，箩筐若干

规则：每队4人（2男2女），其中一男队员胸前挂一箩筐，另3名队员在8m以外依次循环用羽球拍发球，挂筐队员在限定区域内以不借助身体其他部位单纯用胸前所挂箩筐接住同伴发来之球（可以移动脚步），以规定时间内接住羽毛球多者为胜。（期间发球个数最多30个，规定时间3分钟）。

7、背靠背夹气球

道具：气球若干

规则：我们邀请5组队员，每组2人（1男1女），手手相联，背背相对，齐心协力把夹在背上的气球，从起点运到终点，以用时最少者获胜。手挽手，背靠背从起点到终点运球，比速度，气球如果破了需从起点重新开始。

8、鹊桥

道具：在50为的跑道中间放置一根长4—5米的平衡木，平衡木宽15—20厘米，中间1——1.5米左右区间做出标记。

规则：男女各一人为一组，在50米长的跑道两端起跑线外站好，当“跑”的口令下达后，两名运动员以最快的速度跑至对方起跑线外。其中两者必须要在平衡木标记区间内完成相会，交换位置。位置交换时，脚不能触及地面，否则被判犯规取消比赛成绩。以两者时间之和最小者获胜。

9.定点投篮((((篮板上设置宣传海报)

规则：每人以一分钟为限进行投篮，按投中个数决定名次。男子组的参赛队员必须在三分线以外任何一点单脚投射（整个投射过程都要单脚），脚不得踩到三分线否则将被扣掉。

10.慢骑自行车

规则：赛道长20米，各参赛选手在固定轨道上以最慢速度骑自行车到达终点，并且不落地不停顿的为优胜者。、

参加活动是大学生在大学生活中的重要组成部分，我们希望通过此次活动，能够增进同学们之间的友谊，激发活力，为我们青春的彩面添上浓厚的一笔。

在两天的比赛过程中，所有参赛人员要注意自身安全，杜绝安全隐患。

**大学生趣味运动会策划书 篇六**

青年志愿者联合会迎来了他的第十个年头，十年间我会志愿者默默奉献，不求回报。我们相信，在不久的将来，这群青春活力的志愿者们给我会带来一片灿烂亮丽的天穹。同时，为了增进部门之间成员的交流，增强青年志愿者联合会内部成员的凝聚力，我会计划开展趣味运动会。具体如下：

志愿青春，活力警营

青年志愿者联合会全体成员及学院各团委、学生会、社团成员

xx年5月17日8：30—11：30

学院运动场

（一）个人赛：现场报名参加（由青联组织部负责统一编成小组）。

（二）团队赛：集体报名或个人报名。

报名注意事项：望能提前报名（便于分组进行），现场也可报名。

报名联系人：冯亚男（手机：） 兰瑶（手机：）

短信发送信息（社团 参加项目 人数）至报名联系人处即可。

（一）男女混合三人篮球赛

1、道具要求：篮球3个、哨子3个

2、场地要求：篮球场

3、人员要求：团队赛，三人一组（两男一女），一轮2组（共5轮）

4、比赛规则：

（1）男生需遵守篮球守则，女生不需遵守。

（2）男生不允许有任何伤害女生的运球动作，女生可以用任何方式阻挡男生上篮。

（3）男生进球一个为1分，女生进球一个为2分，满15分者为胜。

（二）夹乒乓球

1、道具要求：筷子2双、乒乓球20个

2、场地要求：足球场

3、人员要求：团队赛，两人一组，一轮3组（共3轮）

4、比赛规则：

（1）比赛时间为3分钟。

（2）在2张桌子上各放一个小筐,里面有10个乒乓球的小筐放在1张桌子,一个为空的放在另一张桌子上（距离10米）。

（3）两人同时用筷子从有球的筐里向空的筐里夹球,球放到筐里后另外一个人再夹起球，放到对面的筐里。

（4）在3分钟内用时最少者或者夹球最多者胜利，途中球如果掉到地上可以捡起继续比赛。

（三）踩气球比赛

1、道具要求：气球若干、透明胶带1卷、塑料绳1卷

2、场地要求：田径场

3、人员要求：个人赛，一轮5组（共5轮）

4、比赛规则：

（1）参赛选手分别在脚踝缠上4个气球，哨声吹响，比赛正式开始，5分钟后剩下气球最多者为胜。

（2）比赛过程中不得用手弄破气球。不得离开比赛区域，离开将以犯规处理。不得伤害对方或者有过激行为。

（四）盲人足球

1、道具要求：5个足球、5条蒙眼布

2、场地要求：足球场

3、人员要求：团队赛，两人一组，一轮5组（共3轮）

4、比赛规则：

（1）每对搭档一个人戴蒙眼布，另一个人不戴。

（2）被蒙眼的队员踢球，他的搭档负责告诉他向什么方向走，怎么踢球。

（3）在5分钟内，看哪一组进球多哪一组获胜。

（五）心心相印

1、道具要求：气球若干

2、场地要求：足球场

3、人员要求：团队赛，两人一组，一轮5组（共5轮）

4、比赛规则：

（1）每组先两人，背夹一个气球。

（2）步调一致向前走，绕过转折点回到起点。

（3）行进中双手不得碰球，否则加时2秒，气球掉落后拾起重新前进，期间仍然计时。

（4）用时最短者为胜。

（六）十人九足

1、道具要求：布条若干、透明胶带1卷

2、场地要求：足球场

3、人员要求：团队赛，十人一组（共1轮）

4、比赛规则

（1）抽签决定比赛次序。每队十人,叉排成一横排，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点。

（2）发令后十人一起跑向终点，用时最短的队伍胜出。

1、裁判（青年志愿者联合会体育部）

2、报名登记人员（青年志愿者联合会秘书处）

3、计时员（除青年志愿者联合会的体育部、秘书处外六个部门各出两人）

4、清洁工作（青年志愿者联合会全体成员）

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、比赛前由裁判员解读比赛规则，让参赛人员更加清楚各项比赛流程和规则。

4、禁止非工作人员与非参赛人员进入比赛场地，打乱比赛秩序。

5、保持场地的卫生。

6、比赛时间到后，未到者作弃权处理。

7、望各部认真组织部员参加活动，并负责好后勤工作，做到文明比赛、文明助威、展现风采。

8、赛后青年志愿者联合会成员进行清洁工作。

9、遇不可抗因素（如下雨）或全校性活动，比赛日期另行通知。

注：每个活动获胜者均有神秘奖品哦！

**大学生趣味运动会策划书 篇七**

我的青春我做主，飞扬的心总是随着这个社会的步伐而跳动着，当代大学生在我国繁荣昌盛的时代下更应该发扬团结如一的精神，为了集体的荣誉去奋力拼搏，在大学放飞活力，树立良好的精神面貌。

为了积极响应学校的号召，为了深入开展“三走活动”，让更多的同学走出寝室，走下网络，走向操场，我们决定组织这次趣味运动会，为大家提供一个运动与交流的平台，让大家享受运动的乐趣，更加体会到团结的力量。

举办这次趣味运动会的主要目的是丰富大一、大二学生的课余生活，给他们提供一个互相信任、互相团结的舞台，让他们尽情释放自己青春的活力；同时，也希望他们能够为了班级这个团体而精诚团结；其次，也是希望他们能够提高对课外活动的积极性。

xx年11月9号上午

西北农林科技大学北校区篮球场

植物保护学院团工委学生会

活动人员：大一、大二所有同学

1、道具准备：游戏道具，工作道具

2、工作人员：相关工作人员的分配。（裁判、计时员、医疗组、机动组、道具管理组）

3、报名工作以及宣扬工作。

4、清空比赛场地。

5、赛前对体育相关人员分配事宜，各项目工作人员布置赛场。

1、二人三足跑（男女各一人）

比赛规则：两人组成一组(男女各一人)，赛前每单位两位运动员各一条腿用两条带子捆绑在一起(捆在踝关节部位和小腿靠近膝关节部位，捆牢)。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后沿垂直面，方为到达终点，按比赛时间少者名次列前。

2、螃蟹背西瓜（两男两女）

比赛规则：4名队员同时站于起跑线后，共同用背部夹住球前行，途中背部离球，用其他部位碰球，或球掉落，皆为犯规，须在犯规地停止前进直至重新调整好始得继续比赛，在规定距离内，用时少者胜出。

3、托球跑（两男两女）

比赛规则：乒乓球必须放在乒乓球拍的中间，不能用手固定，每个人每次只能托一个球，从起点到终点，再从终点返回起点，球不掉在地上为有效，如果球在托送途中掉到地上，选手必须回到起点重来，在规定的赛程内用时最少者名次最好。

4、集体跳绳

比赛规则：参赛人数为十人，至少四个女生，在比赛过程中人选两个人出来摇绳。规则：规则：(1)8人从摇绳a者左手排队，依次进入绳中，然后从摇绳b者左手转向b者右手排队，8人全跳完一遍后，再从摇绳b者右手依次进入绳中到摇绳a者右手转向a者左手排队，呈8字形进行。(2)摇绳者必须抓住大绳两端的抓手。(3)必须是8人完全通过，比赛时如有队员未通过，应重跳。(4)裁判在现场大声计数。比赛时间为两分钟，在限定的时间内跳的越多名次越靠前。

5、双腿夹球接力

比赛规则：起点终点各三人，将球放在两膝上方用劲夹住，走到对面终点处，将球交给对面队友，循环反复至全队结束，时间最短者为胜。规则：(1)：必须从起点线后起步。(2)：如中途皮球脱离须在原地把球拣起夹好后继续比赛。(3)：双手必须放至身体两侧，不可用手扶球。(4)：每队限报6人，(至少要有两名女生)。

6、奔跑吧，白大褂（三男三女）

比赛规则：每队准备一件三粒钮扣的实验服，起点终点各三人，在起点将衣服穿好并系上纽扣，裁判发令后跑到终点，把衣服脱掉后给队友穿上（需系上纽扣），然后从终点处跑至起点，以此类推，时间越短名次越靠前。

7、赶小猪（仅限女生）

比赛规则：每班三名队员参赛，在规定的跑道内用羽毛球拍去赶篮球，但羽毛球拍不能离开篮球，在规定的赛程内接力完成比赛用时最少者名次最好。

8、滚雪球（三男三女）

比赛规则：在指定的距离内，起点和终点各站三个人，从起点开始，发令枪响起时，起点的人开始跑，到终点后牵队友的手跑回来，然后队友在牵另一名队友的手，依次方式，直到所有的人跑完全程，计最后一名同学到终点的时间，用时越短名次越靠前。

9、拯救吸管（三男三女）

比赛规则：每班六人参加，三男三女，起点和终点各三人，从起点开始，发令枪响起时，起点的人用上嘴唇嘟嘴夹住吸管，跑到终点交给下一个人，不能用四肢接触吸管，然后跑回起点，依次进行，所用时间最短者获胜。

10、16×60米接力（八男八女）

比赛规则：每班16人参加，八男八女，起点终点各八人，从起点开始，发令哨声响起时，起点上的一名同学手持接力棒，跑向终点，将接力棒交给下一名同学，依次进行，若中途掉棒应拾起棒从掉棒处重新开始，直至最后一名同学完成比赛，用时最短名次越靠前。

1、开幕式。

2、比赛开始。

（1）两人绑腿跑、螃蟹背西瓜

（2）托球跑、集体跳绳

（3）双腿夹球接力、奔跑吧，白大褂

（4）赶小猪、滚雪球

（5）拯救吸管、16×60米接力

3、颁奖仪式

4、闭幕式

注：1.奖项设置，每个项目前三和总成绩前三的班级颁发奖状，另设有“精诚团结奖”一个。

2.每个项目的前八名按照8、7、6、5、4、3、2、1分一次计分，最后取总分前三的班级颁奖。

横 幅：56 乒乓球:5 奖 状：40

哨 子:10

总计：111元?

植保学院体育部

xx年11月2号

**大学生趣味运动会策划书 篇八**

本次趣味运动会旨在营造积极、团结的气氛，展示出新时代研究生的蓬勃朝气和参与热情；以趣味运动比赛为载体，丰富郑州大学马克思主义学院研究生的课余文化生活，增强研究生身体素质，增进我院研究生会部门之间、同学之间的交流，培养团结协作的精神。在学习之余积极锻炼身体，注重各种才能的挖掘、培养与展示，为美好的研究生生活留下一笔灿烂的财富。

1.活动主办单位：马克思主义学院团委

马克思主义学院研究生会文体部

2.活动对象：马克思主义学院研究生会全体成员

3.活动时间：12月20日

4.活动地点：北操场

1.面向全体研究生会成员进行活动宣传，调动大家参与的积极性；

2.统计研究生会各部门的报名情况；

3.提前申请比赛场地，并及时报送申请情况；

4.比赛现场所需各种设备物品等需提前准备；

5.由于比赛有一定竞争性并伴随剧烈运动，因此需要做好医疗后勤保障。

6.根据报名情况确定参赛人数，选出两名作为裁判员，剩下人员通过抽签的形式平均分为四支参赛队伍，并由每队推选一名队长。

比赛规则：四支队伍同时进行比赛，每支队伍分为两组，分立于接力赛场地两端。参赛队员单手持乒乓球拍后端把手处，将乒乓球置于球拍上，托球向前跑，在奔跑过程中如果乒乓球掉落，需重新捡起在球掉落处继续奔跑，跑到对面交给另一名同伴，每位参赛队员依次接力，按每队最后一名队员到达终点的顺序确定队伍所获名次。

比赛器材：乒乓球拍4个；乒乓球10个；哨子1个

比赛规则：4队队长进行抽签，确定参赛顺序。按照抽签顺序作为守方，其他三支队伍作为攻方。守方全体队员站在限定区域中，并可在限定区域中自由活动，攻方每队选出一人作为投手站在区域两侧。比赛开始后开始计时，攻方站在区域外向守方投掷沙包，守方躲避投来的沙包或者将其接住。如果守方能躲过或接住沙包，则攻方捡起沙包后继续投掷；如果守方被沙包击中并沙包落地，则被击中者淘汰出局。守方最后一名队员出局时记录时间，最终名次按各队作为守方时坚持时间由长到短排名。

比赛器材：沙包1个；秒表1个

比赛规则：队长抽签确定参赛顺序。参赛时所有队员一字排开，中间队员的左、右腿分别和左、右边队员的右左腿用布带捆缚在一起（捆在踝关节以上和小腿靠近膝关节部位，捆牢），站立方式起跑，鸣起跑信号后，所有队员同时起动。以队伍靠后者到达终点线的瞬间计取比赛成绩，按每队用时排名，时间少者为胜。

比赛器材：绑带若干；秒表1个；哨子1个

比赛规则：每支队伍分两组，分立于场地两端。每个队员用双腿夹住气球，以跳跃方式前进到达终点，再将球传给下一名队员，依次接力，至最后一名队员完成，若气球掉落，需从掉落地方出发，按最后一名队员到达顺序排名。

比赛器材：气球若干；哨子1个

比赛规则：以等边三角形的形状摆放10个矿泉水瓶，参赛队员在6米划定的线外做大象鼻子状转10圈，转圈完毕后裁判哨声响起，踢足球撞倒饮料瓶，每人有1次机会，撞倒1个矿泉水瓶得1分，以全队累计成绩总数高低排名。

比赛器材：矿泉水瓶10瓶；足球1个；哨子1个

比赛规则：由抽签决定两两对决队伍。两支参赛队伍队员分别竖队排列互撕名牌，每位队员其中一只手必须抓住前面同伴腰间的绑带，用另一只手撕对方的名牌，且只可撕对方排在最后一名小鸡的名牌，被撕者即被淘汰，全部队员淘汰即判为输。比赛过程中，如有队员松开前面同伴的绑带，则断开处及其身后的队员全部淘汰。两两对决后，两队胜者进行比赛，两队败者进行比赛，最终确定名次。

比赛器材：绑带若干；名牌4套

1、主席团：对本次比赛进行总调度。

2、文体部：对本次比赛全程负责，负责本次比赛的筹备和组织工作。

3、纪检部：主要负责本次比赛的赛场秩序和赛场纪律以及比赛过程中各队参赛队员的报到工作，并协助文体部作好各项工作。

4、宣传部：主要负责本次赛事的前期宣传工作，制作并张贴海报。

1、统计成绩,颁发奖品

2、整理场地器具和设备

3、财务清算

4、整理比赛材料并交研究生会归档

物品

数量

单价

总计

沙包

2个

5

10

名牌

10个

2.5

25

矿泉水

1件

25

25

哨子

2个

1

2

总计

62

郑州大学马克思主义学院研究生会文体部

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