# 趣味运动会项目（模版）

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-08-01

*第一篇：趣味运动会项目（模版）趣味运动会比赛项目1.协力竞走（信息分工会承办）比赛器材：大脚板竞走 项目性质：4人团队比赛方法：4人为一队在大脚板竞走上前行，赛程30米，用时短者为胜比赛场地：足球场2.三人运气球（基础分工会承办）比赛器材...*

**第一篇：趣味运动会项目（模版）**

趣味运动会比赛项目

1.协力竞走（信息分工会承办）比赛器材：大脚板竞走 项目性质：4人团队

比赛方法：4人为一队在大脚板竞走上前行，赛程30米，用时短者为胜

比赛场地：足球场

2.三人运气球（基础分工会承办）比赛器材：气球 项目性质：3人团队

比赛方法：3人背靠背夹一个气球前行，运至目的地，赛时5分钟，运气球多者为胜

比赛场地：排球场

3.趣味保龄球（电气分工会承办）比赛器材：篮球、10个水瓶 项目性质：个人

比赛方法：距离10米滚动篮球3次，累计碰倒水瓶多者胜 比赛场地：篮球场

4.足球打靶（后勤分工会承办）比赛器材：足球 项目性质：个人

比赛方法：距离目标20米踢球5次，球的第一落点为得分点，目标为靶形3圈，分别为3分、5分、10分，圈外为0分，累计得分多者胜

比赛场地：篮球场

5.双人运球（动力分工会承办）比赛器材：乒乓球拍、乒乓球 项目性质：2人团队

比赛方法：两人在相邻的操场跑道传球前进（如球掉地须返回起点重新开始），赛程20米，用时短者为胜 比赛场地：田径跑道

6.智能互动-激情漂流（管理分工会承办）比赛器材：智能互动仪 项目性质：比赛方法：高者为胜

比赛场地：

2人团队

利用智能互动仪比赛第三实训楼211室 得分，系统得分为最终得分，

**第二篇：趣味运动会项目**

一、足球保龄球

规则：每组7人，依次扔球，按倒下矿泉水瓶子数量总量排名。只准用手拿球，用脚踢违规。

二、背夹气球

规则：每队6人分3组，第一组两人背夹气球送到指定地点后，第二组出发，依次轮流，按照3组全部送达的时间先后排名。只准用背夹球，过程中手碰到气球，气球挤破或者球落地，该组要返回原点重新开始。

三、集体跳绳

规则：(1)7人从悠绳A者左手排队，依次进入绳中，然后从悠绳B者左手转向B者右手排队，7人全跳完一遍后，再从悠绳B者右手依次进入绳中到悠绳A者右手转向A者左手排队。重复进行。(2)悠绳者必须抓住大绳两端的抓手。(3)必须是7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。时间3分钟，按跳过总人数排名。

四、两人三足

每对出4人，两人组成一组，每队两组分别站在赛程两端，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，到达终点后，另一组反向返回。以返回起点的时间先后排名。

注：每个项目都必须至少有2个女生参加。

器材准备：篮球4个、矿泉水40瓶、气球若干、跳绳3条、绳子若干。

**第三篇：趣味运动会项目**

趣味运动会项目

1、“五人六足绑腿跑”

5人并列，除外侧两腿之外，其他腿两两绑在一起，脚踝和膝盖各固定一处，听到信号后向前移动绕过前方标志物后返回起点，用时少者名次靠前。

2、“齐心协力”

每组五人，把脚固定在规定道具中，开始信号发出后五人齐心协力向前移动，先冲过终点的队伍获胜。

3、“推小车”

每队五辆小车（小车的组成：一人俯卧，双手撑地，另一人抬其腿离地），出发时小车载一物资到达折返点，并把物资放在指定位置，两人交换返回出发点，小车压爆一气球后下一小车才能出发，用时少的队伍获胜

4、“猪八戒背媳妇”

穿着指定服装，背负重物，两腿夹一排球，进行接力，先完成的队伍获胜

5、“充气相扑”

穿着充气相扑服装，相扑比赛，被推出圈外的失败。可单人对战也可多人对战

6、拔河比赛

7、“螃蟹运瓜”

两人背相对，手挽手，背间夹一球，快速向重点移动，球不掉的情况下先到达终点者胜。8“天旋地转”

身体前屈，左臂伸直，垂直于地面，右手从左臂下穿过捏住左耳，旋转五圈以后，出发去折返点拿回重物，下一名队员出发，先完成的队伍获胜。

9、穿越火线

十人一组，手拉手穿过一呼啦圈，游戏开始后，所有人在不松开手的前提下，让所有人穿过呼啦圈，用时少的队伍获胜

10、“钓鱼”

参赛队员手持鱼竿，站在线后，把啤酒瓶钓起后跑过终点，用时少的队伍获胜

预算物资：

1、绑腿绳八十条

2、齐心协力道具4付（校本部应该有）

3、气球若干，模拟重物若干

4、八戒面具十四个，红手帕（盖头）十四个，预计百元以内

5、充气相扑服六套，预计500元

6、软排球若干，本部有

7、呼啦圈十个，本部有

8、鱼竿，铁钉，啤酒瓶，十四套，可自制

**第四篇：趣味运动会项目**

一、《气球飞舞》

(1人)

游戏形式：每队派一人参赛；每人手抱一个气球，在起跑线上一字排开。游戏规则：比赛开始，参赛者将气球抛于空中，在规定的区域内进行40米赛跑（场地内跑往返）。气球可用手拍、脚踢，使其处于悬空状态，不准用手抓住。先到达终点者获胜，用手抓气球或气球落地者淘汰。

游戏道具：气球若干。

二、《吸管运输》（5人）

游戏形式：每队各选五人上场，五个队员按顺序站好。每人嘴里叼一支吸管，第一个人在吸管上放一个钥匙环之类的东西。

游戏规则：比赛开始时，不许用手接触吸管和钥匙环，只用嘴叼吸管的姿势把钥匙环往下传，直到传到最后一个人嘴叼的吸管上，游戏结束。在中途如果吸管或钥匙环掉下来，则要从新开始，所以要千万保证严肃。每组运输最快的队胜出。游戏道具：吸管50个，钥匙扣2个。

三、《纸衣往返接力》（4人）

游戏形式：每队4名队员，纸衣为A4纸。

游戏规则：将A4纸贴在前胸，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。游戏道具：A4纸若干。

四、《乒乓接力赛》

（4人）游戏形式：每队4名队员。游戏规则：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。传球过程中不得掉球、手触球。游戏道具：乒乓球拍4支，乒乓球若干。

五、《包装木乃伊》

（2人）游戏形式：2人为一组，一人包装，一人扮演木乃伊（只要站立保持不动就可以）。游戏规则：比赛一开始，参赛者以最快的速度用手上的道具纸张包裹木乃伊，必须包裹地密不透风。最后请观众决定，谁包裹的木乃伊最像，最快，哪一队就获胜了。

游戏道具：卫生纸一提。

六、《踩气球》

（2人）

游戏形式：每个部门派两人参赛，男女搭配。参赛者每人脚捆5个气球。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。

游戏规则：游戏开始后，参赛选手不允许出圈，只能用脚，否则视为违规，取消继续比赛的资格。规定单位时间踩气球，剩下多的队胜。以现场裁判判定的结果为准。

游戏道具：气球16串，共80个。

七、《夹乒乓球》

（2人）

游戏形式：每队派两人参赛，比赛时间为3分钟,在间隔5米的地上上各放三个小筐,其中1个放30个乒乓球，另2个为空。游戏规则：比赛开始1人用筷子从有球的筐里向第一个空筐里夹球，将球放到筐里后另外一个人再夹起球，放到第二个空筐里，在3分钟内用时最少者胜利，途中球如果掉到地上则此球视为无效。

游戏道具：托盘三个，筷子4双，乒乓球60个。

八、《脚夹球跳接力赛》

（6人）

游戏形式：参赛队每队共6人，分为2组，起点和终点各3人，两组相对站立，相距15米站成一路纵队。起点的第一人手拿接力棒，两脚夹一气球准备。游戏规则：当听到信号后，以蛙跳方式跳向本队终点组的第一个人，同伴接棒后，采用同样方式跳向起点第二名队员，重复进行，以各队完成时间多少排定名次。

在跳的过程中，气球若掉落或爆炸，须在返回起点地夹好后再继续跳进，否则判为失败。

游戏道具：气球若干。九、三人四足

（3人）

游戏形式：参赛队员以三人一组参赛，要求必须男女搭配。.赛道长40米（要求往返）。规则：

游戏规则： 三个人并排站在一起,把中间人的右脚和其右边人的左脚绑在一起,中间人的左脚和其左边人的右脚绑在一起（要求绑在脚踝及膝盖以下，捆结实）。在听到起跑发令后，各小组同时起跑，途中设有障碍物，先到终点线者为胜。游戏道具：绑腿绳若干。

十、纸杯传水

（6人）

游戏形式：每队选六人参赛，男女均匀搭配。

游戏规则：六人按顺序排好，每个人只能用嘴巴叼着纸杯，里面装满水，然后将杯子里的水倒到下一个人嘴里的纸杯里。时间为1分钟，规定时间内剩余水量最多队获胜。

游戏道具：纸杯若干。

十二、蹲跳接力（6人）

游戏形式：每队6人，3男3女.出发时要求运动员面向跑道，背靠背挽住手臂蹲在起点线。

游戏规则：听到发令后，第一组由起点向终点线蹲跳，两人都跳过终点线后，再跳回到起点线，然后第二组进行，依次类推。比赛途中，两人挽臂不可分开，如分开，则必须挽好后才能继续比赛。以最后一组返回起点计时，用时少者胜出。

十三、摸石过河

（1人）

游戏形式：每队派一名男生，每人二块砖头，放在起点线后沿（纵向放置），听到裁判员发出“各就位”口令后，运动员两脚站在两块砖上。

游戏规则：当裁判员发令后，参赛者即可起动，提起左脚（左右脚可自定），用手拿起原左脚踏的一块砖头，并放置前方（距离自定），左脚踏上前方砖头，提起右脚，用手拿起原右脚踏的一块砖并放至到前方（距离自定），右脚踏上前方木砖头，这样依此前进，直至最后一块砖头用手拿起人出终点线。途中如有脚落地，判为犯规，不记成绩。游戏道具：板砖4块。

**第五篇：趣味运动会项目**

单人项目

1.懒人骑自行车

项目简介：自行车在规定的跑道上行驶，看哪辆自行车行驶的速度最慢，谁就是获胜者。

项目规则：（1）参赛者单脚触地；（2）压线均为犯规。

2.双腿夹球接力

项目简介：将球放在两膝上方用劲夹住，走到对面终点处，时间最短者为胜。

项目规则：（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。

3.单人跳绳比赛

项目简介：参赛者可以自由选用各种单人跳法。参赛者每跳跃一次摇绳一个回环（一周圈），记录一分钟跳绳次数，次数多者胜利。

项目规则：（1）比赛时间1分钟；（2）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；（3）如绳子断开可以补测一次。

团体项目

1.摸石头过河

项目简介：比赛开始前，参赛队员立于起跑线后的第1块河石（可用纸板代替）上，手持第2块河石。裁判发令后，队员依次将河石踩在脚下交替向前行进。赛程（根据场地大小而定）。以最后一名参赛队员的任一脚踩在越过终点线的河石上为计时停止，用时少者名次列前。项目规则：（1）脚踩在地下则为犯规，应从自己起点重新开始；（2）每队3-5人为宜，用时最短的队伍获胜。

2.螃蟹赛跑

项目简介： 一次5组同时比赛，成纵队站在起点线。听到预备信号时，同组两人背对背用躯干夹抵住一篮球。听到开始信号后，两人像螃蟹状横着向终点线跑去，先完成的3队获胜。项目规则：（1）听到开始信号夹好球后方可离开起跑线；（2）中途球落地，必须从落地处夹起才能继续进行；（3）抱球跑者取消比赛资格。

3.仙人指路

项目简介：一组两人，其中一人被蒙住双眼，另一人负责指引道路。只能通过语言沟通，不能搀扶。被蒙住双眼的必须按照比赛设定的路线，越过路障。如在行进过程中碰到路障，每碰一个路障时间加十秒，在最后计算时间时计入总时间，比赛以用时最短为获胜。

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