# 春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书(22篇)

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2024-09-05

*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。那么方案应该怎么制定才合适呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇一二、活动目的：1、丰富同...*

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。那么方案应该怎么制定才合适呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

**春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇一**

二、活动目的：

1、丰富同学们的课余活动;

2、借此次机会，为本班同学提供一个学习交流的平台;

3、在比赛中培养同学们团队协作的精神，作出自己的贡献并更好地感受到集体的力量;

4、让全班的同学在一起开开心心的玩一次(这样的机会并不多)。

三、活动概况：此次活动名称为班级总动员。活动共有五个项目：

1、双龙戏珠

2、送鸡毛信

3、托球跑

4、绑腿跑接力

5、爱心速递

赛前将本班49人分为4大组(按学号划分)，每队每人参加一次。按比赛成绩，每一个参赛选手都会取得相应的得分，总得分最高一组每人都有小小奖励。

活动时间：20xx--

活动地点：网球场(如有变动另行通知)

活动受众：xx级中医五x班全体同学

四、具体流程：按照1双龙戏珠、2送鸡毛信、3托球跑、4绑腿跑接力、5爱心速递的顺序，各项规则分别为：

(1)双龙戏珠

①比赛方法：开赛前，各对选手分别面对面的侧向(侧对前进方向)站立于各自赛道的起点线后，并分别将排球顶夹对挤于彼此的前额之间，顶夹稳妥后，双臂放于体后互挽。令发后，以球为媒并连为一体的两位选手应采用相应的走、跑动作同步向前侧行(跑)，绕过前方设置的障碍物后可以将“珠”取下重新调整后用袋鼠跳形式返回，直至抵达终点。终止计时以两人顶夹对挤之球的前沿触及终点线内沿垂直面时为准，用时少者获胜。

②规则要求：行进过程中，应始终将球顶夹对挤于两人前额和头面部之间，球滑落于头部以下、以手托球或相互把扶对方均应视为违例，不予计取成绩。行进过程中若球滑脱落地，捡球后跑回起点重新开始。两运动员及所顶之球在通过终点线的瞬间，必须做到人球合一，若出现所顶之球滑脱出对顶有效部位之外或脱落在地等现象，则均属违例，成绩无效。必须始终在各自的赛道内前行，步入他道或影响他道选手的行进，均应视为违例，成绩无效。

③评分方法：以计时成绩排名次，依次用时最短的获胜。

(2)送鸡毛信

①比赛方法:五十米跑道，听到比赛开始的信号后，记熟由场务发放的十位数字，记熟数字后进行手持水杯跑，回到终点后背出自己对应的数字，准确无误之后停表。背不准确者需重新记忆同一组数字，再进行百米往返跑，中途有忘记数字者可以返回起点，再进行记忆后，重新跑完全程。

②规则要求：比赛中不得半途折回，有作弊者罚跑四百米。

③评分方法：以计时成绩排名次，依次用时最短的获胜。

(3)托球跑 每队选两人参赛，用球拍托着乒乓球来回跑50米，期间六次穿越“障碍”。计每组两人用的总时间。按用时多少分别得5分，3分，2分。

(4)绑腿跑接力 参加人数2人

①比赛方法：每组出四人，两两任意组合，比赛开始前，两名参赛队员相邻脚的脚踝用绳子绑在一起站于起跑线后。裁判员发令后开始计时，队员通过协调配合在跑道上共同行进，绕过前方设置的障碍物后返回。当两名队员越过终点线后同组另两名队员出发(规则同前)。当各参赛队中的最后1名队员身体完全越过终点线时，计时停止，用时少者获胜。

②规则要求：必须始终在各自的赛道内前行，步入他道或影响他道选手的行进，均应视为违例，成绩无效。

(5)爱心速递

①具体程序：每个队十二名队员依次排开排成一列，肩并肩站立; 第一名队员双手用纸托着乒乓球，其余队员依次将手中纸并在一起搭建爱心高速公路，当听到裁判发令后，第一队员将球传给第二名队员，依次类推，当第五名队员接到球后，第一位同学跑到队尾继续搭桥依次传球，依次类推下去，当第一名队员再次成为排头时视为比赛结束(比赛过程中，第一名队员是不跑动的)。

②规则要求：在传球过程中，球落地后须重新开始

③评分方法：以计时成绩排名次，依次用时最短的获胜。

6、每队选一人参赛，记下一分钟每人的次数。如果中途出现失误，可继续。按次数多少分别得5分，3分，2分

五、活动宣传方案：比赛过程中安排同学拍照，记录。赛后出宣传板，写新闻稿。

六、注意事项：此次活动内容比较简单，不过在活动中大家要处处小心，特别是不要扭伤脚。安全第一!!!

七、应急预案：班委要事先组织好，若有人发生意外，由个别班委及时送往校医院，其他继续主持此次活动。

八、经费预算：视情况而定。

**春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇二**

为丰富全校师生课余文化生活，倡导“每天健身一小时，健康生活一辈子”，全面推进我校健身运动的深入开展，增强学生的身体素质和凝聚力，构建“和谐校园”，我校将举办趣味运动会，现制定活动方案如下。

组 长：杨 林

副组长：刘爱龙 任珍云

成 员：刘晓峰 金 建 肖 旭

1、时间：4月 28日下午13：00—16：30

2、地点：校操场

活动分为个人项目和集体项目。

(一)个人项目

1.前抛实心球(男女) 2.立定跳远(男女)

3.1500米(男子) 4.800米(女子)

(二)、集体项目：

1.项目名称：《赛龙舟》

方法： 每班报名运动员10人(至少4名女生)，配小垫子6-8块。将小垫子纵向连成一条“龙舟”在起点后放好，运动员分别跪在各自的垫子上。裁判员发令后，各组队员迅速爬至垫子的前沿，最后一名队员爬至前一名队员的垫子上，然后迅速拿起自己的垫子向前传递，直到传给最前面的队员把垫子连起来，形成新的“龙头”，并向前行进。按此方法依次循环直到终点。先到达终点的组获胜。

规则：(1)、必须在小垫子上逐个依次传递垫子，不许将小垫子抛越过前面的队员。

(2)、膝盖不能离开垫子，身体的其它部位不能触地。

(3)、违规者必须重新传递才可以继续比赛。

(4)、小垫子必须首尾相连，不能有空隙。

2.项目名称：《背球接力赛》

(1)、比赛人数及分组: 参赛队每队共10人，分为5组，男女各半。

(2)、比赛规则：

1)2人为一小组，5小组进行接力。2人不能用双手抱球，只能用背部夹住1个篮球，从起点出发绕过终点的标枪再回到起点，然后把1个球传给下一组的队员，5小组轮换后，最快的那一大组就是获胜队。

2)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，都要从起点重新出发。

3、项目名称：《众人一条心》

规则：参赛者以8人为一组，男女不限，要求8人肩搭肩，从起点起跑，不可出现摔倒和放手的现象，(出现以上现象者放弃比赛资格)手始终在另一个队员的肩上。哪一队所发的时间最少，哪一队就是获胜队。

4、项目名称：《滚雪球》

1.比赛人数及分组：每队12名队员(女生至少5人)，分为两组依次进行

2.比赛赛距：场地长约20米，在起、终点分别放上标志物作为折转标志

3.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

4 比赛规则：

1)每队12人，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。

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。

5 全队人员(12人)全部超过起点才算全部到达。

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

5、项目名称：《赶猪》

1.比赛人数及分组：每队10名队员(至少4名女生)

2.比赛距离：10米

3.比赛赛制：一场决定胜负，用时最少的队伍获胜

4.比赛规则：每个队10名队员同时站在起点处排成一列，第一名队员手持木棒，当听到裁判发令后，利用木棒将起点处的“猪”(实心球)赶至终点，然后再从终点赶回起点交与下一名队员。

6、项目名称：《小马过河》接力赛

道具：呼啦圈

规则：分四组同时进行，每一组10人参加(女生至少4人)，第一个参赛者从起点用两个呼啦圈依次向前摆放，每次参与者的双脚必须踏在圈内，以最快到达终点为胜利。依次轮流直到10人参加完毕，哪一组最快哪一组就获胜。

7.项目名称：《障碍跑接力》

方法：每队各15名队员(至少7名女生)障碍共计五个标志杆，杆与杆之间间隔4米，起点距离第一根标志杆12米，最后一根标志杆距离折返点12米。第一名运动员手持接力棒听到指令后出发，依次绕过标志杆，到达折返点后，绕过标志物，继续依次绕过标志杆，回归本队，将接力棒传递到下一名运动员，第二名运动员继续出发。全队用时最短的为胜利队。

特别注意：碰倒标志杆的运动员，必须将标志杆恢复原样，才能继续比赛。否则不予计算成绩。

(一)个人项目每班限报三人，每人限报两项;集体项目按照每项要求人数报名(在总人数不变的情况下，可增加女生人数);每名运动员包括个人项目和集体项目限报5项。

(二)报名有缺项的班级，最后计算团体总分时，按照每人次扣1分。

(三)已报名的运动员不得无故缺席或弃权(因公务或伤病除外)，违者按照每人次扣除该队总分5分。

(四)个人和集体项目都不得冒名顶替，如有违规现象，经举报查实后，扣除该班所有分数，扣除德育量化评比10分。

(一)个人项目取前八名，计分按照9、7、6、5、4、3、2、1计入总成绩。

(二)团体项目按照14、10、8、6、4、2计入总成绩。

1、 各班做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得随意走动，观看有秩序，加油鼓励方式合理。

2、 各班要求服装统一。任课教师无特殊原因要求组队参加活动。

九、备注：本方案未尽之处另行通知，本方案解释权属活动领导小组。

**春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇三**

1、项目一：

《懒惰的自行车》在前面车筐上放标志规则：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。参赛人数：不限

2、项目二：《串珍珠》有道具器械

针线若干规则：比赛采用接力形式进行，每队第一人听到发令后，跑向终点处首先把线穿

到针上然后用针线把道具串起来挂到指定地点跑回，第二个继续，最先完成的队为胜。

3、 项目三：《纸衣往返接力》纸衣为宣传海报比赛人数及分组：每队5名队员 道具：一张大小适合的宣传海报规则：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。

4、项目四：《瞎子敲锣》眼罩换为宣传海报挂锣的地方设置海报

要求：

1.比赛人数及分组：每队6名队员，分为三组依次进行。

2.比赛赛距：距离6米

3.比赛赛制：按每队在规定时间(5分钟)内敲打锣次数多少排列名次。

比赛规则：1)

每队队员按1-6号排列(顺序自定)，并用眼罩蒙好眼睛，第一名队员持敲锣棒，当听到发令号后，向前走进行敲锣，每名队员敲锣次数为一次(动作)，不管敲没敲中，均取下眼罩返回将敲锣棒交给第二名队员，依次类推，直到时间结束

2)每队队员在进行比赛时，其他队员不得提示或牵拉，否则将视为犯规，扣掉该项目分数1分/次犯规。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。

5、项目五：《赶球》中间设置宣传海报障

1.比赛人数及分组：每队5名队员

2.比赛距离：20米(于10米处设置障碍物)

3.比赛赛制：一场决定胜负，用时最少的队伍获胜

4.比赛规则：每个队

5名队员同时站在起点处排成一路纵队，第一名队员手持木

棒，当听到裁判发令后，利用木棒将起点处的球赶至障碍物绕过障碍物回到终点，然后再从终点赶回起点交与下一名队员。

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。

6项目六：《 鲤鱼戏珠》

用宣传海报制作纸篓方法：制作四个鲤鱼头饰。每队5人，一个网球、纸篓(纸篓背在背后)，跑到指定地点后将网球用力掷向地面，网球弹起来后用身后的纸篓接住，什么时间接住什么时间往回跑，以此类推完成比赛。

7项目七：盛水接力

小学各年级课件教案习题汇总一年级 二年级 三年级 四年级 五年级 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)

8、项目八：《2人3足》

规则：参加者找好伙伴2人为一组，2个人中有一只脚与对方的一只脚绑在一起。比赛开始，

2人从起点向终点跑去，用时少者获胜。参赛人数：2人一组组数不限。

9、项目九：《乒乓接力赛》

球拍上设置海报规则：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。 注意：传球过程中不得掉球、手触球。

10、 项目十《你的地盘我做主》报纸可换为宣传海报规则：8-10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足球或排球，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。参赛人数：5人

11、项目十一：《背球接力赛》

规则：

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

12、项目十二：《包装木乃伊》

规则：

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)。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。参赛人数：2人为一组。

13、项目十三：《海底传月》

1 比赛人数及分组：每队10名队员至少3名女生) 2 比赛赛制：一场决定胜负，用时最少的队伍获胜

3.比赛规则：

1) 每个队10名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，第一队员将球从胯下传给第二名队员，依次类推，当第十名队员接到球后，持球跑到第一名队员前面依次传球，当第九名队员接到球后，持球跑到第十名队员前面依传球，依次轮换传球

3)当第一名队员站在最后一位并双手持球后视为比赛结束(比赛过程中，第一名队员是不跑动的)

4)在传球过程中，球落地后，须由传球队员捡球后重新传球。

4.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。

14、项目十四：《小马过河》接力赛

游泳圈上粘贴海报

道具：游泳圈

规则：

分四组同时进行，每一组4人参加，第一个参赛者从起点用两个游泳圈依次向前摆放，

每次参与者的双脚必须踏在圈内，以最快到达终点为胜利。依次轮流直到4人参加完毕，哪一组最快哪一组就获胜。 15项目十五：《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。

16项目十六：踩气球

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。

17、项目十七：小型保龄球

道具：篮球

比赛规则：每个人有2次机会掷球(15米)，从发球线开始滚动篮球，砸中的奖品归个人所有。项目

18、十八：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1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，)1人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，在3分

钟内用时最少者胜利，途中球如果掉到地上可以捡起继续比赛。

19、 项目十九：同舟共济:(3人)

器械:木板两块 参赛队员站在木板鞋上，在起跑线后站好。比赛开始，队员协同动作前进，以船尾到达终点线为比赛结束，时间少者为胜。

20、 项目二十：运球”接力

器械道具参赛队员站在起点，把起点处的道具运到终点用时少者获胜

21项目二十一：袋鼠跳接力

器械跳袋参赛队员成一路纵队站在起跳线后。比赛开始，第一人站在跳袋内，手提跳袋的带子向前跳出，绕过标志物返回并将跳袋交给第二人，依次进行，以先跳完的队为胜。 规则

:(1)必须绕过标志物。

(2)必须在起跑线后交接。

(3)队员若摔倒必须在原地起来，重新再跳。

22、项目二十二：车轮滚滚

: 器械轮胎

学生成一路纵队站在起跑线后，线前20米放一标志物。 比赛开始，

排头手推轮胎跑出，绕标志物返回，将轮胎交给第二人，自己站到排尾依次进行，以先完成的队为胜。

23、项目二十三：脚夹球跳接力赛：

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，两脚夹一软式排球准备。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。 规则在跳的过程中，球若掉落，须在原地夹好后再继续跳进，否则判为失败。

24项目二十四：拔河比赛

**春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇四**

第xx届学部团总支·学生会成立之际，为了丰富大学生活，活跃校园气氛，促进部门之间的交流，锻炼同学们的身体，学以致玩，玩以致学，动员各个部门的同学参与其中，展现新一代华立学子的精神风采。

炫青春，乐运动。

学部团总支·学生会趣味运动会。

快乐运动，和谐。

（一）活动时间。

20xx年xx月xx日（星期六）上午8点。

（二）活动地点。

篮球场。

（三）参赛对象。

学部团总支·学生会各部门代表队（16人以上）

（四）比赛项目及规则

1、“全明星”篮球技巧赛

（1）比赛规则：各部门选派一男一女参赛。首先，参赛女生从起点开始用双腿夹住篮球跳过篮球场半场（球掉需重起点开始），然后与在中场准备好的男生接应，双方背对用身体夹住篮球继续前行，走完另一半篮球场。然后，参赛男生开始“全明星”技巧赛（设置障碍，过半场后投三分，再回中场投球）。

（2）注：满分20分，掉球一次扣2分，运球过障碍不顺畅扣1分，三分不进扣2分，三不沾扣4分。中场投中加2分，不进不扣分，三不沾扣2分。

2、拔河。

（1）参赛人员：各部门选派20人。

（2）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。

（3）注：获胜一方加5分。

3、气球大战。

（1）参赛人员：各部门选派5人（2男3女）。

（2）比赛规则：5人每人的脚上绑两个气球。两队在规定的区域内pk比赛（抽签决定），比赛开始后气球全部被踩爆的同学，失去继续比赛的资格。比赛时间限制2分钟，结束后以气球数得分。

（3）注：赛后气球数\*2分。

4、眩晕大pk。

（1）参赛人员：各部门选派4人（2男2女）。

（2）比赛规则：比赛开始后，要求每队队员依次原地转6圈，然后跑致指定地点，将所放的球投入6米外的小球门，每射入一个球得一分，时间限制一分钟。

5、瞎子背瘸子。

（1）参赛人员：各部门选派1男1女参赛。

（2）比赛规则：男生当“瞎子”，用纱巾蒙住眼睛，女生扮“瘸子”，为“瞎子”指引路，绕过路障，达到终点，最早到达者，为赢。其中路障设置可摆放椅子，须绕行。汽球，须踩破。鲜花，须拾起，递给女生。

（3）注：获胜方加10分。

6、挤爆小宇宙。

（1）参赛人员：若干。

（2）比赛规则：在指定区域，每队队员陆续走入指定区域，有1分钟的准备时间。时间结束后开始计时，30秒内无人站出线外则获胜（可以抱起或背起其他队员）。

（3）注：获胜方人数\*1分。

7、人肉滚雪球。

（1）参赛人员：各部门选派7人（4男3女）。

（2）比赛规则：每队以纵队排在起跑线上，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迅速跑回终点，折转后返回起点，再拉第三位的手变成三人手拉手向前跑？？以此类推，直到整个队伍手拉手跑完为止。队伍必须绕过起点与终点标志物，全队人员全部经过起点后结束。按时间记名次。

（3）注：第一名加10分，第二名加8分，第三名加6分，第四名加4分，第五名加2分，其余不加分。

**春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇五**

一、指导思想

为喜迎第62个国庆节到来，丰富企业的业余文化生活，增进干部职工之间的友谊，营造文明、健康、和谐的文化氛围，进一步展示企业职工多才多艺的精神风貌，更好地参与园林绿化工作，经研究决定于20xx年9月底举办第二届职工趣味运动会。

二、活动主题：迎国庆 展风采 促和谐

三、组织机构

本次活动成立领导小组，组成人员如下：

组 长：

副组长：、

成 员：、

仲裁长：

裁判长：

裁判员：由裁判长根据需要指定人员担任

具体工作人员：由工会、团支部组织人员担任

四、活动时间及地点:9月30日，宝源羽毛球馆。

五、活动项目及现场负责人:

1、乒乓球反投 负责人:

队员组成: 自由报名组队参赛，两人一组;

比赛用具:乒乓球、塑料桶;

比赛距离:投掷人与投掷点相距4米;

比赛规则：各组接球人手拿桶站在投掷人身后,投球者向背后投球,接球人手持塑料桶站在一平方米区域内任意接球(不准脚出界),规定在30秒内每人投20球，最终以各组投入桶内球数多少分胜负。按比赛成绩每组取前3名，颁发奖品。

2、踩气球 负责人：

队员组成：自由报名组队参赛，两人一组，每组需男女各1人组成;

比赛用具:气球

比赛规则：参赛队员每人每只脚捆绑6个气球，在一个6平方米的区域内用脚踩破对方脚上捆绑的气球，时间2分钟，剩下气球多的组获胜。按比赛成绩每组取前3名，颁发奖品。

注意事项：(1)每个人不允许出圈，出圈算负。只能用脚，否则视为违规，取消继续比赛的资格。(2)裁判发出哨音后方可开始比赛。(3)参赛队员穿运动鞋，以防踩伤其他人。(4)比赛时不能用手推，手抓。

3、夹球跑 负责人：

队员组成：自由报名组队参赛，两人一组，每组需男女各1人组成;

比赛用具:气球

比赛规则:每一组2人背靠背夹住气球，手放置胸前，

两者身体仅以球为接触点，违例不计名次，往返跑40米计时。球落地时，参赛人员拾球从落地处继续进行，否则成绩无效。以时间快慢来取名次。按比赛成绩每组取前3名，颁发奖品。

4、托举乒乓球 负责人:

队员组成: 所有干部职工报名参与，分男子组、女子组、男女混合组比赛(男组第一名与女子第二名组队，男组第二名与女子第一名组队)，人员组成详见附件。

比赛用具:乒乓球及球拍;

比赛规则: 每人将乒乓球平放在乒乓球拍上，往返跑40米计时。球落地时，参赛人员拾球从落地处继续进行，否则成绩无效。最终以每组时间快慢来取名次。按比赛成绩每组第一名，颁发奖品。

5、拔 河 负责人:

队员组成: 所有干部职工报名参与，分男子组、女子组、男女混合组比赛(男组第一名与女子第二名组队，男组第二名与女子第一名组队)，人员组成详见附件。

比赛用具:拔绳;

比赛规则: 每场比赛采用三局两胜的方式进行比赛。比赛重在参与，注意安全，参赛队员一律不得穿钉鞋或赤脚参加比赛;裁判未判胜负前，参赛队员手不能松开绳子。按比赛成绩每组第一名，颁发奖品。

6、扔飞镖 负责人:

队员组成: 自由报名参赛，分男子组、女子组。

比赛用具:飞镖;

比赛规则:参赛队员必须在不借助其他任何设备的情况下，用手投掷飞镖。在投镖过程中，参赛队员双脚不能以任何方式踩踏或超越投镖线，否则此镖不计分数，不得重投。比赛练习2镖，投1轮共6镖，记总分。按比赛成绩每组取前3名，颁发奖品。

7、猜谜语 负责人:

比赛规则: 比赛期间粘贴20条谜语纸条，猜对即中奖。

六、经费预算

一)购置比赛道具:乒乓球60元;汽球60元;飞镖50元;塑料桶30元;拔河绳250元。五项共450元。

二)场地租用费：场地租用费每小时40元，预计租用4小时，共160元。

三)购置比赛服装:每人每套160元，计40人，共6400元。

四)比赛奖励:各项比赛根据成绩分别给予奖励，乒乓球反投、踩气球、夹球跑、扔飞镖项目前3名，分别获得奖金30\*4元、20\*4元、10\*4元，共240元;托举乒乓球、拔河团队项目成绩取第一名，每人获得奖金20元，约1520元;猜谜语购置奖品，每条10元，共200元。奖励共需1960元。

以上四项，共需8970元。

七、报名时间及注意事项

1、请企业职工于9月26日前将参赛项目报到办公室，逾期不予补报。

2、参赛项目和运动员一经确定，无特殊情况不得更改和弃权。

3、我企业职工原则上全体参加;每人必须报名至少三项项目。

4、裁判员负责现场的直接裁判工作，对场上违反规则的行为作出宣判，保障比赛正常进行;当参赛者对裁判员涉及有关规则判定有异议时，由仲裁组长根据实际情况进行裁决。

二○xx年九月二十日

**春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇六**

趣味运动竞技是丰富职工的业余文化生活，促进职工沟通感情、加强联系，增强团队凝聚力，以提高工作热情和效率的方式之一。本次趣味运动会鼓励职工锻炼身体，在运动中陶冶情操，热爱生活。

\"用激情挑战工作，以健康武装青春\"

20xx年1月13日 15：00-17：00

分公司篮球场

公司全体干部职工在不影响正常生产经营工作的情况下均可参加。

以趣味运动项目（乒乓球反投、步调一致、踩气球、摸爬滚打、背夹球、跳大绳、拔河比赛）为主的文体娱乐项目。

八、活动项目及现场负责人：

1.二龙戏珠(乒乓球反投，共40人)负责人:

队员组成：各队限报人数10人，5男5女；

比赛用具：乒乓球、塑料桶；比赛距离：投掷人与投掷点相距4米；

比赛规则：各队接球人手拿桶站在投掷人身后,投球者向背后投球,接球人手持塑料桶站在一平方米区域内任意接球(不准脚出界),每人投五球，最终以各队投入桶内球数多少分胜负。

2.齐心协力（步调一致,36人）负责人:

队员组成：共10个队伍，每队15人，男女搭配； 比赛规则：各参赛队出15名男、女队员，分别组成三组，每组5人（每组必须保证有男队员和女队员）。事先将每组相邻队员的两条腿绑在一起，站在起始点发令同时，各组队员开始向折返点走去，手触摸到对面队员手臂后，对面一组队员朝起始点返回，返回起始点与本组下一组队员触臂后，本队下一组队员继续进行，最后以参赛队到达终点所用时间最少的队为胜。取前两名。

注意事项：绑腿均绑在腿关节处，跑步途中必须始终保持绑脚状态。

比赛距离：起始点与终点相距30米。

3.集体跳绳（共40人）负责人：

队员组成：4支队，每轮2支队伍参赛，每队10人，4男6女(含两名摇绳人员)。

比赛规则：每轮比赛3分钟，在比赛时间内计算各队跳绳的总次数，按跳绳的次数由高到低排序。跳绳的8名队员排成一排，待裁判宣布比赛开始后，跳绳队员按次序依次跳过。若一名队员跳绳失败，无须重新跳过，其后队员可继续进行。比赛成绩按每队3分钟内跳过总次数多少计算，跳过次数最多的参赛队为获胜。

注意事项：

（1）每人每次限跳2次，多跳1次无效；

（2）队员次序不能发生错误，若发现次序有误，取消成绩；

（3）比赛共取前2名，以跳绳的次数计算成绩，当出现并列情况时，由并列的队伍进行加赛，负者获得下一个等级的名次；

（4）比赛时，若没跳过则不作计算。

（5）跳绳走位为“8”字形方式；

（6）如果有其他情况，以裁判为准。

4.踩挤大战（踩气球共12人）负责人：

参赛队伍：4支队伍参赛，每支队伍三个人，最少一个女队员

比赛规则：参赛队员每人每只脚捆绑4个气球，在一个6平方米的区域内用脚踩破对方脚上捆绑的气球，直到时间结束，游戏结束。规定3分钟时间内踩气球，剩下气球多的队获胜。

注意事项：（1）每个人不允许出圈，出圈算负。只能用脚，否则视为违规，取消继续比赛的资格。（2）裁判发出哨音后方可开始比赛。（3）参赛队员穿运动鞋，以防踩伤其他人。（4）比赛时不能用手推，手抓。

5.心心相印（夹球跑，共40人）负责人：

队员组成：4支队，每队10人，5男5女

比赛规则:参赛队员10人，每一组2人背靠背夹球（软式排球，赛方提供），手放置胸前，两者身体仅以球为接触点，违例不计名次，分5组迎面接力跑。球落地时，参赛人员拾球从落地处继续进行，否则成绩无效。以每参赛队5组全部进行完毕时间快慢记胜负。

6.摸爬滚打(共16人)负责人：

队员组成：一共4支队，四支队伍同时比赛。每队出4人，不得少于一个女队员。

比赛规则：当比赛开始时，每个小组第1选手以蛙跳的方式从起始点开始向前跳10米，第2选手接到棒后，立即原地转5圈，然后继续向前跑30米，第3位选手接到棒后做10个蹲起后，往回跑20米，第4个人接到棒后，全力向起点冲去。时间最短者胜利。

注意事项：

（1）如果中途出现掉棒的现象，则扣掉该队2秒时间。

（2）如果中途出现与其他队伍发生肢体碰撞，则扣掉该队1秒时间。

**春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇七**

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20xx年机关年终趣味运动会。

一、时间

20xx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。

**春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇八**

一、比赛时间地点：学校塑胶操场

二、比赛分组：a组（一年级段）b组（二年级段）

三、参赛对象：全校教职工

四、活动项目：1、单项：一分钟跳绳、一分钟定点投篮、二分钟摇呼啦圈、一分钟踢毽子2、集体项目：袋鼠跳、无敌风火轮、十人九足、开火车

四、活动形式及要求：

2.获得单项比赛项目优胜的队记一分，采用三局两胜制，优胜队获得一等奖，另外一对获得二等奖。

五、活动形式：

1、以小组为单位参加比赛，每位教职工至少参加单项项目中的一个项目，集体项目除外。

2、a组负责人吴伟副校长负责比赛人员安排及报名工作，b组钟林通校长负责。

3、每位队员在比赛前，在所有单项项目中以临时抽签决定至少选择一个项目，并且是，参加比赛。

2、日前请各位教职工到组长处报名，以便各组安排人员。如个别老师确有特殊情况不能参加活动的，请提前向工会组长请假。

五、比赛项目：心心相应（两人拥抱夹气球）每队4名队员，2人以合作组。比赛开始，第一合作组，两人面对共同拥抱一只气球，边跑边向前行进，绕过终点，返回起点两人用力将气球夹暴。接着有第二合作组继续比赛，第二合作组最先返回起点，并最先夹暴气球的队获胜。

规则：气球掉地上，继续向前跑着不计分；第一合作组气球未夹暴气球第二合作组就出发者不计分

2.赶篮球接力跑（王玉坤）

第一人手持木棒，赶篮球前进15米至另一端，绕过标志后赶篮球返回；第二人接棒后重复前过程，如此循环，用时少的队名次列前。比赛过程中，不得用身体任何部位触球，球出界则算犯规，另一队直接获胜

无敌风火轮：12-15人一组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环。

十人九足：以系别为单位,共七个队伍。每队十人,五男五女叉排成一横排，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点，用时最短的胜出。分成三组进行比赛，抽签决定比赛次序。

袋鼠跳：布袋若干。每组所用布袋均为同一规格，用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线。a，b两队起跑线间距离30米，每条跑道宽1.2米。

规则：

每组比赛四队参加，每队10人，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。

开火车：参加游戏者6人一组，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，最后一名同学也要单脚跳步前进，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。

规则：（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）以各队最后一名同学通过终点线为准；（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。

珠行千里：整个团队每个队员手拿一根半圆形的球槽，将球连续传动（滚动）到下一个队员的球槽中，并迅速地排到队伍的末端，继续传送前方队员传来的球，直到球安全的到达指定的目的地为止。

六、报名方法：

1.个人参赛方法：由组委会统一制定发放参赛券，每位教职员工凭两张参赛券在规定时间内可任意游玩两项指定个人比赛项目。

2.团体参赛方法：由组委会统一发报名表模板给各学部部门，各学部相关负责人将本部门教职工都通知到后进行报名，将组别分清认真填写并校对，一旦交给组委会不得增加和修改，在比赛过程中如有将组别写错被查到，将取消比赛成绩，不得补赛。

七、奖励方法：

1.个人项目按成绩先后录取分别颁发一、二、三等奖，每组别一等奖2名，二等奖4名，三等奖5名。

2.团体比赛取前三名发一、二、三等奖，名单由各学部负责人提供。

3.凡报名参赛者获等级奖的，可重复领取；未获等级奖的，均发纪念奖一份。

八、备注：

1.所有教职工必须在指定时间和地点比赛，迟到作弃权处理。

2.参赛券转让给他人或代赛者取消个人成绩，只发纪念奖。

3.所有的裁判员由组委会统一安排执行，裁判员要本着公平、公正、公开的态度去工作，让教职工在愉悦、和-谐的氛围中参与比赛。

4.本竞赛规程最终解释权归大会组委会。

校工会

**春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇九**

一、活动名称

信息科学与工程学院趣味运动会

二、活动主题

娱乐身心、激扬青春

三、活动宣传

在c区张贴宣传海报

四、活动单位

信息科学与工程学院全体师生

五、活动时间：20年11月 20 日

七、活动地点：学校田径场

八、主办单位：学院体育部

九、协办单位：信息部、宣传部、科技部、文艺部

十、活动器材：大绳2条、红布条2条、篮球24个、哨子6个、红色发令旗2个、自行车4辆、秒表6个、跳绳8条、院旗、音箱设备、桌子4张、桌布、椅子8个、横幅一个、警戒带若干、饮水机、大桶水2桶、创可贴、酒精、云南白药

十一、分组安排

1、 大一、大二每个班为一个队，共16个队，分为a、b、c、d四个小组，需要抽签的比赛前各班体委去学生会集体抽签进行分组。

2、 学分会分组：a队：体育部、女生部、信息部、自律部、宣传部、秘书处、社会实践部

b队：主席团、学习部、卫生部、科技部、生活部、社团部、文艺部

(老师安排在两队中)

十二、活动具体安排及具体规则(学生组)

1、 拔河比赛

(1)所需器材：大绳2条、红布条2条、哨子2个、红色发令旗2个

(2)人员安排：发令员2名、记录员2名

(3)比赛规则：

a、每一拔河队上场比赛队员15人，每队为男9人、女6人。参加比赛的队员必须是其班级学生，其余人员不得参加。

b、体育部派人员清点参赛双方人员、人数是否正确，监督是否有违反现象，如发现有违反现象立即取消比赛资格。

c、比赛地为水泥地上画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，布条上挂一小重物垂直于中线。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。比赛结束以红布条与拔河绳的系点过河界为准。胜负决定以裁判员鸣哨、将旗指向胜利一方为准。一局结束后双方交换场地，比赛为三局两胜制

d、各班组织委员要认真组织，其他拉拉队员必须站在场地限制线外，不得进入拔河场地内，否则以作弊处理。

(4)比赛方法：a、分小组赛、淘汰赛、决赛

b、每组前两名出线进行淘汰赛(战绩相同看两队交手战绩，然后看小比分，再不能排出名次，a组第1、2名对b组第2、1名，c、d两组与此一样;产生四强后再进行抽签分组，然后决出第1、2、3名。

2、海底传月

(1)所需器材：篮球16个、秒表6个、哨子4个

(2)人员安排：发令员4名、记录员6名、协助人员6名

(3)比赛规则：

a、：每队10名队员(至少3名女生)，一场决定胜负，用时最少的队伍获胜。

b、每个队10名队员依次排开排成一列，间距一臂，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，第一队员将球从胯下传给第二名队员，依次类推，当第十名队员接到球后，持球跑到第一名队员前面(协助人员出)依次传球，当第九名队员接到球后，持球跑到第十名队员前面依传球，依次轮换传球。

c、当第一名队员站在最后一位并双手持球后视为比赛结束(比赛过程中，第一名队员是不跑动的)。

d、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。

(4)比赛方法：a、分小组赛、决赛

b、从16个队选出用时最少的六个队进决赛，然后决出1、2、3名。.

3、螃蟹运球

(1)所需器材：篮球6个、秒表6个、哨子4个

(2)人员安排：发令员4名、记录员6名

(3)比赛规则：a、每队16人(8男8女)，每组均是一男一女组成，赛道长度10米。

b、赛道两端各站4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。

(4)比赛方法：a、分小组赛、决赛

b、从16个队选出用时最少的六个队进决赛，然后决出1、2、3名

4、抱球—跳绳接力跑

(1)所需器材：篮球24个，跳绳8根，秒表4个、哨子1个

(2)人员安排：发令员1名，记录员6名

(3)比赛规则：a、每队10人(5男5女)，男生抱球跑，女生跳绳跑。

b、男生每次抱着3个篮球跑(如中途掉落需捡起回到掉落处重新开始)女生跳着跳绳跑(如中断需从中断处重新开始)

c、开始前男、女生分别站在15米赛道两端，听到开始命令后女生跳绳跑到对面男生处，然后男生抱球再跑到对面女生处，这样依次男女交叉进行，直到男女全部交换完位置比赛结束。

(4)比赛方法：：a、分小组赛、决赛

b、从16个队选出用时最少的六个队进决赛，然后决出1、2、3名

5、自行车慢骑

(1)所需器材：自行车4辆、计时器4个、哨子1个

(2)人员安排：发令员1名、记录员4名

(3)比赛规则：a、比赛赛道长15米、宽2米，每队4男2女(上场顺序自行决定)，分组站在赛道起点、终点两端(每端3人)

b、当发令员发出比赛信息后，参赛队员支撑脚立即离地(否则判犯规)，在各自行车道内进行，不得压到两侧边线(否则视为犯规)，当自行车后轮压在终点线时，由下一人接力骑回赛道另一端，依次进行直到所有人员完成。

c、参赛选手在比赛中，身体任何部位不得触及地面，车的前轮和后轮不得触及左右两侧的车道线，违者判失误。

**春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇十**

一、时间：

201\_年\_月\_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。

**春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇十一**

一、比赛目的：推进素质教育，普及体育运动;增强学生体质，丰富校园文化;提高运动能力，提高运动兴趣，提高集体凝聚力。

二、比赛时间：20xx年9月28—30日每天下午第二节课。

三、比赛地点：学校篮球场

四、比赛内容：(跳绳方法附页)

1、单人跳：30秒单人原地双脚摇跳(一年级、二年级)1分钟单人原地双脚摇跳(三年级、四年级)1分钟30秒单人原地双脚摇跳(五年级、六年级)各班报男女各10人，一年级可报男女各3人。

2、集体跳：30秒原地跳摆绳(一年级)，男女混合单人鱼贯式二十人跳(报十男十女)。(二、三、四、五、六年级)摇绳两人不包括在内。在3分钟时间内过去的人数多为胜，二十人中途不能插队，按次序跳。

五、比赛人数：每人只能报一个项目，不能多报。如特殊情况不能参加比赛的报教务处批准，如缺一人扣团体总分一分，依次类推。

六、比赛规则：比赛时一人摇绳(单摇)，双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在规定时间内按累计次数多少记入本班成绩，次数多者名次列前;次数相同，则名次并列。跳绳过程中可以停顿，以规定时间结束时的总次数为个人最后成绩。所有项目总个数为班级团体成绩。

七、奖项设置：

1、个人奖：各年级男女单人跳取前十二名(一年级取前六名)，发给奖状、奖品。

2、集体奖：各年级取团体总分前两名，男女混合鱼贯式二人跳前两名，各年级另评选道德风尚奖、优秀组织奖各一名。集体奖发给奖品，并计入班级积分。

八、活动领导小组，裁判、工作人员安排

组 长：谢旭红 副组长：乔黎萍 唐文胜

成 员：文秋云 易应应 唐森彪 郑贵珍 刘运程 汪世清

裁判长：汪世清

裁判员：谢恒 何玉 蒋恒 唐祖海 罗天黎

计时员：蒋雄英、唐秋艳

计数员：由学生担任(4-6年级各班报10人担任计数员，并于9月21日课间操时间在体育组参加培训)。

记录员：何友莲、徐君华、张洁、黄敏

统计员：张文、李亚军

宣告：刘运程 学生两人

学生纪律监督员：文秋云

摄影、摄像负责：蒋昱、王本有

九、活动器材：跳绳各班可以自备。

十、活动要求：

1、请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、在比赛的过程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。

3、请各位参赛人员着轻便装，运动鞋。

4、不许参赛者：各种类型的骨折人员、长年不参加体育锻炼者、刚动手术不久且身体没有恢复者或者不允许参与体育锻炼者。

5、在跳绳比赛过程中，请在外准备的班级班主任认真组织好本班学生，使其不影响他班比赛。

6、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各班主任马上到计分处核准。

7、希望参与跳绳比赛的队员，提前热身，避免受伤。

8、请所有工作人员比赛前到操场集中。望各班接到规程后，积极行动起来，做好思想动员和落实工作，迅速组队，抓紧训练，做好迎接比赛的一切准备。

9、请各班主任将报名表于9月21日前上交到教务科。

**春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇十二**

为深入贯彻落实《全民健身计划纲要》，进一步强化和提高全民健身意识，引导民众积极参加体育活动，现就我镇开展“农民趣味运动会”的工作制定如下方案：

农村体育工作既是建设新农村的内容，也是新农村建设的手段和载体。农村趣味运动会目的是以人为本，提高农民生活质量，发展农村体育事业，开展农村全民健身活动。其作用在于有利于增强农民体质，有利于农村精神文明建设，有利于提高农村基层组织的凝聚力，有利于富裕起来的农民扩大体育文化消费，优化农村消费市场和生活环境，吸引社会资金对农村投入，拉动农村经济增长。

“拼搏、奋进、和谐、健康”

xx镇人民政府

xx镇各行政村党支部、村委会

xx中学

x年9月5日 上午7：30—11：30

xx中学操场

1、“亲民、便民、利民、节俭”的要求举办运动会；

2、活动多样、健康向上、喜闻乐见；

3、比赛项目适应农村、贴近农民，简单易行，利于健身；

4、竞赛项目：“插秧”比赛、螃蟹运粮、袋鼠跳接力、香菇抛送接力、六人七足跑、抛物比准（个人赛）；

5、参赛办法：以全镇各村委为单位组队参赛；各参加竞赛项目的人数，按各单项竞赛规程的规定；各参赛单位必须为代表队运动员、教练员、工作人员办理人身意外保险手续。报到时交验代表队人身意外保险证明；

6、运动员资格：本镇所辖农业户口的农民、企业就业人员、个体经商者经镇卫生院体检后出示健康证明，经资格审查核准符合条件者。

1、主持人主持开始（升国旗）

2、领导致辞开幕

3、运动会开始

4、闭幕颁奖

1、由各村党支部、村委会组队参加，各村有领队一名，运动员着装可自行安排，在8月25日之前将运动会报名表上交到金康法或符星香处；（金 ，符 ）

2、届时邀请xx县新闻媒体宣传报道。

各单位参赛经费自理，比赛经费由组委会解决。

1、大会主席团、组委会名单

潘 叶 邱等

2、宣传组

负责活动的发动、宣传。主席团布置、广播音响设备运行控制、标语、横幅、播音员、国歌、运动员进行曲的准备。

周 金 叶等

3、竞赛组

负责比赛项目的组织、规则制定、运动员报名、规程的制定、秩序册的编排。比赛过程的实施和裁判工作。负责编印领奖单、竞赛登记单等比赛账册。

刘 杨 金等

4、场地器材组

比赛道具、裁判工具的准备。项目场地的布置。根据比赛进程对比赛道具的发放和回收。

范 王 张等

5、保卫组

大会工作人员识别卡的准备（或宣传组准备）。场地秩序的维护和突发事件的处置。

胡 派出所干警 交警队干警

6、奖品组

准备好各项各名次的奖品、奖状（个人和团体的都要提前准备打印好，当场填写）

叶钟符等

7、卫生后勤组

提供活动所需的饮料、药品等，负责场地卫生保洁和活动垃圾的清理。

邱 刘 卫生院医生 潘 钟 徐

8、记录组

计算、统计各代表代得分情况，比赛结束后马上排出各队团体名次，各项比赛名次排定后交奖品组发奖。

宋 金 李等

9、联络组

负责各场地与大会主席台的职能组的联系。传递各比赛项目的比赛结果（从场地到记录组）

蔡 何 吴等

建议各职能组都统一在某区域设置工作台，相互合作。

比赛项目为团体五项，个人项目一项。全镇32个代表队分为片、根坑片、外片三组同时进行团体和个人比赛，三组比赛的结果综合计分。（代表队分组情况附后页，选手比赛顺序赛前抽签）

（一）“插秧”比赛（男女不限、每队选派两名队员参加）

a、比赛规则：

参赛队员将手中的15根筷子分别插入15个矿泉水空瓶中（瓶中灌沙子），按照完成时间计算得分。每个瓶子之间的距离为1米。每个瓶子下面画出一个小圈为瓶子安置区域。

一根筷子插一个瓶子，单瓶中多插视为无效。

插好的瓶子必须竖立在规定的小圆圈内，若有瓶子在圈外或者倒地，一个瓶子时间上加2秒；

b、比赛道具：50个空瓶子、60根筷子。

c、比赛名次判定及分值计算：

同一个代表队的两名选手的完成时间相加即为该代表队的成绩。本项比赛取成绩在前15名的代表队计入团体总分，分值为：第一名15分；第二名14分，以此类推第十五名得1分；15名之后的代表队得0分；

（二）螃蟹运粮赛跑：（男女不限、每队选派两名队员参加）

a、比赛规则：

运粮距离25米。

比赛预备信号发出后，同组的两人背对背用躯干部分将装好5斤袋装米的篮子抵住，听到哨响后，两人用螃蟹横走的状态夹着篮子跑或快走至终点。按照完成时间计算得分。

准备信号发出后，甲、乙、丙三组队员都夹好篮子后起点裁判发出比赛信号。

中途篮子或米袋落地，必须从队员落点夹起篮子装好米袋才能继续进行。

中途手不得有抱篮、扶篮子或从篮子中拿出米袋等辅助动作。（允许用手肘以上靠背部分夹住篮子，手肘以下部分不得扶篮）

三组队员都必须在自己的赛道内完成比赛，不得跑入其他小组赛道，影响其他小组队员的比赛。

终点判定：小组双人夹着装着米袋的篮子躯干及四肢都跨过终点线后方才停止计时。

b、比赛道具：篮球场画出三个跑道，每个跑道长25米，宽2米，跑道间距2米。秒表四个。篮子6只。10斤重米袋6个。

c、比赛名次和分值：参照项目一。前六名次的代表队得到篮子和大米奖励。

（三）袋鼠跳接力赛（每队六人，其中女队员必须至少一名）

a、比赛规则：

三组队员按照纵队方式排列在起点，比赛单线距离为15米，15米处设置一个标志杆，当比赛预备信号发出后，参赛的六位队员都要将双脚套入麻袋，比赛哨声响后，第一位队员马上以跳跃的方式双手抓住麻袋边沿向前出发，绕过15米标志杆后跳回起点并击掌启动第二位队员出发（必须在起点线内击掌第二位队员），第六位队员回到起点计时结束。

比赛队员在比赛过程中必须双脚都在麻袋中，双手拉住麻袋边沿并以跳跃的方式比赛，不得出现奔跑或脚出麻袋的情况。队员的交接必须在起点线内完成。

b、比赛道具：篮球场画出三个跑道，每个跑道长15米，宽2米，跑道间距2米，粗麻袋若干（包括备用麻袋至少25只），标志杆（或障碍物）3个

c、比赛名次和分值：参照项目一。

（四）香菇棒搬运接力赛（每队六人，其中女队员必须至少一名）

a、比赛规则：

三组各六名队员纵队站立在各自指定的小凳子上，每个队员之间相隔5米，比赛开始后，起点队员从畚箕中拿起香菇棒（共20个）抛给第二位队员，第二位队员接到后抛给第三位队员，以此类推到第六位队员（终点队员），第六位队员拿到香菇袋后放入身边畚箕中，待20个香菇棒都传递到第六位队员后应迅速举起畚箕示意裁判比赛完成，裁判停止计时。按照时间完成时间计算成绩。

裁判七人：

起点裁判一人，比赛前检查香菇棒个数，检查无误后开始比赛；

司线裁判三人，巡回观察队员是否违规

终点裁判三人，负责计时。

注意事项：

抛接过程中若没有接住香菇棒，队员可以下地捡起继续抛递，队员要在凳子上向下一位队员抛递香菇棒。传递过程必须依次进行，不能隔过队员进行传递，如：起点队员不能直接抛香菇棒给第三号位队员，必须抛给第二号位队员。

比赛判定：

少抛接一个香菇棒加时间20秒。队员违规抛递一次加时间10秒，并纠正重抛。

抛接过程中如果香菇棒破损致使无法抛接，则算无效抛递。

b、比赛道具：畚箕15只、香菇棒若干、秒表。队员站立小凳子17只。

c、比赛名次和分值：参照项目一；前15名得到畚箕奖励，后17名得到小凳子奖励。

（五）六人七足跑（每队六人，男女不限）

a、比赛规则：比赛距离30米；

三组各队六人横向排成一排，脚部（膝关节以下）由布条绑牢固，比赛中若布条脱落，需要在裁判指示下停止前进，绑好后方可继续前进。否则该队成绩增加10秒作为惩罚。起点裁判发出比赛信号后，6人同时启动，终点以6人躯干到达终点内沿线垂直面做为判定，各队以时间完成情况做为计分标准。

裁判人数及分工参照项目二。

b、比赛道具：布条若干；垫子3个。

c、比赛名次和分值：参照项目一。

（六）个人项目：抛物比准（不计团体分数，若时间来不及则不组织），每个代表队选派1人参加。

a、比赛规则：

三组的队员各三人同时比赛，在指定位置将手中的刷子抛向苕箕，刷子抛中并未弹出为有效得分，每人三次机会，多中多奖。

比赛抛送距离为15米-20米。队员抛物时不得踩出线，否则无效。

b、比赛道具：刷锅刷子、谷切、蒸丝

c、比赛奖励：三个全抛中的得到谷切。抛中2个的得到蒸丝。抛中1个的得到两把刷子。都未抛中的得到一把刷子。

1、团体总分奖励

团体总分前六名的代表队（发给锦旗和奖金）

2、个人奖励

所有参加者无论名次都有纪念奖励，纪念奖在整个活动结束后发放。

个人名次在项目比赛前六名的再分别发奖状和奖品。

（一）举办农民趣味运动会是为了丰富我们镇村民的文化生活，使广大群众过上一个快乐，幸福的中秋节，让广大农民感受家乡的变化以及丰收的节日喜庆，同时提高百姓的日常生活方式与体育健身相结合的意识，对新农村精神文明建设具有巨大的促进作用。

（二）举办以农民为参赛主体、以农村生产为比赛项目的趣味运动会。此次活动将以农业生产要素为特色，把“农村劳动”原型演化为趣味体育运动项目，在乡间地头开展体育竞技比赛。所有的比赛项目都来自于农村的日常生活，规则简单，充满趣味，非常贴近广大农民的生活和生产实际，具有浓郁的农村特色，具有可参与性强、乡土气息浓等特点。

（三）本次运动会，xx镇各行政村积极贯彻落实全民健身计划，让人民群众共享文化体育发展成果的具体举措。希望通过农民趣味运动将有力的促进体育资源向广大农村拓展，进一步丰富农民群众的文体生活，推动我村新农村建设。

**春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇十三**

一、活动目的

为丰富员工文化生活，加强组织凝聚力，拟举办趣味运动会，期望通过集体比赛项目来增强员工体育锻炼意识，发扬团队合作精神。

二、活动主题

“我运动、我快乐、我锻炼、我提高”——瑞凌第二届趣味运动会

三、组织机构

主办：人力资源部 协办：综合管理部 四、活动项目

团体赛

项目一：拔河比赛

比赛规则： 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，绳索上的红布条正对圆心，裁判哨响后，两队开始用力，红布条超出白线的一方获胜。

参赛人数：每队各10人，其中男性6人，女性4人。各队可按照2名男性等同于3名女性的规则自由组合人员，每队需派一名队长，啦啦队队员自行组织。

赛制：采取三局两胜制，淘汰赛，所有参赛队现场通过抽签方式确定比赛对手，输的一方当场淘汰，剩余队伍继续抽签确定比赛对手进行比赛，最终取成绩最好的三名。

项目二：背球接力赛

比赛规则：2人为一小组，3小组进行接力背球。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杆再回到起点，然后把2个球传给下一组的队员，3小组轮换后，总用时最短的队获胜。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，需返回起点重新开始。取用时最短3队为胜。

参赛人数：每队各6人，2人一小组，共3小组，男女不限。 项目三：共同进退

比赛规则：每队8名选手并排相互搀扶，相邻两人腿绑在一起，移动距离为20米，每队需往返一次。裁判哨响后参赛人员并排向前跑，行进中队伍不能弯斜，如有队员跌倒或队伍弯斜现象，则需返回终点重新开始，顺利完成且用时最短的队伍获胜。

参赛人数：每队8人，男女各4人，比赛时需男女混合排列。

项目四：接力跑赛

比赛规则：100米男女交替跑，接力棒必须拿在手上，直到比赛结束为止。任何人掉了棒，必须由其本人拾起重新开始，而且要在不影响别人的情况下，方可越出自己的跑道以拾回接力棒。所有接力赛事，必须在接棒区内完成交接棒。‘接棒区内’的判定是根据接力棒的位置，而不是根据参赛者的身体或四肢的位置。取用时最短3队为胜。

参赛人数：每队4人，2男2女。

项目五：接龙跳绳

比赛规则：比赛时间5分钟;计人、计数，按6人同时跳计算，在规定时间同时

起跳个数最多的队为胜利方，所有选手都进入跳绳后开始计数，若中途有出现错误的行为，则所有人需重新开始，计数累加，最后取成绩最好的前三名。

参赛人数：每队8人，男女不限。

个体赛

项目六：乒乓球赛—单打

比赛规则：2人为一组对打，每场采取5局3胜制，淘汰赛，所有参赛队现场通过抽签方式确定比赛对手，输的一方当场淘汰，剩余队伍继续抽签确定比赛对手进行比赛，最终取成绩最好的三名。

参赛人数：每组2人，男比男，女比女。 项目七：自行车慢骑

比赛规则：赛道长25米，各队参赛人员分别站在起点和终点，哨响后，选手以最慢的速度将自行车沿各自的赛道骑到终点，并交给另一名选手，以同样的方式到达终点，选手中途脚不能接触地面，若触地需返回起点重新开始，顺利到达终点总用时最长的队获胜。参赛人员可自备自行车。

参赛人数：每队4人，男女不限。 项目八：呼啦圈

比赛形式：选手每人套一个呼啦圈，比赛过程中保持呼啦圈旋转，不得落地,沿10米赛道向前行走,到达终点完成比赛，根据用时记录成绩，用时最短者获胜。(可以给一分钟时间先热身)

项目九：足式保龄球：

比赛规则：参赛选手在离水瓶6米外，以等边三角形的形状按1、2、3、4排列摆放10个装满水的饮料瓶。参赛选手用足球以踢球的形式撞倒饮料瓶。每人3次机会，撞倒一个饮料瓶得一分，以累计成绩总数最高为胜者。参赛人员必须在规定的范围内踢球，否则成绩作废 五、参赛方式

按照广泛发动、重在参与、重在过程的原则，支持团体、个体参加，每部门必

须参加一个团体赛，个体赛不限名额，各部门按照活动项目参赛人数要求组队参赛，原则上每个部门在同一活动项目中只能派一个队参加。在不影响比赛的情况下，同一人可报多个活动项目。部门人数少于10人的可同其他部门联合组队，通用生产部、专机部、和pmc仓库人员过多，可按车间为单位自行组队。

公司活动重在参与，可自行组队或联合组队参加比赛，报名后不允许弃权或不参加现象。 六、活动安排

7月14日前：报名，由各部门(车间)文员统计，将各项目参赛人员名单报到人力资源部韩文平处。

具体参赛时间依报名人数确定后另行通知。 七、 奖项设置、费用预算

八、活动物品、道具准备

人力资源部

**春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇十四**

1、二人三足跑

项目规则：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

队员组成：4人(二男二女)

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、抛绣球(男女各一名)

比赛规则：(1)、接球者站于距抛球者6米之外的圆圈(直径0.5米)内用篓子接球;(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)、抛球者共抛出20个球，接球者篓内球数多者为胜;如有成绩相同者，进行复赛，直至决出胜负;

4、蹲跳接力(每队8人，4男4女)

出发时的姿式：运动员应面向跑道，背靠背挽住手臂蹲在起点线。

规则：(1)听到发令后，第一组由起点向终点线蹲跳。(2)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。(3)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。计时与名次：以最后一组返回起点计时。用时少者胜出。

5、摸石过河(限一名男生)

每个运动员二块砖头，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，当裁判员鸣枪后，运动员即可起动，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。

6、赶小猪(女生)

每班一名队员参赛，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，在规定的赛程内用时最少者名次最好

7、托球跑(男女不限,一名)

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

8、双腿夹球接力

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4人，(至少要有一名女生)

9、穿衣接力(每队四人、至少一名女生)

规则：每队准备一件五粒钮扣的衣服，在起点将衣服穿好，裁判发令后跑到终点，把衣服脱掉后给队友穿上，然后从终点处跑至起点，以此类推。时间最短者为胜

10、集体跳绳：

选手：每队10人，至少有4名女生，比赛时，任选2人悠绳。

规则：(1)8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，8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。

计数与名次：时间3分钟，以各队所跳个数排名次，多者名次列前。

11、袋鼠跳(男女各二人)

1、方法：听到发令后开始穿，队员双腿进入麻袋内用双手拉起袋口，穿好后开始向终点行进(走、跑、跳等各种行进方式不限)。

2、规则：队员双腿必须套入麻袋内，双手必须拉住麻袋口，中途若脱手必须原地拉起麻袋口才能继续行进，否则取消比赛资格。

3、计时：从裁判发令开始计时，至参赛队员躯干触及终点线垂直面的瞬间止。将麻袋交给队友，然后从终点处跑至起点，以此类推。时间最短者为胜

12、吹气球(至少一名女生)

游戏方法：第一人在固定位置把气球吹大，第二人把气球扎紧，然后运至第三人处交给第三人，第三人放到箱子中。游戏结束。

游戏规则：1、气球吹成标准大小(每一个位置都有样本)。

2、每个人之间有1.5米的距离，互相不允许越线。

胜负判定：1、规定时间内箱中的气球数决定成绩。

2、与样本气球差异很大的视为无效气球。

3、以现场裁判判定的结果为准。

**春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇十五**

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，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的阳光体育运动。同时也为了培养广大教职工团队合作的集体荣誉感精神，调节紧张的工作学习气氛，做到劳逸结合，达到“团结、和谐、友谊、快乐、温馨的目的，学校特举办zz年春季教工趣味运动会。现将具体事宜通知如下：

一、活动时间、地点：

1、比赛时间：定为zz年05月9日下午

2、比赛地点：学校操场 二、活动人员：

1、参赛队员：学校全体教职工。 2、裁判员：校干及体育组全体人员。

3、负责人：小学组--- 、中学组-- 、行政后勤组---

三、报名时间：请各组负责人于5月7日将参赛名单发给 老师。

四、活动项目

（一）青年组项目（1968年1月以后出生的教职工）

1、4\*50接力赛跑

比赛分组：男女混合组：中学组、小学组、行政后勤组。每组3名男子、1名女子

比赛规则：取一、二、三等奖。

2、50米男女螃蟹背西瓜

报名方法：不分组别教职工自由组合男女搭配，每队2人男

女各1 名。

比赛规则：两人一组背靠背，两手互握，手臂伸直背上夹住1个

排球，站在起跑线游戏开始，两人夹着排球快速向前跑，用时越少的名次越好。 器材：2个排球。

（二）、中老年组项目（1968年1月以前出生的教职工）

1、4\*25米托球跑

分组方法：分小学组、中学组。

报名方法：人数不限。

器材：乒乓球拍20个，乒乓球5个。 规则：

1、比赛时，持球拍手不得超出把手，不得用手夹球。否则，成绩无效。

2、队员行进中，只允许用单手持拍托球，不得用另一只手做任何扶助持球动作。否则，成绩无效。

3、过终点时，球必须在球拍上才可记为有效成绩。人和球必须同时过终点，不可用球拍将球抛过终点。否则，成绩无效。 2、摸石头过河：

报名方法：分男子组、女子组2组，报名人数均不限。

（1）参赛队员手持一块木方，两脚分别站在起跑线后的两块木方上，做好预备姿势。

（2）队员先将手中木方放置在前方适当的位置并移动一只脚踩在其上，然后捡起身后空出的木方再放置身前适当的位置，依次反复前进通过对面起跑线。

（3）队员抵达对面往返线后，捡起线内的木方，并将三块木方交予第二个队员后，下一队员方能起跑。

（4）队员在比赛过程中，脚不得接触地面，否则犯规。

（5）队员行进中，双脚须各踩一块木方上向前移动，不得出现双脚同时踏或触及一块木方，否则犯规。

**春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇十六**

各分会：

为了丰富教职工的业余文化活动，培养教职工良好的体育锻炼习惯，营造健康向上的校园文化体育氛围，根据长安大学体育工作委员会《关于举办长安大学第十届阳光体育运动暨20xx年春季运动会的通知》的精神，校工会举办20xx年教职工趣味运动会。现将有关事宜安排如下（如遇雨天，比赛时间另行通知，以校园信息门户公告、广播通知为准。）：

时间：4月14日（星期四）上午8：30——12：00。

地点：校本部北院体育场（足球场）。

：（以下三项活动的具体规则见附件）

夹乒乓球与投沙包接力比赛（女8名、男8名）

足球踢准接力比赛（女8名、男8名）

五人木质协力竞走接力比赛（女5名、男5名）

每个分会报领队、教练、工作人员各1名，共 45人组成。以上各项比赛，如男队员缺少，可以由女队员顶替；女队员不够时男队员顶替，则成绩不进入排序中。

每项比赛取成绩排序前6名给予团体奖励，参赛个人均有参与奖。

各分会请于4月8日（星期五）下午5：30前报名。

请参赛教职工量力而行，尽力而为，确保安全。

联系人：刘

校 工 会

**春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇十七**

一、时间：

二、地点：

\_\_体育场。

三、参加对象：

四、具体要求：

以企业为单位组队，要求各单位统一着装，自带旗帜，旗帜上标识有企业标志。

五、流程安排：

1、市委领导致欢迎词;

2、团市委书记晓讲话;

3、运动员代表宣誓;

4、裁判员代表宣誓;

5、领导宣布趣味运动赛开始;

6、各代表队退场，趣味运动会正式开始。

四、比赛项目：

集体赛： 趣味接力赛;

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);

五、比赛方法

个人赛和老总赛同时进行，9：45开始进行集体赛。要求各参赛队伍按单位统一着装。

(一)个人赛

1、花样跳绳

比赛规则：花样分为正跳、倒跳、正编麻花三种，每种单独记成绩。比赛1分钟，以规定时间内跳的次数多少记成绩，中途停顿可继续进行。

分16组同时进行。

时间安排：8：45-9：00 正跳比赛

9：00-9：15 倒跳比赛

9：15-9：35 正编麻花比赛

道具：跳绳(各参赛人员自带)

裁判：16人

现场仲裁(兼计时)：1人

2、企鹅漫步

比赛规则：(同上)

分16组同时进行

时间安排：8：45-9：40 比赛

道具：旗帜×20

塑料球3×20

秒表×2

裁判：8人

现场仲裁：1人

3、自行车慢骑

比赛规则：赛程为30米，比赛中脚不能落地，犯规者淘汰出局;以到达终点的时间最长者为胜。

分2块场地同时进行，每组8人同时进行

时间安排：8：45-9：40 比赛

道具：自行车(各参赛人员自带24寸自行车)

秒表4×2

裁判：8人(一人负责两道)

现场仲裁：2人

三个个人项目共需裁判32人，现场仲裁4人;

个人赛颁奖9:30-9:45

(二)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绸带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。

各参赛队伍分成4组进行预选赛，每组8支队伍，每组取前2名进入决赛，决赛规则同预选赛。

1、手足情深 (弯道)

参赛队员：每队1人

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：

道具：发令枪×1

发令员：1人

现场裁判：8人(全程跟随运动员)

2、山路弯弯 (弯道)

参加人员：每队1人

比赛规则：参赛运动员在行进中要绕赛道中间的障碍物跑10圈，然后继续往前跑，完成50米赛段。

道具：凳子×8

现场裁判(维持秩序)：2人

3、宝贝新娘

参加人员：每队3人

比赛规则：比赛开始两名女选手双手交叉搭成“花轿”，一名男选手打扮成女生坐在“花轿”上，完成50米赛段。男选手如果落地，在落地处重新坐上“花轿”前进。

现场裁判(维持秩序)：2人

4、齐心协力

参赛人员：每队2人

比赛规则：二名参赛运动员面对面用身体将一排球夹住，每人双手在背后交握，侧跑完成规定赛段，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：排球×10

现场裁判(维持秩序)：2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钻过3个栏架，完成50米赛段。如果栏架翻倒，需参赛运动员扶起栏架并重新钻栏。

道具：跨栏3×8

护膝2×10

**春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇十八**

本次趣味运动会的宗旨在于增强各个部门的凝聚力，展示出新时代大学生的蓬勃朝气和竞技热情。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。本次的趣味运动会是丰富校社联各个成员的课余生活，给每一位学生展现自我的机会。在学习之余好好锻炼身体，注意各种才能的挖掘、培养与展示，同时增加同学之间、学院之间的交流、并促进友谊为美好的大学生活留下灿烂的一笔财富。

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。

**春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇十九**

春意盎然的五月，正是运动的大好时机。为提升酒店企业文化，增强员工凝聚力，培养员工团队合作精神，活跃员工文体生活，酒店决定举办20xx年春季“无限活力在万豪”我参与，我快乐员工趣味运动会，此次运动会形式灵活多样，难度系数低，参与面广，以构建和谐酒店，活跃文化氛围，提高员工综合素质为目的，为员工搭建一个展示才华，锻炼自我的平台。

奖项设置：

1、个人赛：自行车慢骑和单人男、女跳绳各设一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。

2、团体赛：齐头并进、托盘接力、边跑边答、无轨电车、集体跳大绳、拔河各设集体奖：一等奖1名，二等奖1名。

组委会成员：

裁判组成员：

筹备人员：

照相、报道：

记分员：

个人赛：

(一)自行车慢骑赛：

(1)项目分配：男、女混合项比赛项目。11个部门，每个部门选出2人参赛，计\*\*人。

(2)计分规则：自行车酒店提供，在30米距离内骑车，要求两脚不离踏板，从前轮进线开始计时，到前轮压线为止，在比赛中有一脚落地即结束比赛。

(二)单人正方向跳绳比赛：

(1)项目分配：男、女混合项比赛项目，11个部门，每个部门选出2人参赛，计22人。

(2)计分规则：小绳酒店提供，1分钟内，跳绳数量最多者为获胜，以脚着地一次算一个;

团体赛：分为中餐+后厨队、前厅+ktv队、工程+客房队、后勤队(包括综合部、财务部、采购部、营销部、保安部)，共四个队，

(三)齐头并进

(1)项目分配：男、女混合项比赛项目，每队8人(4男4女)，计32人;

(2)计分规则：男女队员2人一组，背对背夹着一个气球，侧着身体，通过15米赛程击掌接力，球落地不记成绩，时间最短者为胜;

(四)托盘接力赛

(1)项目分配：男、女混合项比赛项目，每队4人(2男2女)，计16人;

(2)计分规则：左手托托盘，上放3瓶盛满水的啤酒瓶，右手背后，通过15米的赛程，交接托盘进行接力赛跑，瓶倒无成绩，时间用的最少的队获胜;

(五)边答边跑

(1)项目分配：男、女混合项比赛项目，每队4人(2男2女)，计16人;

(2)计分规则：哨声响后，选手跑到中途拾起有题的纸条边答边跑向赛程一端，与下一队员击掌后返回，往返两次，时间最短者获胜，答错题无成绩;

(六)无轨电车

(1)项目分配：男、女混合项比赛项目，每队出8人(4男4女)

(2)计分规则：每4人(2男2女)为一组，排成纵队，后一人左手搭在前一人左肩上，右手提起前一人的右腿，可喊口号向赛程一端跑去，最后一人过线后，与另一组头一人击掌后返回终点，用时最短者为胜;

(七)齐心跳大绳

(1)项目分配：男、女混合项比赛项目，每队出12名员工参赛(性别不限，算摇绳人员)。

(2)计分规则：以跳过绳的人次为计数标准，每次摇绳只能跳过一个人。如中途摇绳停止，停止时未跳过绳的队员必须重新跳，直到成功跳过。三分钟内得分多的队获胜。

(八)拔河

(1)项目分配：男、女混合项比赛项目，四个队，每队出20名员工参赛(男女各10人)。

①项目分配： 四个队抽签决定比赛顺序，四个队80人，每次二个队比赛， 胜者进入决赛

②场地选择：抽签决定对手和场地。

③计分规则：三局两胜制，红绳达到规定位置，一方获胜。

④违规范围：出现下列现象为违例，取消成绩：

(1)比赛中途更换参赛人员;

(2)请非部门人员参赛;

(3)绳子缠绕住身体;

(4)未听从裁判指挥。

备注：1、以部门为单位组织拉拉队，为参赛队员加油助威;

2、参赛人员自行着装;

3、所有参赛队及个人于比赛前一天下午(14：00)到综合部抽签。

本方案经审批后，通过oa和部门经理传达至每位员工，号召广大员工踊跃参加。部门于\*月\*\*日前将参加运动会的人员名单上报综合部，报名员工可以部门为单位赛前演练。综合部于比赛前做好场地规划，备好比赛器材。

**春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇二十**

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，健康工作五十年，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，开展形式多样，轻松活泼的趣味体育活动，使学生活跃身心，丰富校园生活，共同感受校园生活的快乐，同时培养队员团结合作的精神，增强队员集体荣誉感。

一、活动时间：

20xx年 3月 日周五下午 (视天气情况调整

二、活动地点：

学校操场

三、参加对象：

本校全体师生。

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，由体育教师组织，班主任配合。

4.组织比赛。

5、纸质材料编订成册。

五、活动分工：

一个年级负责组织一个项目

六、参加办法：

学生自愿报项目，班主任统筹安排。立争每班可以参加三个以上项目。

**春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇二十一**

一、活动目的

为丰富全院干警的业余生活，提高干警工作热情，增强各庭室、部门的凝聚力，经院工会委员会研究决定，并报处领导同意，定于20xx年12月12日开展一次“远足健身、趣味娱乐”为主题的工会活动。

二、活动主题

远足健身、趣味娱乐

三、活动宗旨

友谊第一，比赛第二

四、活动整体安排

活动时间：20xx年12月12日8：30-17：30

活动地点：洞坎村农家乐

活动参与对象：全院干警

五、活动流程(主持人：李罡)

1、全院干警吃完早点后于8:30分到院停车场集合

2、全院干警从法院出发沿金孔雀大街走路前往洞坎村

3、院工会委员管有际、杨丽菊进行人员分组并介绍比赛项目;

4、开始比赛;

5、颁奖。

六、相关人员活动分组情况

第一组：穆勒门、李罡、王宏程负责活动场地的联系并负责队伍行进过程中的安全，穆勒门、李罡任活动总指挥及总裁判。

第二组：张帅等负责照相。

第三组：管有际、杨丽菊负责现场趣味活动的组织安排奖品发放，段丽红、杨菊香、杜鹃、熊会云负责现场记分。 第四组：谢贤君负责联系农户(牛主人)。

七、活动要求

1、工会活动属集体活动，除参赛干警外，其他干警需要到场。若因工作或身体原因不能参加活动的职工，需提前给工会小组长请假，小组长应及时通报机关工会。

3、比赛时，各组负责人应及时清点参赛人员，协助比赛顺利进行。

八、活动记分规则

1、本次比赛项目均为集体参与项目，每个项目设参与奖和鼓励奖。

2、所有干警按现场抽组分为4组集体参赛，每组在每个参赛项目中的得分汇总后作为本次趣味体育活动的评奖依据。

3、各项目记录人及时将比赛结果交给刘镇莲汇总，汇总后得出名次交主持人。

九、奖金设置

第一名鼓励奖50名，其他参与奖120名十一、宣传 十二、活动项目简介

十人九足

一、项目类型：团队协作型

二、场地要求：一片空旷的大场地

三、需要道具：

每组一条长约五米的绳子

四、详细游戏规则：

以系别为单位,共七个队伍。每队十人,五男五女叉排成一横排，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点，用时最短的胜出。分成三组进行比赛，抽签决定比赛次序。

五、活动目的：

“十人九足”项目体现的是团队队员之间的配合和信任，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力及协调能力 、 坐地起身

一.项目类型：团队合作型

二.道具要求：无需其他道具

三.场地要求：空旷的场地一块

四.项目时间：20分钟-30分钟

五.详细游戏规则：

1、要求四个人一组，围成一圈，背对背的坐在地上;

2、在不用手撑地站起来;

3、随后依次增加人数，每次增加2个直至10人。

在此过程中，工作人员要引导同学坚持，坚持，再坚持，因为成功往往就是再坚持一下。

六.活动目的：这个任务体现的是团队队员之的配合，该项目主要让大家明白合作的重要性。

解手链

一、游戏简介：所有的队员手牵手结成了一张网。队员们这时是亲密无间紧紧相连的，但是这个时候的亲密无间紧紧相连却限制了大家的行动。我们这时需要的是一个圆，一个联系着大家，能让大家朝着一个统一方向滚动前进的圆。在不松开手的情况下，如何让网成为一个圆?这是团队的严峻挑战。

二、游戏人数：8-12 人/组

三、场地要求：开阔的场地一块

四、游戏时间：15分钟左右

五、活动目标：锻炼新团队的沟通，执行及领导。

袋鼠跳

一、项目类型：团队游戏、趣味游戏 二、场地要求：空旷的场地一片，最好在操场

三、需要道具：

布袋若干。每组所用布袋均为同一规格，用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线。a，b两队起跑线间距离30米，每条跑道宽1.2米。

四、详细游戏规则：

每组比赛四队参加，每队10人，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。

五、活动目的：

“袋鼠跳”游戏项目，是比较受学员欢迎的一项户外游戏，不仅锻炼了大家的身体，还锻炼了学员们的团队合作能力及协调能力。

齐眉棍

一、游戏简介：全体分为两队，相向站立，共同用手指将一根棍子放到地上，手离开棍子即失败，这是一个考察团队是否同心协力的体验。在所有学员手指上的同心杆将按照培训师的要求，完成一个看似简单但却最容易出现失误的项目。此活动深刻揭示了企业内部的协调配

合之问题。

二、游戏人数：10-15人

三、场地要求：开阔的场地一块

四、需要器材：3米长的轻棍

五、游戏时间：30分钟左右

六、活动目的：在团队中，如果遇到困难或出现了问题，很多人马上会找到别人的不足，却很少发现自己的问题。队员间的抱怨、指责、不理解对于团队的危害…… 这个项目将告诉大家：“照顾好自己就是对团队最大的贡献”。 提高队员在工作中相互配合、相互协作的能力。 统一的指挥+所有队员共同努力对于团队成功起着至关重要的作用。

**春季趣味运动会方案 秋季趣味运动会方案策划书篇二十二**

一、活动目的

趣味运动竞技是丰富员工的业余文化生活、促进员工沟通、加强联系、增强团队凝聚力，以提高工作热情和效率的方式之一。本次趣味运动会鼓励员工锻炼身体，在运动中陶冶情操，热爱生活。

二、活动主题：“用激情挑战工作，以健康武装青春”

三、活动时间：20xx年5月 日

四、活动地点：分公司篮球场

五、参加活动人员

公司全体干部职工在不影响正常工作的的情况下均可参加

六、活动方式：

以趣味运动项目为主的文体娱乐项目。

七、活动项目：分集体赛、个人赛

集体赛

1.二龙戏珠（乒乓球返投）：

队员组成：各队限报人数10人，5男5女；

比赛用具：乒乓球、塑料桶；

比赛距离：投掷人与投掷点相距4米；

比赛规则：各队接球人手拿桶站在投掷人身后，投球者向背后投球，接球人手持塑料桶站在一平方米区域内任意接球（不准脚出界），每人投五球，最终以各队投入桶内球数多少 2.齐心协力（步调一致）：

队员组成：共6个队伍，每队10人，男女搭配；

比赛规则：，各参赛队10名男、女队员，分成2组，每组5人。事先将每组相邻队员的两条腿绑在一起，站在起始点法令同时，各组队员开始向折返点走去，手触摸到对面队员手臂后，对面一组队员朝起始点返回，最后以参赛队到达终点所用时间最少的队为胜，取前两名。

注意事项：绑腿均绑在腿关节处，跑步途中必须始终保持绑脚状态。

比赛距离：起始点与终点相距30米；

3、踩挤大战

参赛队伍：参赛人员共12人，分成4个小组，每组三人，

比赛规则：参赛队员每人每只脚捆绑4个气球，在一个6平方米的区域内用脚踩破对方脚上捆绑的气球，直到时间结束，游戏结束。规定3分钟时间内踩气球，剩下气球多的队获胜；注意事项：

（1） 每个人不允许出圈，出圈算负。只能用脚、否则视为违规，取消继续比赛的资格

（2） 裁判发出哨音后方可开始比赛

（3） 参赛队员穿运动鞋，以防踩伤其他人

（4） 比赛时不能用手推，手抓；

4.心心相印（夹球跑），：

队员组成：4支队，每队10人，5男5女

比赛规则：参赛队员10人，每一组2人背靠背夹球,手放置胸前，两者身体仅以球为接触点，违例不计名次，分5组迎面接力跑。球落地时，参赛人员拾球从落地处继续进行，否则成绩无效。以每参赛5组全部进行完毕时间快慢记胜负

5、摸爬滚打：

队员组成：一共4支队，四支队伍同时比赛，每队出4人，不得少于一个女队员；

比赛规则：当比赛开始时，每个小组第1选手以蛙跳的方式从起始点开始向前跳10米，

第2选手接到棒后，立即原地转5圈，然后继续向前跑30米，第3位选手接到棒后做10个蹲起后，往回跑20米，第4个人接到帮后，全力向起点冲去，时间最短者胜利； 注意事项：

（1） 如果中途出现掉棒的现象，则扣掉该队2秒时间；

（2） 如果中途出现与其他队伍发生肢体碰撞，则扣掉该队1秒时间

6、山路弯弯

参加人员：共分2个队，每队5人，

比赛规则：每个人依次参赛，参赛运动员在进行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；时间最短者胜利；

道具：凳子5把

7、宝贝新娘

队员组成：共分2对，每队3人（三个男生或三个女生）

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。以最先到达目的地的队为胜利；

8、我是乔丹

队员组成：共分2对，每队5人（要求女生）

比赛规则：参赛运动员后退运篮球完成50米赛段，行进途中不得持球跑；以时间最短的一方为胜利

道具：篮球

9、.跳袋鼠

队员组成：分成3 个队，每队3人

比赛规则：参赛运动员将双腿装入口袋后，用袋鼠跳跃方式完成50米赛段，到达终点后，下一个参赛选手依次从终点以相同的方式返回到起始点，以时间最短的一方为胜利； 道具：口袋2个

10、.毽球

队员组成：共分2对，每队6人

比赛规则：每支队伍3男3女，按每人在一分钟内踢毽子的次数计算，按每人在一分钟内踢毽子的次数计算，最后将小组几个人成绩累计相加；

道具：毽子2个

11、抢苹果

队员组成：每组6-8人，男女各一半，可多组进行

比赛规则：两个男生或两个女生背靠背挽住对方，每个男生（女生）前面1米站着一个女生，手拿一块苹果，裁判员法令后男生反向用力以吃到对面女生手里的苹果，先吃到者为胜。

道具：苹果若干

12、仙人指路

队员组成：2人一组

比赛规则：一组两人，3组同时进行，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，如在行进中碰到路障，每碰一个路障时间加10秒，在最后计算时间时计入总时间，以用时最短着为胜。

道具：凳子、绳子

13、滚雪球

队员组成：每队12名队员（至少3名女生），分两组依次进行

比赛规则：（1）、每队呈纵形排在起点线上，法令后，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回终点，折返后返回起点，再拉第三位的手变成三人手拉手向前跑，以此类推，直到整个队伍手拉手跑完为止。

注意事项：（1）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

（2）跑步中不限制队伍的排法，但必须是手拉手、不得脱手

（3）全队人员全部超过起点才算全部到达

14、集体跳绳

队员组成：共分每队8人，2人摇绳，6人跳绳

比赛规则：6人全部起跳开始计数，时间2分钟，以跳的次数判定胜负。

个人赛

1、花样跳绳

比赛规则：花样分为：正跳、倒跳，每种一次，往复循环，比赛限时1分钟，按在规定时间内跳的次数多少记成绩，中途停顿，可继续进行，分五组同时进行。

道具：跳绳5根

计分方法：取前2名

2、企鹅漫步

比赛规则：参赛者需两腿、两手臂共夹3个排球，呈企鹅状在跑道上规定的起点，终点间行走（30米），球掉下需夹起球，在掉球的位置继续，分5组同时进行。

道具：（排球或篮球）5只

计分方法：取前2名

3.单腿斗鸡

比赛规则：甲乙两人分别单腿站立，另一腿抬起用双手拉住小腿部位，用膝盖部位与对方膝盖部位碰撞，挤压对方部位，（不得以身体其他部位撞击、拖拽、推挤）。选手单腿支持不住而放手，双脚落地者，即为失败；参赛队员以抽签形式选择对手，进行淘汰赛，每组队员比赛采用三局两胜制决出胜负。（四组同时进行）

计分方法：取前3名

4、绝对公平

比赛规则：分5组同时进行，每人用乒乓球拍子端一个篮球前进50米，中途不能用手扶，掉了球的原地捡起继续比赛。

道具：乒乓球拍5个

计分方法：取前2名

5、花样足球

比赛规则：分5组同时进行，每人用双手颠球，限时3分钟，以踢球的个数计算成绩，掉了球捡起继续比赛，成绩不清零。

道具：足球5个

计分方法：取前2名

6、袋鼠跳

比赛规则：参赛运动员将双腿装入口袋后，用袋鼠跳跃方式完成50米赛段，先到者取胜。 道具：口袋5个

计分方法：取前2名

7.自行车慢骑

比赛规则：参赛运动员骑自行车以最慢的速度行驶，在100米内行驶距离用时最长的队员获胜，中途下车的要重新计时，下车超过3次者失败，骑自行车要走直线。

道具：5辆自行车

计分方法：取前两名

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