

# 2023年市直机关趣味运动会方案(优质10篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。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。

## 市直机关趣味运动会方案篇一

本次活动围绕“我运动，我健康，我快乐”为主题，为孩子和家长创造一个良好的合作氛围，营造一种积极向上，勇于拼搏的体育精神，让孩子们在游戏中锻炼，在锻炼中快乐！！！！

- 1、培养孩子对体育的兴趣爱好，让孩子体验运动的快乐，竞争的乐趣，参与的欣慰。
- 2、让孩子在各种有趣的游戏中得到体能锻炼，增强个年龄段幼儿的动作灵活性和协调能力。
- 3、培养幼儿之间的友好合作精神，感知团结奋进的力量，感受合作精神的美好。
- 4、通过形式多样的亲子游戏，增强家长与孩子之间的情感交流，更好的达到家园同步。

配班老师和另一位老师带领宝贝在自己班级进行游戏，9点50点带领宝贝在操场上集中（中间一栋楼的边上）

一名家长带领幼儿宝贝排成四排队伍等候（每个班都有划分的区域，孩子手上器械，家长有气球）

- 1、 主持人讲话
- 2、 各班有序进场，（边走边说口号）其他的家长站在操场的周边）
- 3、 国旗进行
- 4、 升国旗
- 5、 器械操展示（家长退到两边）
- 6、 结束后老师带领宝贝和家长退到原来班级做操的场地（将宝贝手中和家长）的器械收起来）

（配班老师和另一名老师去准备自己班级的游戏，并且将场地安排好）

六个游戏，家长幼儿带好游戏卡自由选择

（游戏中；配班老师讲解游戏规则，另一名老师给宝贝贴小贴花，班主任关注自己班级的孩子情绪和安全）

（各班请出10名家长代表比赛，1班对2班，3班对4班，5班对6班）

老师带领家长回到自己班级做操的地排好队伍，进行颁奖

## **市直机关趣味运动会方案篇二**

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。

: 西区体育场

: 三班班委

: 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

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、每人至少参加三项

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

: 三班文娱委员

# 市直机关趣味运动会方案篇三

## 目录

一、活动背景

二、活动意义

三、活动名称

四、活动主题

五、活动简介

（一）、活动时间

（二）、活动地点

（三）、参赛对象

（四）、比赛项目

（五）参赛规则

（六）奖励规则

六、比赛项目及规则

个人赛

集体赛

七、活动安排

（一）前期工作安排

## （二）流程安排

### 八、活动主要细节

### 九、活动经费预算（待算）

#### 一、活动背景

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，我们擅于把趣味运动和同学们某方面的学习的需求进行融合错位策划，使它同时融合了体育、文化、趣味、智力等元素，并增强了观赏性。

在亚运结束之际举行这一活动，此在预祝亚运圆满落幕！倡导全民运动，全民趣味强身。

#### 二、活动意义

一方面它非常适合各同学联合开展活动，因为它比拓展训练更具趣味及凝聚力，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，某些能力进一步的锻炼。

让大家也有“亚运我参与”的感同身受！

### 五、活动名称

趣味体育运动会

### 六、活动主题

# 亚运齐同参与公司趣味运动会策划方案

## 五、活动简介

（一）、活动时间□20xx年11月26日9：00至11：00；14：30至17：30。

（二）、活动地点：田径场及篮球场。

（三）、参赛对象：各系一支代表队（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）；

（按比赛次序排列），啦啦队（04级本科四个班），，，三人四足，袋鼠跳，双人跳绳，。其中，三人四足为个人项目，可以不按班级组队。

（五）参赛规则：

- 1、 集体赛由系体育部决定出赛人员，每支队伍16人
- 2、 个人赛在一号三楼门口接受报名

#### （六）奖励规则：

- 1、 集体赛以系为单位，采取积分制，总积分居多的系队获胜，前6名将获得丰厚的奖金：一等奖1名：200元；二等奖2名：各100元；三等奖3名：各50元。
- 2、 个人赛，采取积分制，总积分居多的队员获胜，前6名将获得丰厚的奖金：一等奖1名：100元；二等奖2名：各50元；三等奖3名：各20元。

### 六、比赛项目及规则

#### 集体赛

##### 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3组进行预选赛，每组4支队伍，一时间多少排名。

#### （1）、手足情深

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：红旗一面、喇叭一个

发令员：2人

现场裁判：4人（全程跟随运动员）

（2）、山路弯弯

## 市直机关趣味运动会方案篇四

本次运动会不同于传统运动会得比赛项目，而是将传统运动得竞技项目和趣味游戏相结合，形成融合啦体育、文化、趣味、智力等元素得趣味运动。本次活动为旌图信息举办得首届趣味运动会，具备示范作用。

另一方面可通过比赛形成兴奋、热烈、互动得气氛，进一步锻炼员工得团队精神与协作能力，增强团队凝聚力和集体荣誉感。

“我运动 我快乐”

（一）活动时间：拟定于9月中旬，利用下班后时间分开进行各项目（具体时间另行通知）。

（二）活动地点：软件园区内

（三）参赛对象：公司全体员工（不包括外业人员）

（四）比赛项目

二人三足、乒乓接力赛、背球接力赛、摸爬滚打、跳大绳、财源滚滚

（五）组队规则：



## 1、说明：

- 1) 各部门按人数比例组成小队，每队8人，各项比赛均以小队为单位参加。
- 2) 各小队自选领队、自取队名、口号，小队所参加得具体项目由小队成员集体决定；
- 3) 待确定参赛人员情况后，再安排比赛详细赛程(详见附件)；

## 2、分组方案：

数据工程部组成4队，领队与具体参赛人员汇总至张继泉处。(可指定项目小组长为领队，由项目小组长组织人员；也可由部门人员自荐或投票决定)

项目经理部组成1队，领队与具体参赛人员汇总至李瑞丽处。

综合管理部、财务部、品质管理部与项目管理部组成1队，领队与具体参赛人员汇总至党元国处。

技术质量部、软件系统事业部、三维应用事业部、市场营销部组成1队，领队与具体参赛人员汇总至周启超处。

如确实存在人员不够得情况，可加入其他部门人员做为外援(每队外援不得超过2人、不得重复参赛)。

## (五)奖项设置：

- 1、团体奖：在财源滚滚项目中得冠队伍获团体奖；
- 2、单项奖：各类单项比赛均会有奖品颁发给获胜人员；

比赛项目及规则

## 单项比赛

### (一)、两人三足：

比赛道具：绳子(或布条)4段

比赛方法：

- 1) 每小队推选出2人进行比赛；
- 2) 2个人中有一只脚与对方得一只脚绑在一起。
- 3) 比赛开始，2人从起点向终点跑去，用时少者获胜。

比赛规则：

- 1) 比赛距离为50米；
- 2) 绳子应系两人在脚腕处；

奖品设置：第一名得两名获得者可获得由公司提供得小奖品一份。

### (二)、乒乓接力赛

比赛道具：乒乓球6个、乒乓球拍8副

比赛方法：

- 1、每队选出4名参赛者参加接力赛，参赛者均匀得分配在各规定得点；
- 3、传得最快得组获胜。

比赛规则：

- 1、每队参赛人数4人，比赛距离为200米；
- 2、行进过程中，不得用身体得任何地方触碰球拍上得乒乓球，违者重回起点；
- 3、比赛途中，不得以自己得球拍干扰对方队员；
- 4、比赛过程中，球掉于地上，需原地拾起后重新开始；

奖品设置：第一名得四名队员可获得由公司提供得小奖品一份。

### (三)、背球接力赛

比赛道具：气球4个

比赛方法：

- 1、每队派4人参加。
- 2、2人用背部夹住1个气球，从起点侧跑出发绕过终点标志再回到起点。
- 3、在本队队员辅助下，将气球转移到另两名参赛队员背后，继续2步骤。
- 4、用时最少队伍为获胜队。

比赛规则：

- 1、夹球时两人手臂必须伸直；
- 3、若出现用手扶球现象均为犯规，如若犯规本小组犯规得两人则要由起点重新开始游戏；

奖品设置：第一名得全体队员可获得由公司提供得小奖品一份。

#### (四)、摸爬滚打：

比赛道具：接力棒

比赛方法：

- 1、四支队伍同时比赛，每队出4人，不得少于一个女队员；
- 2、比赛开始时，每个小组第1选手以蛙跳得方式从起始点开始向前跳20米，第2选手接到棒后，立即原地转5圈，然后继续向前跑20米，第3位选手接到棒后做10个蹲起后，向前跑20米，第4个人接到棒后，全力冲回起点。
- 3、全程用时最短得队伍胜利；

比赛规则：

- 1、如果中途出现掉棒得现象，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

奖品设置：第一名得全体队员可获得由公司提供得小奖品一份。

团体比赛

#### (一)、跳大绳

比赛道具：长跳绳1根

比赛方法：

- 1、每组8名选手参赛，6名选手跳绳另2名选手摇绳；
  - 2、所有选手都进入跳绳后开始计数
  - 3、中途有出现错误得行为，则所有人需重新开始，计数累加
- 比赛规则：

- 1、比赛时间2分钟；
- 2、按8人同时起跳计算；
- 3、在规定时间内同时起跳个数最多得队为胜利方；

奖品设置：第一名得全体队员可获得由公司提供得小奖品一份。

## (二)、财源滚滚

比赛道具：用大号环保袋制作成车轮

比赛方法：

- 1、每组8名选手参赛；
- 2、比赛开始后，自行制作道具，8名队员双脚分别站于器材内侧，立于起跑线后。
- 3、道具做好后，团队相互配合推动器材前进，直至到达终点。
- 4、用时最短队伍为获胜队。

比赛规则：

- 1、赛道长30米。

- 2、没有转动器材，直接拖动器材到终点得按违规处理。
- 3、队员两脚骑跨于器材外侧，没有踏在器材之内按违规处理。

奖品设置：获胜团队为冠军，获团体奖。

#### (一) 工作人员安排：

- 1、裁判、记时、记分、道具摆放、现场协调、摄影：品牌推广部、综合管理部、财务部(根据比赛情况抽调工作人员)。
- 2、场地整理：全体员工，由各小队队长负责安排活动场地得卫生情况。

#### (二) 赛场规则

- 1、尊重比赛，尊重裁判，尊重对手；
- 2、比赛前各领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；
- 3、保持比赛现场得卫生；
- 4、请各小队参赛队员准时到达比赛场地，并按要求报到；
- 5、望各领队认真组织本队人员参加活动，文明比赛，文明助威，充分展现个小队得风采；
- 6、如遇不可抗因素、公司重大活动，比赛日程另行通知。

## 市直机关趣味运动会方案篇五

x年xx月xx日

xx园操场

xx园幼儿、家长、教师

通过开展庆祝“亲子运动会”系列活动，使幼儿及家长在活动积极的参与中体验合作与亲子交往的快乐，从而度过一个幸福、难忘的亲子运动；使家长在参加活动中，进一步感悟我园幼儿教育的观念，趁此机会我们组织此次活动是希望创造机会让父母和父母，孩子和孩子以及父母和孩子之间有更多的交流，同时也为了温馨我们共同的家园！

- 1、开幕式进场仪式进场顺序：园旗、彩旗队单车车队、滑轮车队、小班级及家代表队长、中班级及家长代表队、大班级及家长代表队、（各级并列成四路纵队行进）。
- 2、全体肃立、奏\*\*、升国旗、园旗。
- 3、宣布运动会开幕、致开幕辞（园领导）。
- 4、幼儿及家长运动员代表宣誓。
- 5、领导宣布xx幼儿园亲子运动开始。
- 6、各代表队退场到年级固定的位置，趣味运动会正式开始。
- 7、各个裁判组成员到位，裁判安排如下：计时□xxx□终点□xxx□发令□xxx□检录检查□xxx□集体项目裁判□xxx□xxx□xxx□xxx□xxx□xxx□个人项目裁判□xxx□xxx□xxx□公告□xxx□xxx□xxx□广播宣传□xxx□xxx□奖品□xxx□xxx□后勤部□xxx□工作人员教师共xx人，幼儿家长共xx人。

- 1、趣味接力赛；
- 2、手足情深、
- 3、跳圈接力

4、宝贝新娘

5、齐心协力

1跳绳、

2企鹅漫步、

3滑轮比赛、

4、掌上明珠、

5、摸鹿鼻子、

6、盲人击鼓、

7、钓鱼、

8、挟乒乓球、

8、套圈、

9、吹气球、

10、呼拉圈比赛、

11、运用爆破音吹蜡烛、

12、比比谁的眼力好、

13、比比谁的运气好

共分五个挑战项目，每个项目的比赛距离为10米，顺序：钻、爬、平衡、跨、跑（家长完成）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。

参赛队员：每队3人（家\*\*为单位）

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10米赛段（分三段幼儿、爸爸、妈妈共30米）。

发令员：人

现场裁判：人

参加人员：每队3人（家\*\*为单位）

比赛规则：参赛家\*\*幼儿完成障碍物跳10圈，然后家长接力继续往前跑，完成50米赛段。

发令员：人

现场裁判：人

参加人员：每队3人（家\*\*为单位）

发令员：人

现场裁判：人

比赛规则：比赛开始家长双手交叉搭成“花轿”，幼儿坐在“花轿”上，完成50米赛段。

参赛人员：每队2人

比赛规则：二名参赛家\*\*成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：气球

发令员：人

现场裁判：人

1、跳绳比赛、以时间来计算、多的为胜。获奖券一张。

2、企鹅漫步

3、完成距离的，获奖券一张。

4、掌上明珠：主持人要准备好一个乒乓球和一个乒乓球拍。参赛者将乒乓球平放在乒乓球拍上，沿着桌子走。走至终点，球未丢就得一张奖券。（桌子竖排三张，参赛者沿桌子在规定时间内绕一圈。）

5、摸鹿鼻子：每人摸一次，蒙上眼睛转三圈，凡摸到鹿鼻子的，可获奖券一张。

6、盲人击鼓：每人击一次，蒙上眼睛转三圈，凡击中鼓者，获奖券一张。

7、钓鱼：每人钓一分钟，钓三条者，获奖券一张，钓六条者获奖券二张，以此类推。

8、挟乒乓球：每人挟一分钟，挟完20个乒乓球者，获奖券一张，挟完40个乒乓球者，获奖券二张。

9、套圈：每人套五次，套中二个者，获奖券一张，套中四个者，获奖券二张，套中五个者，获奖券三张。

10、运用爆破音吹蜡烛：主持人准备好六支蜡烛并点燃，若干道问题。主持人提问一个问题，参赛者需用回答的话中发出的气息吹灭蜡烛，即得奖券。如：主持人问：“有兔子

在草地上你会怎么做？”回答者用“扑过去”的“扑”的发音而喷出的气息来吹灭蜡烛。

11、比比谁的眼力好：主持人准备好三支筷子，一个空啤酒瓶。参赛者站在啤酒瓶的一侧，筷子离瓶口约一米的距离，瞄准瓶口，放掉手中筷子。如果筷子掉进瓶里，便是优胜者，即得奖券。每人有三次机会。

12、快乐呼拉圈：在地上摆放五个空易拉罐。每个易拉罐之间的距离为二十厘米。参赛者应站在离易拉罐一米远的地方，才能向易拉罐扔圈圈（圈圈的大小要适当）。每扔中一次即得奖券。每人有三次机会。

13、比比谁的运气好：主持人要准备好若干颗且颜色不一样的珠子，其中红色的有三颗。主持人把珠子放在一个不透明的袋子里，让游戏者伸进袋子里抓三次，每次只抓一个珠子（多抓不算），若抓中红色珠子，则中奖券；反之，没有中奖。

00：00—00：00第一组

00：00—00：00第二组

00：00—00：00第三组

00：00—00：00第四组

00：00—00：00决赛

颁奖（集体优胜奖与团体优胜奖）；参加亲子运动会活动的每个家\*\*以奖券到领奖台发给纪念品一份。

1、集合。

2、颁奖。

- 3、园领导致词。
- 4、总裁判长宣布具体比赛结果。
- 5、颁奖。
- 6、策划组组长宣布运动会闭幕。

## 市直机关趣味运动会方案篇六

娱乐身心、激扬青春

活动宗旨

友谊第一，比赛第二。

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□xx

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

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。

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。

## 市直机关趣味运动会方案篇七

- 1、通过亲子活动，增进家长与孩子之间、家长与家长之间、老师与家长之间、老师与学生之间等亲近关系配合，有助孩子身心健康成长。
- 2、通过参与竞赛游戏，增加孩子的集体荣誉感和责任心;促进家长与孩子之间的密切配合，增进彼此感情。

快乐游戏，感恩至上

20xx年11月28日(星期六)

活动地点:

活动总指挥：

主持人：

裁判：

服务人员：

1、材料：绳子、障碍物、眼罩、气球、线

2、奖品

各位家长、小朋友们，大家好：

感谢你们在这个周末抽出时间来参加此次亲子活动，对此我们表示衷心地感谢与热烈的欢迎。本次活动希望可以通过轻松有趣的游戏增进家长与孩子之间的情感交流。

今天的活动主要分为上午的动手实践活动和下午的亲子游戏活动两个部分。

上午的动手实践活动，有包抄手、刨土豆

(一)首先，进入我们的热身游戏：二人三足跑

活动主持人：

裁判：(待定)

游戏规则是：

(1)5个家庭为一比赛小组，以抓阄的形式组成比赛小组，家长与孩子并排站在起跑线后，两人内侧的两只腿要用绳绑住，裁判发令后必须绕过指定的标志物才能返回。以先跑完的队为胜。



(2) 奖品设置：一等奖1名(自己任选一等奖奖品一样)，二等奖2名(自己任选二等奖奖品一样)，三等奖2名(自己任选三等奖奖品一样)

道具：绳子若干障碍物(具体依场地情况定)

有不清楚的地方请及时提出来，下面我们要开始玩游戏咯。

## (二) 拔河比赛

### (1) 学生混合拔河

游戏主持人：

裁判：(待定)

游戏规则：

#### (1) 学生混合拔河

以抓阄的形式组成比赛小组，谁先拉到指定的区域获胜。

#### (2) 家长拔河

现场排队组成比赛小组，谁先拉到指定的区域获胜。

#### (3) 亲子混合拔河

以学生混合拔河抓阄的顺序，1——10号为—小组，11——20号为—小组，以此类推，总共分为四组。

#### (4) 每局拔河比赛奖品设置：

(三) 接下来的这个游戏仍然需要全家人配合完成。

游戏：一路有你游戏主持人：

游戏规则：

(1)站成四个纵队，孩子在左，父母在右。先父母其中一人戴上眼罩，由孩子牵着父母，在孩子言语的指引下，沿着活动设计者指定的路线搀扶前行，如父母都参加此次亲子活动的，行进中父母可自行交换眼罩，感受孩子对父母的关爱。（备注：陈xx老师在行进中解说时要以孩子的身份感谢父母的养育之恩，请父母原谅我们(指孩子)平时的无知，我们一定会好好学习来报答父母等）

(2)到达指定位置，听从主持人的口令交换眼罩，孩子戴上眼罩，由父母牵着孩子前行。（备注：陈xx老师在行进中解说时以父母的身份解说父母不管再苦再累，为了孩子的成长都愿意，对孩子进行感恩教育等。总之，把平时想对孩子说的方方面面都可以纳入行进中的解说当中。）

(3)队伍回到出发点后，家长和孩子全部蹲下，请主持人作该游戏的总结发言。

该游戏纪律要求：

(1)所有人一切行动听从主持人的安排，主持人将队伍集合好以后，喊出发时队伍才能出发。

(2)行进中要按排好的队形前行，不准拥挤，更不允许在队伍中跑，队形不能乱。

(3)行进中无论是家长还是孩子不得随意摘下眼罩。（家长和孩子互相监督）

(4)行进中家长或孩子除了言语上指引戴眼罩的孩子或家长注意脚下的障碍物以外，不得讲与该活动有关的话，更不能家

长与家长之间在先进中开玩笑等，孩子与孩子之间打打闹闹，扰乱行进中安静的秩序，认真听主持人的解说。

大家准备好了吗，我们开始咯！

备用：亲子跳大绳游戏。规则——家长牵着孩子共同成功跳入大绳，然后共同成功跳出大绳。成功者即派发小奖品。

欢乐的时光总是那么短暂，今天的亲子活动到此结束了，无论您是否满意我们的活动，都请您提出宝贵的意见。让我们一起为各位创建和谐家庭做出努力！谢谢大家的参与！再见！

(1) 游戏过程中，一切行动都要听从团体活动组织人的指挥；

(2) 活动组织人要全力维持好游戏过程中秩序，避免出现踩踏或发生安全事故。

(3) 工作人员在游戏开始之前要对开展团体的场地进行选择以及道具等用品的布置。

## 一、指导思想

通过开展丰富多彩的课外活动，培养学生广泛的兴趣和爱好，增强体质，促进健康，使学生在德、智、体、美、劳全面发展。第二课堂活动可以弥补第一课堂的不足，培养学生各种良好的素质，增长知识，增长才干，使学生的个性特长得到充分的发展。学校根据小学生年龄特点，决定在全校学生中开展阳光体育“和谐之花”跳绳比赛。

1、组长：

总裁判员：

2、长绳：

甲区(甲班):

乙区(乙班):

3、短绳:

照相:

广播:

医疗:

安全: 李尔

新闻、成绩统计:

场地布置:

纪律:

1、各班在活动的基础上,挑选优秀选手参加学校组织的跳长绳,时间为4月2日下午(2:40准时开始),具体安排另行通知。

2、大队部配合体育教师组织学生进场并放运动员进行曲。

3、郭校长致开幕词并宣布比赛开始。

1、比赛以班级为单位,设跳长绳、短绳项目。

2、比赛按1——6年级顺序进行。

3、长绳:一、二年级比赛时间为3分钟;三、四、五、六年级比赛时间为5分钟。

(1)3—6年级跳长绳时间5分钟,绳子停在两脚之间为失误,

中途失误可继续比赛，但失误次数应扣除，摇绳者必须在听到信号后才能摇绳。比赛中途摇绳队员不能更换，但能换手，违反比赛规则，将取消成绩。

(2) 1—2年级跳长绳时间3分钟，由正、副班主任摇绳，绳子停在任何1名队员脚下为失误，中途失误可继续比赛，违反比赛规则，将取消成绩。

4、短绳：各班选出5男5女参赛，时间为1分钟。

1、参赛班级为全校所有班级，按年级分组。

2、参加比赛人员数：（每个班级）

跳长绳：男10人、女10人、摇绳2人。

跳短绳：男、女各5人。

3、长绳分别取一等奖一名、二等奖一名。（5、3分）

4、短绳分别取前六名。（7、5、4、3、2、1分）

5、最后将长绳、短绳的总分累计，分别评出阳光体育“和谐之花”跳绳比赛一等奖一名、二等奖二名、三等奖若干名，及体育道德风尚奖一名。

为了丰富我校学生校园文化生活，提高学生的身体素质，全面推进素质教育，增进各班级与各年级之间的交流，体现我校办学的体育特色，学校决定从3月6日起，举行七年级足球、八年级蓝球球类运动会，活动安排如下：

时间：3月6日开始，比赛时间为上午第四节，下午第2、3节以及课外活动时间，周一至周五时间不变（若遇天气情况，时间顺延）。

地点：学校足球场、篮球场

1. 各班成立班队。七年级每班足球队16人、八年级每班篮球队12人，名单于3月3日前交教务处。

2. 各班没有参赛的同学由班主任组织成立拉拉队。

联赛分年级进行，采取分组循环比赛决出名次。

2. 比赛分两个阶段进行

(2) 第二阶段采用交叉淘汰制(即a1—b2a2—b1)

3. 计分办法：第一阶段每胜一场得3分，平一场得1分，负一场得0分，弃权得—1分，积分多者名次列前，若两队积分相等，则以相互之间的比赛胜负决定名次，若三队或三队以上积分相等，则以比赛得失分率(得分之和除以失分之和)决定名次，得失分率高的名次列前，若仍相等，则以同组循环赛的得失分率决定名次。第二阶段淘汰赛，胜者进入一、二名比赛，负者进入三、四名比赛。

1. 组织：教务处(体卫艺处)体育组

2. 比赛裁判□zzz

本次比赛是以团结进取，友谊第一为目的，尊重裁判，服从裁判，遵守规则，文明比赛，不得请外援(参赛运动员必须是提供大名单中的学生)。

1. 各年级取前四名予以奖励；

2. 比赛设各年级精神文明奖一个。

比赛用球体育组提供，比赛服装由体育组到总务处领取。

激发幼儿对体育活动的兴趣，培养团队竞争意识，增强幼儿体质，经研究决定，特举办第二届冬季趣味运动会，具体安排如下：

xx9年11月26日上午9:00~11:00

幼儿园操场

“运动、快乐、团结、健康”

幼儿园师生

小班组：

- 1、小蚂蚁运粮：每班10人；
- 2、摇摆车大赛：每班8人；
- 3、推小车跑：每班10人

中班组：

- 1、小兔拔萝卜：每班10人；
- 2、小动物运西瓜：每班16人；
- 3、拍球：每班10人；
- 4、接力赛：每班10人

大班组：

- 1、接力赛：每班10人；
- 2、传球：每班10人

3、跳绳：每班8人

4、毛毛虫游戏：全体幼儿

教师组：

1、打沙包

2、跳大绳

1、运动员入场

按大、中、小班顺序入场，精神饱满，队列整齐。主持人解说各班概况。

2、园长讲话

3、运动员代表发言(教师、幼儿)

4、师生运动项目比赛

5、颁奖仪式

1、主持：岳春娟

2、场地布置：

3、裁判组：

裁判长：闫如美

裁判员：

4、安全组：



5、摄影：张洁、周绍兴、各班教师

6、音响：田丽丽

1、各班参照比赛项目在班级预赛的基础上，选出参赛选手。

2、各班准备班牌、队名、口号、入场解说词，11月23日上报。

3、活动时各班自行带小椅子，按指定场地坐好。

各班要高度重视这次活动，认真做好运动会前的各项准备工作，训练过程中教给幼儿基本的安全保护措施，运动会期间维持好班级秩序，组织幼儿有序参赛，确保幼儿安全。

### 小学生的趣味运动会策划方案模板5

为弘扬体育精神，进一步提高全班同学的身体素质，营造和谐的班级氛围，培养我班学生良好的运动习惯，经决定，我班将举办迎中秋季趣味运动会。

扬体育精神展青春风采。

面向八八班全体同学。

主办人员：班主任xx老师

承办人员：

时间□20xx年x月x日——x月x日。

地点：篮球场。

1、个人项目：

五十米跑

## 立定跳远

### 2、男女混合集体项目：

#### 投沙包

#### 五十米混合接力

立定跳远：每人跳三次，不允许垫步跳步，不允许踩线，取个人成绩，以米为单位，保留小数点后两位小数，按跳的远度评出名次。

五十米跑：按跑得时间排名次，用时少者名次靠前。

跳绳：一分钟时间跳得个数。

投沙包：团体赛，从小到大画十个圆圈，每个圈分别是一到十分，然后从十米白线处投，投到几圈里是几分，一人五次机会，每个组十个人，然后每个组所有学生投的分加一起，分得高低排名次，取前三名。

五十米混合接力：不越线跑，不击掌不能跑，按跑到终点线得先后排名次。

活动比赛鼓励奖品(班级委员：朱亚琪，按比赛项目列出清单。)

单项奖前三名：奖励笔和本子，和班级量化考核分别三、二、一分。

团体前三：奖励笔本子和量化考核全体组员三、二、一分。

## 市直机关趣味运动会方案篇八

活动目的：

1. 幼儿的跑、跳、钻、爬、平衡、追逐躲闪能力得以进一步提高。
2. 幼儿知道六月一日是国际儿童节，是全世界儿童的节日。
3. 在体育游戏中体验与家长一起欢度节日的快乐。

活动流程：

（一）、为保证幼儿能充分参与亲子游戏，一定请父母之一参与本次活动！由于天气较热，请您准备防晒工具并给孩子带足量的水！并准备8个关针，帮助幼儿和家长将号码牌别于胸前。一年一度的六一儿童节是孩子们最幸福的节日，为了给孩子们带来在幼儿园第一次轻松、有趣而欢乐的六一节，老师们和爸爸妈妈们精心地设计了许多亲子游戏，相信在游戏中我们定会与孩子们共成长，在身体得到锻炼的同时体验亲子一同参与游戏的快乐，更重要的是以此为教育契机引导孩子们懂得并彰显遵守规则的美德，相信活动结束后，规则意识得以培养将是幼儿最大的收获！希望大家充分展现班级的精神风貌。

（二）、注意事项：请不要在运动场上乱扔垃圾、大小便、请保持会场安静，展现班级风貌。

（四）、裁判员宣读游戏分组、玩法及规则。

（五）、老师预祝各班幼儿六一节开心、快乐。

1)、保护尾巴！

玩法及游戏规则：

玩法：第一轮游戏同时分三组进行，各组游戏玩法：在一个

矩形或圆形范围中三个班的10位参赛家长背起挂好尾巴的幼儿站好，裁判吹哨，游戏开始，幼儿一边躲闪，保护自己的尾巴不被其它幼儿拽掉，一边去拽别的幼儿的尾巴，游戏过程中尾巴被拽掉的家庭被淘汰。1分钟后裁判再次吹哨，第一轮游戏结束，成功保卫尾巴的家庭获胜，可参加第二轮游戏，如某班无人进入第二轮游戏，则排名为第三名。

第一轮游戏三组赛道中获胜的家庭同时进入第二轮游戏（决赛），游戏玩法同上，裁判以哨声开始游戏，1分钟后裁判再次吹哨，游戏结束，此时圈里成功保卫尾巴数量最多的班级获胜，第二、第三名以尾巴数量推算，如有成功保卫尾巴数量相同的班级，则进行加时赛。

游戏规则：

1. 活动时不能出界，出界一次自动罚下。
2. 幼儿手不能动自己的尾巴。

## 2)、母鸡运鸡蛋

玩法：家长取一枚鸡蛋（纸球）放在幼儿篮中（抛接架）后速跑到指定位置（呼啦圈中）。幼儿篮中有鸡蛋后速往前方行进，途中走过平衡木把鸡蛋送给妈妈（爸爸）。妈妈（爸爸）站在指定位置（呼啦圈中），接到宝宝送来的鸡蛋，投进前方3米处的框中，投掷后迅速拉着幼儿跑回起点，将篮子交给下一个幼儿接力，6分钟游戏结束，将评选两个第一，最后框中鸡蛋多者为胜以及速度最快的班级为胜！

## 3)、小熊走泥路

# 市直机关趣味运动会方案篇九

## “欢乐八月 趣味泉园”——刘一锅餐饮集团趣味运动会

进一步丰富公司员工的业余文化生活，增强员工体魄，展现员工精神风貌，提升企业凝聚力，公司特别组织了此次趣味运动会。

2019年8月21日星期六 上午8:00开始

泉园大广场

各直营店代表队，总部代表队

7:45场地布置完毕，所有人员到场，代表队整顿队形

8:00 场景布置完毕，参赛人员到场集合完毕

8:10 运动员入场，主持人介绍入场队伍、队员、评委、

8:30 魏总致辞

8:40—12:30 进行各项目的比赛

12:30 统计比赛结果，为获胜队伍颁发奖状

13:00 运动会结束，员工回店

### 七、比赛项目及道具

(排列顺序与比赛顺序无关)

### 员工注意事项

1. 听从公司活动负责人统一指挥安排，不可单人擅自离队活动。

2. 活动现场保持卫生，垃圾统一收好存放。
3. 大家相互照顾，团结互助。
4. 如有特殊情况需要公司提供帮助，请在现场与活动负责人联系。
5. 比赛期间请注意自身安全，尽量避免受伤，如果受伤，请与活动负责人联系，取急救箱处理伤势。
6. 员工统一穿工装，参加比赛的人员自备运动衣。
7. 天气多变，请随身携带雨具。
8. 各店的表演项目所用道具自备。
9. 入场仪式中，各店打出的代表牌，由各店自己负责制作，材料统一为kt板，尺寸为长1500px□高1000px□支柄1250px□
10. 请保护比赛项目的道具

## 八、运动会开幕魏总致辞

刘一锅的各位同事、伙伴：

大家好！

八月夏日，正是阴幽草胜花时，今天，我们在这里欢聚一堂，隆重举办2019年度趣味运动会！这是一次展示全体员工精神风貌的盛会。我相信，通过这次趣味运动会，能够增进员工团结、奋进、拼搏、进取的“团队”精神，激发员工的斗志和热情！最后，预祝刘一锅餐饮集团趣味运动会取得圆满成功！预祝各位参赛者取得优异的成绩！谢谢大家！

## 九、整体流程及主持人解说词

(主持人解说词仅供参考，现场需要根据具体情况发挥，不必完全依照这个。)

1、开场前预热歌曲：《快乐崇拜》

2、人员集结完毕，队列整齐后，请大家安静，主持人开场白□

(请大家各就各位，我们的运动会马上就要开始了。)

各位领导，各位来宾，各位运动员，现场的观众，你们好!夏日永远是活力四射、激昂澎湃的季节，就连骄阳也为释放生命的矫健染上炽热的光环。激情的音乐挑动着我们昂扬热烈，蠢蠢欲动的雄心，奋发图强、力争上游的斗志喷薄欲出。今天，在泉园广场，刘一锅餐饮集团举行首届员工趣味运动会，看，台下的运动员们早就整装待发，跃跃欲试，他们已经迫不及待了!那么，就让我们拿出百倍的激情，热烈欢迎运动员入场!

3、运动员入场，入场顺序：小北店、合作店、南五店、铁西店，泉园店、总部

音乐：《运动员进行曲》

主持人：(此解说词除了对店的介绍，其他句子不是固定给某个店写的，请按照实际情况自己搭配，自己发挥。)

首先进入场地的是小北店代表队，小北店是刘一锅在沈阳的第一家直营店，他们的步伐多么豪迈整齐，他们的声音铿锵有力，祝愿他们在本次运动会中实现自我，超越梦想!让我们一起加油喝彩!(放手拉礼炮)

下面进入场地的是合作店代表队，合作店位于合作街96号，老瓜堡邮局对面。矫健的步伐踏着坚定，灿烂的笑容抒写热情。他们用拼搏的汗水挥洒赛场，用爆发的呐喊拥抱胜利的

辉煌!(放手拉礼炮)

下面进入场地的是南五店代表队，南五店是年轻的直营店，将时尚元素与刘一锅结合的完美无缺。他们胜不骄败不馁，勇攀高峰的斗志感染着每一个人，运动场上我第一，让我们拭目以待!(放手拉礼炮)

现在走来的是保工店代表队，保工店也非常年轻，年轻代表着希望，看，他们意气风发、斗志昂扬地向你我宣告：驰骋赛场，挥洒热血，胜利的桂冠属于我们，我们是运动会上最亮丽的风景线!(放手拉礼炮)

现在走来的是泉园店代表队，全员店是刘一锅最新的直营店，x天之后即将正式开业。朝气与活力在每个人身上洋溢，友爱与鼓励在每个人心中传递。他们有豪气干云，他们有一颗非我莫属的年轻的心，他们是一杆永争第一的青春旗!(放手拉礼炮)

最后进入场地的是总部代表队，他们精神抖擞，步履从容，他们没有赛前的豪言壮语，却在运动场上轰轰烈烈，在比赛中不断地超越自我、奋力前行，用拼搏诠释新时代的体育精神!(放手拉礼炮)

4、介绍各项目裁判：

裁判长：董事长魏总

5、正式开始比赛项目。

比赛背景音乐：《超越》-零点乐队 《我的麦克风》-潘玮柏  
(未完待续)

循环播放



6、比赛结束，准备颁奖(先让大家站好队，回到开幕式时的位置，整齐后开始)

颁奖音乐：《千山万水》-周杰伦

主持人：今天的比赛令人大开眼界，赛场上的你们英姿飒爽，平时柔弱的女生也变得无畏无惧。现在呢，我们的所有比赛项目都结束了，胜负的角逐已见分晓。下面我们进入颁奖仪式，首先颁发的是单项冠军奖□xx项目，冠军是。。。请获奖者上台领奖，(上台站好后)有请xxx为获奖者颁奖。

下面颁发的是团体冠军奖，获奖者是xx店代表队。请xx店长上台领奖，有请xxx为获奖者颁奖。

7□闭幕词(主持人说)

经过全体工作人员、裁判员的辛勤工作和全体员工的奋力拼搏，我们圆满地完成了预定的比赛任务，大家也是收获颇丰，刘一锅2019年趣味运动会就要闭幕了。让我们用热烈的掌声向获奖者表示衷心的祝贺，也向工作人员表示深深的谢意。(掌声)

十、筹备物品预算

十一、背景音乐

开幕前预热音乐：《快乐崇拜》-潘玮柏

运动员入场式音乐：《运动员进行曲》

比赛时的背景音乐循环放：《超越》-零点乐队，《我的麦克风》-潘玮柏□□we're all in this together□-歌舞青春，《青春纪念册》-可米，《千山万水》-周杰伦(未完待续)

颁奖时的音乐：《拉德斯基进行曲》-约翰斯特劳斯

## 十二、奖项、奖品设置

### 1、奖项分为单项奖和团体奖

单项奖：单项比赛的冠军获奖，冠军队中每个参赛人都有奖。

团体奖：以得分最高者为团体冠军。得分以该项目参加人数为准，10人参加的项目，该项目冠军将获得10分；四人参加的项目，该项目冠军将获得4分。只有冠军才能得分，其他名次均不得分。

### 2、奖品设置

单项奖：时钟11个，指甲刀套装3个，其他的再买，照每个10多元的价钱买。共需要54个。

团体奖：现金 数量待定

## 市直机关趣味运动会方案篇十

寒冬即将来临，气温逐渐下降，为确保第十三届顶岗实习隆化分队实习生的身体健康，促进实习生之间的相互团结，特此举行“阳光体育运动会”。

第十三期顶岗实习隆化分队实习生

第十三期顶岗实习的xx二中小分队

xx二中

### 2、布置会场

3、一切事宜要与二中商议妥当

4、做好各个运动员项目安排

1、运动员入场，驻县老师致辞

2、裁判员宣誓

3、裁判员宣布比赛规则

4、活动项目：

跳远、跳绳、50米两人三足小组赛、50米\*4接力、吹气球比赛、双人背夹气球50米小组赛、踢毽子、定点投篮、50米托球跑、100米运球跑。

5、裁判员宣布结果，评出优胜方，并由驻县老师颁发奖品

6、由驻县老师总结发言，运动员散场

1、准备好急救药品，运动员在比赛过程中注意安全。

2、安排好运动项目顺序，避免发生运动项目重叠现象。

3、乡下实习生在往返县城与学校的途中要确保手机开机，确保驻县老师可以联系上每个人。

4、在运动会期间任何人不准私自离开运动场地，若有紧急情况必须和老师请假，批准后方可离开。

4、裁判员要保证公平公正。

5、与承办学校隆化二中做好交涉工作，确保运动会顺利进行。

6、友谊第一，比赛第二，运动员以运动为目的，避免发生冲

突。

1、若运动员意外晕倒或受伤，在学校处理不了的情况下，要立即送往医院。

2、若乡下实习生不能赶上最后一班车回到实习学校，可以安排在县城里的实习学校住一夜。

3、在运动会开始的前一天看好天气情况，若遇见雨雪天气，另订时间，要及时通知到各个实习点。若在运动会当天发生天气变化要及时返回室内确保人身安全。

1、运动器材：毽子十个总计50元、跳绳五个40元、气球一包10元（其它运动器材与当地学校借用）。

2、奖品：一等奖：毛巾（20条）单价6元、总计120元

二等奖：笔记本（20本）单价5元、总计100元

三等奖：笔（20支）单价3元、总计60元

3、药品：绷带、云南白药喷剂、红药水、创可贴、棉签、葡萄糖。总计100元。

4、运动员饮用水：矿泉水2箱，总计50元。

5、实习生往返路费：500元。

6、午饭费用：500元。

费用总计：1530元