

2023年社区趣味运动会活动方案 趣味运动会活动方案(模板16篇)

通过营销策划，企业可以有效地规划和组织市场资源，促进销售和品牌建设。通过阅读这些游戏策划范文，你可以了解到游戏策划的一些基本原则和方法。

社区趣味运动会活动方案篇一

趣味运动竞技是丰富干警的业余文化生活、促进干警沟通、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干警锻炼身体，在运动中陶冶情操，热爱生活。

一、活动目的

二、活动领导小组

三、活动地点及时间

四、活动项目及规则

五、活动顺序

六、活动所需器材

活动方案主要分为六个部分

二、活动领导小组组长：郭怀炜 总裁判长：张丰登 副组长：张丰登、高丽丽；成员：张敬阳、杨江涛、董政、吴群、贾虎胜、王小明、张春强、王永宏、于浩良、杜丰、王斌、白毛良、曹亚斌、马青云、马英琳。

社区趣味运动会活动方案篇二

娱乐身心、激扬青春

活动宗旨

友谊第一，项目第二。

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□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

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。

项目器材：拔河绳1条，红布条1条，口哨1个。

项目场地：学校操场

项目规则：在项目场地上画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。项目准备时间内，各队队员务必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，裁判员鸣哨后开始项目。当红布条与拔河绳的系点过河界时，裁判员鸣哨宣布项目结束和胜方。

拔河赛制：

1. 项目分淘汰赛、决赛两个赛程。
2. 项目分组及项目首场的站位选取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。每组项目采用三局两胜制，每局后双方交换场地。当两局即可分出胜负时，项目宣告结束。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。

项目器材：篮球4个。秒表4个，哨子一个。

项目场地：学校操场，10米

项目规则：赛道两端各站8组队员。项目开始后，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。明白最后一组队员走到另一端。如果在运球过程中，篮球掉了，务必把球捡起再夹好，并在掉球点继续项目。记录员记好时间，并登记，统计出名次。

赛制同拔河赛制。分两组项目。

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）

项目器材：长绳。秒表4个，哨子一个。

项目规则：五人站在长绳中，两人甩起长绳。项目开始时开始记圈数。一分钟项目时间。若有人在跳的过程中失误致使摇绳中断，则不计在圈数中。项目继续。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。

项目器材：4个大口袋，秒表4个。口哨一个。

项目场地：学校操场。20米。

项目规则：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。分两组项目。

四，奖励规则。

五，活动经费预算。

六，其他

1. 尊重项目，尊重裁判，尊重对手，赛出水平，赛出风格。
2. 裁判务必做到公平、公正、公开。
3. 项目前由各班解读项目项目细则，让参赛人员更加清楚各项项目流程和规则。
4. 禁止非工作人员与参赛人员进入项目场地，打乱项目秩序。
5. 持场地的卫生，持续现场的卫生。
6. 请各班参赛队员准时到达项目场地，项目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。礼貌项目、礼貌助威，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，项目日期另行通知。

社区趣味运动会活动方案篇三

为了贯彻落实《xx大学促进教职工身心健康二十条》，活跃校园文化生活，在第108个“三八”国际劳动妇女节到来之际，xx交大工会、校女教职工工作委员会拟举办20xx年女教工趣味运动会，具体安排如下：

3月5日下午2：30

xx广场

每队4名女队员，比赛开始前，4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，4名队员通过协调配合使比赛器材在跑道上行进。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。

每队8名女队员，两人坐在气垫上面保护气球不掉下去，4人往前推气垫让气垫前行，2人不停的抽换柱子，赛程50米。用时少者名次列前。

每队6名女队员，裁判发令后a端1号队员抱球跳向b点，将球交给b点2号队员后返回起点取球；2号队员抱球跳向c点，将球交给c点的3号队员后返回b点球；依此类推，以最后一球（共8个球）落筐为计时停止，用时少者名次列前，赛程为60米。

每队10女名队员，比赛开始前，8名队员分别拉住雷霆鼓的延长把手，另2名队员负责放置活力球。裁判发令后，开始原地掂球，在规定的时间内，掂球次数多者名次列前。

以分会为单位组队参加，各单位可报领队、教练各1人，参加4项活动的人员尽量不交叉。

请各分会女工委委员积极组织，填写附件中的报名表，纸质版加盖公章于2月28日（周三）下班前报校工会办公室（教学主楼），电子版请同时发至。

联系人：

祝女同胞们节日快乐！

xx大学工会

xx大学女教职工工作委员会

20xx年2月25日

社区趣味运动会活动方案篇四

为了贯彻“健康第一”的指导思想，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。丰富广大教职工的. 课余文体生活，增强教师的身体素质，培养广大教师团队合作的集体荣誉感精神，达到“团结、和谐、友谊、快乐、温馨”的目的。经学校工会委员会研究，拟在11月开展全校教职工运动会，方案如下：

团结合作运动快乐

全体在校教职工

20xx年11月6日下午（暂定, 与校运会同步）

2、团体项目以工会小组为团体参赛，共分为4个工会小组，由各组组长组织（分组名单附后）

（一）集体项目

1. 花样接力赛

（1）参加人数：每组8人，其中至少2个女生（或男生），共4组队伍参赛。

（2）方式：30米跑道上，第一面跳绳过去，第三面赶猪（篮球）跑回，第五面运球走，第七面抱球跑回，第二、四、六、八面拿接力棒。除第一面与第二面不进行交接棒外，其余的都要进行交接棒。

（3）计时比赛，取前四名分别按4、3、2、1分记入小组团体总分。

(4) 裁判及临时抽调未参加比赛的老师；记录；场地及器材

2. 拔河比赛

(1) 参赛人数：每组为11人（其中至少有3女生）或12人（其中至少有9名女生），共四组队伍参赛。

(2) 抽签决定比赛顺序。其中1号与2号；3号与4号进行比赛，胜者决出1、2名，负者决出3、4名。

(3) 每场以三次比赛决定胜负。取前四名分别按4、3、2、1分记入小组团体总分。

(4) 裁判；记录；器材

3. 瞎子敲锣

(1) 参赛人数：每组为10人，共四组队伍参赛。

(2) 比赛方式：每组队员蒙眼原地转三转圈后，走到8米外的锣旁敲中记分，一个队员完成全部动作记1分，最后以每组总分确定名次。

(3) 取前四名分别按4、3、2、1分记入小组团体总分。

(4) 裁判；记录；器材：黑眼罩4副、铜锣及手锤2副，器材准备

4. 集体项目以团体总分评奖，若有并列，取访名次及下个名次的平均数进行奖励。

(二) 趣味单项比赛

1. 计时跳绳：在1分钟内跳绳个数确定名次。负责人：卿绍维

2. 定点投篮：在规定区域内定点投篮10次，以投中次数确定名次。负责人：陈丽

4. 其他

(2) 名次确定：单项比赛，每人不超过两项；评奖不分男女，每个单项各取前三，一等奖1个，二等奖2个，三等奖3个。

社区趣味运动会活动方案篇五

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：

副组长：

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：

四、参赛单位

五、比赛项目及参与方法

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

2、齐心协力：各单位出六位选手，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：各单位出三队选手，在规定时间内(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：各单位出三位选手，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：

承办：

趣味运动会活动方案范本二：

本次趣味运动会的宗旨在于增强各系的凝聚力，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学生课余生活，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生活留下灿烂的一笔财富。

二、活动主题

参与、健康、娱乐、和谐

三、活动口号

让运动成为一种习惯让团结成为一种精神

四、活动对象

xx职院学生

五、活动时间

20xx年四月至五月

六、活动地点

风雨操场、东篮球场

七、活动项目

项目一：拔河大赛(总分35分)

参赛者：15人(8男7女)

裁判员：发令1人，记录1人，监督员若干。

比赛器材：拔河绳1条，红布条1条，口哨1个。

比赛场地：东篮球场

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。

比赛评定原则；采用晋级的方式，每轮三局两胜。决出第一名(35分)；第二名(30分)；2个第三名(25分)；4个第五名(15分)。

项目二：盛水接力(30分)

参赛者：10人(5男5女)

裁判员：发令1人，记录1人，计时员一名，监督员若干。

比赛场地：风雨操场跑道(100m)

比赛器材：八个桶、四个盆子、100个一次性杯子、水

比赛规则：男女间开。比赛以第一位女生开始，在100m起点拿杯子盛满水做好准备，等该位同学到达终点将水倒入桶后，起点处同学方可舀水跑动。跑完的同学拿着空一次性杯子从终点马上跑到起点，排在同学后面，重复。

比赛评定原则：规定计时10分钟，根据桶内水的多少排名。第一名得分30分；第二名得分26分；第三名得分23分；第四名得分20分；第五名得分17分；第六名得分14分；第七名得分11分；第八名得分8分。

项目三：六人七足竞走(30分)

参赛者：6人(3男3女)

裁判员：发令员1人，记录人一人，计时员两名，监督员若干。

比赛场地：风雨操场跑道

比赛器材：绳子15根

比赛规则：男女间开，左右脚绑在一起，途中绳子若松散，需系好后在前进。

比赛评定原则：竞走100m,以时间为标准排名。第一名得分30分;第二名得分26分;第三名得分23分;第四名得分20分;第五名得分17分;第六名得分14分;第七名得分11分;第八名得分8分。

八、首届趣味运动会组委会名单

主任：

委员：

裁判长：

裁判员：

场地器材组：

计时员：

监督员：

九、竞赛日程

1、《拔河比赛》第一轮—————4月25
日16□30pm

2、《拔河比赛》第二轮—————4月26
日16:00pm

3、《拔河比赛》总决赛—————4月27日15:00pm

4、《盛水接力》—————5月4日15:00pm

5、《六人七足竞走》—————5月5日16:30pm

十、竞赛分组

所有比赛分组为了公平起见由各系负责人抽签决定。

各系报名名单在4月20号之前交齐。

十一、注意事项(5分)

- 1、未报名者不得参加，一经发现取消比赛成绩；
- 2、不得扰乱次序
- 3、比赛中绝对服从裁判，以裁判的判罚为最终成绩；
- 5、参赛队需有带队人，负责信息的传递和交涉；
- 6、参赛队员保持场地卫生，听从工作人员安排；
- 7、参赛队员注意安全、并遵从友谊第一、比赛第二的原则；
- 8、根据表现将会进行扣分，有弃权情况(人数不足或不符合要求视为弃权)将取消奖金发放并扣相应的分值。

十二、积分制介绍

本次运动会采用积分制的方式，总分100分。由两部分组成(活动项目95分、注意事项5分)，按综合分值评比。

一等奖：200元

二等奖：150元

三等奖(2个)：100元

奋斗奖(4个)：50元

社区趣味运动会活动方案篇六

选手：以教研组为参赛单位，小的'教研组合并参赛，其中合并的教研组有：生物组+政治组，历史组+地理组，综合组+后勤组。

器械：接力棒

场地：在田径场上划两条起跑线，距离20米。

比赛方法：每队由八名选手参加比赛（其中必须有二名女教师），每位选手跑完20米以后绕过障碍跑回起点将接力棒交给下一位队员。以此类推，直到最后一名队员跑回起点计时，用时少者名次列前。

规则：

（1）采用站立式起跑，当裁判员发出“预备”口令后，所有队员做好准备，听到起跑信号（哨声）后方可跑进，不得抢跑，抢跑二次的队取消比赛资格。

（2）比赛中必须绕过障碍物后才能返回，如违反规定，则取消该队成绩。

（3）接棒运动员双脚不得越过起跑线接棒。如违反规定，则取消该队成绩。

计时与名次：最后一名队员身体各部位均过终点停表计时，用时少者胜出。

社区趣味运动会活动方案篇七

一、活动背景：

作为新世纪的青年，德、智、体全面发展越来越成为衡量大学生综合素质的准绳。作为全运会主办城市的xx市号召全民全运，为响应全运会的号召，特策划此趣味运动会。同时，也希望通过此次运动会增强同学之间的认识、了解和交流，并达到提高同学的团队意识和班级凝聚力。

二、活动时间□20xx年xx月xx日

三、活动地点：学校运动场

四、参加对象：全体师生

五、主办单位：学校

六、流程安排：

1□xx□xx会场布置人员到达体育场进行会场布置。

2□xx□xx到达体育场准备进行比赛。

3、各小组分别参加各自的项目。

4、记录各小组的成绩，评选获胜者。

5、颁发奖品。

七、活动项目：

1、《纸衣往返接力》

1)、比赛人数：每队x人

2)、道具：报纸x张(每两张报纸相对夹在一起)

3)、比赛规则：将折好的报纸放于胸前，在奔跑过程中保持不掉，如果掉下来就要重新捡起，跑xxx米后交于第二个人，类推，直至第x个人到达终点，用时最少的组为获胜组。

2、《四人五足》

1)、道具：绳子若干

2)、比赛规则：四人一组。四个人排成一排相邻的两人把脚绑在一起，从起点经过xxx米到终点，用时最少者获胜。

3、《海底传月》

1)、比赛人数及分组：每队xx名队员(至少x名女生)

2)、道具：篮球四个

3)、比赛规则：

a□每个队10名队员依次排开成一列，肩距一臂。

b□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，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，第九名接到球后，持球跑到第十名队员之前依次传球。

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。

d□传球过程中，球落地后，须由传球队员捡球后重新传球。

e□用时最少者为优胜者。

4、《单脚火车跑》

1)、参赛人数：每队参赛x人

2)、比赛规则：

a□x人排成一列，每人仅用右脚支撑。后一人右手搭前一人肩，左手托住前人的左脚，多队并排一起站在起跑线上。

b□裁判发令后各队齐出。距离xx米。

c□按所用时间排名，少者胜。注意脚掉下来的队伍将失去比赛资格。

八、活动预算：

宣传条幅一个；哨子x个；绳子若干；报纸若干；篮球x个；数码相机x台，活动照片若干；优胜者奖状，奖品若干；秒表若干；纸、笔若干；矿泉水一桶；米尺；记号笔x支；粉笔若干。

九、人员安排：

积分人员x名，会场布置x名

十、比赛要求：

要服从裁判要求。为节省时间，四个项目尽可能的同时进行。

社区趣味运动会活动方案篇八

为积极推动我院群众性体育活动的. 广泛开展，贯彻落实德、智、体全面发展的教育方针，增强广大学生体质和健康水平，促进学院精神文明建设和校园文化建设。

20xx年11月3日

越秀校区南区田径场、南区篮球场

南湖学院以各系组队参赛

（一）田径项目（以系为代表队）：

1、男子组□100m□400m□1500m□4×100m□跳高、跳远、三级跳远、铅球□7.26kg□□

2、女子组□100m□400m□800m□4×100m□跳高、跳远、铅球□4kg□□

（二）集体项目（以班级组队参加）：

1、广播操比赛

2、限时绕八字跳绳

3、抱球接力

（一）田径项目比赛：

1、学生以系组成代表队报名参赛。男、女各组每项限报八人，其中20xx级必报五人，每人限报二项（接力项目除外）。

2、参加1500米及以上项目，须经过校医院体检，开具健康证

明方能报名参赛。

3×4×100m接力，由各系组队。

4、田径比赛采用国家田径协会最新审定的比赛规则。

（二）集体项目比赛：

1、学生广播操比赛（第八套□□20xx级全体学生参加，以班级为单位参赛）。

2、限时绕八字跳绳（八人，男女性别不限，以班级为单位参赛）。

3、抱球接力（三男三女，以班级为单位参赛）。

1、田径比赛男、女组各单项均取前八名，给予物质奖励。只有八名或不足八名报名参赛，录取时则减少一名，只有一名参赛，只计成绩不计名次，破记录承认。

2、田径比赛各组各单项名次按9、7、6、5、4、3、2、1计分□4×100m各系组队取前四名，加倍计分，名次并列得分平分。破校最高记录加10分，破院田径运动会记录加3分。一名运动员或一个队无论破几次记录，只加破最高记录分，不重复加分。

3、田径比赛均取男子组团体总分前三名，女子组团体总分前三名和男女团体总分前三名。如遇两队或两队以上总分相等，按破校最高记录多者名次列前，如再相等，按破校运动会记录多者名次列前；再相等，按第一名多者名次列前，以此类推。

4、集体项目以班级为单位参赛，均取前八名，广播操比赛成绩和平时做操成绩综合评定。

5、获体育道德风尚奖两名、集体项目比赛前八名的单位均给予奖励，破校最高记录另行奖励。

6、以各系为单位设立体育道德风尚奖（评比条件另附）。

1、报名表一式二份，一份交纸质表，另一份交电子表（可以发送至电子邮箱为495275899@），纸质报名表务必于10月23日12：00—13：30分交至南湖学院科工楼一楼大厅。

2、报名表按格式填写，字迹端正清楚，一经上报不得更改，号码由大会统一编制。

3、大会裁判由体军部聘请，学习规则时间另行通知。

4、提倡求实作风，不弄虚作假，不冒名顶替，如有发现，一经查实，按情节轻重，分别给予批评教育，取消比赛资格，追回奖品，直至取消团体总分。

5、大会将举行开闭幕式，要求20xx级学生全体参加，其他年级各系自行安排。

6、如雨天，比赛顺延。

社区趣味运动会活动方案篇九

为了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与凝聚力，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

活动分为个人项目与集体项目。

（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，哪一小组出现掉球与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，不可出现摔倒与放手的现象，（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。

全体初一、初二在校学生

（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与集体项目限报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），违者按照每人扣该队总分5分。

（四）个人与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。

(三) 团体前两名颁发奖状。

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。

社区趣味运动会活动方案篇十

20xx年5月4日13点

县政府大院

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

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xxxxx@163.[]联系电话[]552xxxx[]

5、报名截止日期[]20xx年5月3日。

1、团体项目：每个项目评出前三名。

2、个人项目：参赛选手能到达活动项目相关要求都有奖品；

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。

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、严格遵守活动各项规定，服从活动统一指挥。

4、比赛中应绝对服从裁判，以裁判员判罚为最终判决

5、遵守比赛时间，按时检录、参赛。检录不到者以弃权处理。

1、团体项目奖品统一由领队领取；

2、个人项目过关奖当场领取；

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。

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，多队并排一齐站在起跑线上，不可出现摔倒和放手现象（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先后按计时取名次。

（3）比赛规则：

（2）回到起点人务必手拉手绕过起点、终点折转标志物才能向前跑；

（3）跑动中不限制队伍排法，但务必是手拉手，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，中途务必利用一人脚踩砖块移动，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时间快慢判定名次。

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：

（3）抛球限时一分钟，先抛塑料球，然后抛乒乓球。接球者篓内塑料球到达6个以上方可投掷乒乓球，未到达者散失比赛资格。参赛者篓内球总数到达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

社区趣味运动会活动方案篇十一

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。

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

以趣味运动项目为主的文体娱乐项目。

社区趣味运动会活动方案篇十二

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20xx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□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

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。

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)

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。

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。

社区趣味运动会活动方案篇十三

幼儿期是生长发育的重要阶段，在此阶段幼儿新陈代谢旺盛，各器官系统尚未发育完善。在幼儿园以游戏的形式，有计划、有目的.地进行丰富多彩的体育活动，让孩子们在玩中学、玩中练是完成幼儿体育目标、促进幼儿身心和谐发展的重要途径。我联校积极响应县教育局有关“幼儿趣味体育游戏活动”的精神，结合本校实际，全面开展幼儿趣味体育游戏活动，特制定活动方案如下：

4月22日上午、下午

xx中心幼儿园□xx中心幼儿园

以“人人参与，趣味竞争，团结协作，均衡发展”为目的，通过实践激发幼儿的体育兴趣，促进幼儿走、跑、跳、投等基本运动能力的发展，并通过游戏发展幼儿思维的灵活性，培养合作精神和集体意识等良好品质。

1.xx□xx两所中心幼儿园组织活动，联校全体幼儿教师参加，也邀请部分家长参加。

2. 游戏体现出各年龄段考察目标。

3、组织活动时必须高度重视安全工作，制定好突发应急预案。

XX

社区趣味运动会活动方案篇十四

为迎接新一年的到来，丰富教的业余生活，增强教师体质，促进教师之间的沟通交流，强化团队凝聚力、向心力及归属感，特组织开展教趣味运动会。

- 1、贯彻落实学校强身健体活动方案。
- 2、增加教之间的沟通和交流，增强凝聚力和向心力；愉悦心情，缓解工作压力；增强教体质。

12月27、28日下午放学后（初定）

学校操场

xx小学全体教师

3、为保证参赛队员安全，请参赛队员着运动装、运动鞋。

- 1、裁判□xx
- 2、计分员，计时员□xx
- 3、道具摆放人员□xx
- 4、摄像□xx

1、大珠小珠落纸篓

各部门选派参赛队员，每组五人，其中一人拿一个纸篓，与另四位应对面站在两条线外。四人依次每人将2只乒乓球球分别抛入篓中，拿纸篓的人能够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：10个乒乓球、1个纸篓）

2、合作运球接力

每个级部各派六人参加，第一棒每两人一组，背靠背把排球夹在两人中间，跑二十米，传给下一棒，下一棒重复第一棒折返到起点，第三棒把球夹在两小腿中间(上不能过膝，下不能低于脚踝)，跑二十米，传给第四棒完成相同动作回到起点，途中球掉落要分别回到起点重新运，一组运完另一组之后用同一球运，最后一人运完比赛结束，用时长短决定名次。

请各级部在2018年12月24日前将报名表上交体育组办公室。

1. 各项比赛具体事宜最后由行政办决定通知，由体育组具体执行安排，期望全体教师在工作之余能用心参与，锻炼身体，增强体质，快乐一生。

2. 比赛未尽事宜将另行通知。

社区趣味运动会活动方案篇十五

分公司工会研究决定，将于20**年**月**日举办“20**年趣味运动会”。

工会会员

（一）活动时间：20**年**月**日14:00至18:00

（二）活动地点：室内体育馆

（三）活动流程：

集体赛（14:00—16:30）

个人赛（16:00—17:30）

颁奖典礼（17:30—18:00）

（一）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100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。以用时多少排名（从少到多）。现场裁判2人（全程跟随运动员）。

（1）手足情深——参赛队员：每队2人

比赛规则：参赛运动员一手握一足，将一个排球放置在屈伸腿上，然后用单足跳的方式完成50米赛段。接着将排球传递给第二名选手，第二名选手同样一手握一足，将一个排球放置在屈伸腿上，然后用单足跳的方式完成50米赛段。道具：哨子一个，篮球1个；发令员：1人；计时员：1人；赛段裁判：1人（本赛段跟随选手）。

（2）山路弯弯——参加人员：每队1人

比赛规则：参赛运动员在原地“大象转圈”30圈，然后继续往前跑，钻过三个栅栏，如果栏架翻倒，需参赛运动员扶起栏架并重新钻栏。完成100米赛段。赛段裁判：1人（本赛段跟随选手）。

（3）宝贝新娘——参加人员：每队3人（两男两女）比赛规则：比赛开始两名女选手双手交叉搭成“花轿”，一名男选手坐在“花轿”上，完成50米赛段。然后换两名男选手双手交叉搭成“花轿”，一名女选手坐在“花轿”上，完成50米赛段。“坐花轿”的选手如果落地，在落地处重新坐上“花轿”前进。赛段裁判：1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100米规定赛段，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：篮球2个，赛段裁判：1人。

（二）跳大绳：参赛队员：12人（至少5男5女）。各部门组合以抽签方式决定，一个部门轮空。组合后男生5不足，可以借其他部门外援，但不能超过2个部门。

比赛规则：2人摇绳，10人参加跳绳。限时一分钟，合计跳绳总数。多者获胜。道具：大绳一条，秒表两个；赛段裁判：1人。

（三）拔河：参赛队员：16人（8男8女）。各部门组合以抽签方式决定，一个部门轮空。组合后男生8不足，可以借其他部门外援，但不能超过2个部门。

比赛规则：各组合提前抽签，分为5组，两两比赛，胜的一组参加决赛。轮空的部门直接参加最后的决赛！

道具：一条大绳。赛段裁判：2人。

以个人为单位参加比赛。共分三个项目：花样跳绳、单腿斗鸡、定点投篮；

（一）花样跳绳：10人参赛（男女分组）

比赛规则：花样分为正跳、倒跳、正编麻花三种，每种限时1分钟，以规定时间内累计跳的次数多少记成绩，中途停顿可继续进行。赛段裁判：10人。计时器：10个。

（二）单腿斗鸡：10人参赛（男女分组）

击、拖拽、推挤对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进行淘汰赛采用三局两胜制决出胜负。赛段裁判：10人。

（三）定点投篮：300元。：10人参赛（男女分组）在规定的1分钟内，在罚球线上看谁投入的球多！赛段裁判：2人。计时器：2个。

（一）集体赛：

1、趣味接力赛：以部门为单位计分，全称用时最短的部门计分10分、以此递减1分（即9、8、7、6、5、4、3、2、1）。

2、跳大绳：以组合为单位计分，1分钟跳绳次数最多组合的两个部门分别得5分、以此递减2分（即3分、1分、0分）。如有借出外援的部门单独加1分。

2、拔河：以组合为单位计分，最后获胜组合的两个部门分别得5分、以此递减2分（即3分、1分、0分）。如有借出外援的部门单独加1分。

合计三项比赛积分，以积分从高到低排名，一等奖：1000元。二等奖：800元。三等级：500元。

（二）个人赛：

1、花样跳绳：男女分获，一等奖：300元奖品。二等奖：200元。三等级：100元。

2、单腿斗鸡：最终获胜的，男女各一名，奖励：300元奖品。

3、定点投篮：男女分获，一等奖：300元奖品。二等奖：200元。三等级：100元。

（三）活动奖：

所有参加活动人员均将佩戴运动手环一只，在所有颁奖活动结束后，各部门综合内勤交叉统计其他部门员工运动手环计数并计算其部门平均运动步数。平均运动步数最高部门将获得活动奖。奖励1000元。

（一）前期工作安排

1、宣传安排：

海报宣传：电梯口粘贴海报宣传。

横幅宣传：活动当天悬挂在体育场。

早会宣传：早会进行活动宣导。

电子屏幕宣传：在活动开始前一周进行为期一周的电子屏幕宣传。

2、活动报名：

（1）个人比赛报名于活动前3天接受现场报名。

（2）裁判招募：10名。

（3）工作人员招募：10名。

3、准备工作

确定场地和现场所有道具的申请：

a□室内体育场

社区趣味运动会活动方案篇十六

为丰富校园文化生活，倡导“每天健身一小时，健康生活一辈子”，增强教的身体素质和凝聚力，构建和谐校园，举办湖南电大第一届教趣味运动会，现将趣味运动会方案公布如下：

湖XXXXX工会

20xx年12月下旬

XXXXX

本校在职的工会会员均可报名参加。

团体项目：拔河、双龙戏珠接力赛、六人五足、摸石过河

(一)组织机构

趣味运动会组委会：

主任：

副主任：

委员：

总裁判长：

裁判：

(二)竞赛规则

项目一：拔河

a□拔河道为场地上画3条直线，间隔为200cm□居中的线为中
线，两边的线为河界。除参赛队选手以及裁判等工作人员以
外，其他人员一律不得进入拔河道。

b□比赛开始前，各队按照比赛的要求准备好，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。

c□比赛不限制时间，一直到能判断胜负为止；比赛分淘汰赛、
决赛。

参加人数：每个参赛单位选派一支队伍，参赛人数为15人，
其中10男、5女)。

项目二：双龙戏珠接力赛

选手：每队20人(其中女同志不少于6人)分为两组依次进行规
则：

1、各队分成两大组分别站在东西两侧，每次由两名队员背对
背夹着篮球，听到开始信号后，从起跑线起侧前移动，到达
终点线后，在交界区内拿下篮球交给下一组队员(其他队员不
能帮忙)；以此类推，以最后两人冲过终点线为结束比赛，以
时间多少排列最终名次。

3、若有用手托(扶)或没有在交界区交接者按每一次犯规加
时2秒计入比赛成绩

项目三：六人五足

6名队员横向排成一排，用绳将相邻两名队员的脚绑在一起，
跑完全程，全程约为30米。在15米处，将横向放置若干气球，
参赛队员在行进过程中必须踩破所有气球并到达终点方才完
成比赛。整个过程中绳子不能散开，如途中绳子脱落需系好
绳子再继续比赛，否则取消比赛成绩，用时最少队获胜。

参加人数：每个参赛单位选派二支队伍，参赛人数为6人，男女不限。

项目四：摸石过河

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。每10人一组参加比赛(其中必须有2名女性)。

(四) 竞赛要求：

- 1、按照各单项竞赛规程规定的竞赛办法进行比赛；
- 2、每位运动员只参加1个项目的比赛；
- 3、运动员不得无故弃权(因公务或伤病除外)。
- 4、参赛队员能遵守比赛的相关安全要求，不发生任何意外情况。
- 5、各队应该积极配合竞赛活动工作人员开展竞赛的相关服务工作。
- 6、参加活动有始有终，无中途无故退场现象。
- 7、每位同学要保持现场清洁卫生，所在场地不留下任何垃圾。

(五) 奖励办法：

1、团体总分取一等2名(各奖500元)，二等2名(各奖400元)，三等2名(各奖300元)。

2、每项得分为(每分奖50元)：第一名7分，第二名5分，第三名4分，第四名3分，第五名2分，第六名1分。总分取单项总和，总计奖励金额为：3500元。

3、得分相同，看每个项目的小分。

4、每个参加运动会的队员发纪念品一份。

(六) 未尽事宜另行通知。

(七) 本竞赛规程及各单项竞赛规程解释权趣味运动会组委会。