

# 2023年趣味活动方案 趣味运动会活动策划方案(汇总5篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

## 趣味活动方案篇一

### 一、活动前言：

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：

### 二、活动主题：

志愿青春，活力警营

### 三、活动对象：

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

### 四、活动时间：

xx年5月17日8：30—11：30

### 五、活动地点：

学院运动场

六、报名方式：

（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。

七、活动项目策划书：

（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。

## 八、所需物品与人员

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）

## 九、工作要求

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

## 趣味活动个方案篇二

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：3月12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前提下均可参加

## 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

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；

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，



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)

## 8、我是乔丹

队员组成：共分2对，每队5人(要求女生)

道具：篮球

## 9、.跳袋鼠

队员组成：分成3个队，每队3人

道具：口袋2个

## 10、.毽球

队员组成：共分2对，每队6人

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米站着一个人，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，以用时最短者为胜。

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，终点的折返标志物才能向前跑

(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)

## 趣味活动个方案篇三

### 一、活动引言：

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。

## 二、活动意义：

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。

## 三、活动准备：

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。

## 四、活动流程

## 五、活动时间：

20xx年12月28日(可根据实际情况更改)

## 六、活动地点：

学校操场

## 七、比赛项目及规则策划书：

### (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

# 趣味活动个方案篇四

团体项目(每队都要完成两项团体比赛，要求所有队员相互协助完成此项)

场地：跑道长度100m□宽2.5m(即两条跑道)设起点和终点

器材：水桶4只，在桶高16cm处标线装水至16cm线

规则：运动员从起点开始，在听到起跑命令前不得接触水桶。听到发令后，运动员迅速提起水桶起跑，跑至50m处把水桶交给第二名运动员。第二名运动员跑至100m处把水桶交给第三名运动员，第三名运动员往回跑至50m处把水桶交给第四名运动员，第四名运动员跑回起点。在第四名运动员到达起点时，比赛结束。

评分标准：

a)运动员在听到发令前起跑的算犯规，连续两次犯规则取消参赛资格。

b)在接力期间水桶掉地或越过其它跑道的就取消该项目成绩。

c)比赛结束后，桶内的含水量若低于13cm则在最终时间里加上2s□若低于10cm□则在最终时间里加上4s□

两盘水带接力(每轮5支队伍)

场地：足球场赛区，长50米，每队宽2米。

器材：水带10节，水枪2个

规则：运动员在起跑线处等候，听到发令后将水带整理好，跑至第二名运动员处，并交给第二名运动员。第二名运动员将第二盘水带接好，并带着水带跑到第三名运动员处(期间将水枪接好)。第三名运动员在接过水枪后，将水枪拆除并将第二盘水带卷好跑至第四名运动员处。第四名运动员将剩下的水带(即第一盘水带)卷好放回起点，比赛结束。

评分标准：

a)运动员在听到发令前起跑的算犯规，连续两次犯规则取消参赛资格。

b)运动员越过其他跑道的给予警告，警告后必须马上返回自己的跑道，否则再次警告，连续两次警告的`取消该项目成绩。

c)接头未接好或水带拧花360度以上的在最终时间里加上5s□

个人项目(参赛者个人按要求完成项目)

根据不同情景选择适当灭火器（男生项目）（4人为一组）

场地：跑道长50m□宽2.5m

器材：灭火器5个，桌子5张，问题卡若干张

规则：运动员在起跑线处等候，听到发令后跑至30m处选择问题卡，然后跑至50m处选择正确的灭火器，并将灭火器带回到30m处，并将问题卡的编号告诉工作人员，工作人员根据编号向运动员提问题。运动员作答后，将灭火器跑回至50m处，最后跑回至起点，比赛结束。

评分标准：

a)运动员在听到发令前起跑的算犯规，连续两次犯规则取消参赛资格。

b)运动员越过其他跑道的取消该项目成绩。

c)比赛过程过程中，灭火器掉落在地的在最终时间里加上5s□

d)回答问提错误或者不回答者则在最终时间里加时5s□

背应急包400米赛跑（男生项目）（7人为一组）

场地：跑道长400米(即跑道一圈)，设起点和终点.

器材：应急包7套

规则：运动员在起点处由工作人员(或专业人员)协助背好应急包，听到发令后才可起跑。应急包不得掉落，人和应急包必须同时冲过终点。

评判标准：

a)运动员听到发令前起跑的算犯规，连续两次犯规则取消参赛资格。

b)运动员跑过100米后方可越过其它跑道，在100米内越过其它跑道算犯规警告一次，连续两次警告取消该项成绩。

c)以用时最短，应急包佩戴最好的取名次。

d)若应急包佩戴不整齐，则在最后成绩里加5s

整理水带（女生项目）（5人为一组）

场地：足球场赛区长50m宽2m设起点和终点

器材：消防水带5条(长25米)

规则：运动员在起跑线处等候，听到发令后方可开始整理散乱的水带，并将其运送到50m以外。人和水带同时冲过终点，比赛结束。

评分标准：

a)运动员在听到发令前起跑的算犯规，连续两次犯规则取消参赛资格。

b)运动员越过其他跑道的给予警告，警告后必须马上返回自



己的跑道，否则再次警告，连续两次警告的取消该项目成绩。

c)水带必须整理成捆状，不得散落，到终点处水带不整洁的在最终时间里加3s□严重不整洁的可取消其该项成绩。

穿消防服（女生项目）（5人为一组）

场地：足球场30米，设5条跑道，宽2米，设起点与终点。

器材：消防服5套，桌子5张，问题卡若干张。

规则：运动员在起跑线处，听到发令后跑至30m处穿着消防服。完成着装后绕原点转动3圈，前行至前方桌子处，选择一张问题卡，并把相应的答案告诉工作人员。回答问题后将服装脱下并叠好，最后跑回起点，比赛结束。

评分标准：

a)运动员在听到发令前起跑的算犯规，连续两次犯规则取消参赛资格。

b)着装不正确(拉链未拉好，鞋子未穿好，帽子戴反)或转圈不足3圈或叠放衣服不整齐的加时3s□

c)运动员越过其他跑道的取消该项目成绩。

d)回答问题错误或不回答者，加时3s□回答正确者则在最终时间里减去3s□

## 趣味活动个方案篇五

本站发布趣味亲子运动会活动策划方案，更多趣味亲子运动

活动策划方案相关信息请访问本站策划频道。

一、时间□x年x月x日

二、地点□xx园操场

三、参加对象□xx园幼儿、家长、教师

四、活动目标：

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！

五、流程安排：

- 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个人项目裁判xxx公告xxx广播宣传xxx奖品xxx后勤部xxx工作人员教师共xx人，幼儿家长共xx人。

## 六、比赛项目：

(1)集体赛：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

## 七、比赛方法规则：

### (1)集体赛——趣味接力赛

1、接力赛总赛程60米，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。

### 2、手足情深(接力)

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

### 3、跳圈接力

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

#### 4、宝贝新娘

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。

#### 5、齐心协力

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

(2)个人赛：

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。

八、时间安排：

九、奖励规则：

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。

十、闭幕式：1、集合。2、颁奖。

1、园领导致词。

2、总裁判长宣布具体比赛结果。

3、颁奖。

4、策划组组长宣布运动会闭幕。