

2023年趣味运动方案设计(精选7篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

趣味运动方案设计篇一

我运动、我健康、我快乐

xx年x月x日上午八点半

xxx园

- 1、让孩子在游戏运动中提升各方面的智能，让每个孩子健康、快乐、和谐的发展和成长。
- 2、让孩子体验到成功的喜悦，让家长体验到孩子快乐的同时，了解孩子需要什么，在幼儿园应该学什么，增进亲子间的关系。
- 3、锻炼孩子不怕苦、不怕输，使孩子承受挫折的能力得到提高。
- 4、培养幼儿的规则意识，提高自我约束能力和竞争意识。

大家上午好！踏着春天的脚步，踩着春风的节拍。我们放飞春天的梦想，我们播撒希望的种子，我们在春天里扬起欢乐的风帆！今天，在这里将举行智慧树幼儿园春季亲子趣味运动会。我们的主题口号是：我运动、我健康、我快乐！首先感谢各位家长们在百忙之中抽空参加我们的运动会，共同分

享孩子们童年的快乐，欢迎你们！

1、要求家长和幼儿共同参与，幼儿一定要有家长带着，家长一定要保证幼儿的安全。

2、请各位家长和各班幼儿遵守活动秩序和活动规则，在老师指定的位置就位。家长带孩子在小区游玩时，一定要让孩子注意环境卫生，不乱丢垃圾，不随地大小便；注意行为文明，不采摘花草树木，不捞水池的小鱼。

3、家长是孩子的第一任老师，所以在游戏中，请家长积极跟随主持人的口令与孩子默契配合。等开场舞结束后听口令去找自己的孩子，等待进行接下来的亲子游戏活动。

4、请各位家长不要擅自带孩子离开，活动结束后，每个幼儿另外都有小礼品。我宣布：亲子运动会现在开始 看，我们的小运动员个个整装齐发，跃跃欲试，等不及了。下面有请我们的小运动员们入场！（音乐响起来）

小班：首先向我们走来的是小班的队伍，瞧，他们认真的小模样！迈着稚嫩的步伐是多么可爱呀！我们相信，这些可爱的小天使们一定会给我们带来快乐，带来惊喜的！他们的口号是：时不时青蛙青蛙，顶呱呱！今天是他们第一次参加幼儿园组织的活动，我们把掌声送给他们好吗？希望他们和爸爸妈妈一起玩的'开心，玩的快乐。

中班：紧接着上场的是中班的小朋友们，孩子们精神抖擞地走过来了。看，他们生龙活虎，斗志昂扬！听，他们口号响亮，满怀信心。他们决心在这次运动会上赛出风格，赛出水平。他们的口号是：友谊第一，比赛第二，不怕困难，勇往直前！希望孩子们在赛场上学会竞争、学会合作，在游戏中找到快乐，关爱中体味亲情，运动中获得健康。

大班：现在入场的是大班的运动小健将。瞧！他们英姿飒爽，

斗志昂扬，整齐的步伐踏着他们的坚定，灿烂的微笑写着他们的热情。他们的口号是：我运动，我健康，我是快乐的小健将！大班小朋友们，期待你们今天精彩的表现，让我们听听你们充满信心的口号… 我们的运动员出场完毕，接下来请欣赏小班的小朋友和爸爸妈妈们给我们带来的温馨的亲子操。感谢小班孩子和家长朋友们精彩的表演，请家长带着孩子在老师指定的位置等待。

下面请欣赏中班小朋友给我们带来的非常有趣的韵律操《咕咕宝贝》

请中班家长带好幼儿在老师指定的位置等待。

接下来让我们欣赏大班小朋友表演的活力四射的韵律操《运动123》

请大班的家长带好孩子在指定的地方等待。

1、开心一家

小班 道具：汽球若干、椅子6个规则：一组6个幼儿，爸爸坐在椅子上，吹好汽球，放在腿上，妈妈抱着宝宝一起来压破汽球，哪一组先将5个汽球压破，哪一组为胜。

2、螃蟹背宝宝

中班 四人一组规则：家长和宝宝背靠背，胳膊挽着胳膊，蹲着、横着走，从起点先到终点者为胜。

3、开心跳

大班 道具：4个羊角球规则：从起点到终点，再到起点，先到者为胜

4、骑大马

小班规则：每组4个家庭，幼儿坐在家长怀里，家长坐在地上，手脚并用，将小马运到终点围着障碍物转一圈，再运回到起点。

5、空中运球

中班 道具：16个汽球，4个纸箱规则：每组4个吹好的汽球，家长从起点把汽球空运到终点（手拍或者口吹，不能落地），幼儿在终点用筐子接住汽球，4个汽球全运到为胜。

6、踩高跷

大班 道具：4付高跷规则：起点到终点，再到起点，先到者为胜。

7、报纸运球接力赛

小班 道具：6个皮球，4张报纸规则：6个家庭为一组，一次4组。家长和幼儿各拿报纸的一端，将皮球放在报纸中间，从起点走到终点返回起点，再交给另一组，依次顺序，看哪一组的家庭先运完为胜。

8、赶小猪 中班

道具：4个棒子、4个足球规则：幼儿拿着棒子从起点把小猪赶到终点，再把小猪抱回来，先抱回起点的为胜。

9、推小车

大班 规则：家长拉着幼儿的脚脖子，幼儿双手着地，从起点到终点者为胜。

10、一家亲

中班 道具：4个围裙、40个海洋球规则：爸爸抱着宝宝的腰，

宝宝捡起筐中的海洋球，投到妈妈怀中，在规定的时间内投完10个球为胜。

11、抢占阵地

大班 道具：呼拉圈8个，沙盆4个，红旗4个规则：幼儿站在一个呼啦圈中，双脚跳进前面的圈中，再把后一个圈拿到前面，依次向前跳，先跳到终点，取下小旗 活动意图：首先，我们在前面已经说了，孩子在幼儿园要学会做一个守秩序的人，所以我们每一个游戏的规则对孩子也是一种学习。在集体环境中，不是你什么时候想参加游戏就让你什么时候上来，孩子的自由在于：在参与游戏活动的瞬间，能在遵守规则的情况下，尽情发挥，尽情释放内心的所有情感和要求。

12、发奖品这个环节对幼儿来说也是一个更大的考验，幼儿是否能大胆参与，是否认真自觉遵守规则，是否努力争取了。一定要让孩子明白，努力了就有机会获胜。当然，孩子这么小，身体、心理、年龄的差异都是有的，还要让孩子明白，今天我们没有获胜，下次要努力。我们在为获胜的小朋友加油鼓劲，或者说有的小朋友在别的方面做的更好的为胜。

趣味运动方案设计篇二

选手：以个人为单位

器械：两个盆，乒乓球若干个

场地：篮球场上放置一高一低两个盆和一双筷子。

规则：

(1) 两个盆相距一米，参赛选手必须把球从低的盆中利用筷子夹到高的盆中，夹的过程中不得用手抓或者身体的任何部位使球进入高的盆中，否则判为该球失败，不计入总数。

(2) 夹球过程中不能用手抓球，如乒乓球掉落盆外，该球可以视为放弃，可以重新从盆里夹另外的球，并加以计数。

计时与名次：时间1分钟，以夹球个数多者胜出。若个数相同，则名次并列。

选手：以个人为单位

器械：三个气球

场地□4m乘4m正方形场地

规则：所有队员分为若干组，每人三个气球，听到哨声后在规定比赛场地内从手中同时放开三个气球并开始计时，选手可以用身体的任何部位拍击气球，使三个球在空中运动不得停留在身体的任何部位。有任何一个气球触及地面停止计时，比赛结束。比赛过程中，身体的任何部位不得触及比赛场地之外的地面（线为比赛场地），否则判比赛结束停止计时。

计时与名次：比赛取前八名，时间多者列前。

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。

场地：田径场跑道

比赛方法：

划两条相距30米的平行直线，一条为起跑线，一条为终点线。5名队员平行站在起跑线上，相邻队员用手掌持球，掌心相对，五指朝上，利用两人手掌的推力使球不掉下来。五人共持四只排球。听到出发信号后，集体向终点线跑进。

比赛规则：

(1) 站在起跑线后结队成预备姿式，等待起跑发令。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) 比赛中如中途掉球，所有队员必须立即停止并回到出现上述情况的地点，在裁判员指挥下重新开始起跑。其间，裁判不停表，不再发出起跑口令。落地点由裁判员确定。

(3) 全队以最后一名队员躯干过终点线为比赛结束。

(4) 听到出发信号后开始计时，最后一名队员躯干过终点线后沿计时结束，用时短者获胜。

(5) 比赛中途不得换人。

比赛场地及器材

比赛在田径场中间进行，使用标准排球。

计时与名次：比赛取前八名，用时少者列前。

选手：以教研组为单位，每个教研组都必须参加，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，每队8人，性别不限，比赛时，从8人中任选2人摇绳。

(一) 比赛方法：

两人摇绳，6名队员成一路纵队站立在规定区域内（长5米、宽1米），听到开始信号（哨声）后，两人摇绳，使绳向一个方向从6位队员的一侧，经头顶到另一侧，绳子绕过360度回到起始位置继续，中间6位队员原地跳，以6人都跳过绳子计算为一个。

(二) 比赛规则：

1、比赛时间为2分钟，在规定时间内跳的个数多少排定名次，次数多者名次列前，如相等则失败次数少者名次列前，如再相等，则并列。

2、中间6位队员必须在规定区域内成一路纵队跳绳，不得出区域或踩线，如有发生，则判犯规，每犯规一次算一次失败，并在比赛结束后扣所跳绳个数3个。

3、以绳子绕过一圈（360度），且6位队员同时跳过，方能计算个数。如有队员未跳过不计个数，可继续开始。一队比赛时，由3人计数。

4、比赛时上场8人，性别不限。

5、比赛开始后不得换人，中途也不得缺人，不足8人时比赛则中止，不计成绩。

（三）比赛场地及器材：

比赛在田径场，比赛时用麻绳，直径约为1cm，长度为7米。

趣味运动方案设计篇三

为庆祝2021年教师节，同时活跃老师们身心、增进友谊、凝聚合力，丰富全校教职工的业余生活，强化“我运动、我快乐、我健康”的意识，学校工会决定组织开展教职工趣味活动。为保证此次活动顺利、有序实施，特制定本方案。

勤学楼慎思楼中间空地

本次活动设飞镖赛、双人跳绳赛、你投我接、6人拔河友谊赛、排球赛。

彭政（组织策划）唐僖龙双杰（裁判）

任正彩（后勤保障）高佳宝（拍照）

活动分组：分为语文组13人综合组12与数学组7人

1、垃圾入篓

前期准备：打印室废弃纸若干垃圾篓3个

比赛规则：三组排成三列队（参赛队员6人）

获奖分数：第一名14分，第二名10分，第三名8分，第四名6分。

2、拔河

每队11人，男女不限。

比赛方法和比赛顺序：比赛采用三局两胜制。首先a队和b比赛，然后c队和d队比赛□ab队赢的再和cd队赢的比出第一、二名□ab队输的和cd队输的再比出第三、四名。

获奖分数：第一名14分，第二名10分，第三名8分，第四名6分。

每位教师可报个人项目2项。分别取前3名奖励。

个人项目1：飞镖。10环圆心靶，标准距离（靶心高度米，距离米）外投掷，投6镖，取总环数成绩和。

个人项目2：转呼啦圈。1分钟内转的圈数总和作为成绩计数。

个人项目3：打“保龄球”。距离起点12米的地方摆放6瓶矿泉水，每位选手在规定点打“保龄球”三次，看谁击倒矿泉水瓶多，多者名次列前（若第一二次全打中，矿泉水瓶可重新摆放）。

个人项目4：套圈。分别在距离起点2米、3米、4米的平衡线上摆放若个小标志筒。每位运动员5次机会，套中2米点上的标志筒得2分，套中3米点上的标志筒得3分，套中4米点上的标志筒得5分，以积分多少判定名次。

个人项目5：1分钟踢毽子。在米半径的圆内采取自定的踢毽

方式，以在1分钟之内完成的次数多少判定名次。

趣味运动方案设计篇四

：学校田径场

：实验小学工会

：体育组

：全体教职员工

1、时代列车；

2、跳长绳接龙；

3、4×100米接力；

4、定点投篮；

5、接力4×50米花样接力；

6、6人7足竞速；

7、30米背人接力。

：一至六年级组、寄宿部(以学校年级组竞赛名单为准)

(一)各单位限报领队1人，教练1人，全员参与，每人必报一项。。

(二)所有项目每项每单位必报1组。

(一)采用中国农民体协最新审定的《趣味体育创编竞赛规则》及中国田径协会审定的《2002年田径竞赛规则》。

(二)所需比赛器材和号码布一律由组委会统一提供，运动员不得使用自备器材。

(一)按一等奖一名；二等奖两名；三等奖四名予以奖励。

(二)计分方法：按14、10、8、6、4、2、1计分，如遇两队或两队以上积分相等，以获得集体项目第一名多者名次列前，如仍相等，以获得第二名多者名次列前，以此类推。

(三)比赛另设“体育道德风尚奖”和“最佳组织奖”各一名。

(一)各单位必须于4月30日前将报名表报送学校工会，一经正式报名，不得更改。

(二)各参赛队员必须在比赛开始前20分钟到比赛地点进行检录、参加比赛。

(三)比赛开始后迟到者取消其此项比赛参赛资格。

裁判长：

裁判员：

记录员：

(一)运动员入场

(二)校长兼书记同志致开幕词

(三)竞赛

(四)颁奖。

本规程的解释权属本届运动会组委会，未尽事宜，由承办单位另行通知。

更多

趣味运动方案设计篇五

20xx年5月13日（星期天）上午

学校田径场

实验小学工会

体育组

全体教职员工

- 1、时代列车；
- 2、跳长绳接龙；
- 3、4×100米接力；
- 4、定点投篮；
- 5、接力4×50米花样接力；
- 6、6人7足竞速；
- 7、30米背人接力。

一至六年级组、寄宿部（以学校年级组竞赛名单为准）

（一）各单位限报领队1人，教练1人，全员参与，每人必报一项。

（二）所有项目每项各单位必报1组。

（一）采用中国农民体协最新审定的《趣味体育创编竞赛规则》及中国田径协会审定的《20xx年田径竞赛规则》。

（二）所需比赛器材和号码布一律由组委会统一提供，运动员不得使用自备器材。

（一）按一等奖一名；二等奖两名；三等奖四名予以奖励。

（二）计分方法：按14、10、8、6、4、2、1计分，如遇两队或两队以上积分相等，以获得集体项目第一名多者名次列前，如仍相等，以获得第二名多者名次列前，以此类推。

（三）比赛另设“体育道德风尚奖”和“最佳组织奖”各一名。

（一）各单位必须于4月30日前将报名表报送学校工会，一经正式报名，不得更改。

（二）各参赛队员必须在比赛开始前20分钟到比赛地点进行检录、参加比赛。

（三）比赛开始后迟到者取消其此项比赛参赛资格。

裁判员□xxx

裁判员□xxx

记录员□xxx

略

（一）运动员入场

（二）校长兼书记致开幕词

(三) 竞赛

(四) 颁奖。

趣味运动方案设计篇六

趣味运动竞技是促进员工沟通感情、加强联系，建立团队意识，以提高工作热情和效率的方式之一。本次庆国庆趣味运动会秉承20xx北京奥运会的余热，鼓励员工锻炼身体，在运动中陶冶情操，热爱生活。

公司工会通过组织健康向上、群众喜闻乐见的文体活动，庆祝国庆节，同时提高全体员工的团队意识，增强团队精神，丰富员工的文化生活，促使员工有更好的精神面貌和工作效率，能以饱满的热情投入到大干四季度中去，为全面实现公司20xx年各项目标而努力奋斗。

公司工会主办，公司党委工作部、机关工会、供水分公司工会、社区工会协办

时间：定于20xx年9月27日上午9:00（如有变化，另行通知）

地点：公司办公楼大门口

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。

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。

1、总负责人：

2、负责人：

3、主持人及催场：

4、方案策划：

5、会场布置及各单位人员组织：工会办人员及各单位工会主席；

6、宣传、摄影摄像：

7、器材道具准备、纪念品采办和发放：

8、音响：工会办、党委工作部

9、横幅：工会办

10、各比赛项目道具的摆放：

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。

队员组成：共4个队伍，每队9人，男女搭配；

比赛规则：各参赛队出9名男、女队员，分别组成三组，每组3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。

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。

（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；

（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。

7、拔河比赛(共60人)负责人：

队员组成：共4个队60人，每队10男5女

比赛规则：各队站好位后，等裁判哨声响起，便开始拔河。若哪一方将红绳子拉过标志线则为胜利。上场的队员分a1□a2□b1□b2四队进行比赛，比赛采用抽签办法决定比赛组别□a1对a2□b1对b2□以3局2胜的比赛规则进行淘汰□a队和b队的胜方决出1、2名。

注意事项：

(1) 在比赛过程中，有拔河人数超过15人的，则该组当局比赛算输；

(2) 比赛的开始与结束均以裁判的哨声为准。

*安全注意事项：有心脏病、高血压或身体不适者请勿参加比赛活动，所有运动员必须穿运动鞋参赛，请参赛者注意安全、防滑防摔，赛前做好热身运动。

九、报名时间：

1、各参赛单位按单项竞赛规程规定报名，于9月18日前，将运动员名单上报到公司工会办公室。逾期未报名者，视为自动放弃参赛资格。

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。

趣味运动方案设计篇七

1、丰富学生的体育活动；

2、推动北校全体师生及家长热爱体育，追求健康的理念；

3、增进教师、家长及学生之间的情感；

4、培养学生的集体荣誉感及勇于竞争克服困难的精神。

1、确立比赛项目、各项目参加人员及比赛时间；

2、准备体育器材及道具；

3、向班级下发报名单及竞赛规则并统一时间收回各班报名单

（报名单回收后各班再不能做任何更改）；

4、向家长发出邀请并（班级）组织家长及学生练习；

1、一分钟集体跳绳（2年——4年学生）。

2、超级伙伴（1年——4年部分学生、家长）。（一年级家长2人学生一人，二年级家长2人学生两人，三年级家长2人学生4人，四年级家长2人学生4人，每班限报2队）

3、赶猪接力（3年——4年学生分为男、女两组每班每组限报4人）。

4、30米着装跑（1年——4学生分为男、女两组每班每组限报2人）。

5、运输泥鳅（1——4年学生分为男、女两组每班每组限报2人）。

6、划船比赛（1——4年家长及老师分为男、女两组每班每组限报1队每队为2人）。

7、拔河（1——4年学生男生10名女生10名）。

1、一分钟集体跳绳：全班参加，听裁判员哨音比赛开始（开始后一秒没跳者视为失误）在比赛时间内失误者停止跳绳原地站立或坐下。比赛以各班失误人数的多少来确定比赛胜负

（失误少的班级成绩靠前）

2、超级伙伴：以二人三足为例把临近两人的内侧腿用绑带固定在一起进行30米比赛。两名家长带领1—4名学生在起点准备听到裁判员枪声后进行比赛；比赛按运动员到达终点的先后顺序确定比赛胜负（先到者成绩靠前）。

3、赶猪接力：每队的道具是一棍一球，每名队员利用木棍控制皮球在自己的跑道内进行比赛（身体任何部位不能触球）采取迎面接力的方法进行比赛；运动员分别在起点和终点准备，听到裁判员枪声后进行比赛；比赛按每组最后一名运动员到达终点的先后顺序确定比赛胜负（先到者成绩靠前）。

4、30米着装跑：在30米跑道中设置衣服、裤子两个着装点；要求穿完服装要整齐（场地中有裁判监督）。运动员在起点准备，听到裁判员枪声后进行比赛；比赛按运动员到达终点的先后顺序确定比赛胜负（先到者成绩靠前）。

5、运输泥鳅：在规定的比赛场地内，把起点装有泥鳅的桶里的泥鳅全部运输（用手）到另一端的空桶内，返回起点。运动员在起点准备听到裁判员枪声后进行比赛；比赛按运动员到达终点的先后顺序确定比赛胜负（先到者成绩靠前，如在一分钟内没有人完成，按桶里的鱼数的多少论胜负）。

6、划船比赛：两人一组，双方均坐在对方双脚背上，双手相扶，两人配合利用腿的直、屈使“小船”向前行进。运动员在起点准备听到裁判员枪声后进行比赛；比赛按运动员到达终点的先后顺序确定比赛胜负（先到者成绩靠前）。如在一分钟内没有人到达，按离终点的远近顺序确定比赛胜负（离终点近者成绩靠前）。

7、拔河：略。