

# 最新趣味运动会活动策划案 新生趣味运动会策划书(优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 趣味运动会活动策划案篇一

运动是生命之本，新的学期到来，有很多新生加入了我们的校园，下面小编整理了新生趣味运动会策划书，欢迎阅读！

一、活动主题：新童鞋一起“趣”吧

二、活动背景：响应我校校园文体艺术活动的号召，增强学生体育锻炼的意识，以组织比赛的形式为平时缺乏体育锻炼的大学生们创造运动机会，并且对大学生之间的配合与团队合作精神加以磨合，特为全院大一大二学生提供展现集体风采的舞台。

三、活动目的：通过举办趣味性的运动项目让同学们积极参与，发扬同学们的团队精神，增强凝聚力，展现青春的活力，从而提高我院学生合作和坚忍不拔的精神。

四、活动时间：9月17日

五、活动参与对象：信息科技学院大一、大二全日制本科生

六、活动地点：南农大体育场、篮球场

七、活动内容策划：

## (一)滚雪球：

1、比赛人数：每组8名队员(至少3名女生)；

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时间取名次，前5名分别给分5、4、3、2、1分。

### 4、比赛规则：

(1)每组8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。

(4)全队人员全部超过起点才算全部到达。

(5)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。

## (二)心心相印：

1、比赛人数：每组6人，男女各半。

2、比赛赛距：50米；

3、比赛赛制：一场决胜负，按每组用时先后取名次，前5名分别给分5、4、3、2、1分。

#### 4、比赛规则：

(1) 每组先由2人用背夹球走到终点，再由另外2个人接力到起点，最后2个人再接力到终点。

(2) 向前走时，双手必须在前方，不能碰到球，否则一次罚2秒；

(3) 进行接力时，接力方必须在线内完成接力活动；

(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。

#### (三) 送鸡毛信：

1、比赛赛距：男生赛道长200米，女生赛道长150米；

2、比赛人数：个人赛，男女、参赛人数不限；

3、比赛赛制：按每个人完成本项目时间取名次，前5名分别给分5、4、3、2、1分；

#### 4、比赛规则：

(1) 听到比赛开始的信号后，记熟由裁判发放的十位数字，记熟数字后进行跑步，到终点后告诉终点裁判自己在起点背的数字，准确无误之后即可停下。

(2) 背不准确者需重新记忆同一组数字，再进行200米(150米)跑。

(3) 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。

(4) 比赛中不得穿越中间草坪，有穿越者取消比赛资格

(5) 按跑完全程先后顺序评定本项目成绩，不分男女。

(四) 开火车：

1、比赛赛距：50米；

2、比赛人数：每组5位男生；

4、比赛规则：

(1) 第一位同学正常站立，第二位同学站在前者身后，将左手搭在前者左肩上，右腿抬起，前者用右手将其右腿拎住(也都抬左腿)，后面的同学效仿第二位同学。

(2) 每组第一位男生从站在起点处，比赛开始时，每位同学单脚向前跳，按照排头到终点的顺序评定本项目成绩。

(3) 如果比赛时队伍松掉，即立刻重新架好，继续比赛，不可违规前进。

(五) 齐心协力：

1、比赛人数：5人(不分男女)

2、比赛赛距：100米

4、比赛规则：

5人站成一排，相邻的同学脚绑在一起，听到开始的指令后出发，开始计时，跑到终点，计时结束，按用时多少获得本项目相应排名。

(六) 限时上篮：

1、比赛人数：每组8人，男女各半；

2、比赛限时：3分钟；

3、比赛赛制：按每组3分钟内进球总数取名次，前5名分别给分5、4、3、2、1分。

4、比赛规则：

(1)从三分线依次排成一竖列，每组一个篮球。计时开始时，各组成员依次站在三分线准备运球上篮。

(2)第一位同学从三分线处运球到篮框附近1米左右上篮，不论进球与否都要立刻把运球回到三分线。

(3)第一位同学投完的同学自动排到最后一名同学身后，依此类推，连续投篮，时间为三分钟，投进一球算1分，投不进不算分，带球走步则扣1分。

(七)乒乓总动员：

1、比赛人数：个人赛，男女、参赛人数不限；

2、比赛赛制：采用三局两胜淘汰制，按照淘被汰先后顺序排名。前3名分别给分5、4、3分。。

3、比赛规则：

(1)击打乒乓球的道具并不全是乒乓球拍，还有可能是金属盆、塑料盆、木板等，具体道具在每一轮比赛前都要抽签决定。

(2)第一轮抽签决定各组，每组2人对打3回合，采用三局两胜制淘汰输的人，赢的人则进入下一轮，依次类推，最后选出前三名。

(八)过关斩将：

1、比赛人数：每组参赛人数为5男5女。

2、比赛赛制：本项目由4个小比赛组成，各小组完成第一个比赛之后才能参加下一个比赛。本项目总分共10分，分为2部分，一部分为按照顺利完成前三个小比赛的顺序分别给5、4、3、2、1分；另一部分则是参加“呼啦圈”比赛获得成绩，按照该小比赛成绩分别给分5、4、3、2、1分(附加分另算)。

3、比赛规则：

(1)参加本项目的小组里每个人至少要参加其中一个小比赛。

(2)每一轮小比赛完成的小组必须去裁判处登记才可参与下一轮比赛。

4、具体流程：

(1)猛龙过江：

每组由8人参赛，比赛开始时，选手按照顺序依次跳绳，每人跳一个后离开，后一个接上，依次循环。计时3分钟，完成连续15个的小组方可进入下一个比赛。3分钟后仍无法达到要求的小组则淘汰。

(2)踢毽子：

每组由一人先踢毽子，若毽子落地，则换下一个人继续，直到该组踢毽子总数达到200则可进入下一轮。踢毽子时，可以用下肢的任意部位接触毽子；个数以裁判员数的为准。每小组至少有3人参与本比赛。

(3)跳小绳：

每组选出3人，跳绳过程中可以停顿，每个人跳一分钟，一分钟后换下一个人，在3分钟内跳绳总数达到300的小组则可进

入下一轮。

#### (4)呼啦圈：

每组选出6人，转呼啦圈1分钟，由裁判记圈数。根据小组总圈数排序评定“过关斩将”项目成绩第二部分。小组内有几个男生参与该小比赛，则本项目就另外加几分。

#### (九)特别项目：

##### 1、瞎子背瘸子：

比赛赛距为50米。男生在比赛前用眼罩蒙住眼睛，比赛时，男生背着女生往终点走，中途有很多障碍物，也有一些精美的小奖品。由女生指路，男生在比赛中要绕过障碍物，去捡奖品，捡到则属于自己，终点处也会有3个奖品等着本项目前三名去领取。中途只能由男生捡起物品，女生不得从男生背上下来，否则视为弃权。

##### 2、拔河：

各参赛班级在本运动会即将结束时可选出12至20人参与拔河项目，具体人数视拔河双方人数决定。

#### 八、所需道具：

发令枪、秒表、呼啦圈、毽子、眼罩、大绳、小绳、布条、篮球、乒乓球、乒乓球拍、不锈钢盆、塑料盆、木板。

#### 九、活动前期准备：

3、将通知发到各班生活委员及体育委员；

4、体育项目报名统计；

- 5、确定各项目具体比赛时间；
- 6、确定运动会各项目主副裁判；
- 7、准备体育项目道具。

#### 十、奖品设置：

本次运动会以每班20人为基准，对参赛人数超过20人的班级，多1个人则运动会总成绩加1分。对总成绩优异的班级进行奖励。

## 趣味运动会活动策划案篇二

健康人生，快乐你我他

为进一步提高员工素质，倡导绩效团体，营造和谐氛围，构建成功企业，根据公司目前生产状况尚不紧急的现状，将组织全体员工开展趣味运动会。

（ ）月份（具体时间根据活动场地和生产状况调整进行最后确认）

分为室外：厂区和室内：车间（根据当天的天气情况调整）

公司全体在职员工（可以由每条流水线或每个车间或每一个部门为一个团队（4男4女共8人），指定1名队长，由其确定参赛的人员名单及本队队名提前报到筹备组和比赛时对人员的管理工作。

#### （一）总指挥

运动会总负责人及指挥，负责协调与各活动小组的工作，并指定各组负责人，为获胜队颁奖。

担任人：

## （二）筹备组

担任人：

## （三）裁判组

由主裁判1名和裁判员若干名组成。主裁判员负责各运动项目赛事成绩的汇总以及各裁判员的培训工作。裁判原则上一个运动必须配备两名裁判，一人负责记录比赛结果，一人负责计时并赛前重申比赛规则。

担任人：

## （四）后勤保障组

负责比赛场地的清理，道具的准备，秩序的维护以及突发事件。

担任人：

## 趣味运动会活动策划案篇三

为丰富高一学生的文化生活，倡导“每天健身一小时，健康生活一辈子”，增强学生的身体素质和凝聚力，构建“和美年级段”，高一年级段将举办高一年级段第一次趣味运动会，现制定活动方案如下：

趣味运动会组委会：

顾问□xx

主任□xx

副主任□xx□负责安全□xx□负责纪律□ xx□负责后勤)

委 员□xx

总裁判长□xx

裁判□xx

1, 报名方法, 时间: 参加比赛的名单在10月8日前报承办班级班主任或负责人

2, 分组情况: 特色组 机械组 经济组

1, 时间: 定于10.14下午班会课, 若因天气原因, 另通知

2, 地点: 校内操场

3, 场地划分

特色组□a幢前的篮球场地

机械组: 国旗台边的排球场地

经济组□c幢前大门口场地

(一), 特色组:

(1) 参加班级: 高一18, 6, 15, 8, 9, 17

(2) 承办班级: 高一18

(3) 组织机构:

组长: 袁世平

副组长：王学军 庄晓红 郑霄 杨爱群 杜娟

成员：学生会人员若干

裁判长：袁世平（兼职）

裁判员：学生若干

#### （4）节目

项目一：《爱心速递》

（1），比赛人数及分组：每队15名队员

（2），比赛赛制：一场决定胜负，用时最少的队获胜

（3），比赛规则：

a□ 每个队15名队员依次排开排成一列，间距一臂；

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。

（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。

项目二：《钉纽扣》

1，器械：针线\纽扣\布

2，参赛人数：每班十人

3，规则：

(1) ， 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纽扣钉到布上，要求拿起布，纽扣不掉下来为准，补好以后放回原处，回到起点，第二个接，第三个继续，直到最后一名完成后.

(2) ， 要求把纽扣钉成五条直线上，每条直线上四颗纽扣.

(3) ， 完成后，拿回钉了十纽扣的布回来，以最快完成，补得最漂亮美观的为胜.

(二) ， 机械组：

(1) 参加班级：高一4， 5， 11， 12， 13， 14

(2) 承办班级：高一4

(3) 组织机构：

组长：蒋珍霞

副组长：仇军曼 戴旭华 童灵华 潘云明 郑建明

成员：学生会人员若干

裁判长：蒋珍霞（兼职）

裁判员：学生若干

(4) 节目

项目一：定点足球

选手：每队15人

比赛规则：

1, 各队派出队员10名进行定点射门, 射门距离为10米, 每人射门3次.

2, 按下图所示(小球门), 队员按射中所示区域计算分数并进行累加.

项目二: 脚夹球跳接力赛:

选手: 每队20人

比赛规则:

1, 每队20人分为2组, 起点和终点各10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.

2, 必须在比赛的赛道内进行, 出赛道加时间2秒一次.

3, 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.

(三), 经济组:

(1) 参加班级: 高一1, 2, 3, 7, 10, 16

(2) 承办班级: 高一2

(3) 组织机构:

组长: 吴霞

副组长: 金平菊 汪士林 罗海霞 王丽华 盛慧贞

成员：学生会人员若干

裁判长：吴霞（兼职）

裁判员：学生若干

#### （4）节目

项目一：双龙戏珠接力赛

选手：每队20人（其中女学生不小于8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

项目二：连环套

1. 比赛人数及分组：每队12名队员（其中女学生不小于6人），分为两组依次进行

2. 比赛赛距：场地长约25米，

3. 比赛赛制：按照每组最后一个人到达终点的先后按计时取名次

4. 比赛规则：

- 1) 每队12人纵队排在线上，每位队员之间相隔2米. 第一位队员站在游泳圈内，另外手拿一个泳圈. 发令后，第一位迅速将手上的泳圈向前扔，然后跳进泳圈，再捡起地上的泳圈，向前扔，一直到到达下一位选手为止，……依次类推，直到最后一位到达终点为止.
- 2) 所有队员的每一次跳跃都必须跳在泳圈内，当与下一位队员交接时，用手递泳圈.
- 3) 在行走途中，按每一次犯规加时2秒计入比赛成绩.
- 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

#### 六，竞赛要求：

- (一) 按照各单项竞赛规程规定的竞赛办法进行比赛；
  - (二) 每位运动员只参加1个项目的比赛；
  - (三) 运动员不得无故弃权（因公务或伤病除外）.
  - (四) 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.
  - (五) 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.
  - (六) 参加活动有始有终，无中途无故退场现象.
  - (七) 每位同学要保持现场清洁卫生，所在场地不留下任何垃圾.
- (一) 每组总分取一等2名，二等2名，三等2名.

(二) 每项得分为：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.

(三) 得分相同，看每个项目的小分.

## 趣味运动会活动策划案篇四

为更好地开展我系学生工作，丰富同学们日常文化生活，更好地迎接奥运会的到来，在全系不断树立“健康第一”的指导思想，经我系办公室研究决定于6月份在我系开展第三届校园趣味运动会，现将具体工作安排如下：

### 一、大会指导思想

适逢奥运会的到来，我们以求真务实的精神，在系内不断树立“健康第一”的指导思想；积极倡导人文奥运的观念，倡导体育与文化、教育有机的结合；以健康、活泼、向上、更快、更高、更强的精神，达到掀起我系春季体育活动高潮，促进全系教职工、学生的健康水平之目的，以健康的体魄迎接奥运会的到来。

### 二、运动会名称、时间及地点

名称：第三届校园趣味运动会

时间□20xx年6月份(具体时间待定)

地点：校园中心广场

### 三、成立我系第三届校园趣味运动会组委会

根据我系第三届校园趣味运动会具体活动安排，成立我系第三届校园趣味运动组委会，组委会组织机构成员名单安排如

下：

主任：林书媛副主任：刘博徐丰

成员：张敏侯彪陈鹏伊孙郝张宁芷范琳

徐德秋张付强张栩博黄春友

秘书组：组长：张敏组员：张宁芷高月马丹丹利亚杰

工作：负责上传下达协调运动会各项工作及负责有关领导及贵宾的邀请、接待工作和撰写领导发言稿及运动会报名工作。

宣传组：组长：陈鹏伊组员：周娇张昕凝王杨洋赵晓萌

工作：制订宣传计划，组织宣传队伍，负责大会前和大会中稿件的组织和宣传；大会的广播；邀请学院记者团记者、摄影、录像、入场式及大会音乐的播放、扩音器的安装；课间操期间，播放健美操音乐和其他音乐。

比赛组：组长：徐丰组员：徐德秋孙郝张栩博乔野黄春友石亮

工作：制订运动会筹备方案和运动会规程；大会的竞赛编排、各项比赛、裁判的组织训练及裁判工作，表演节目的训练及演出。

后勤组：组长：侯彪组员：娄雪娇颜芳孙贞张宇彭菲李楠艾迪

工作：主席台及大会会场和观众看台的布置；悬挂彩旗；项目器材的准备；医疗救助工作的安排；奖品的准备及发放；其他部门需要协调及安排的应急工作。

保卫组：组长：侯彪组员：杨悦于大千王飞博王野张喻博尚

禹彤

工作：负责会场内外的秩序及安全和突发事件的预案和指挥；以及协助悬挂宣传条幅；同时负责各班出勤及比赛过程中学生出勤及纪律情况的检查等工作。

接待组：组长：刘博 组员：徐丰 孙郝 张宁 芷徐 德秋 张付强

#### 四、运动会项目

##### 1、二人三足接力跑

比赛办法：每队8人，2人一组，共4组，每组男女各1人。

三、四组依次接力赛跑。

以班级为单位进行，共分两组进行，取每组前四名进行决赛。

##### 2、齐心协力

比赛办法：每队2人。

名参赛运动员背对背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。

以班级为单

位进行，共分两组进行，取每组前四名进行决赛。

##### 3、宝贝新娘

比赛办法：每队3人。

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。

以班级为单位进行，共分两组进行，按照完成时间计算成绩。

#### 4、地道英雄

比赛办法：每队1人。

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。

以班级为单位进行，共分两组进行，取每组前四名进行决赛。

#### 5、我是乔丹

比赛办法：每队2人。

参赛运动员男女各1人，以接力形式后退运篮球完成50米赛段。

行进途中不得持球跑，也不能双手触球。

以班级为单位进行，共分两组进行，取每组前四名进行决赛。

#### 6、趣味接力赛

比赛办法：每队4人，男女各2人。

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3组进行预选赛，每组取前三名进入决赛，决赛规则同预选赛。

## 7、拔河比赛

比赛办法：每队10人，男3人，女7人。

按照年级、专业各出一支队伍，按照名次为班级计分。

## 8、丢沙包比赛

比赛办法：每队8人，男女各4人。

在规定时间内看两队剩余人数，当人数相同时看每队所接的沙包个数，以班级为单位进行比赛，以最后结果计算名次积分。

## 五、开幕式及体育竞赛方案

### (一)开幕式工作安排

1、各班级队伍按照规定时间集合，组织运动员、裁判员入场。

入场顺序：国旗、系旗、护旗方队、鲜花队、裁判员方队、各班运动员方队(每班25人)

2、升国旗、奏国歌。

3、介绍到场的领导及嘉宾。

4、系主任宣布大会开幕。

5、院领导致大会开幕辞。

6、裁判员代表宣誓。

7、运动员代表发言。

8、运动员、裁判员退场。

(二)开展各年级、专业健美操表演

(三)比赛正式开始

比赛项目顺序：按照比赛具体时间安排进行。

(四)各班运动员代表入场。

(五)统计各班成绩，公布各班成绩。

(六)公布获奖名单、颁奖。

(七)林主任致大会闭幕辞。

(八)宣布第三届校园趣味运动会闭幕。

(九)各班运动员退场。

## 六、关于大会筹备工作的几点要求

1、各班级要高度重视本次运动会，在开好本班级运动会或系列体育活动的基础上，做好选拔、组队和训练工作。

在体育活动和训练中，要合理安排运动量，确保安全，杜绝各种事故的发生。

2、为体现我系特色，各班级可自行安排宣传工作，在大会允许的范围内做好本班的宣传和外联工作。

3、各班级应根据开幕式的具体要求，结合本班级的优势，在入场式队伍的组织形式上，力求创新、活泼、积极向上，充

分展示本班级学生团结进取和更快、更高、更强的精神风貌。

4、各班级、部门要积极做好所承担的筹备工作任务，各守其职，按时完成任务。

5、各班级根据要求组织报名，填写报名登记表，报名的截止时间为6月5日下午16：30分，不得延时不报。

6、各班级应成立运动会承办领导小组，由班级辅导员任组长，由班长、团支书担任副组长，及时开展运动会的各项工作，应对可能发生的任何情况。

7、对于在本次大会中为大会工作做出突出贡献的集体和个人系办将授予“特殊贡献奖”并给予相应的奖励。

## 七、比赛成绩及奖励

本次比赛团体设团体总分第一名、第二名、第三名，设优胜奖四名、最佳组织奖三名，精神风貌奖三名、最佳表演奖二名、突出贡献奖二名。

本次比赛各项目均设单项奖，为各项目得分前三名颁发奖品和奖状。

本次比赛得分按照比赛名次计算，比赛第一名积分10分，第二名积分9分，第三名积分8分，第四名积分7分，第五名积分6分，第六名积分5分，第七名积分4分，第八名积分3分，其余得分均为1分。

## 八、本次大会未竞项目由大会组委会负责解释。

为丰富同学们的课余时间，加强同学们的体育素质，学生会体育部将于近期举行“沙中首届趣味运动会”，运动会包括个人项目和集体项目，希望同学们和各班级踊跃报名参加。

## 一、个人项目比赛内容及规则

(一)项目内容：一分钟跳绳、一分钟踢毽子

(二)参赛对象——全校同学(自愿报名)

(三)具体时间安排

报名时间——即日起至20xx年11月30日下午放学前。

初赛时间——20xx年12月3日下午5：10分开始

决赛时间——20xx年12月4日下午5：10分开始

(四)比赛地点——校操场跑道(一分钟跳绳、一分钟踢毽子)

(六)比赛规则

1)一分钟“跳绳”及“踢毽子”比赛时间为1分钟，按报名人数确定每轮20至30人一组分别进行比赛。

2)按报名人数的20%比例选出进入决赛的同学，如“踢毽子”有100名同学报名，则选出前20名进入决赛。

初赛成绩和决赛成绩相加，就是每位进入决赛选手的最后成绩。

3)按参赛人数的5%设奖，如跳绳有200名同学报名参加，则按各位选手的最后成绩设前十名奖项。

4)如在规定时间内，初赛和决赛成绩相加后的最后成绩出现雷同的，则加时1分钟进行总决赛。

## 二、集体项目——“十人十一足”比赛内容及规则

(一) 项目内容：“十人十一足”

(二) 参赛对象——高中年级

(三) 具体时间安排

报名时间——20xx年11月30日下午放学前

抽签时间——20xx年12月3日上午9:00(课间操时间)

比赛时间——20xx年14日下午4:15分开始

(四) 比赛地点——校足球场(从操场主席台至升旗台之间的足球场距离,约20—25米左右)

(五) 报名方式——高二(4)班马泽鹏同学

(六) 比赛规则

2) 按报名队伍数的30%设奖;

5) 本次活动所有解释权归学生会所有。

三、集体项目二“集体跳绳”比赛内容及规则

(一) 项目内容：“集体跳绳”

(二) 参赛对象——初中年级

(三) 具体时间安排

报名时间——20xx年11月30日下午放学前

初赛时间——20xx年12月10日下午5:10分开始

决赛时间——20xx年12月11日下午5：10分开始

(四) 比赛地点——校运动场跑道

(五) 报名方式——高二(4)班马泽鹏同学

(六) 比赛规则

1) 以班为单位，每班选派12名队员参赛；

2) 比赛时间为3分钟。

4) 如初赛和决赛成绩相加出现雷同的，则加时1分钟进行总决赛。

## 趣味运动会活动策划案篇五

次趣味运动会是为了增强班级的凝聚力，展现出新时代大学生的蓬勃朝气和竞技热情。下面是趣味运动会策划书范文，欢迎参阅。

主题：关于运动会趣味活动策划书

活动口号：我运动，我团结，我环保！（只是我个人写的，可以根据情况来修改）构思：运动会首当其冲当然是运动了啦，然后无论是运动还是做事团结是必须得，而环保则体现了我们大庙山人的修养和素质。

一、活动目的：激发学生们的参与热情，使学生感到体育的快乐和魅力，从运动中了解集体的力量，也培养学生团结协作意识。

二、参与人员以及分配：（见下文）

三、时间：中午休息2个小时

地点：橘园洲中学的(具体地点如大操场要有广播)

四、活动流程安排(因为不知道几点开始所以大概写了下)

宣布规则和准备要先花5分钟

1、3分球投篮大赛(和备选项目1v1斗牛)35~40min开始时间：  
结束时间：

2、萝卜蹲 20分钟 开始时间：结束时间：

3、耳语传真20分钟 开始时间：结束时间：

4、动作模仿20分钟 开始时间：结束时间：

5、我爱环保20分钟 开始时间：结束时间：

五、活动的具体内容

1、活动名称：3分球投篮大赛。用时：35分钟 活动以男生为主。

**a地点** 分为有4~6个篮球场进行。

**b报名要求** 在进行项目前先进行广播，喜欢报名有意向的同学到(指定地点)填写报名表，然后进行分组，分为4~6组。

**c具体内容与赛制** 每人有1分钟的时间进行投篮，踩到线进球无效。裁判由文体部的成员组成，每个人要事先准备有一个秒表，最后由每个小组的裁判取每组的第二名(这个根据具体时间来改时间)

以上用时25分钟

接下来是精彩部分

同样按以上的规则来进行活动，地点分为2个体育场进行决出4个选手。

最后决出123名

以上用时10~15分钟

d活动奖励：如证书、篮球、等等

e活动总结：活动优点 观赏性强，提高同学的积极性

缺点 缺少女生的参与

1、活动名称□1v1斗牛。

a地点 分为有4~6个篮球场进行。用时：35分钟 活动以男生为主。

b报名要求 在进行项目前先进行广播，喜欢报名有意向的同学到(指定地点)填写报名表，然后进行分组，分为4~6组。

c具体内容与赛制(一下是根据我平时打球总结有待完善)

1、进攻方若是被防守方盖帽,抢断,将球拍出界,那么球权归防守方.

2、进攻方若投篮不进,球也归防守方(也就是没有篮板球)

3、一般来说,在进攻方进攻时,要将球传给防守方,然后防守方再把球传给你,以示礼貌(也是为了防止偷袭等一些不公平

的手段 )

以上用时25分钟

接下来是精彩部分

同样按以上的规则来进行活动，地点分为2个体育场进行决出4个选手。

最后决出123名

以上用时10~15分钟

d活动奖励：如证书、篮球、等等

e活动总结：活动优点 观赏性强，提高同学的积极性

缺点 缺少女生的参与

(以上大型的活动，下面是小型的而且比较有趣)

2、活动名称：萝卜蹲(就是快乐大本营常玩的那个)：。

a地点 空旷的操场即可。总共用时：20分钟。

b报名要求 随便名额不限，男女不限(主要是要拉动同学的积极性)

c具体内容与赛制：

就是好几个人，条件允许的话每个人头上顶一种蔬菜的图片，其中开始的人喊一种蔬菜名比如说萝卜蹲，那么顶萝卜的那位就蹲一下，正确的话顶萝卜的人接着喊另一种蔬菜名，相对应的那位蹲一下，以此类推，可以速度很快，直到出现错

的为止，这时可以处罚，比如说唱歌什么的就随便了，可将同学分成四堆以上，每堆人手牵着手围成一圈，给每堆人以颜色或数字命名，任意指定一堆萝卜开始统一下蹲，同时还要念词，再指定别的萝卜堆做同样动作，目标要一致，依此类推但不能马上回指。

例加以说明。有红、白、黄、紫四堆萝卜，白萝卜先蹲，蹲的时候念“白萝卜蹲，白萝卜蹲，白萝卜蹲完红萝卜蹲。”念完后所有白萝卜手指一致指向红萝卜堆。红萝卜们马上要开始蹲且口中一样要念念有词，之后他们可以再指定下一个但不能是白萝卜。

**d活动奖励：**看你们文体部的情况来定，其实在处罚是大家能够开心就行了。

**e活动总结：**这个游戏比较好玩，应该会有男生和女生的参与。

**3、活动名称：** 耳语传真。（构思也是来源于快乐大本营）

**a地点** 空旷的操场即可。用时：20分钟。

**b报名要求** 随便名额不限，男女不限（主要是要拉动同学的积极性）

**c具体内容与赛制** 将人员分成两列，分别对头个同学说一句话，不让其他人听见，要求以做动作的形式来表达，以此类推其他的同学传给下一个同学，由列尾者报出结果，看两列队伍哪个正确率更高，以次结胜负。输的队伍要惩罚。

**d活动奖励与惩罚：**唱歌啊，跳舞啊，展现自己的才艺都行。

**e活动总结：**游戏快乐有趣，一定大家会喜欢

**4、活动名称：** 动作模仿

a地点 空旷的操场即可。用时：25分钟。

b报名要求 随便名额不限，男女不限(主要是要拉动同学的积极性)

c具体内容与赛制： 各队分别派代表表演，由另一队模仿，一个一个往下传，最后将表演者的表演与最后一个模仿者的动作进行比较。(武术、舞蹈、其他表演，30秒，每队各派出5人参加，第一个其他队员背过身去)

5、活动名称：我爱环保

a地点 同学的活动区。用时：25分钟。

d活动内容：我发现每次运动会有些同学很不文明乱丢垃圾，因此可以通过广播来开展环

保教育，然后你们文体部的每个成员都要参加，走到一些不环保的不文明的地方来宣传环保的理念并且收集垃圾。

六 活动所需道具

1、篮球4~6个、裁判4~6个、配秒表4~6个。

2、5种蔬菜的图片，但一定要有萝卜。裁判1个。

3、要有纸和笔用来写同学表演的内容、裁判1个。

4、热情就够了

5、每人一个垃圾袋和带有环保标语的牌子

6、医务箱

## 七、工作安排

每一项节目都要在半个小时前准备好，可以指定几个一个成员来做，还要安排一个后勤人员来处理特殊情况，全部工作在一天前就要准备好。

## 八、安全问题

到时候不一定有人受伤，安排一个人来处理医务箱，具体的可以去询问校医。

制作人：李文琪

高一三班

### 一. 活动背景

寒假在过年的喜庆中圆满落幕，伴随着新学期的开始，协会的工作也开始正常运作。为了进一步增进各部门成员的了解，促进彼此间的认识，也为了丰富协会各成员的大学生活，给大家提供一个展示自己才艺，释放自己才能的平台，协会届时将举行一次趣味运动会，娱乐身心。

### 二. 活动目的

此次趣味运动会秉持“展现自我，玩得尽兴”的理念，具有趣味性和健身性，旨在加强交流，增强协会的凝聚力，以及部门之间，部门内部的团结合作精神，而且有助于友谊的产生和发展。也有助于锻炼身体，释放青春活力，展示个人风华魅力。

### 三. 活动主题

“展现自我，尽显风采”

#### 四. 活动时间

\*年\*月\*日(星期日)下午

#### 五. 活动地点

#### 六. 活动单位

主办方:

承办方:

#### 七. 活动单位

协会全体成员

#### 八. 活动流程

##### 1. 前期安排

1) 由活动部和外联部各成员一起购买或租借趣味运动会所需的道具和工具。

2) 各部门部长向各部门成员讲清楚比赛项目，比赛规则，鼓励成员踊跃报名参加。

3) 由办公室统计参加趣味运动会的具体人数。

4) 各部门都要拟定一条参赛口号，具有创意性和代表性。

5) 推荐选举主持人两名，裁判员两名。

6) 各部门也可以组建各自部门的啦啦队，为参赛成员加油。

##### 2. 活动流程

1)活动部和宣传部成员提前到达通知场地，布置道具，做好运动会比赛前期工作

2)全体成员准时到达通知场地

3)主持人宣布趣味运动会开始

4)进行趣味运动会比赛项目

项目一：

拔河比赛

线拉过己方2米处获胜。

道具：一根长约20米的绳子

详细规则：四对抽签选择对手，两队胜者正夺冠军；两队败者争夺第三名。

项目二：

摸爬滚打

比赛方法：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。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。

道具：4根接力棒

注意事项：如果中途出现掉棒的现象，则扣掉该队2秒时间；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。

### 项目三：

#### 踩气球

比赛方法：每次10人参赛，男女不限，每名队员脚踝处绑上一个气球，3分钟时间，在指定的范围内，踩爆对方选手的气球，并保证自己的气球不被踩破。气球被踩破的队员要及时离场，不能参与比赛。比赛时间到，保留气球多的人获胜。

道具：每组20个气球

注意事项：每个人不允许出圈，出圈算输。只能用脚，否则视为

违规，取消继续比赛的资格；裁判发出哨音后方可开始比赛；参赛队员穿运动鞋，以防踩伤其他人。

### 项目四：

#### 步调一致

比赛方法：共4个队伍，每组15人，男女搭配。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。

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。

### 项目五：

#### 动感颠球

比赛方法：一面四周绑了数根绳子的鼓。要求每位队员拿起一根绳子，把鼓提起来；用这面鼓颠起一个排球，在排球不落地并超出一米高的情况下连续颠，颠球次数最多得队获胜。

道具：绑着绳子的鼓四个，排球四个

项目六：

勇往直前

须踩破；鲜花，须拾起，递给女生。赛程20米。

项目七：

跳大绳

比赛规则：每对12人，2人摇绳，10人跳绳。比赛开始，队员依次跳绳一次跑至摇绳者的另一侧；以次类推，全队绕8字循环进行，从第一个队员进绳开始计数，绊绳的队员必须返回重跳一次，在绳里原则上每个队员每次只能跳绳一下，多跳的只计算一个，时间2分钟，个数多者获胜。

道具：一条长绳

项目八：

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，挤压对方膝盖部位。不得以身体其他部位撞击，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。（四组同时进行）

项目九：

## 心心相印

时间快慢记胜负。

项目十：

## 二龙戏珠

比赛规则：每对10人，5男5女。各队接球人手拿塑料桶站在投掷人身后，投掷距离为4米，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。

道具：乒乓球，塑料桶

## 3. 后期安排

各部门成员进行活动心得总结，交给各部门部长。

## 九. 活动要求

- 1) 友谊第一，比赛第二。不应在比赛中发生争执，闹得不愉快。
- 2) 各部门成员应尽情玩乐，开心游戏。
- 3) 各部门成员应遵从人员安排，遵守比赛规则。
- 4) 裁判要做到公平，公正，公开。

## 十. 注意事项

- 1) 由于是室外活动，若下雨，可另行安排时间，延迟运动会。
- 2) 趣味运动会可全程拍摄，并上传到群共享，留作纪念。

3) 各部门无比赛项目的成员可充当啦啦队，为参赛人员加油鼓劲。

4) 考虑到部门成员可能因各种原因缺席此次运动会，为保质保量，各部门部长应向部门成员强调这次活动的重要性，鼓励成员积极参与比赛。

## 十一. 可行性分析

1. 趣味运动会所需道具都很简单，场地也有保障。

2. 组织人员有一定经验能力，能成功筹办和展开一系列活动，从操作上保证了趣味运动会的可行性。

3. 鉴于协会曾举办过趣味运动会，有经验可循，从组织上保证了活动趣味运动会的可行性。

4. 时间定于星期天，地点在休闲广场，在时间和地点上保证了趣味运动会的可行性。

\*协会 年 月 日

## 一、活动背景

自律会新成员进入组织至今，对我们组织的工作已慢慢熟悉，但是各部门成员间还不是非常熟悉，那如何让自律会内部更加和谐，让成员们更好地团结起来，更加快乐地融入到工作的环境中来就成为组织要解决的问题。趣味运动会也是我系自律会传统的比赛项目，为了更好地传承经典，开创未来，所以特开展趣味运动会。

## 二、活动目的和意义

快乐参与 和谐自律 四、活动地点

达理篮球场 五、活动时间

20xx年12月15日下午3点到5点 六、活动对象

自律会全体成员 七、活动前期安排

(一)12月9号 制作比赛签

(三)12月12号 租借和购买活动所需的物资 (四)12月13号 联系记者部

1、各队队长在比赛前做好本队队员的签到工作

2、每个项目的负责人向到场人员说明规则以及注意事项

4、自律会全体参赛成员合影留念 5、颁奖 6、清场 九、人员安排

1、布场、统分、清场、物资的购买和租借：策划部8人

1、如若遇到天气突变等情况，活动就推迟举办。

2、如若遇到人员反映比赛不公平的问题，应该和裁判私下处理，不要在比赛现场发生冲突。

3、为防止遇到比赛所需的道具损坏，从而影响到比赛进程的问题，应事先准备备份。

4、裁判要端正态度，本着一颗公平的心，保证比赛的公平。

5、如果借用的道具损坏或丢失，要及时和道具的主人说清楚，并寻找最好的解决方式。

附表一：购买道具表

总计：280元 附表二：借用道具表

附录一；

### 游戏规则及注意点 (一) 爱心接力赛

比赛方式：采用等人数计时的方法计分，用时少的队伍获胜。

第一关：播种希望：每队出4名队员参与此关，参赛者手持装有5个乒乓球的盘子从起点出发，依次将乒乓球倒进沿途设置的5个水杯中，掉在地上要重新捡起来放进盘子继续倒直到5个球全都倒进水杯，最后1位队员完成后与下一关的第1位参赛者击掌方可进行下一关。

第二关：手指顶汤匙：每队派4名队员，第1位队员用手指顶着汤匙从起点出发将汤匙传给下1名队员，该队员走到第3位队员处，以此类推，中途汤匙掉地则重新回到该队员的起点重新出发最后1位队员完成后与下一关的第1位参赛者击掌方可进行下一关，每位队员行进路程为3米。

第三关：飞行的毯子：每队派4名队员参赛，第1位队员坐在毯子上从起点出发至下1位队员处，该队员出发至第3位队员处，以此类推直到终点并爆破椅子上的气球，中途参赛者身体不能离开地面，每位队员的行进路程为4米。 比赛规则：

比赛方式：采用等人数计时的方法计分，用时少的队伍获胜。

参赛队伍将队员分两组分别纵列站在赛道的两端(中间相隔15米)。裁判发令后，起点的第1位队员迅速起跑至终点，与终点的1位队员手拉手跑回起点，拉起起点上1位队员的手，3人一起跑到终点，以此类推，直到所有队员都跑回起点线后，裁判停止计时。

比赛规则：

3、运动过程中，队员必须手拉手，不得脱手，脱手的队伍加10秒。

### (三)我手写我心

比赛方式:采用等人数计时的方法计分，用时少的队伍获胜。

比赛方式：采用等人数计时的方法计分，用时少的队伍获胜。

每队派2人当球框，2人当瞎子，2人捡球，2人将投中的球从球框中拿出，其余队员负责搓纸球。每队必须投中20个球才停止计时。

游戏规则：

1、每队分发20张报纸用于制作球，球可重复利用

比赛方式：采用同路程计时法，用时少者获胜。

每队所有队员都必须参与，手牵手围成一个圈，所有队员一起伸出右脚，成员a将右脚搭在自己手上□a左边的队友将右脚搭在a的脚上，以此类推，将脚搭好后，大家松开手。裁判发令后，大家边跳边转捡起地上的10个矿泉水瓶后按原路跳回起点。 比赛规则：

2、最后1位队友跳过起跑线才停止计时；

3、若在途中花篮散开，要在原地重新编好才能继续前进，否则视为违规，违规队伍加20秒。

自律会趣味运动会签到表

自律会趣味运动会统分表(总表)

# 自律会趣味运动会成绩登记表