

# 最新室内趣味游戏活动方案(精选7篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

## 室内趣味游戏活动方案篇一

- 1、个人赛赛程为100米，团体赛赛程为200米（4人）。
- 2、比赛采用水下蹬池壁出发。
- 3、比赛采用计时排名方式。
- 4、裁判宣喊入场参赛人员备场三次未到场者，视为自动弃权。
- 5、如遇意外受伤、体力不支、感觉不适无法完成比赛时，参赛人员可以选择退出比赛。
- 6、在比赛的过程中，出现争议或其它特殊情况，由裁判组决定处置办法。

## 室内趣味游戏活动方案篇二

- 1、各单位参加个人赛的人员限1名，参加团体赛的队伍限1支。
- 2、团体赛各团队人数为10人，团队中成员必须有40%以上的女性，比赛成绩取团队最后到达终点者。
- 3、活动不收取任何参赛费用，昭山旅游风景区门票全免。

4、各单位参赛人员自备车辆前往比赛地点，往返途中一定要组织严密，确实保证队员的人身安全。

## 室内趣味游戏活动方案篇三

为了确保工作或事情顺利进行，我们需要提前开始方案制定工作，方案是有很强可操作性的书面计划。那么你有了解过方案吗？以下是小编整理的小学趣味运动会比赛活动方案，欢迎阅读与收藏。

4月下旬

学校操场

全校学生

### （一）一、二年级

1、个人项目：羊角球、赶小猪、过沼泽、捡泥螺、炸碉堡、保龄球、50米

2、集体项目：30米迎面接力、拔河

### （二）三、四年级

1、个人项目：赶小猪、过沼泽、捡泥螺、炸碉堡、保龄球、50米、10\*4往返

2、集体项目：拔河、集体仰卧起坐

### （三）五、六年级

1、个人项目：过沼泽、高跷、炸碉堡、保龄球、50米、10\*4往返、50\*8往返

## 2、集体项目：拔河、集体仰卧起坐

（一）羊角球：坐在羊角球上，手握羊角从起点跳至20米远的终点。犯规者取消比赛成绩。

（二）赶小猪：手持体操棒从起点将实心球赶至20米远的窝中，途中用手拿球或用脚踢球，必须用棒把球赶进窝中，并使球处于静止状态才算完成，犯规者取消比赛成绩。

（三）过沼泽：两脚必须站在木块上，途中脚不得踏入地面。交替使用2块小木块，并使两块小木块通过终点线才算完成。脚下地或手撑地视作犯规，并在完成时间上加10秒/次（一二年级15米、三四年级20米、五六年级25米）。

（四）捡泥螺：把围棋散落在场地上，听到开始哨声后比赛队员从起点出发一手拿着盘子一手捡泥螺（黑色的棋子），在20秒时间内以碗里的泥螺数量决定名次。如盘中有白色棋子，那就在泥螺总数上减去白色棋子的数量为比赛泥螺的数量。比赛中只能用一手捡泥螺，不得两手同时捡，20秒时间哨声响起时，手中的泥螺不得放入盘内，犯规者都将取消比赛成绩。

（五）保龄球：用实心球采用地滚球的方式打倒规定距离处（一二年级6米、三四年级8米、五六年级10米）的保龄球，每位选手连续两次击打机会，以两次累计击倒瓶子的数量决定名次。比赛中如选手第一次击打全中，重新放置进行第二次击打，如第一次击打没全中第二次进行补打。比赛过程中如有选手没有采用地滚球的方法或球离手时脚碰线将视作犯规取消该次比赛成绩。

（六）30米迎面接力：每班派10男10女参加比赛，以用时的多少决定比赛名次。

（七）拔河：每班派8男8女参加比赛，采用三局两胜制。赛

前进行场地及顺序抽签，赢一场得一分，如出现积分相等按获胜局数多者进行排名，获胜局数多者名次列前。如再相等按获胜总局数完成的总时间进行排名，用时少者名次列前。

（八）集体仰卧起坐：4男4女参加比赛。双手始终握杆集体做仰卧起坐，起来时握杆过每位队员的膝盖下方，躺下时握杆过每位队员的脑后，以1分钟内完成的次数决定名次。比赛过程中队员必须始终双手握杆做仰卧起坐，仰卧时杆过全体队员的脑后方可做起坐动作，起坐时杆过全体队员的膝盖下方方可做仰卧动作，如出现以上任何一种犯规情况那这次仰卧起坐不计入总次数内。

（九）10米\*4往返跑：只能用手做推瓶动作（把瓶推倒），推瓶未倒可以进行补推。比赛中如有一次瓶未推倒或者出现脚踢瓶均视为犯规取消比赛成绩。

（十）炸碉堡：比赛队员用垒球投入远处（一二年级8米、三四年级10米、五六年级12米）呼啦圈中，投球过程中必须肩上投出，肩下投出无效，比赛队员连续投10次，投中（第一落点有效，第二落点无效）球数多者名次列前。

（十一）高跷：20米距离高跷竞速，途中脚落地必须原地上高跷，落地犯规在总时间上加5秒/次，完成时间少者名次列前。

每班每个项目限报两名，每人限报两个项目，集体项目可兼报。

每个项目取前六名，以7、5、4、3、2、1进行计分，集体项目双倍计分。

每个年级段取一名，以各班在比赛中累计成绩的高低决定名次。

## 室内趣味游戏活动方案篇四

为了促进家长和孩子及同学之间的情感交流，丰富大家的业余生活，加强体育锻炼，增强体质，为我们的学习和生活打下良好的身体素质基础，特举办亲子比赛。

一、主办单位：

庆海羽毛球俱乐部

二、参赛对象：

庆海羽毛球全体学员

三、比赛时间：

20xx年4月18日上午8:10—12:00

四、比赛地点：

庆海羽毛球馆。

五、比赛组别及奖励办法：

比赛项目：父子（女）组双打；母子（女）组双打

奖项：本次比赛决出冠、亚、季军；

奖品：待定

比赛采取赛后抽奖形式发放奖励。

六、运动员守则：

2、讲文明、讲礼貌、讲卫生、守秩序；

- 3、在比赛规定时间前到达场地，不要大声喧哗。
- 4、坚决服从裁判判罚，否则取消比赛成绩；迟到五分钟者，视为弃权。

## 七、比赛规则：

- 1、每场比赛采取三局两胜制；
- 2、率先得到7分的一方赢得当局比赛；
- 3、如果双方比分打成7比7平，获胜一方需超过对手2分才算取胜；
- 4、如果双方比分打成10比10平，则率先得到第11分的一方取胜；
- 5、首局获胜一方在接下来的一局比赛中率先发球。

## 八、报名方式：

本次活动不收取报名费，请各位学员到刘雁教练处报名；报名电话☐XXXXXXXXXXXX☐报名截止日期为4月10日。

## 室内趣味游戏活动方案篇五

1、我们主要是为了激发学生学习科学的浓厚兴趣；并且让学生应用所学的科学知识解决实际问题，学习应用创造性思维方式去选择解决问题的最佳方案，通过活动培养学生创新精神 and 实践能力；培养学生的团队精神和协作精神。

## 室内趣味游戏活动方案篇六

1、趣味体育比赛：

- 2、比赛分2场□a组、b组工会小组各一场；每个工会小组分别单独组队比赛，以抽签决定比赛道次。
- 3、比赛项目顺序为：（1）风雨同舟；（2）踢毽子；（3）背对背夹气球；（4）筷子夹玻璃球；（5）集体跳大绳。
- 4、比赛按五项活动所需时间计算出名次。
- 5、各参赛队提前15分钟进行抽签。
- 6、各参赛队于10月14日前上报队员名单。
- 7、要清楚自己的身体状况，不适应此活动者请谨慎报名。

## 室内趣味游戏活动方案篇七

比赛共分为四个项目，按顺序进行，每个项目均以团体方式参加竞技，按名次排定积分，最后以每个团体四个项目的总积分进行排名。

### （一）五人拔河（3：00—4：00）

- 1、每组参赛人员5人，其中三男两女。
- 2、抽签分组对抗赛，均为淘汰赛，一局定胜负。

### （二）踩气球（4：10—4：30）

- 1、比赛分两场，一场4个组参加。每个小组须派两名队员参赛（必须为一男一女），两人各有一只脚捆绑在一起，然后在脚上绑10个气球（要求：气球绑在裤腿以下，参赛人员均需穿运动鞋）
- 2、每场比赛时间：30秒，在有效时间内，在圈定的场地内，

参赛队员互踩对方的气球，以所剩气球多少依次排名计分。

### (三) 袋鼠接力跳(4: 40—5: 20)

1、比赛分四场进行，每场2组参加，每组6人(四男两女)。

2、每场12名队员统一站在赛场一边指定区域，每名队员前进20米左右环绕障碍物折回，到起点处将布袋交给下一位运动员。

3、比赛时，运动员双脚套进布袋中，手持袋沿从起跳点出发，提着袋口双脚向前跳跃前进至接力点处，方可将布袋交给下一位运动员。参赛队员依次接力，直至最后一位队员抵达终点，完成比赛。

4、越过终点的瞬间，必须做到人袋合一，否则视为违规，交接布袋时必须在划定的位置进行，队员之间可以帮助，但在赛道内不得协助。

5、最终以每组完成所用时间多少排名计分。

### (四) 混合投篮(5: 25—6: 00)

1、每组派3名队员(两男一女)参加，站在指定的位置上投篮。

2、在指定地点，第一位队员听到信号后，进行定点投篮，进球后方能轮到下一位队员，直至三名队员在各自指定的位置上全部投中后结束，以所花时间最少者优胜。

3、注意：投篮时，脚不能踩线，也不能离开指定位置，否则视为违规。

### (五) 运球接力

### (六) 搬球