

最新趣味运动会策划及前言 趣味运动会 策划书(优秀8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

趣味运动会策划及前言篇一

一、时间：

__年10月19日上午(视天气情况调整)

具体活动安排时间：

7:30到校

7:40——7:55入场(由南到北分别是三年级、一年级、二年级，拿小凳坐好，做到主席台前的跑道上，四路横队，可作适当调节)

二、活动场地安排：(请注明本文来自实用文档频道)

以足球场地的中线为分割线分为南北两块比赛场地，难免场地为三年级用，北面场地为二年级用，一年级机动用地。

篮球场地：1沙包至盘2两分钟跳长绳3一分钟跳短绳4排球比多

操场东边的跑道：50赛跑

三、参加对象：

本校小学部全体师生

四、活动安排：

1. 活动方案及内容的确定。
2. 器材准备。
3. 根据活动项目对学生组织训练，由班主任组织，体育教师指导。
4. 组织比赛。

五、活动领导小组：

组长：

成员：全体小学部教师

纪律安全卫生组：

音乐广播及摄影：卢玟璇

场地器材：薛姣高颖魏冉

总裁判长：

三年级裁判员：薛姣(总负责人组织比赛开始结束)、狄亚宁、王文然(检录、清点人数)、贺思麟、狄亚宁(计分计数成绩录用)

二年级裁判：高颖(总负责人组织比赛开始结束)、魏冉、殷永媛(检录、清点人数)、王聪、闫丽娜(计分计数成绩录用)

一年级裁判：遵从三年级：薛姣、高颖、科任老师、初中体育

老师

初中部教师志愿者：10人

六、参加办法：

按年级组进行比赛(每个项目25分钟)

七、项目及人数

一年级

集体项目：1. 定点投球(4米)每班20人，男女不限

2. 海底捞月每班20人，男女不限

3. 合作运球(20米)每班16人，男女各8人

4. 沙包至盘每班20人，男女不限

5. 春播秋收(30米)每班16人，男女各8人

个人项目：沙包至盘(每人2次)排球比多(一分钟)50米障碍跑

二年级：

集体项目：1. 阳光伙伴接力跑(30米)每班12人，男女各6人，两人为一组同性组合

2. 海底捞月每班16人，男女不限

3. 合作运球(20米)每班12人，男女各6人

4. 2分钟跳长绳每班7人，男女不限，两人摇绳，5人跳绳

5. 春播秋收(30米)每班16人，男女各8人

个人项目：沙包至盘(每人2次)一分钟短跳绳50米障碍跑

三年级

集体项目：1. 阳光伙伴接力跑(30米)每班12人，男女各6人，两人为一组同性组合

2. 螃蟹背西瓜(20米)每班16人，男女各8人;4人一组学生自由组合

3. 合作运球(20米)每班12人，男女各6人

4. 2分钟跳长绳每班7人，男女不限，两人摇绳，5人跳绳

5. 春播秋收(30米)每班16人，男女各8人

个人项目：沙包至盘(每人3次)一分钟短跳绳50米短跑

八、活动顺序

1. 先集体项目后个人项目原则

2. 二、三年级同时进行。一年级最后进行

3各年级项目顺序

三年级;春播秋收、合作运球、2分钟跳长绳、阳光伙伴接力跑、螃蟹背西瓜

二年级：2分钟跳长绳、海底捞月、春播秋收、合作运球、阳光伙伴接力跑

一年级：定点投球、海底捞月、沙包至盘、春播秋收、合作

运球

九、计分方法

十、项目方法与规则

1. 阳光伙伴接力跑

器械：接力棒2根、绑带8——10条

比赛规则：

以班级为单位，两个班为一组，每队依次进行，两人一组两名队员手搭肩，其中一名运动员手拿接力棒。

单程15米，往返30米。按1班2班顺序分组进行比赛，计时。

按竞赛时间少者为胜，按每年级班级的数量一次递减，例如二年级共四个班，第一名积4分，依次为3分、2分、1分。

裁判：3名计分一名()吹哨计时一名()巡视一名()

2. 海底捞月

器械：篮球4个

比赛规则：

1) 以班级为单位，每队依次进行。每个队的队员依次排开排成一列，间距一臂。

2) 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，持球队员将球从胯下向后传至排尾，排尾队员持球跑到排头前再次将球向后传，以此类推。

3) 当最后一位抱球跑到排头时比赛结束，用时最短队为胜。

4) 在传球过程中，球落地后，须由传球队员捡球后重新传球，否则将一次加罚2秒。

裁判：4名 计分1名 () 吹哨、计时1名 () 巡视、检查名(志愿者)

3. 定点投球

器械：沙包3个，纸筒3个

裁判：吹哨1名，计数3名

4拍球比多：

器械：篮球5个

规则：学生手持一球，教师发令“开始”后，学生原地运球，以单位时间(1分钟)以内拍球次数多少判定名次。

5. 一分钟跳短绳

器材：跳绳若干根

规则：在规定时间内跳个数多者获胜。

6. 螃蟹背西瓜

器材：篮球1个

方法：4人同时站于起跑线后背对背手挽手夹球到终点再返回起点，把球交给下一组依次进行。

规则：比赛中4人要共同用背部夹住球前行，途中不得用手触球，球掉落，须在掉球地停止前进，直至重新调整好始得继

续比赛；四组先完成比赛返回起点为优胜。

7. 春播秋收

道具：沙包20个纸篓3个小呼啦圈15个

规则：各班男女运动员分成两组间隔30米迎面站立，中间等距离放上5个小呼啦圈，一组排头手提纸篓，里面放5个沙包，听到口令后提上纸篓跑边把沙包放到小呼啦圈里，一个小呼啦圈放一个沙包，放完后，把小筐给另一组排头，另一组排头提着小筐边跑边把沙包收到小筐里。先播收完的算赢。

8. 两分钟跳长绳

器材：长绳2跳

规则：规定时间内，共同跳过的总个数，决定名次。

9. 合作接力运球

器材：乒乓球6个，羽毛球拍4个

规则：各队排队站好，听到裁判发令后单手持羽毛球拍将乒乓球放入羽毛球拍内不得掉落，单程10米，往返20米，到终点后交到下一个同学的手中，若中途掉落则原地捡球并罚从起点出发，用时最短者为胜。

十一、备注：

望各班见通知后积极参与，抓紧训练，迎接比赛。未尽之宜另行通知。

趣味运动会策划及前言篇二

为活跃企业的文化生活，增进企业之间、员工之间的'了解和沟通，培育员工的凝聚力、向心力、归属感和集体主义荣誉感，籍此开展了职工运动会。

主办单位□xx

承办单位□xx

时间□20xx年xx月xx日

地点：休闲运动中心

1、(团体赛)气排球

2、(团体赛)拔河

3、(团体赛)游泳

4、(个人赛)环园长跑

5、(个人赛)游园竞技游戏

1、气排球(男女混合5人一组，男3女2，循环淘汰赛)

2、拔河(男女混合16人一组，男12女4，直接淘汰赛)

3、游泳(4*50米男女混合4人一组，男女不限接力赛)

4、环园长跑(3000米男女分组赛，人数不限)

5、游园竞技游戏(挑战世界杯突破进球、同心协力、乒乓球接力、板鞋比赛，个人可自由参加)

各项目具体竞赛规程见□xxx职工运动会比赛规程》

1、团体赛项目奖励前六名，颁发荣誉证书和奖金；

3、各竞赛项目团体设“体育道德风尚奖”。

xx月xx日

8：15运动会各单位领队、裁判员、教练员、运动员到场签到；

8：30职工运动会开幕仪式

9：00—18：00比赛项目赛程见《20xx年xxx职工运动会赛程表》

xx月xx日

8：00—11：00相关项目半决赛、决赛

11：15—12：00职工运动会闭幕仪式及颁将典礼

领队□xx

教练员□xx

运动员□xx(共计：33人)

1、运动员必须身体健康、无任何病发现象，适合体育运动者；

3、运动员参赛要做好一切相对应的准备工作，听从教练员的指导；

4、参赛中、裁判员发生争执，必须尊敬其它单位运动员和裁判员；

8、所有运动员必须严格遵守比赛时间，因为集体项目是团队项目，请参加集体项目的运动员，务必看清比赛时间，准时到场，以免影响整个团队比赛。

趣味运动会策划及前言篇三

为丰富同学们的课余生活，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、集体项目一“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。

趣味运动会策划及前言篇四

20xx年5月15日上午

XX

活动小组：中班班年级组及家长委员会成员

亲子趣味运动会

1、亲子游戏“坦克车”（群众游戏）

目的：在家长的指导下学习分工、沟通、创造；加强幼儿与幼儿，家长与家长，家长与幼儿之间的配合；练习剪与粘的技能。
准备：报纸若干、剪刀、透明胶若干。

玩法：

(1)在规定时间内制作“坦克”链条：将报纸连成一个大圆。

(2)家长幼儿站在报纸上，手托起上方的报纸构成一个坦克链条。

(3)手脚同时移动链条向前走，先到者为胜。

2、亲子游戏“抱孩子”（可选游戏）

目标：锻炼幼儿的跳跃潜力，体验与成人合作的欢乐。

准备：羊角球

玩法：幼儿从指定的'点跳羊角球，家长跟在后面跑，到终点后，家长快速抱起幼儿跑回原点，拍下一个人的手，依次轮流。

3、亲子游戏“套圈”（可选游戏）

玩法：在必须距离内，家长跟着孩子套圈，两人做到终点椅子上为胜利者。

4、亲子游戏“两人三足接力赛”（可选游戏）

玩法：参加游戏者排成三路纵队(孩子站在右边)，将中间的两条腿分别用两根绳子捆绑在一齐。两人三足向前行走绕过障碍物回到起点线。依次进行接力。

5、亲子游戏“听话的小球”（可选游戏）

目标：发展幼儿的腿部力量和控制潜力。

准备：四条跑道、每个家庭一只皮球

玩法：爸爸或妈妈、小朋友分别站在场地的两边，游戏开始，爸爸用脚运球至小朋友处，小朋友接球后，爸爸或妈妈和小朋友背靠背，夹住皮球运至出发点，先到者为胜。

规则：爸爸务必用脚带球走，不能用力踢球。

6、亲子游戏“运气球”（可选游戏）

目标：培养幼儿与成人的合作潜力，发展幼儿的平衡感。

准备：未充气的气球若干，大箱子四只，跑道四条。

玩法：爸爸或妈妈和小朋友站在起点处，游戏开始，爸爸或妈妈用嘴把气球吹鼓并打结（不能够小于气球范样），小朋友拿着气球快速跑到指定地点，游戏反复进行，在规定时间内，以气球数量多者为胜。

7、亲子游戏“生命之旅”（群众游戏）

目标：体验主角互动后彼此的感受；增强亲子间的感情，学会信任彼此；幼儿透过语言提示家长下头的任务，促进孩子的语言发展。

准备：蒙眼的眼罩，场地布置（大约15分钟的路程，在旅程中设置不一样障碍）

规则：家长蒙上眼，幼儿牵着家长的手，带领他们越过障碍、期间家长不能取下眼罩，只能根据幼儿的语言和肢体帮忙走完全程。到终点后家长在幼儿的带领下坐到小椅子上，幼儿

站在家长身旁，最终家长取下眼罩，所有爸爸、妈妈、幼儿手拉手同唱歌曲《感恩的心》，彼此最真诚地感激亲人、感激同伴。

1、8：30——8：45入场，宣布第二届亲子运动会开始。中班幼儿律动表演。

2、8：45——9：00主持人宣布比赛规则。

3、9：00——10：15进行各项亲子游戏活动。

4、10：15——10：30主持人、家长活动感言

趣味运动会策划及前言篇五

为了迎接青奥会，丰富我校教工业余文化生活，树立“健康第一”理念，经学校工会研究并报校长室批准，决定召开第十届教职工趣味运动会，本届运动会以趣味性为主，提倡全员参与。现将方案公布如下：

单项比赛时间：13:30——15:50;团体比赛16:00开始

：东区中学田径场

1. 个人项目分组(分男女组计分)：

男：中青年组(50岁以下含50岁)女：中青年组(50岁以下含50岁)

老年组(50岁以上)老年组(50岁以上)

2. 团体项目分组：小学1组，小学2组，中学1组，中学2组，国际高中组，行政组

1. 投靶掷准
2. 足式保龄球
3. 自行车慢行
4. 飞盘进门大赛
5. 定点投篮比赛
6. 赶猪赛跑

1. 抱三球接力
2. 三分钟跳长绳
3. 拔河

1. 个人参赛方法：由组委会统一制定发放参赛券，每位教职员工凭两张参赛券在规定时间内可任意游玩两项指定个人比赛项目。

2. 团体参赛方法：由组委会统一发报名表模板给各学部部门，各学部相关负责人将本部门教职工都通知到后进行报名，将组别分清认真填写并校对，一旦交给组委会不得增加和修改，在比赛过程中如有将组别写错被查到，将取消比赛成绩，不得补赛。

1. 个人项目按成绩先后录取分别颁发一、二、三等奖，每组别一等奖2名，二等奖4名，三等奖5名。

2. 团体比赛取前三名发一、二、三等奖，名单由各学部负责人提供。

3. 凡报名参赛者获等级奖的，可重复领取；未获等级奖的，均发纪念奖一份。

1. 所有教职工必须在指定时间和地点比赛，迟到作弃权处理。

2. 参赛券转让给他人或代赛者取消个人成绩，只发纪念奖。

3. 所有的裁判员由组委会统一安排执行，裁判员要本着公平、公正、公开的态度去工作，让教职工在愉悦、和谐的氛围中参与比赛。

4. 本竞赛规程最终解释权归大会组委会。

趣味运动会策划及前言篇六

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济南市号召全民全运，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。

20xx年xx月xx日

学校运动场

全体师生

学校

1、8：30会场布置人员到达体育场进行会场布置。

2、9：00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。

1、《纸衣往返接力》

1)、比赛人数：每队xx人。

2)、道具：报纸八张(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100米后交于第二个人，

类推，直至第四个人到达终点，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100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3名女生)。

2)、道具：篮球四个。

3)、比赛规则：

a□每个队xx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xx人。

2)、比赛规则:

a□8人排成一列,每人仅用右脚支撑。后一人右手搭前一人肩,左手托住前一个人的左脚,多队并排一起站在起跑线上。

b□裁判发令后各队齐出。距离30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。

宣传条幅一个;哨子xx个;绳子若干;报纸若干;篮球xx个;数码相机一台,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;记号笔一支;粉笔若干。

积分人员xx名,会场布置xx名

要服从裁判要求。为节省时间,四个项目尽可能的同时进行。

趣味运动会策划及前言篇七

和谐、友谊、拼搏、向上。

检察院篮球场、体育公园

公司全体在岗员工

足球赛、篮球赛、五人六足、铁人三项、自行车慢骑、蛙跳接力、袋鼠投篮、鸡毛信

(一)篮球赛、足球赛

分为2队,普天布衣队和颐正苑队;

(二)趣味运动

1、组队方式：

每队指定队长1人，并为本团队自拟队名，队名适宜3—4个字，如龙虎队、智斗队……。

2、各项目参赛人数：

五人六足：每队5人；

铁人三项：每队2人；

自行车慢行：每队2人；

蛙跳接力：每队6人；

鸡毛信：每队5人；

3、报名要求：身体健康员工，每个队员最多只能参加3个项目。

(1) 足球赛：待定14:00—16:00

(2) 篮球赛：待定14:00—16:00

(3) 趣味运动会

双人跳绳、齐心协力、岁岁平安

每项成绩1-n名成绩依次为□n...10□9□8□7□6□5□4□3□2□1□七个项目比赛得分相加为总得分，再按总得分高低排出各队总名次。如总得分相同，第一项比赛成绩较高者名次列前，如第一项比赛成绩相同时以第二项比赛成绩较高者名次列前，以此类推。

1、篮球赛、足球赛获胜队，奖励xxx;

2、趣味运动

(1) 单项奖：奖励单项前二名。奖励xxx

(2) 团体奖：奖励总成绩前三名的团队，其余为优秀奖。奖励xxx

请各各部门将趣味运动会各队队名、领队、和参赛队员名单，以电子版的形式于20xx年3月3日日前报至人事行政部。

1、运动会是本公司的一项集体活动，要求各直属部门领导带队认真组织，积极参加。

2、参加竞赛的运动员必需是身体健康的. 在岗员工。

3、参加人员在运动会期间应穿着运动服及运动鞋。

4、参加人员既要生动活泼，又要有组织守秩序。

5、参加竞赛的运动员必须提前做好赛前准备活动。

6、文明入场、离场，自备垃圾袋，离场时随身带走。

1、道具：绑脚若干个【布条】；秒表2块。

2、方法：每队5人，分两组接力赛道长30米，队员用绑脚左右脚两两绑在一起，排成一字形横排，进行五人六足比赛。

3、规则：按到达终点的时间快慢排名。

4、计分：以各队最后一队队员冲线为准终止计时，用时少者名次列前。

5、注意事项：避免倒成堆。

1、道具：跳绳两条；气球若干；秒表2块。

2、方法：

每队2名参赛队员成功完成“双人跳绳”后进入“齐心协力”环节，两人用背部夹球前进5米，进入“岁岁平安”环节，一人吹气球，一人坐碎，一共5个。

3、规则：

(1) 双人跳绳需二人齐心协力共同完成跳绳任务20个。

(2) 齐心协力环节气球不可以掉落或破碎，如中途掉落或破碎则需返回起点重新开始。

4、计分：用时短的队伍名次列前。

1、道具：自行车2辆；秒表2块。

2、方法：

每队1名参赛队员骑自行车慢慢前行10米。

3、规则：

(1) 行驶中脚不可落地，落地则失去参赛资格。

(2) 行驶中尽量行驶直线，不可用“s”型路线拖延时间。

4、计分：用时长的'队伍名次列前。

1、道具：接力棒6根，秒表2块；

2、方法：6人接力形式，蛙跳跳跃前行20米，将接力棒传与下一名队员交接。

3、计分：按时间快慢排名，成绩相同名次并列。

4、注意事项：跳跃时掌握速度、幅度，小心摔伤。

1、道具：沙包若干；啤酒箱2个；秒表1块。

2、方法：每队1人，用双脚夹沙包，跃起，将沙包投入1米线外的篮筐里。计时60秒。

3、规则：

(1) 整个过程必须自己完成。

(2) 沙包投入篮筐内计数。

4、计分：以篮筐内沙包数量多者为胜利。

5、注意事项：神要定，保持好重心。

1、道具：10位数字条若干2份；秒表2块。

2、方法：每队5人。以接力形式进行。参赛人员需从起跑点a冲向取信点b迅速计数字条上的10位数，后返回起跑点a报出刚才记住的10位数，完全正确，后一人员接力。

3、规则：

(2) 下一位参赛人员需在前一位参赛者成功报出正确数字时才可出发。

4、计分：以各队最后一队队员完成正确报数准终止计时，用时少者名次列前。

趣味运动会策划及前言篇八

我们来自不同的省份，不同的学校，但是缘分让我们聚在一起，在校园我们必须学会团结一致，碰到是难题我们共同找到正确适合的方法去解决它；坚持锻炼身体，学会思考，学会请教，用火一般的热情去对待生活，去创造美好。趣味体育运动是一项将传统体育运动的竞技比赛和能引起人兴趣的趣味活动融合形成的一项新兴运动。它是介于体育运动及趣味游戏之间的一项趣味竞技相结合的社会运动，我们擅于把趣味运动和同学们某方面的学习的需求进行融合错位策划，使它同时融合了体育、文化、趣味、智力等元素，并增强了观赏性。

丰富校园文化生活，构建xxx□xxx班良好氛围，激发两班学生积极向上，团结一心的意识，增强我同学们的身体素质。培养上进心，增强自信心，开发自身潜能，增强人际交往能力和分析解决问题能力，培养团队意识以及团队的凝聚力和竞争力。

(一)活动时间:xxx年5月2日9:20——12:30

(二)活动主题:让我们凝聚起来，共创新的辉煌!

(三)活动地点:学校望星体育场

(四)参赛对象:ui1401班、1402班全体师生。

(五)活动名称:班级联谊校园趣味运动会

(六)注意事项

1各班参赛人员以10人为一组。

2保持严格的组织性和纪律性，小组成员须听从指挥。3时刻

谨记安全第一，注意保持场地卫生。4、活动期间勿带手机等通讯设备。

(一)前期准备

1活动申请，商议活动形式及内容，确定方案。2活动相关物品准备及时间安排。

3活动宣传:通知两班宣传委员，做好参赛动员工作。4设计活动规则，做好奖励工作准备。

(二)活动现场

[篮球场活动]

1、开场仪式

宣传活动目的，告知上午的活动内容，以及注意事项。

2、热身运动

a□绕操场小跑一圈(螃蟹跑)，结束后返回篮球场；

b□“看谁拍的多”项目，进行2次(次数增加会15—20下)

规则:导员计时开始，同学们进行鼓掌，声音必须大，掌面必须鼓起来，要有力度，尽自己最大的能力，默数次数，时间30秒，导员叫停后必须停止，报数。[意义]:突破常规思维，没有尝试就不知道自己的潜能有多大;在进行鼓励和调动激情后，我们会更加投入和努力，此时能力和效率会有很大的提升和提高。

3、分组活动:6组(10人)

1、分组规则:由导员负责出60张小纸条，每10张标写同一组，共6组，每人抽一张，确定自己的组别。(男、女生分开抽签)

2、各组在3分钟内为自己组起组名和口号。

3、由导员负责宣布活动项目以及计分措施和奖励方式。4、自我介绍:分小组进行，声音洪亮有力。

项目一(“我背你投”)

参赛队员:每队6人，男生3人女生各3人;分2轮，共计6人出战。
道具:篮球一个，秒表1个，哨子一个。

规则:男生背着女生，一人负责捡球，在篮球场合理冲撞区外，女生进行投篮，由计时员发令开始，限时2分钟，计投中个数。2组同时进行，共计6轮比赛，赛后统计得分。

得分规则:累计投中个数最多的小组得6分，依递减次序得分分别为:6，5，4，3，2，1分，投中次数一样多者，分数并列。

[意义]:让大家打破男女生之间的害羞格局，为下面的活动做好铺垫。同时也是配合大家的默契程度和团队意识。

[足球场活动]

项目二(“火眼金睛”“一捡豆子”)

参赛队员:各组派出五位队员出战。

道具:瓜子(2种)、黄豆、绿豆、大米各若干，饭盒6个，洗脸盆6个，一次性纸杯12个，秒表一个。

规则:每个饭盒里有一定数量的2种瓜子，黄豆和绿豆以及大米，每组五个队员需在最短时间内准确的说出前四种物品的数量，且在四个容器中将其分好类，其中大米是干扰项，如

果队员某一种物品报数有误，则需重数，直至全部报数正确为止!限时15分钟。

得分规则:根据完成任务时间计分，依时间长度依次，计6，5，4，3，2，1分，15分钟内未完成任务的队伍均计1分。

[意义]:考验大家的耐力和信念，最主要的是希望大家在平时的生活与学习中，要学会关注和把握细节，所谓“失之毫厘差之千里”，做学问一定要这种意识。还有就是当自己失败时，很少有人知道自己失败在哪，因此要学会总结，每天都要反思和总结，这样对自己的一生才能拿捏得准!

项目三(拔河大pk)

参赛队员:参加活动的所有队员。道具:拔河绳一根，哨子一个，黄线2根

规则:6组队员分三轮两两pk胜者晋级，败者淘汰，胜利的三队进行半决赛，剪刀石头布选择pk对手，共有3轮，根据pk掉对手的次数。

得分规则:根据获胜次数，前三名分别为3，2，1分，被淘汰的队伍计为0分。[意义]:只有团结一致，才能产生出最强大的力量，一个团队如此，一个班级更是如此。心往一处走，劲往一处使，才能共创辉煌!

项目四(“勇士吹牛皮”)[危险项目，必须戴泳镜进行]

参赛队员:每组派出5人出战。

道具:气球若干，泳镜1个，秒表一个。

规则:每位队员有5个气球，每组有2分钟时间，导员计时开始时，5位队员同时进行吹气球，直至气球吹爆裂为止，不准用

手捏爆或者指甲等刺破。一分钟时可以更换2人次。记时结束后统计吹爆气球个数!

得分规则:累计吹爆气球数最多的队伍得6分,依吹爆气球个数递减,分数分别为6,5,4,3,2,1分,吹爆个数一样多者,分数并列。

[意义]:最主要的还是考验大家胆识。当气球越吹越大时你会感到越来越害怕,心理承受的压力越来越大,这时当你退缩时,一切的成果就没有了。当你克服了心理压力,再吹上那么一口气时也许它就爆了!跟我们平时学习生活原理一样□c语言越学越难,当你在最关键的时候泄了那口气,一切都会前功尽弃,而当你咬咬牙坚持时,或许你就能穿越雾霭,见到光明!

项目五(“n人n足”)

参赛队员:参加活动的.所有队员

道具:秒表,绑脚绳,终点线

规则:每组10名队员,两两脚绑在一起,相互搭肩,组成一字长阵,用最快速度,行进30米,先做好绑脚准备,各队均可试跑一次。计时员发令开始,分为三轮,每轮2组进行比赛。路途中如有队员摔倒等特殊状况,则需停下,调整好后再继续行进。

得分规则:根据每组队员完成比赛用时长短计分,依时间递增次序,分别计为6,5,4,3,2,1分。

[意义]:旨在培养大家的团队意识和相互合作的意识,以及在遇到突发状况时,要有冷静地头脑和随机应变的处事能力。

项目六(“猪八戒背媳妇吹牛皮”)

参赛队员:各组派2名男生和2名女生出战。道具:气球,秒表,终点线。

规则:两轮比赛,每轮6组队员同时进行,行进路程为25米。参赛男生背女生在起点做准备,当导员发令后,男生背着女生快速前进,在前进过程中,女生必须协助男生吹大2个气球(同标准球比较),女生必须把气球扎紧,且吹好的气球不能掉落,在到达终点之前必须完成任务,否则成绩无效。

得分规则:根据每组队员完成比赛用时长短计分,依时间递增次序,分别计为6,5,4,3,2,1分。(根据气球大小可酌情扣分)

[意义]:“男女搭配,干活不累”,在大学的校园生活中,男生女生之间应该和谐相处,摆正心态,在学习上要互帮互助,在生活中也要加强沟通和交流,这对我们个人的全面发展是很有必要的。大学生谈恋爱也要注意相互帮助,相互体谅,相互促进,这样才能觉得青春没有被狗吃了。大学不谈场恋爱,你不急,你爸妈都会着急的!所以,各位要好好把握这次活动的机会。。。

项目七(“无敌风火轮”)

参赛队员:每组派出5人出战。

道具:报纸若干,胶带6卷,秒表一个,终点线

规则:每组队员有10分钟准备时间,准备时间各队员均可帮忙,10分内需完成5人次”坦克链“的拼接组装。准备时间后,各队在起点准备,由导员发令,各组“坦克链”开始前进,前进距离为20米。期间如果出现报纸破裂或者断裂等状况,则需坦克链内部队员在原地暂停,不离开脚下报纸的情况下快速修补(如果坦克链出现大面积断裂,可由另五名队员上场急救修补),完成后继续前进。得分规则:根据每组队员完成比

赛用时长短计分，依到达次序先后计分，分别计为6，5，4，3，2，1分，中途弃权者0分。

[意义]:集所有智慧于一身的活动项目，从开始的准备时间，队员如何配合，队员如何高效的节省时间，队员如何选择上场人员，在场上如何通过五人的配合能快速而平稳且不破坏报纸的情况下前进，在报纸破裂时队员又如何通过默契的合作快速修补。“坦克链”的第一个“轮子”是核心，是整个过程的领导者，他的命令直接影响到整个行进的方向和境况。回归到我们生活中，班主任，班委，寝室长，课代表等等都是坦克链的第一个轮子，唯有这些人把握住了正确的方向，才不会让整体走偏，所以领头羊的作用是重大的……所以各位班委一定要在以后得工作中做好表率作用。。。。这样一个集体才能走的更远，飞的更高!

(三)活动尾声

5、由导员宣布活动结束，并指挥大家清理活动现场，整理道具。

2014由小编为大家提供阅读，仅供参考!一、活动主题：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.....