

最新大学生趣味运动会活动方案 大学生趣味运动会策划书(实用5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

大学生趣味运动会活动方案篇一

一、活动主题：连接心灵的桥梁，描绘你我的未来。

二、活动地点：本部操场。

三、活动时间：

四、活动目的：心理自助中心作为一个关注大学生心理健康充满人文关怀的学生会工作部门理应组织活动丰富同学们节日生活，并进一步扩大心理自助中心的影响，促进和谐校园的建设。此趣味心理运动会能够丰富大学生的课余文化生活，缓解学习带来的压力，提高团队中队友的合作精神，加深对团队合作的了解与认识。促进学生交流，培养合作精神，提高大学生心理素质及心理健康水平。同时让同学们近距离地接触心理，了解心理素质拓展的内涵。最终达到让运动促进协作，让运动焕发激情，在运动中得到锻炼、感受喜悦、获得乐趣！

五、活动流程：

（一）活动前期准备：

1□x月中旬申请场地。

20x月x号开始进行活动宣传

学生会成员到各班进行宣传。统计各班报名人数

3、购置以及安排好运动会所需物品。

购买活动所需物品。

4、准备相机记录活动过程。

（二）趣味运动会开始前的准备：

1、将申请好的桌椅及其他趣味运动会所需道具搬至场地；

2、提前准备好活动场地；

3、提前准备好奖品以及一些纪念品；

4、对所用道具进行检验，包括音响，麦克等的检查；

5、主持人及裁判做好相应准备；

（三）开幕式流程：

1、主持人（待定）；

2、领导发言；

3、学生代表发言；

4、趣味心理运动会开始；

（四）趣味运动会进行中：

1、活动名称：默契果实

(1) 参赛人员：每队出两人（最好一男一女）

(2) 活动目的：本活动旨在提高队友之间相互的默契度。

(3) 活动方法：每组男女各站在一边距离三米远，男女面对面站立。女生后背一小筐，由男生负责向筐内投球，在规定时间内投进个数最多者为胜。按进球数记名次，按名次记分，最后一名记一分，其他队按名次依次累加一分。

(4) 活动规则：下午在场地工作人员准备好比赛器材，参赛者在各自位置准备好，主持人喊开始后计时开始比赛进行，工作人员维持秩序。主持人说时间到，比赛结束。

(5) 活动时间：由主持人视情况而定。

(6) 道具：若干小筐，若干网球。

2、活动名称：搭桥过河

1、参赛人员：每队出6人（男女不限）。

2、活动目的：本活动旨在培养团队协作能力和战略战术，训练团队内部的协调能力。

3、活动方法：每个参赛队分为两个小组，每组3人，赛道两头各一组，自由组合，起点组手持四块“小地毯”，由第一名队员向前搭放“小地毯”，第二个队员不断地把身后的“小地毯”传给第一个队员，3人踩着“小地毯”前进20米，要求脚不能触地。待3人全部过界后，另一组将接过“地毯”以同样的方式往回走。以最快的速度通过规定的距离为胜。按时间记名次，按名次记分，最后一名记一分，其他参赛队得分按名次依次累加。

4、活动规则：

(1) 参赛队队员在起点线外准备。待一组队员全部到达终点时另一组才能出发。

(2) 比赛过程中只要有脚触地的情况，均视为犯规。每触地一次记犯规一次，每犯规一次比赛成绩加2秒。

5、时间：20分钟

6、道具：小地毯24个、秒表6个

3、活动名称：项目四：背靠背、心连心

1、参赛人员：每队出六人（男女不限）

2、活动目的：本活动旨在提高队友之间相互的默契度，其中用劲的适度起着至关重要的作用。

3、活动方法：由6名队员参赛。每两人背靠背夹住一个气球横向滑步前进，途中绕过折返点，返回到出发点由下两名同学进行接力，行进中气球不得落地、爆炸，途中手、臂不能碰球，最先完成者胜出。按时间记名次，按名次计分，最后一名记一分，其他的参赛队得分按名次依次累加。

4、活动规则：

(1) 比赛过程中如有气球落地、爆炸情况出现需从原地（气球自然落地点、爆炸地点）准备好再前进。

(2) 以防途中因气球落地、爆炸所造成的时间浪费，每队可派一名队员跟在比赛同学后面，但必须保持1米的距离。

(3) 途中不得以手、臂碰球，如有违反均视为犯规。每碰球一次记犯规一次，每犯规一次比赛成绩加2秒。

5、时间：20分钟

6、道具：气球50个、秒表6个

4、活动名称：信任之旅

1、参赛人员：每队出2人（最好一男一女）

2、活动目的：本活动旨在训练学生良好的心理素质和方向感，及团队协作精神。

是空桶），在a的指挥下b在规定时间内（2分钟），用手里的杯子把水运到空桶内，直至比赛结束，空桶内的水最多获胜。按名次计分，最后一名只记一分，其他的参赛队得分按名次依次累加。

4、活动规则：

在比赛过程中，不允许出现a□b身体接触的现象。如有接触，视为犯规，犯规一次扣0.5分，依次累加。

5、时间：30分钟

6、道具：眼罩24个、水桶12个、杯子6个、秒表6个

5、活动名称：编花篮

1、参赛人员：每队6人（男女不限）

2、活动目的：提高学生的团队协作意识。

3、活动方法：各参赛组队员一人把脚腕搭在另一个人的腿腕上，如此交替，围成一个圈，单腿蹦跳向前走，并在行进过程中拾起在相应的位置预先放置好的矿泉水瓶，在规定的时间内（一分半钟）内，按拾起矿泉水瓶累计得分多者为胜者。

4、活动规则：

(1) 在行进过程中若“花篮”有损坏，则在裁判指定的位置重新开始。

(2) 矿泉水瓶可由队中的任意队员拾起，其中红瓶3分，黄瓶2分，蓝瓶1分。

5、时间：10分钟

6、道具：矿泉水瓶60瓶、秒表6个

6、活动名称：多人多足竞速

1、参赛人员：每队6人（男女不限）

2、竞赛目的：本活动旨在培养团队的配合能力。

3、竞赛方法：每队选出同学各6名，相互间用布条绑好小腿，以最快的速度通过规定的距离（30米）为胜。按时间记名次，按名次记分，最后一名记一分，其他队按名次依次累加一分。

4、竞赛规则：

(1) 比赛以全体同学通过终点线为基准。

5、时间：30分钟

6、道具：布条30条、秒表6个

(五) 运动会结束

1、组织工作人员清理现场

2、将录制的运动会过程进行整理且做出总结并保存

3、做好心里运动会的反馈工作

（六）注意事项：

1、各个小活动衔接好

2、负责记录的人员要注意记录好

3、操场要提前布置好，搞好各活动顺序，不要出现混乱的场面

4、协会内部成员要沟通好，团结合作

5、人员分工要明确，责任落实到个人

（七）活动预算

前期宣传：

运动会当期：

总计：

八、人员安排

项目组：

（一）计划组

总负责人□xx□xx

主要任务：

a□安排各活动顺序及全流程的衔接

b□运动会主持人的选择、形象设计及台词审核

(二) 宣传组 (宣传部、文体文娱)

总负责人□xx□xx□xx

主要任务:

a□到各班进行宣传, 统计报名名单。

b□运动会当天场地布置

(三) 道具组 (宣传部)

总负责人□ xx□xx

主要任务:

a□购买运动会的主要道具

b□裁判及工作人员所需道具

c□准备好比赛时所需照相机。

(四) 接待组 (秘书处)

总负责人□xx□xx

主要任务:

接待到来的嘉宾。

(五) 机动组 (宿管会)

负责人□ xx□xx□xx

主要任务：随时调动人员，维持秩序。

六、活动对象□xx大学中职学院全体学生

七、报名方式：各参赛队伍（自由组队，每队限6人）于x月x号

将参赛名单交给宣传部

附注：1、各参赛队报名时，务必在报名表上附注本队队长的联系方式。

2、比赛过程中要求各参赛队员服从裁判，不得与裁判有冲突。

大学生趣味运动会活动方案篇二

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。为了更好的促进班级男生女生的交流，将举办趣味运动会愉悦同学们的身心，使大家在学习之余，增强同学们之间的交流。

趣味体育运动，一方面非常适合同学们联合开展活动，因为其比拓展训练更具趣味及凝聚力，能更好的把校园文化渗透到每个同学，增进同学与同学之间的亲密感，从中学会团队协作；另一方面具有强身健体的作用，对于埋头学习或者游戏的大学生来说更具吸引力。它的竞技性、趣味性及观赏性能够带给同学们另一种新奇的体验，容易使整个活动形成兴奋、热烈、互动的气氛，进一步锻炼同学们的能力。

(一)、活动时间□20xx年4月22号

(二)、活动地点□c区高地操场

(三)、参赛对象： 硕研16-1班全体学生，以宿舍为单位参加

(四)、比赛项目：

1、三人四脚：以组为单位参赛。从起点出发，到达终点后再返回起点，按用时进行排名，用时最少者为第一名。第一名记10分，第二名记9分，第三名记8分，以此类推。

2、踢毽子：以组为单位参赛。组内每人有1分钟的参赛时间（过程中毽子掉落可捡起继续踢），总成绩记组内成员的个数总和。第一名记10分，第二名记9分，第三名记8分，以此类推。

3、全员跳绳：以组为单位参赛。两人摇绳，两人跳绳。跳绳队员2人全部依次上绳，进行齐跳。以2人齐跳开始计数，不足2人不计数，计时1分钟，每次中断重新开始。第一名记10分，第二名记9分，第三名记8分，以此类推。

4、百投百中：以组为单位参赛。组内每人有两次机会，站在指定位置向目标位置投掷沙包，取最好成绩，组内最终取四人平均成绩为该项目的成绩。

一等奖1组： 蓝月亮洗衣液2kg或羽毛球拍一副（跟2kg洗衣液同等价位）

二等奖2组： 蓝月亮洗衣液1kg或羽毛球拍一副（跟1kg洗衣液同等价位）

三等奖3组： 精美笔记本（每人一本）

参与奖：每人一瓶脉动

大学生趣味运动会活动方案篇三

本次运动会不同于传统运动会得比赛项目，而是将传统运动得竞技项目和趣味游戏相结合，形成融合啦体育、文化、趣味、智力等元素得趣味运动。本次活动为旌图信息举办得首届趣味运动会，具备示范作用。

另一方面可通过比赛形成兴奋、热烈、互动得气氛，进一步锻炼员工得团队精神与协作能力，增强团队凝聚力和集体荣誉感。

“我运动我快乐”

(一)活动时间：拟定于9月中旬，利用下班后时间分开进行各项目(具体时间另行通知)。

(二)活动地点：软件园区内

(三)参赛对象：公司全体员工(不包括外业人员)

(四)比赛项目

二人三足、乒乓接力赛、背球接力赛、摸爬滚打、跳大绳、财源滚滚

(五)组队规则：

1、说明：

1)各部门按人数比例组成小队，每队8人，各项比赛均以小队为单位参加。

2) 各小队自选领队、自取队名、口号，小队所参加得具体项目由小队成员集体决定；

3) 待确定参赛人员情况后，再安排比赛详细赛程(详见附件)；

2、分组方案：

数据工程部组成4队，领队与具体参赛人员汇总至张继泉处。(可指定项目小组长为领队，由项目小组长组织人员；也可由部门人员自荐或投票决定)

项目经理部组成1队，领队与具体参赛人员汇总至李瑞丽处。

综合管理部、财务部、品质管理部与项目管理部组成1队，领队与具体参赛人员汇总至xxx处。

技术质量部、软件系统事业部、三维应用事业部、市场营销部组成1队，领队与具体参赛人员汇总至周启超处。

如确实存在人员不够得情况，可加入其他部门人员做为外援(每队外援不得超过2人、不得重复参赛)。

(五) 奖项设置：

1、团体奖：在财源滚滚项目中得冠队伍获团体奖；

2、单项奖：各类单项比赛均会有奖品颁发给获胜人员；

比赛项目及规则

单项比赛

(一)、两人三足：

比赛道具：绳子(或布条)4段

比赛方法：

- 1) 每小队推选出2人进行比赛；
- 2) 2个人中有一只脚与对方得一只脚绑在一起。
- 3) 比赛开始，2人从起点向终点跑去，用时少者获胜。

比赛规则：

- 1) 比赛距离为50米；
- 2) 绳子应系两人在脚腕处；

奖品设置：第一名得两名获得者可获得由公司提供得小奖品一份。

(二)、乒乓接力赛

比赛道具：乒乓球6个、乒乓球拍8副

比赛方法：

- 1、每队选出4名参赛者参加接力赛，参赛者均匀得分配在各规定得点；
- 3、传得最快得组获胜。

比赛规则：

- 1、每队参赛人数4人，比赛距离为200米；
- 2、行进过程中，不得用身体得任何地方触碰球拍上得乒乓球，违者重回起点；

3、比赛途中，不得以自己得球拍干扰对方队员；

4、比赛过程中，球掉于地上，需原地拾起后重新开始；

奖品设置：第一名得四名队员可获得由公司提供得小奖品一份。

(三)、背球接力赛

比赛道具：气球4个

比赛方法：

1、每队派4人参加。

2、2人用背部夹住1个气球，从起点侧跑出发绕过终点标志再回到起点。

3、在本队队员辅助下，将气球转移到另两名参赛队员背后，继续2步骤。

4、用时最少队伍为获胜队。

比赛规则：

1、夹球时两人手臂必须伸直；

奖品设置：第一名得全体队员可获得由公司提供得小奖品一份。

(四)、摸爬滚打：

比赛道具：接力棒

比赛方法：

- 1、四支队伍同时比赛，每队出4人，不得少于一个女队员；
- 2、比赛开始时，每个小组第1选手以蛙跳得方式从起始点开始向前跳20米，第2选手接到棒后，立即原地转5圈，然后继续向前跑20米，第3位选手接到棒后做10个蹲起后，向前跑20米，第4个人接到棒后，全力冲回起点。
- 3、全程用时最短得队伍胜利；

比赛规则：

- 1、如果中途出现掉棒得现象，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

奖品设置：第一名得全体队员可获得由公司提供得小奖品一份。

团体比赛

(一)、跳大绳

比赛道具：长跳绳1根

比赛方法：

- 1、每组8名选手参赛，6名选手跳绳另2名选手摇绳；
- 2、所有选手都进入跳绳后开始计数
- 3、中途有出现错误得行为，则所有人需重新开始，计数累加

比赛规则：

- 1、比赛时间2分钟；
- 2、按8人同时起跳计算；
- 3、在规定时间内同时起跳个数最多得队为胜利方；

奖品设置：第一名得全体队员可获得由公司提供得小奖品一份。

(二)、财源滚滚

比赛道具：用大号环保袋制作成车轮

比赛方法：

- 1、每组8名选手参赛；
- 2、比赛开始后，自行制作道具，8名队员双脚分别站于器材内侧，立于起跑线后。
- 3、道具做好后，团队相互配合推动器材前进，直至到达终点。
- 4、用时最短队伍为获胜队。

比赛规则：

- 1、赛道长30米。
- 2、没有转动器材，直接拖动器材到终点得按违规处理。
- 3、队员两脚骑跨于器材外侧，没有踏在器材之内按违规处理。

奖品设置：获胜团队为冠军，获团体奖。

(一)工作人员安排：

1、裁判、记时、记分、道具摆放、现场协调、摄影：品牌推广部、综合管理部、财务部(根据比赛情况抽调工作人员)。

2、场地整理：全体员工，由各小队队长负责安排活动场地得卫生情况。

(二) 赛场规则

1、尊重比赛，尊重裁判，尊重对手；

2、比赛前各领队解读比赛项目细则，让参赛人员更加清楚各项比赛流程和规则；

3、保持比赛现场得卫生；

4、请各小队参赛队员准时到达比赛场地，并按要求报到；

6、如遇不可抗因素、公司重大活动，比赛日程另行通知。

大学生趣味运动会活动方案篇四

拥抱秋天，全员健身

二、活动宗旨

友谊第一，比赛第二

三、活动时间地点

活动时间：10月12日星期天

活动地点：老干部活动中心

活动参与对象：阳光爱心义工协会志愿者，

四、活动项目：

（参与人员分组抽签，分四组，永康队、阳光队、爱心队、义工队）

项目一：拔河比赛

裁判员：发令1人，主裁1人，边裁2人，记录1人。

比赛器材：拔河绳1条，红布条1条，哨子1个。

比赛场地：老干部活动中心室外平地。

拔河赛制：

- 1、比赛分淘汰赛，决赛两个赛程。
- 2、比赛分组及比赛首场的站位由各队队长抽签决定。
- 3、淘汰赛：四组抽签分成a[]b组，a组两队[]b组两队。每组比赛采用三局两胜制，每局后双方交换场地。当两局即可分出胜负时，比赛宣告结束。每组获胜者晋级，争夺冠亚军。每组落败两队争夺季军。

比赛规则：在比赛场地上画3条直线，间隔为150cm[]居中的线为中线，两边的线为河界，拔河绳中间系一红布条垂直于中线。比赛准备时间内，各队队员必须依次交错站在河界外，裁判员发出“预备”口令后，运动员全部蹲下，但不能用力拉绳，此时红线在中线上，裁判员鸣哨后开始比赛。当红布条与拔河绳的系点过河界时，裁判员鸣哨宣布比赛结束和胜方。

项目二：跳长绳

裁判员：发令1人，主裁1人，边裁2人，记录1人

比赛器材：长绳1条，秒表1个，哨子1个。

比赛场地：老干部活动中心室外平地

比赛规则：10人站在长绳中，2人甩起长绳。比赛开始时记圈数。三分钟比赛时间。若有人在跳的过程中失误致使摇绳中断，则不计在圈数中。比赛继续。三分钟内圈数最多的为冠军。依次决出冠亚季军。

项目三：赶猪

裁判员：发令1人，主裁1人，边裁2人，记录1人

比赛器材：棍子2根，篮球2个，秒表2个，黄色胶带1个

比赛场地：老干部活动中心室外平地

比赛规则：画2条跑道，跑道宽度80cm□接力赛，赶猪过程中若篮球出界，重新拿回篮球从出界点开始。用时最少者胜。依次决出冠亚季军。

项目四：乒乓球对抗

裁判员：主裁2人，边裁4人，记录1人

比赛器材：乒乓球拍4块，乒乓球3个，记分牌2个

比赛场地：老干部活动中心室内乒乓球室

比赛规则：每队派出一人当皇帝，两两对抗，输的一方下场换同一队另一人上场，直到其中一队没有队员可换，最后以留下队员多者为胜。赛制5分制，循环赛。

五、奖励规则

分数采用积分制，第一名10分，第二名8分，第三名6分，第四名3分，最后积分者为冠军，依次为亚军、季军、第四名。

六、活动经费预算

本次活动aa制，每人50元，进场时上交工作组。

午餐，水果，水，奖品，道具，如有剩余捐入阳光帮扶基金

七、注意事项

- 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、比赛前由裁判宣读比赛项目细则，让参赛人员更加清楚各项比赛流程和规则；
- 4、保持场地卫生；
- 5、请各参赛队员准时到达比赛场地。附：活动流程。

一、活动前期准备工作

1、筹备组成员：

活动负责人（负责协调各事宜）

负责午饭的安排事宜

负责活动物资等事宜

负责摄像

负责后勤事务

2、志愿者招募截止日期10月11日中午12:00。名单统计10月11日下午。

需招募工作人员10名（主持人1名，发令1名，主裁2名，边裁2名，记录1名，维持现场3名）

二、活动当日安排

1、7:30预备，8:00开始抽签分组选队长。

2、08:30——09:30拔河比赛。

09:30——10:30跳绳比赛。

10:30——11:30赶猪比赛。

3、12:00——12:30午餐。

4、12:30——14:00乒乓球比赛。

5、全家福集体照

三、活动预算：

本次活动费用aa制，每人50元，如有剩余捐入阳光帮扶基金。

活动所需物品：拔河绳1条，红布条1条，哨子1个，长绳1条，秒表1个，棍子2根。

篮球2个，秒表2个（自己手机替代），黄色胶带1个（贴跑道用）

乒乓球拍4块，乒乓球3个，记分牌2个，小黑板一块，粉笔若

干。

水果，水，午餐，奖品。

文档为doc格式

大学生趣味运动会活动方案篇五

：五月初（具体时间待定）

：公司全体职员（门店可视营业情况选择参与）

1、活动项目物料：矿泉水、哨子、扩音器、毽子、短绳、气球、塑料球（篮球）、筐子、砖头（具体物料可视所选比赛项目选购）

2、比赛奖品

1、踢毽子比赛

细则：以五人为一组，轮流踢毽子，一次性踢满15个用时最短者获胜。单人不得连踢，如毽子落地则重新开始，每组均有三次比赛机会，如三次均无法完成则视为失败。

2、二人三足跑比赛

细则：两人组成一组（男女各一人），赛前每单位两位运动员各一条腿用两条带子捆-绑在一起（捆在踝关节部位和小腿靠近膝关节部位，捆牢）。站立式起跑，鸣起跑信号后，两人同时起跑，以两人躯干到达终点线后沿垂直面，方为到达终点。按比赛时间少者名次列前。

3、螃蟹背西瓜

4、趣味绣球

5、摸石过河

细则：每个参赛者二块砖头，放在起点线后沿（纵向放置），听到裁判员发出“各就位”口令后，运动员两脚站在两块砖上，当裁判员开始后，运动员即可起动，提起左脚（左右脚可自定），用手拿起原左脚踏的一块砖头，并放置前方（距离自定），左脚踏上前方砖头，提起右脚，用手拿起原右脚踏的一块砖并放至到前方（距离自定），右脚踏上前方木砖头，这样依此前进，直至两块砖头均抵达终点线者为获胜，途中如有脚落地，判为犯规，不记成绩。（该项目可各部门柜组各派出一名代表参赛）

6、翻山越岭

细则：每组两人参赛，赛道长50-100米均可，每隔5米标记一次□a先在第一标记物处当“岭”□b在哨响开始后从起点到达第一个“岭”做山羊跳翻过岭，抵达第二个标记物处后b当“岭”，由a进行翻越，依次循环，直到2人均抵达终点，以用时长短决定名次。如中途翻越不成功，则两人均回到起点重新开始。（一次可多组比赛，可视部门柜组进行人员安排）