

# 公司趣味运动会策划案(实用19篇)

即兴写作可以激发作者的灵感和创造力。针对即兴这一题材，我们需要灵活应变和快速反应。以下是小编为大家收集的即兴音乐演奏视频，希望能给大家带来灵感和欣赏的乐趣。

## 公司趣味运动会策划案篇一

20xx年10月22日上午。(雨天顺延)

xx篮球场

公司全体员工，有项目者比赛，无项目者加油(在岗人员除外)

本次趣味运动会项目主要是以一些不同于常规运动会项目为主，具体在附件中体现。

本次活动由工会及人事行政部共同主办并成立工作小组，由工作小组负责活动的具体操作，包括人员调度、宣传、报名、分组、场地联系和布置、道具奖品购买等工作。

本次活动拟为每个项目都设一、二、三名，并且将设定组织奖(部门累积分数者，一、二、三名分别积3、2、1分)以及啦啦队奖(由公司领导评出)。

- 1、各部门内勤在接到活动通知后，将本次活动项目明细告知部门所有员工。
- 2、10月14日之前，各部门将报名情况汇总到人事行政部张凌处，并要合理安排有比赛项目的员工进行训练等。
- 3、10月16日之前，人事行政部将把最终分组以及比赛时间明细发送至各部门，各部门应根据比赛具体情况安排好比赛当

天工作。

4、10月21日，人事行政部将会跟各部门负责人以及内勤进行沟通，确保参赛人员通知到位。工会将比赛场地布置到位。

5、10月22日上午8:30，趣味运动会正式开始，所有参赛人员按部门进行列队。邀请公司领导进行开幕式讲话。

6、10月22日趣味运动会结束后，按照比赛成绩给获奖人员及部门进行颁奖，并合影留念。

1、奖品费用：

2、场地租用费：

3、道具购买：

4、影像租用：

费用总计

1、人事行政部负责活动报名、分组、现场组织等工作，以及道具购买、影像保障、饮用水保障、用餐保障等。

2、工会负责本次活动场地联系及布置。

3、其他未尽事宜。

附件为初步设定的活动项目。

活动项目设置：

1、自行车慢骑

比赛开始前，将自行车刹车卸掉、轮胎气全部放掉。比赛开

始后，参赛人员按照事先划定的界限进行比赛，谁最后到终点者为胜，途中脚踏地或者骑行过程压线者做违例处理，自动淘汰。

注：需至少三辆自行车(旧车为宜)

## 2、跳大绳

需至少两名摇绳人员以及六名跳绳人员，各部门报名人数不得少于六人，可向其他部门借用两名摇绳人员。比赛开始后，两名摇绳人员先行摇绳，其他跳绳人员依次进入绳内，等第六名队员进入后开始计时，六人同时跳跃成功算一次，在两分钟内，看哪队次数最多为胜。中途有绊腿或其他原因没有跳跃成功的，可以继续进行。

注：需至少一根长约12米麻绳。

## 3、投篮高手

比赛需要两人一组，其中一人负责蒙住眼睛投篮(乒乓球)，另外一人腰里系一纸篓，站在3米外，负责用框接住队友投出的球。在两分钟比赛时间内，接到球最多者为胜。在接球过程中，接球员不能越线，并且双手要放在身后，否则做违例处理，自动淘汰。

注：需乒乓球若干、纸篓两个。

## 4、5人6足

动过程中绑腿有松动，则需从头开始。

注：需绑腿工具若干。

## 5、双人送信

比赛需两人搭配为一组，比赛过程中，两人需背靠背当中夹一张a4纸，听到后令后出发，赛道25米，将a4纸送到终点的框里后，紧接着跑回起点夹起另一张a4纸，继续送。在2分钟内，看哪队送信最多者为胜。在比赛过程中，如a4纸掉落的，则需从起点重新出发，如在终点没有成功将信放入框内的，则算半封信。

注：需a4纸以及至少两个纸筐。

## 6、飞盘大赛

比赛中，选手在15米外掷出飞盘，进入指定区域的得一分，1分钟内，看谁得分者获胜。

注：需飞盘若干以及框架一个。

## 7、毽子大赛

比赛中，两人一组，间隔3米，站在界限之后。接到开始口令后，开始对踢，两人要均踢到毽子则得一分，3分钟内，看谁得分高者获胜。在比赛期间，毽子掉落可以拾起继续，但是不允许超出界限，否则做违例处理，自动淘汰。注：需毽子若干。

## 8、袋鼠跳跃大赛

障碍回到起点，时间少者为胜。如在比赛过程中麻袋掉落，可以捡起麻袋继续，不得越过界线，否则以违例处理，自动淘汰。

注：需要麻袋若干个。

## 9、赶猪跑

比赛中，参赛队员用一根短棒，在自己的赛道内推动置于地上的皮球往前走一直到终点，用时最少者为胜。比赛中不得越界，不能用短棒之外的任何物体碰触皮球，否则算违例处理，自动淘汰。

注：需短棒和皮球若干。

## 10、倒跑比赛

顾名思义，看谁倒着跑的速度快。比赛中参赛人员需要蒙住双眼，倒着在赛道上跑，队友可在旁边提醒。其他人员也可在旁边起哄。以到终点用时最少者为胜，艳照掉落需重新比赛，越界做违例处理，自动淘汰。

## 公司趣味运动会策划案篇二

展现全体员工良好的精神风貌和充满斗志的活力。增强员工的竞争意识和集体凝聚力，融洽彼此感情，向着更高，更快，更强，更新的目标迈进！

### 二、活动时间

20xx年3月7日，下午13：30—17：00

### 三、活动地点

xx公园中央广场，溪边草坪，阳光沙滩

### 四、竞赛项目

#### 1、袋鼠跳

比赛方法：比赛分四队同时进行，所有队员全部参与。每支队伍平均分为2个小队记为a□b□相向各排成一纵队。比赛开始

前，每组a队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向b队前进，中途布袋不得脱离双腿，至b队时脱去布袋，由b队队员套上布袋向a队前进，如上述循环直至最后一名队员。最终用时最短的队伍获胜。若四队队员人数有差异，择取平均成绩为评判标准。

道具：每组所用布袋均为同一规格，用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线□a□b两队起跑线间距离20米，每条跑道宽1.2米。

详细规则：比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的次序排出前三支队伍。

## 2、端水梅花桩

比赛方法：比赛由四队参加，每队10人，5男5女，男女间隔。比赛开始后，第一个人从起点处的水桶中向自己的水盆中倒满水，然后端着水盆沿着用砖块铺成的小路向终点跑去。到达终点后将水盆中的水倒进指定的水桶，然后持空盆沿直线返回，将脸盆交给下个队员，再由下个队员完成同一任务。10个人循环轮流。从开始计时，3分钟后比较终点的水量，多者获胜。道具：用明显的标记划出起跑线，终点线和跑道线，起终点间距离20米，每条跑道宽2米。用30块砖以一定间隔，摆成具有一定行走难度的蜿蜒小路，目的是使运动员因为控制平衡而把水从盆中洒出。两条跑道间有1米的间隔，而且砖块摆法必须一致。起跑线外放置两大桶水，要保证比赛时间内不会将起点处的水运空。终点要放置两只大空桶，要保证比赛时间内不会将桶装满。

## 3、智慧拔河

比赛方法：比赛分四队，每两队角逐，所有队员全部参加。每队赛前将队员分成任意人数的三组，并将分组人员数量报与裁判，比赛开始后人数不得更改。三组同时比赛，两组以上获胜则为胜利。拔河时将绳子中线拉过己方2米处获胜。

道具：长约20米的绳子三根。

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。

#### 4、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。

### 五、娱乐项目

#### 1、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，踩暴对方选手的气球，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

详细规则：自愿报名，够10人开始游戏。

#### 2、喝啤酒

比赛方法：每次5人参赛，男女不限，裁判喊开始后，将面前准备的啤酒喝光，速度最快者获胜。

### 3、呼啦圈

比赛方法：每次5人参赛，男女不限，裁判喊开始后，转动呼啦圈，三分钟时间，坚持到最后的人获胜。

### 六、评分标准

1、每项比赛根据规则，评选名次；第一名加分10分，第二名6分，第三名3分，最后一名1分。

2、所有比赛项目结束后，将得分累计，评选出前三名。

3、竞赛过程严格按照比赛评分标准，由裁判监督，每次违例将扣2分。

4、整个比赛另评选出一队最佳创意奖，评奖标准如下：

### 七、运动会时间流程

1、赛前分好比赛队伍（4队），每队选出队长，起队名，队训，制作好队旗；

2、场地布置，在运动会开始前，由mh提前布置好11：30—12：30；

3、运动员入场仪式；13：30—13：40；播放运动员进行曲，各队顺序进入比赛场地，并绕场一周；各队运动员在入场时，将进行即兴才艺展示，可采用各种提前准备的道具（如：鲜花，气球等）运动员可准备各种口号，以提升整体士气；各队进场后按顺序进入赛场中间等待宣布运动会开始。

6、比赛开始（3小时）13：50—15：00；运动员检录（2-3分钟）并了解比赛详细规则；工作人员布置比赛赛道；运动员赛前练习（3-5分钟）；正式比赛（10-20分钟）；裁判员记



录成绩。

7、两项比赛后，休息30分钟，进行趣味游戏环节15：00—15：30；踩气球；喝啤酒；呼啦圈。

8、继续后两项比赛15：30—16：40；

9、根据成绩，评选优胜队伍和精神文明奖获得者；由总裁判长核算并公布成绩

11、运动会主席评语，宣布运动会结束16：55—17：00；12，运动员退场。

## 公司趣味运动会策划案篇三

为更加丰富公司员工业余文化生活，也为了让公司各部门之间加强交流，培养员工相互配合相互协作的能力，公司拟举行秋季趣味运动会。具体如下：

### 一、活动时间

20xx年10月22日上午。（雨天顺延）

### 二、活动地点

江海粮油篮球场

### 三、参与人员

公司全体员工，有项目者比赛，无项目者加油（在岗人员除外）

### 四、活动内容

本次趣味运动会项目主要是以一些不同于常规运动会项目为主，具体在附件中体现。

## 五、活动组织

本次活动由工会及人事行政部共同主办并成立工作小组，由工作小组负责活动的具体操作，包括人员调度、宣传、报名、分组、场地联系和布置、道具奖品购买等工作。

## 六、奖项设置

本次活动拟为每个项目都设一、二、三名，并且将设定最佳组织奖（部门累积分数最高者，一、二、三名分别积3、2、1分）以及最佳啦啦队奖（由公司领导评出）。

## 七、相关流程

- 1、各部门内勤在接到活动通知后，将本次活动项目明细告知部门所有员工。
- 2、10月14日之前，各部门将报名情况汇总到人事行政部张凌处，并要合理安排有比赛项目的员工进行训练等。
- 3、10月16日之前，人事行政部将把最终分组以及比赛时间明细发送至各部门，各部门应根据比赛具体情况安排好比赛当天工作。
- 4、10月21日，人事行政部将会跟各部门负责人以及内勤进行沟通，确保参赛人员通知到位。工会将比赛场地布置到位。
- 5、10月22日上午8：30，趣味运动会正式开始，所有参赛人员按部门进行列队。邀请公司领导进行开幕式讲话。
- 6、10月22日趣味运动会结束后，按照比赛成绩给获奖人员及部门进行颁奖，并合影留念。

## 八、费用预算

1、奖品费用：

2、场地租用费：

3、道具购买：

4、影像租用：

费用总计

## 九、其他事项

1、人事行政部负责活动报名、分组、现场组织等工作，以及道具购买、影像保障、饮用水保障、用餐保障等。

2、工会负责本次活动场地联系及布置。

3、其他未尽事宜。

## 公司趣味运动会策划案篇四

为更加丰富公司员工业余文化生活，也为了让公司各部门之间加强交流，培养员工相互配合相互协作的能力，公司拟举行2011秋季趣味运动会。具体如下：

20xx年10月22日上午。（雨天顺延）

江海粮油篮球场

公司全体员工，有项目者比赛，无项目者加油（在岗人员除外）

本次趣味运动会项目主要是以一些不同于常规运动会项目为

主，具体在附件中体现。

本次活动由工会及人事行政部共同主办并成立工作小组，由工作小组负责活动的具体操作，包括人员调度、宣传、报名、分组、场地联系和布置、道具奖品购买等工作。

本次活动拟为每个项目都设一、二、三名，并且将设定最佳组织奖（部门累积分数最高者，一、二、三名分别积3、2、1分）以及最佳啦啦队奖（由公司领导评出）。

1、各部门内勤在接到活动通知后，将本次活动项目明细告知部门所有员工。

2、10月14日之前，各部门将报名情况汇总到人事行政部张凌处，并要合理安排有比赛项目的员工进行训练等。

3、10月16日之前，人事行政部将把最终分组以及比赛时间明细发送至各部门，各部门应根据比赛具体情况安排好比赛当天工作。

4、10月21日，人事行政部将会跟各部门负责人以及内勤进行沟通，确保参赛人员通知到位。工会将比赛场地布置到位。

5、10月22日上午8：30，趣味运动会正式开始，所有参赛人员按部门进行列队。邀请公司领导进行开幕式讲话。

6、10月22日趣味运动会结束后，按照比赛成绩给获奖人员及部门进行颁奖，并合影留念。

1、奖品费用：

2、场地租用费：

3、道具购买：

4、影像租用：

费用总计

1、人事行政部负责活动报名、分组、现场组织等工作，以及道具购买、影像保障、饮用水保障、用餐保障等。

2、工会负责本次活动场地联系及布置。

3、其他未尽事宜。

## 公司趣味运动会策划案篇五

展现全体员工良好的精神风貌和充满斗志的活力。增强员工的竞争意识和集体凝聚力，融洽彼此感情，向着更高，更快，更强，更新的目标迈进！

20xx年3月7日，下午13：30—17：00

中洲公园中央广场，溪边草坪，阳光沙滩

1，大会主席一名□sk□□

2，总裁判长一名□sk□□

3，裁判员，记分员四名□mh□□

4，检录处一名□mh□□

5，赛事指挥一名□mh□□

6，赛事场记一名□mh□□

1，袋鼠跳：

比赛方法：比赛分四队同时进行，所有队员全部参与。每支队伍平均分为2个小队记为a□b□相向各排成一纵队。比赛开始前，每组a队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向b队前进，中途布袋不得脱离双腿，至b队时脱去布袋，由b队队员套上布袋向a队前进，如上述循环直至最后一名队员。最终用时最短的队伍获胜。若四队队员人数有差异，择取平均成绩为评判标准。

道具：每组所用布袋均为同一规格，用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线□a□b两队起跑线间距离20米，每条跑道宽1.2米。

详细规则：比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的次序排出前三支队伍。

## 2，端水梅花桩：

比赛方法：比赛由四队参加，每队10人，5男5女，男女间隔。比赛开始后，第一个人从起点处的水桶中向自己的水盆中倒满水，然后端着水盆沿着用砖块铺成的小路向终点跑去。到达终点后将水盆中的水倒进指定的水桶，然后持空盆沿直线返回，将脸盆交给下个队员，再由下个队员完成同一任务。10个人循环轮流。从开始计时，3分钟后比较终点的水量，多者获胜。

道具：用明显的标记划出起跑线，终点线和跑道线，起终点间距离20米，每条跑道宽2米。用30块砖以一定间隔，摆成具有一定行走难度的蜿蜒小路，目的是使运动员因为控制平衡而把水从盆中洒出。两条跑道间有1米的'间隔，而且砖块摆法必须一致。起跑线外放置两大桶水，要保证比赛时间内不会将起点处的水运空。终点要放置两只大空桶，要保证比赛

时间内不会将桶装满。

### 3, 智慧拔河:

比赛方法: 比赛分四队, 每两队角逐, 所有队员全部参加。每队赛前将队员分成任意人数的三组, 并将分组人员数量报与裁判, 比赛开始后人数不得更改。三组同时比赛, 两组以上获胜则为胜利。拔河时将绳子中线拉过己方2米处获胜。

道具: 长约20米的绳子三根。

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。

### 4, 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。

### 1, 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, 踩暴对方选手的气球, 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

详细规则: 自愿报名, 够10人开始游戏。

### 2, 喝啤酒:

比赛方法：每次5人参赛，男女不限，裁判喊开始后，将面前准备的啤酒喝光，速度最快者获胜。

3，呼啦圈：比赛方法：每次5人参赛，男女不限，裁判喊开始后，转动呼啦圈，三分钟时间，坚持到最后的人获胜。

1，每项比赛根据规则，评选名次。第一名加分10分，第二名6分，第三名3分，最后一名1分。

2，所有比赛项目结束后，将得分累计，评选出前三名。

3，竞赛过程严格按照比赛评分标准，由裁判监督，每次违例将扣2分。

4，整个比赛另评选出一队最佳创意奖，评奖标准如下：全队入场时和竞赛过程中表现的各种创意。全对整体精神面貌，比赛纪律的遵守。违规次数少，服从裁判。

1，赛前分好比赛队伍（4队），每队选出队长，起队名，队训，制作好队旗。

2，场地布置，在运动会开始前，由mh提前布置好11：30—12：30。

3，运动员入场仪式。13：30—13：40。播放运动员进行曲，各队顺序进入比赛场地，并绕场一周。各队运动员在入场时，将进行即兴才艺展示，可采用各种提前准备的道具（如：鲜花，气球等）运动员可准备各种口号，以提升整体士气。各队进场后按顺序进入赛场中间等待宣布运动会开始。

4，裁判长，运动员代表讲话（3—5分钟）13：40—13：45。提前选好裁判长及运动员代表，每人准备不超过两分钟的演讲稿。



5, 运动会主席宣布运动会正式开始(1分钟)。请sk领导宣布运动会开始。各队带到指定休息区(比赛场地的四边, 每队一边)。

6, 比赛开始(3小时) 13: 50—15: 00。运动员检录(2—3分钟) 并了解比赛详细规则。工作人员布置比赛赛道。运动员赛前练习(3—5分钟)。正式比赛(10—20分钟)。裁判员记录成绩。

7, 两项比赛后, 休息30分钟, 进行趣味游戏环节15: 00—15: 30。踩气球。喝啤酒。呼啦圈。

8, 继续后两项比赛15: 30—16: 40。

9, 根据成绩, 评选优胜队伍和精神文明奖获得者。由总裁判长核算并公布成绩

10, 颁奖仪式(10—20分钟), 获奖队感言16: 40—16: 55。由大会主席颁发奖品。获奖队伍代表讲话。11, 运动会主席评语, 宣布运动会结束16: 55—17: 00。12, 运动员退场。

1, 拱形门, 横幅标语

2, 彩旗

3, 扩音喇叭, 口哨

4, 各种比赛道具, 积分表

5, 各队队旗

## 公司趣味运动会策划案篇六

本次运动会不同于传统运动会的田径比赛项目, 而是将传统

运动的竞技项目与趣味游戏相结合，让员工在运动中能够领悟到团队协作的重要，也能够感受到活动的乐趣。

“CCXXX”

参赛对象：公司全体员工、置业公司部分员工

各项目人员按照场地安排入座，分组为：

楷林国际一组最少30人，

信息大厦一组最少30人，

住宅小区一组最少30人，

职能部门和ifc项目一组25人左右；

置业公司一组最少30人。

主持人宣布运动会开始，

各方阵入场，播放音乐，进行方队展示。

主持人讲话，

介绍裁判组人员，及领导讲话，并宣布运动会开幕

趣味运动会个人竞技项目：

比赛道具：毽子若干

比赛规则：

1、限时1分钟；

- 2、可以用下肢的任意部位接触毽子；
- 3、若毽子落地，则该次不算；
- 4、以单位时间内个数最多者为胜。

比赛道具：呼啦圈若干

比赛规则：

- 1、比赛距离为25米，需在行进过程中同时转动呼啦圈；
- 2、中途呼啦圈掉落，需原地重新开始；
- 3、呼啦圈必须保持在腰部转动，不得用手扶持；
- 4、先到者为胜。

比赛道具：

比赛规则：

- 1、运动员赛道预赛时由抽签决定，决赛一般由预赛成绩决定；
- 2、比赛时运动员到各自赛道就位，起跑后不能串道否则成绩无效；
- 3、起跑时，只允许一次抢跑(未发令起跑或发令后0.02秒以内起跑)第一次抢跑须重新发令，以后抢跑的运动员取消比赛资格重新发令。
- 4、先到者为胜。

比赛道具：小跳绳若干

比赛规则：

- 1、比赛距离为50米，各组派出人员跳绳前进；
- 2、途中，跳坏一个，应返回起点重新开始；
- 3、到达终点用时最短的人获胜。

比赛道具：

比赛规则：

- 1、此项目仅限男员工报名参加；
- 2、比赛距离为20米，参赛人员按蛙跳动作前进；
- 3、到达终点用时最短的人获胜。

比赛道具：

比赛规则：

- 1、每场比赛采取三局两胜制，男单和女单分两场进行；
- 2、率先得到21分的一方赢得当局比赛；
- 3、如果双方比分打成20比20，获胜一方需超过对手2分才算取胜；
- 4、如果双方比分打成29比29，则率先得到第30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；
- 6、当一方在比赛中得到11分后，双方队员将休息1分钟；

7、两局比赛之间的休息时间为2分钟。

比赛道具：跳绳若干

比赛规则：

方式一：，

1、每组10名选手参赛，8名选手跳绳另2名选手a□b摇绳；

2、比赛时间3分钟，其他队员排队依次从a左侧进入绳下跳一次，立即从b左侧出，从b身后绕至b右侧站立等候后面队员依次绕至b右侧，待最后一名队员绕至b右侧后，从列队第一人开始排队依次从b右侧进入绳下跳一次，立即从a右侧出，从a身后绕至a左侧，如此循环。

3、中间如有跳坏，则跳坏该人次不累加。

4、规定时间内，穿过大绳人数最多的小组获胜。

比赛道具：麻袋5个

比赛规则：

1、每队6人，3男3女；

3、比赛中途跌倒，可爬起继续；

4、接力时必须通过端线后进行，否则算犯规，取消成绩。

5、完成最快的小组为胜。

比赛道具：呼啦圈6个

比赛规则：

2、其他队员不允许帮助移动呼啦圈，比赛过程中，当前一名队员完全完成动作后，下一名队员方可进行摆动，其他时间内不得移动身体和脚，否则将视为犯规，将扣罚时间2秒。

比赛道具：麻绳两根

比赛规则：

1、赛道说明：中心线至两端白色记号线各设定为2m

2、握绳法以及姿势

(1)第一位得尽量握住靠近两米线外侧的绳子，脚位不能超过两米线。

(2)选手空手，双手掌向上紧握绳子。

(3)绳子必须由躯干与上臂之间通过。

(4)不能使用防止绳子动摇的支撑法，以及其它方法。

(5)比赛时，必须两脚在膝前伸直，且必须握住绳子。

(6)队员站位顺序由领队自定。

3、比赛开始

(1)双方队员按领队安排之顺序依次站好。依主裁判指示，由双方领队互相确认准备完毕。双方领队必须明确回答，否则主裁判不能确认。

(2)「举绳」（双手向前做水平伸展动作）口令时，选手双手握住绳子。此时第一位尽量握住靠近白色记号区外侧的绳子。

主裁判指示下一手势之前，选手腿和身体不能乱动，须用力拉着绳子，保持开始准备姿势。

(4)「调整中心线」(向拉着绳子的队伍，用手做请靠近的动作)

此时领队得随着主裁判的动作指示，将自己队伍快速移动，使中心线记号能相符合。

(5)「预备」(口令时将保持上举于头上的双手掌心向外)此时选手静止不动，保持拉着绳索状态。

(6)「开始」(举在头上的两手很快的放下来，同时吹哨)。

4、每一局胜负判定：当中心标志被拉到一方的2m白色线时，即绳子向一方移动2m比赛结束(主裁判吹哨，同时两手在头上做几次大交叉的动作)，不限制时间，一直到能判断胜负为止。

5、其它：比赛中发生有关xx问题，马上向其比赛的主裁判提出口头申请。主裁判可视危险程度，宣判在进行中的比赛中断，并以绳子中心记号区的位置判定胜负。

比赛道具：绳带若干

比赛规则：

2、比赛开始，三人齐心协力向终点跑，赛道长30米；

3、先完成的三队获胜。

比赛道具：大球5个

比赛规则：

1、参赛队员1男1女为一小组参赛，每队6人，3男3女。赛道长20米，接力折返；

3、听到开始信号夹好球后方可离开起跑线；

4、中途球落地，必须从落地处夹起才能继续进行；

5、抱球跑者取消比赛资格。

比赛道具：

比赛规则：

1、每队6名队员，分为两组依次进行；

2、场地长约20米，在起、终点分别放上标志物作为折转标志；

4、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；

5、跑动中不限制队伍的排法，但必须是手拉手，不得脱手；

6、全队人员(6人)全部超过起点才算全部到达。按照全部人员手拉手跑回起点的先后按计时取名次。

比赛道具：砖块若干

比赛规则：

1、参赛人员借助三块砖头，从起点出发到达终点；

3、到达终点用时最短的小组获胜。



# 公司趣味运动会策划案篇七

本次趣味运动会的宗旨在于增强公司团队的凝聚力，展示出当代员工的竞技激情。弘扬奥运精神，增加团队凝聚力，在这个充满活力与光明的时代，有挑战才有财富。丰富员工课余生活，给每一位员工展现自我的机会，增进交流。

娱乐身心、携手共进

活动时间□20xx年x月x日. 早上9点

活动地点：主办单位□xx活动策划品牌

趣味运动会的魅力第一个是好玩，第二个项目多多，为的是玩转大家，更主要是为了让大家玩的开心，玩得尽兴，项目包含快乐大脚、同舟共济、集体跳绳接力、摸石过河、阳光伙伴、又好又快、袋鼠跳跳、欢乐乒乓球、纸衣往返接力、同“舟”共济、仙人指路、网球掷准、踢毽子、盲人摸向、踩地雷、勇往直前、二人三足、狂运足球、袋鼠跳、二人背夹球跑接力、懒惰的自行车、赶篮球、骑羊角球赛、瞎子敲锣、拔河比赛、2人3足、袋鼠跳、无敌烽火轮、背球接力赛、单腿火车等，下面挑一些做方案。

## 1、投靶掷准

比赛方法：每位队员只投一轮，每轮投五镖，以环数多的为先，若环数相同，可追加一镖，决出名次。

比赛规则：投镖时脚尖不得越线，每轮只投5镖，多投无效。

## 2、足式保龄

比赛规则：个人参赛，参赛距离3米，只限踢三次，累计瓶子打倒数我者为胜。

### 3、袋鼠夹球

比赛方法：每队由1名队员组成，分立于场地两端，

每个队员用双腿夹住球（排球），然后以跳跃方式前进到达终点（25米），然后将球传给下一名队员，依次接力，至最后一名队员完成，以时间计分。

### 4、孤岛求生

预赛的规则是每组10人抢9岛，音乐响起后，大家可绕岛屿转圈，音乐停止时抢占岛屿，一人将被淘汰，依次类推，最后剩余一个为胜者，决赛：各组的胜者共5人，角出名次。

### 5、跳长绳

参赛者：每班14人（包括甩绳人员），7人一组，分两组。

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。（分两组）

比赛器材：长绳。秒表4个，哨子一个。

比赛规则：五人站在长绳中，两人甩起长绳。比赛开始时开始记圈数。一分钟比赛时间。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。一分钟内圈数最多的为冠军。名次取前三。

### 6、袋鼠跳

参赛者：每班10人

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。

比赛器材：4个大口袋，秒表4个。口哨一个。

比赛场地：学校操场。20米。

## 7、鸿运彩球

比赛开始前，4名队员托举比赛器材过肩立于起跑线后。裁判发令后，4名队员通过协调配合使比赛器材在跑道上行进，赛程为100米。以各参赛队中的任一队员的身体任意部位触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

## 8、百米障碍跑

## 9、疯狂毛毛虫

比赛开始前，6名队员骑在比赛器材上，双手把住固定把手立于起跑线后。裁判发令后，6名队员通过协调配合使比赛器材在跑道上行进，赛程60米。以各参赛队所用比赛器材触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

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. 比赛前由各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。
4. 禁止非工作人员与参赛人员进入比赛场地，打乱比赛秩序。
5. 工作人员持场地的卫生，工作人员保持现场的卫生。
6. 请各班参赛队员准时到达比赛场地，比赛时间不到者作弃权处理。

## 公司趣味运动会策划案篇八

## 1、拔河比赛

根据各部门实际情况确定人数。采取循环赛，3局两胜制。

## 2、50米2人3足短跑赛

方法：每组将相靠的两腿绑在一起在起跑线作准备，发令后，以到终点时间短者为胜。

(绑腿必须在膝盖以下，途中不得松脱)。

## 3、5分钟跳绳

方法：每队6人，2位摇绳，4位跳绳，必须按顺序依次跳，相邻的人可同时跳，并记相应的次数。5分钟内以跳过的人次计算(未跳过者不计)，跳过人次多者为胜。

## 4、篮球上篮接力赛

方法：每队4人，2男2女，1队队员集体在球场一端底线排队。听到口令开始后运球到对面篮架上篮，投中后运球返回起点篮架。本队队员在篮下接应，上篮成功后，接应的队员开始下一轮投篮。以到终点短者为胜。

## 二、个人项目

### 1、百米短跑。

在指定场地队员在指定起跑线就位，听到号令后起跑，以到终点时间短者为胜。

### 2、乒乓球男单、女单比赛：比赛采用11球计球制。

3、1分钟投篮：在指定点自投自抢，如此反复，以投中次数多者为胜，投球时不能越过指定投篮区。

4、背靠背夹球跑(1男1女)：15米直道折返标志物，篮球。听到口令后两人同时侧身向前进，到15米处折返，两人绕过标志物继续返回。若中途球落地，必须在落地点将球夹好继续比赛，否则视为犯规，取消比赛成绩。以到达终点时间短者为胜。

5、男、女托球100米奔跑，用乒乓球拍单手托篮球或足球从起点奔跑至终点，以时间短者为胜。

## 奖项类

团队类：一等奖(第一名)，洗发水一瓶

三等奖(第三名)，袜子一双或洗衣粉一包参与奖，护肤香皂一块

## 公司趣味运动会策划案篇九

趣味运动会则是适合任何人群参加的一项健康运动，如社区的趣味运动会项目就有“猪八戒背媳妇”、“三人四足赛跑”、“运大彩球”、“弹跳投水球”等趣味运动。现在，就来看看以下两篇趣味运动会都有哪些项目吧！

### 目录

一、组织要素

二、简要流程

三、现场布置

四、流程掌控

五、物料配置

六、活动执行倒计时工作表

七、活动所需表格

八、组织管理

一、组织要素

活动名称：趣味运动会

活动时间：20xx年8月26日（暂定） 活动地点：宿舍篮球场

活动规模：将生产组分为六大块编号分别为a、b、c、d、e、f 每组10人以上。（统计六组组长及组员名单）

活动对象：生产组全体员工

二、简要流程

游戏二：凌波微步 预计用时30分钟 6，

游戏三：龙珠戏水 预计用时20分钟 7，

游戏四：夺宝奇兵 预计用时30分钟 8，

游戏五：愤怒的气球 预计用时20分钟 9，

游戏六：背运气球 预计用时30分钟 10，

颁奖仪式 预计用时20分钟

三、现场布置

游戏区：游戏主要活动区

服务区：提供参赛者休息、饮水

#### 四、具体流程

##### 1， 人员就位 待定

主持人：（主要负责调动现场气氛，讲解游戏规则） 裁判：  
（主要负责发游戏指令，评判游戏过程中的犯规行为）

后勤人员：保洁员、物料采购员、场地规划人员、道具准备人员、桌椅还原人员

##### 2， 主持人致词

(1)运动会开幕式致词 (2)宣布游戏规则：

a比赛采取积分方式，六个游戏按照比赛排名进行相应积分。（第一名至第六名积分对应：10， 8， 6， 4， 2， 0）

b积分排名前三名的小组获得运动会冠、亚、季军。单项游戏第一名的小组成员均有纪念品发放。

##### 3， 领导致词 此环节跟领导商议后待定

##### 4， 游戏一：袋鼠跳

名称：袋鼠跳

道具：统一规格布袋4个

参赛组a b c d e f六组人员（每组派出10人参加）

场地要求：标记起跑线和跑道线，跑道线长20米，

宽 $1.2*3=3.6$ 米

游戏规则：

比赛分两轮进行：第一轮由a□b□c三组参加，第二轮由d□e□f三组参加。每组10人分成两队各站在跑道线两端。比如a组分成a1□a2两组，两端各站五人。比赛开始前□a1第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向a2对前进，中途布袋不得脱离双腿，至a2对时脱去布袋，由a2队队员套上布袋向a1对前进，循环至最后一名队员。

比赛过程中若有摔倒，自行爬起，但布袋始终必须套在腿上，如有滑落需重新套上方可继续比赛。比赛过程中对组队员各行其道，不能越线。其他五组依此类推。

游戏评分规则：计时制。用时最短的组获得单项游戏的冠军。记录每组完成游戏的时间，根据比赛评分表进行积分。

## 5， 游戏二： 凌波微步

名称： 凌波微步

道具： 乒乓球6个(球上标记1—6)， 乒乓球拍6只(标记1—6)  
参赛组□a□b□c□d□e□f六组人员(每组派出10人参加)

场地要求： 标记起跑线和跑道线， 跑道线长20米，  
宽 $1.2*3=3.6$ 米(沿用游戏一场地， 详见图2) 游戏规则：

比赛分两轮进行： 第一轮由a□b□c三组参加， 第二轮由d□e□f三组参加。 每组10人分成两队各站在跑道线两端。 比如a组分成a1□a2两组， 两端各站五人。 比赛开始前□a1组第一名队员将球放在球拍上， 听裁判口令开始， 从起点一路端到终点， 在终点将球拍和球给a2第一名队员， 依此循环， 跑的最快的



一组为游戏冠军。在整个过程中，球若掉在地上，必须捡起来从当前队员开始位置重新跑向终点。

游戏评分规则：计时制。用时最短的组获得单项游戏的冠军。记录每组完成游戏的时间，根据比赛评分表进行积分。

## 6， 游戏三： 龙珠戏水

名称： 龙珠戏水

参赛组a b c d e f六组人员(每组派出5人参加)

场地要求： 比赛场地3\*2米， 3张桌子平行排列中间间隔1米。桌面上依此放11水杯(标示0—10)， 排成一条直线。杯子中装满水。

游戏规则：

比赛分两轮进行： 第一轮由a b c三组参加， 第二轮由d e f三组参加。 每组5人参加。 比如a组， 比赛开始前a1组第一名队员在桌子一端， 听裁判口令开始， 将乒乓球从1号吹到最后一个杯子。 比赛时间20秒， 20秒时取球所在杯子对应积分。 若20秒内把球吹到最后一个杯子， 可以继续重头开始吹。 在比赛过程中， 参赛者若将球吹出杯外则该参赛者出局。 积分取出局前球所在杯子对应的积分。 由该组第二名队员进行接力。 游戏评分规则： 限时积分制。 将每组5人的积分加起来， 总分最高的组为该项游戏的冠军。 记录游戏排名， 得出每组在该项游戏中所获积分。

## 7， 游戏四： 夺宝奇兵

名称： 夺宝奇兵

道具： 椅子6\*5=30把， 气球18个

参赛组a b c d e f六组人员(每组派出6人参加)

场地要求：比赛场地10\*10米。赛区分abcdef六块。每块赛区内放置五把椅子。

游戏规则：

比赛一轮进行：六组人员同时参加，每次两个人搭档。比如a组，比赛开始前a组派出a1,a2两名队员。如图所示两人各站的位置a1蒙上眼睛后，由其他组队员调整a区域内的椅子位置a2手中拿着一个大气球。听裁判口令后a2通过语言指引让a1依此到达五个椅子并坐下。最后走向a2将气球弄破，此组结束a组下面两名队员准备。直到第三个气球破时，游戏结束。

游戏评分规则：计时积分制。用时时间最短的组为该项游戏的冠军。记录游戏排名，得出每组在该项游戏中所获积分。

## 8，游戏五：愤怒的气球

名称：愤怒的气球

道具：气球 6\*3\*6=108个，细绳一扎

参赛组a b c d e f六组人员(每组派出3人参加)

场地要求：比赛场地10\*10米。赛区分abcdef六块，分为比赛区和准备区。(比赛沿用游戏四场地)

游戏规则：

比赛一轮进行：六组人员同时参加，每次派出一名队员。比如a组，比赛开始前a组派出a1,有队员协作给a1两只脚各绑3个气球。听裁判口令后，每组第一名队

员a1□b1□c1□d1□e1□f1进入比赛区。参赛者互相踩气球，脚上气球全破者出局，准备去内的第二名队员进入比赛区。依此进行游戏。

游戏评分规则：限时积分制。游戏时间3分钟，3分钟后统计每组队员脚上气球总和，最多的则为该项游戏的冠军。若出现平分则按由平分对各派一名队员进行加时赛。记录游戏排名，得出每组在该项游戏中所获积分。

## 9，游戏六：背运气球

名称：背运气球

道具：大号气球3\*6=18个，椅子3把

参赛组□a□b□c□d□e□f六组人员(每组派出3男3女人参加)

场地要求：标记起跑线和跑道线，跑道线长10米，宽1.2\*3=3.6米(沿用游戏一场地)

游戏规则：

比赛分两轮进行：第一轮由a□b□c三组参加，第二轮由d□e□f三组参加。每组6人参加。比如a组，比赛开始前□a组派一男一女两名队员站在起跑线处，联合用背将球夹住。在终点处放置一把椅子。听裁判口令开始，从起点一路夹到终点，到了终点后要男生坐在椅子并将气球放到腿上，由女生坐爆。听到气球爆炸声后，起跑线另一段的第二组男女才可以开始运气球。在整个过程中，不得用手接触气球，气球掉落、夹破，均视为犯规，必须捡起来从当组队员开始位置重新跑向终点。

游戏评分规则：计时积分制。用时时间最短的组为该项游戏的冠军。记录游戏排名，得出每组在该项游戏中所获积分。

## 10, 活动结束

(1)主持人宣布比赛结果，积分前三名颁奖。单项游戏冠军发放纪念品 (2)后勤人员清理现场，将游戏道具清理，桌椅还原。

## 五、物料配置

### 1, 游戏道具统计

(1)总环节道具：打气筒1个，细绳2扎，剪刀2把，粉笔1盒

(2)各游戏环节道具 a袋鼠跳：统一规格布袋4个

b凌波微步：乒乓球6个(球上标记1—6)，乒乓球拍6只

统计：统一规格布袋4个，大号气球18个，小气球140个，椅子30把，桌子3张，水杯33个，乒乓球10个，乒乓球拍6个。

### 2, 奖品：

冠军：， 亚军：， 季军：

单项游戏冠军纪念品：  $10+10+5+6+3+6=40$ 个纪念品

### 一，活动宗旨：

展现全体员工良好的精神风貌和充满斗志的活力。增强员工的竞争意识和集体凝聚力，融洽彼此感情，向着更高，更快，更强，更新的目标迈进！

### 二，活动时间：

20xx年 3 月 7 日，下午 13:30—17:00

### 三，活动地点：

中洲公园中央广场，溪边草坪，阳光沙滩

### 四，人员安排：

1，大会主席一名(sk); 2□总裁判长一名(sk); 3□裁判员，记分员四名(mh); 4□检录处一名(mh); 5□赛事指挥一名(mh); 6□赛事场记一名(mh)□

### 五，竞赛项目：

#### 1，袋鼠跳：

比赛方法:比赛分四队同时进行，所有队员全部参与。每支队伍平均分为 2 个小队记为 a□b□相向各排成一纵队。比赛开始前，每组 a 队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向 b 队前进，中途布袋不得脱离双腿，至 b 队时脱去布袋，由 b 队队员套上布袋向 a 队前进，如上述循环直至最后一名队员。最终用时最短的队伍获胜。若四队队员人数有差异，择取平均成绩为评判标准。

起跑线间距离 20 米， 每条跑道宽 1.2 米。

详细规则:比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须

重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的次序排出前三支队伍。

#### 2，端水梅花桩：

比赛方法:比赛由四队参加,每队 10 人,5 男 5 女,男女间隔。比赛开始后,第一个人从起点处的水桶中向自己的水盆中倒满水,然后端着水盆沿着用砖块铺成的小路向终点跑去。到达终点后将水盆中的水倒进指定的水桶,然后持空盆沿直线返回,将脸盆交给下个队员,再由下个队员完成同一任务。10 个人循环轮流。从开始计时,3 分钟后比较终点的水量,多者获胜。 道具:用明显的标记划出起跑线,终点线和跑道线,起终点间距离 20 米,每条跑道宽 2 米。用 30 块砖以一定间隔,摆成具有一定行走难度的蜿蜒小路,目的是使运动员因为控制平衡而把水从盆中洒出。两条跑道间有 1 米的间隔,而且砖块摆法必须一致。起跑线外放置两大桶水,要保证比赛时间内不会将起点处的水运空。终点要放置两只大空桶,要保证比赛时间内不会将桶装满。

### 3, 智慧拔河:

比赛方法:比赛分四队,每两队角逐,所有队员全部参加。每队赛前将队员分成任意人数的三组,并将分组人员数量报与裁判,比赛开始后人数不得更改。三组同时比赛,两组以上获胜则为胜利。拔河时将绳子中线拉过己方 2 米处获胜。

道具:长约 20 米的绳子三根。

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。

### 4, 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。

## 六，娱乐项目：

### 1，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，踩暴对方选手的气球，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

详细规则：自愿报名，够 10 人开始游戏。

### 2，喝啤酒：

比赛方法：每次 5 人参赛，男女不限，裁判喊开始后，将面前准备的啤酒喝光，速度最快者获胜。

3，呼啦圈：比赛方法：每次 5 人参赛，男女不限，裁判喊开始后，转动呼啦圈，三分钟时间，坚持到最后的人获胜。

## 七，评分标准：

1，每项比赛根据规则，评选名次；第一名加分 10 分，第二名 6 分，第三名 3 分，最后一名 1 分。

2，所有比赛项目结束后，将得分累计，评选出前三名。

3，竞赛过程严格按照比赛评分标准，由裁判监督，每次违例将扣 2 分。

## 八，运动会时间流程：

1，赛前分好比赛队伍(4 队)，每队选出队长，起队名，队训，制作好队旗；

2, 场地布置, 在运动会开始前, 由 mh 提前布置好  
11:30—12:30;

3, 运动员入场仪式;13:30—13:40; 播放运动员进行曲, 各队顺序进入比赛场地, 并绕场一周; 各队运动员在入场时, 将进行即兴才艺展示, 可采用各种提前准备的道具(如:鲜花, 气球等) 运动员可准备各种口号, 以提升整体士气;各队进场后按顺序进入赛场中间等待宣布运动会开始。

6, 比赛开始(3 小时)13:50—15:00; 运动员检录(2-3 分钟)并了解比赛详细规则; 工作人员布置比赛赛道; 运动员赛前练习(3-5 分钟); 正式比赛(10-20 分钟); 裁判员记录成绩。

7, 两项比赛后, 休息 30 分钟, 进行趣味游戏环节  
15:00—15:30; 踩气球; 喝啤酒; 呼啦圈。

8, 继续后两项比赛 15:30—16:40;

9, 根据成绩, 评选优胜队伍和精神文明奖获得者; 由总裁判长核算并公布成绩

10, 颁奖仪式(10-20 分钟), 获奖队感言 16:40—16:55; 由大会主席颁发奖品; 获奖队伍代表讲话。 11, 运动会主席评语, 宣布运动会结束 16:55—17:00; 12, 运动员退场。

九, 场地安排:

1, 拱形门, 横幅标语

2, 彩旗

3, 扩音喇叭, 口哨

4, 各种比赛道具, 积分表



## 5, 各队队旗

# 公司趣味运动会策划案篇十

本次运动会不同于传统运动会的田径比赛项目，而是将传统运动的竞技项目和趣味游戏相结合，把其趣味性与个人某方面的学习需求结合起来，形成融合了体育、文化、趣味、智力等元素的趣味运动。

另一方面它具有强身健体的作用，对于整天在办公室工作的员工来说，它的经济性、趣味性及观赏性能给他们带来另一种新奇体验，能够使整个活动形成兴奋、热烈、互动的气氛，进一步锻炼员工的团队精神与协作能力。

“润恒地产第一届运动会”

“拥抱春天、全员健身”

(一)活动时间□20xx年4月中上旬，具体时间另行通知

(二)活动地点：待定

(三)参赛对象：公司全体员工

(四)比赛项目

1、二人三足；

2、足式保龄球；

3□4\*50m乒乓接力赛；

4、结对而行；

5、齐心协力(背球接力);

6、跳绳;

7、众人一条心;

8、拔河;

(五) 参赛规则:

1、公司员工除工作人员外分成4队, 每队10人;

2、各比赛项目参加人员由本队人员推选

(六) 奖励规则:

1、本次比赛采取积分制共100分, 总积分最多的队胜利;

2、相关比赛会有奖品颁发给获胜者;

3、根据积分排出相应对队伍的名次, 按名次颁发奖品:

第一名: 所在队员每人

第二名: 所在队员每人

第一名: 所在队员每人

第二名: 所在队员每人

(一)、两人三足:

比赛道具: 绳子(或布条)4段

比赛方法:

- 3、每队推选出两人进行比赛；
- 4、2个人中有一只脚与对方的一只脚绑在一起。
- 5、比赛开始，2人从起点向终点跑去，用时少者获胜。

参赛人数：2人一组共四组

比赛规则：

- 1、比赛距离为30米；
- 3、两人都过终点，计时结束，以耗时最少为胜方

比分设置：第一名得分10分、第二名得分8分、第三名得分6分、

第四名得分4分；

奖品设置：第一名的两名获得者可获得由公司提供的羽毛球拍每人一套

工作人员安排：董志强负责发口令；单庆贤负责在终点计时；祝清秀负责记分；

乔菲负责检查绳子是否捆好；渠攀峰负责安全；

(二)、足式保龄球：

参赛道具：足球3个，装满水的矿泉水瓶10瓶

比赛方法：

- 1、每组选派1人参赛，

2、在离水瓶6米外，以等边三角形的形状按1、2、3、4排列摆放10个装满水的饮料瓶。

比赛规则：

参赛人员必须在规定的范围内踢球，否则成绩作废

比分设置：第一名得分10分、第二名得分8分、第三名得分6分、

第四名得分4分；

奖品设置：第一名的获得者可获得由公司提供的空气加湿器一个

工作人员安排：董志强负责发口令；单庆贤负责在终点计时；祝清秀负责记分；

乔菲负责道具摆放；渠攀峰负责安全；

### (三) 4\*50m乒乓接力赛

比赛道具：乒乓球10个、乒乓球拍3付

比赛方法：

1、每队选出4名参赛者参加接力赛，参赛者均匀的分配在各规定的点；

3、传的最快组获胜。

比赛规则：

1、参赛人数4人；比赛距离为200米；

2、行进过程中，不得用身体的任何地方触碰球拍上的乒乓球，违者重回起点；

3、比赛途中，不得以自己的球拍干扰对方队员；

4、比赛过程中，球掉于地上，需返回起点重新开始；

比分设置：第一名得分10分、第二名得分8分、第三名得分6分、

第四名得分4分；

工作人员安排：董志强负责发口令；单庆贤负责在终点计时；祝清秀负责记分；

乔菲负责检查是否有违规行为；渠攀峰负责安全；

(四)、结对而行：

比赛道具：绳子(或布条)若干

比赛方法：

1、4人一组(两男两女)

2、比赛开始前把每一组人员的左腿和右腿两辆绑在一起成一排。

3、4组并排并排一起站在起跑线上，裁判喊开始时，各队起出；

4、最先到达终点的对获胜；

比赛规则：

1、比赛距离为30米；

3、本组所有人都过终点，计时结束，以耗时最少为胜方

比分设置：第一名得分10分、第二名得分8分、第三名得分6分、

第四名得分4分；

工作人员安排：董志强负责发口令；单庆贤负责在终点计时；祝清秀负责记分；

乔菲负责检查绳子是否捆好；渠攀峰负责安全；

#### (五)、齐心协力《背球接力赛》

比赛道具：篮球1个

比赛方法：

1、每一队自由组合成5小组进行接力，2人为一小组。

3、5小组轮换后，最快的一队就是获胜队。

比赛规则：

1、在交接球时，交接者必须踏上起点线，才能交接，违者重新踏线；

2、夹球时两人手臂必须伸直；

比分设置：第一名得分10分、第二名得分8分、第三名得分6分、

第四名得分4分；

工作人员安排：董志强负责发口令；单庆贤负责在终点计时；祝清秀负责记分；

乔菲负责检查是否有违规行为；渠攀峰负责安全；

## (六)、跳绳(15分钟)

比赛道具：长跳绳2根

比赛方法：

- 1、每组10名选手参赛，8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、中途有出现错误的行为，则所有人需重新开始，计数累加

比赛规则：

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

比分设置：第一名得分10分、第二名得分8分、第三名得分6分、

第四名得分4分；

工作人员安排：董志强负责发口令；单庆贤负责记数；祝清秀负责记分；

乔菲负责检查是否有违规行为；渠攀峰负责安全；

## (七)、众人一条心(15分钟)

比赛方法：

- 1、参赛者为本队所有队员，要求10人肩搭肩，
- 2、从起点起跑，手始终在另一个队员的肩上。
- 3、用时最少的队获胜。

比赛规则：

- 1、必须全员参加。
- 2、如出现摔跤或者放手现象则视为违规，违规者须回到起点重新开始比赛

比分设置：第一名得分20分、第二名得分16分、第三名得分14分、

第四名得分10分；

工作人员安排：董志强负责发口令；单庆贤负责记时；祝清秀负责记分；

乔菲负责检查人数及是否有违规行为；渠攀峰负责安全

## (八)、拔河：

比赛道具：拔河长绳一条

参赛人员：队与队之间的比赛

比赛赛制：



- 1、抽签决定两两对抗组的搭配顺序;
- 2、每组获胜方进入决赛，决赛取获胜者一名;
- 3、故意放手致使对方队员跌倒视为违规，违规者取消本次比赛成绩

工作人员安排：董志强负责发口令;单庆贤负责记时;祝清秀负责记分;

乔菲负责检查人数及是否有违规行为;渠攀峰负责安全

比分设置：第一名得分20分、第二名得分16分、第三名得分14分、

第四名得分10分;

工作人员安排：董志强负责发口令;单庆贤负责记时;祝清秀负责记分;

乔菲负责检查人数及是否有违规行为;渠攀峰负责安全

(一)工作人员安排:

- 1、裁判：记时：记分：安全：道具摆放：现场检查
- 2、场地收拾：全体员工，由各队队长负责安排各队所在活动场地的卫生管理情况。
- 3、后勤保障：单庆贤活动用品的运送及其他工作。
- 4、物品采购：张君、乔菲、祝清秀，负责活动所需物品的采购工作。
- 5、摄影师：黄海

## (二) 赛场规则

- 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、比赛前各小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；
- 4、禁止非工作人员与非参赛人员进入比赛场地，打乱比赛秩序；
- 5、保持各小队所在场地的卫生，保持比赛现场的卫生；
- 6、请各小队参赛队员准时到达比赛场地，到比赛时间有参赛人员不到赛场者作弃权处理；
- 7、望各小队认真组织本队人员参加活动，文明比赛，文明助威，充分展现个小队的风采；
- 8、遇不可抗因素、公司重大活动，比赛日程另行通知。

奖品设置：

羽毛球拍一套、运动水壶一个、电子称一台、洗护套装一套、

所需相关道具：

## 公司趣味运动会策划案篇十一

为了活跃员工的生活，更好地开展全国健身活动，倡导“每天健身一小时，健康生活一生”的理念，我们的园林工会特别举办了秋季有趣的运动会。有趣的运动会设立了8个有趣的比赛项目，希望工会小组积极参与，积极注册。

全体员工参与强身健体

人员安排□xxx

主持人□xxx

裁判员□xxx

记分员□xxx

背景布置□xxx

道具准备：工会组组长：

xx幼儿园东园大操场

全体工会会员

20xx年x月x日上午xx点

1. 以工会小组为单位参加比赛，每位教职员工至少参加一个项目□xx日前，请所有教职员工到组长处报名，以便每组安排人员。如果个别教师在特殊情况下不能参加活动，请提前向工会组长请假。

2. 比赛项目按总分排名第二，按第一、第二、第三、第四分别计5分、3、2、1分，最后以8个项目的总分计算结果。

(一)运动员入场:以工会组为单位，使用简单的器械，安排简单的节奏和口号入场。按1-4组的“顺序”显示。

运动员宣誓

裁判员宣誓

唐主任宣布比赛开始

## (二) 比赛项目

### 1. 转呼啦圈吹气球：

规则：每组派四人参加。每个人转动呼啦圈后吹气球。如果呼啦圈中途掉下来，球会重新吹，每个人吹三个气球后会换一个。最后，比赛结束后，一个人会用时间决定排名。

### 2. 骑慢车比赛：

规则：每组派4人参加。自行车在规定的跑道上行驶（约50厘米宽，15米长），看看哪辆自行车行驶最慢，谁是赢家。

单脚触地、压线均为犯规。

### 3. 袋鼠跳接力：

规则：每组派出四人参加。每个人把球夹在两条小腿中间（上膝盖不能过膝盖，下脚踝不能低于脚踝），往返20米，球落在路上回到起点，一组运输另一组，最后一个人运输比赛结束，时间决定排名。

### 4. 串珍珠：

规则：每组派出四人参加。比赛以接力的形式进行。听到命令后，每队第一人跑到终点线，穿上五颗塑料彩珠，挂在指定地点跑回。第二个继续，第一个完成的团队获胜。

### 5. 定点投球比赛：

规则：每组派四人参加。参赛者在指定位置投球。共投五球，按进球数多胜利。

## 6. 赶“猪”赛跑(用短棍赶两个球比较快):

规则:每组派三个人参加。比赛距离20米,两个球和人都到了往返线才能回来。两个球和人都到了终点线,最短时间到达终点线的人都赢了。

设备:羽毛球拍1副,红绿球2个,标志物2个

## 7. 穿衣接力:

## 8团体跳绳:

规则: 每组两名甩绳队员,另请5名队员跳绳,5名队员同时跳绳为1个计数,根据合作完成的人数,评出1-4名。

五个人同时跳过绳子开始计数。

(3)记分员统计分数,比赛结果由唐主任公布,颁奖仪式由唐主任公布。宣布秋季运动会闭幕。

1. 参赛者应尽可能穿适合运动的鞋服,注意自身安全。

2. 活动前请做好充分的运动准备,避免运动受伤。

## 公司趣味运动会策划案篇十二

(乒乓球拍、乒乓球)

每队全员参加,运动员拿一个乒乓球拍掂着乒乓球到达折返点,将拍子和球交给另一队员,另一队员掂球到达起点交给队友,依次进行。用时最少者获胜。

### 【注意】

1、在交接的过程中,把球掂起来后,迅速的将球拍交给另一

人，不能用手碰球。

2、球不掉在地上为有效，如果球在途中掉到地上，选手必须捡起球回到掉球点继续比赛。

运动员手持装有10个乒乓球的盆子起跑，依次将球放进沿途设置的10个小盘中（间距1.5米），到达对面终点处，由另一队员返回，依次将球捡起并放进盆子中，跑回起点交给队友，依次进行。用时最少者获胜。

**【注意】**1、去时必须把球种进小盘中，回时收起。

2、乒乓球必需放入盘内，不许抛掷。如未能放入，必需放好后，才能继续向下进行。

每两队进行对决，实行三局两胜制。获胜的两队再进行对决，实行三局两胜制。每局后进行场地交换。将对方拉过赛场规定的河界线一方为获胜方。

□□

1、比赛中途不能换人，不得外人帮忙。

2、裁判未判胜负前，手不能松开绳子。

每队全员参加，绑腿并排向前走，共4个队进行比赛。途中如果出现绳子断裂或松开，需重新系好后继续比赛。途中如有人员摔倒，只需在原地调整即可，无需回到起点。最先到达终点，用时最少者为获胜方。

在规定的时间内运送气球到达指定位置最多的一队获胜。

每队两人为一组参加比赛，比赛者背对背，互相挽住对方手臂，夹住气球，站在底线后进行比赛。比赛开始后，每队尽

可能多的参照标准气球的大小打气球，将打好的气球放在两人背中间夹住，二人迅速侧身向前跑，将气球运送至目的地。在3分钟时间内，运送气球最多的一组获胜。

【】1、每队两人在运送气球的同时，其他队员可继续打气球。

2、每队运送气球的`队员可以反复运送。

3、运送的气球大小不能比标准气球小，否则不计入总数。

线后，比赛过程中必须绕过所有的障碍物成s型曲线，否则判为犯规，犯规队员从起点重新开始。用时最少者获胜。

每队推荐一男一女组成一组，其中男队员被蒙住双眼背起女队员，女队员负责指引道路，两人必须通过语言指引踩爆全部气球，到达目的地，比赛结束。比赛以用时最少者获胜。

【注意】1、路上摆放的气球需爆掉。

2、眼罩中途不能私自摘掉、移动。

3、其他队员均在底线之后通过语言进行提示，不能进入比赛场地。

每队全员参加。起点的第一人，两胳膊各夹住一气球，两脚夹一皮球准备。当听到信号后，以蛙跳方式跳向本队折返点的人，将皮球和气球交给另一队员，再采用同样方式跳向起点，依次进行。

【注意】1、在跳的过程中，球若掉落，须在原地夹好后再继续比赛。

2、在交接过程中，必须将接力棒和皮球同时传给队员。

本规则解释权归本次运动会会务组。

## 公司趣味运动会策划案篇十三

展现全体员工良好的精神风貌和充满斗志的活力。增强员工的竞争意识和集体凝聚力，融洽彼此感情，向着更高，更快，更强，更新的目标迈进！

1， 每项比赛根据规则， 评选名次； 第一名加分10分， 第二名7分， 第三名5分

2， 所有比赛项目结束后， 将得分累计， 评选出前三名。

3， 竞赛过程严格按照比赛评分标准， 由裁判监督， 有违例将扣1分。

5， 各单位和部门参与职工男10名女5名

1， 赛前分好比赛队伍（队）， 每队选出队长， 起队名， 制作好队旗；

1， 袋鼠跳： 参加队员男7名女3名

比赛方法： 比赛分四队同时进行， 所有队员全部参与。 每支队伍平均分为2个小队记为a□b□相向各排成一纵队。 比赛开始前， 每组a队的第一名队员将布袋套至腰部， 听裁判员发令后向b队前进， 中途布袋不得脱离双腿， 至b队时脱去布袋， 由b队队员套上布袋向a队前进， 如上述循环直至最后一名队员。 最终用时最短的队伍获胜。 道具： 每组所用布袋均为同一规格， 用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线□a□b两队 起跑线间距离20米， 每条跑道宽1.2米。 详细规则： 比赛过程中， 如有摔倒可以自行爬起， 但布袋必须始终套在腿上， 如有滑落必须 重新套上后方可继续比赛。 从开始脱下布袋交接， 至下一名队员的布袋完全套好前， 整个交接过程必须在跑道端



线以外进行，不能越线。

## 2、5人6足男4名女2名

比赛需6人搭配为一组，比赛过程中，将队员相邻的两条腿绑在一起，到口令后出发，赛道25米，在25米处需转身后回到起点，用时最少者获胜。如在跑动过程中绑腿有松动，则需从头开始。

## 3、螃蟹背西瓜（每队4名队员，1名女队员）

比赛规则：4名队员同时站于起跑线后，共同用背部夹住球前行，途中背部离球，用其他部位碰球，或球掉落，皆为犯规，须在犯规地停止前进直至重新调整好始得继续比赛；在规定距离内，用时少者胜出。

# 公司趣味运动会策划案篇十四

展现全体员工良好的精神风貌和充满斗志的活力。增强员工的竞争意识和集体凝聚力，融洽彼此感情，向着更高，更快，更强，更新的目标迈进！

1， 每项比赛根据规则，评选名次；第一名加分10分，第二名7分，第三名5分

2， 所有比赛项目结束后，将得分累计，评选出前三名。

3， 竞赛过程严格按照比赛评分标准，由裁判监督，有违例将扣1分。

5， 各单位和部门参与职工男10名女5名

1， 赛前分好比赛队伍（队），每队选出队长，起队名，制作好队旗；

## 1、袋鼠跳：参加队员男7名女3名

比赛方法：比赛分四队同时进行，所有队员全部参与。每支队伍平均分为2个小队记为a□b□相向各排成一纵队。比赛开始前，每组a队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向b队前进，中途布袋不得脱离双腿，至b队时脱去布袋，由b队队员套上布袋向a队前进，如上述循环直至最后一名队员。最终用时最短的队伍获胜。道具：每组所用布袋均为同一规格，用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线□a□b两队 起跑线间距离20米，每条跑道宽1.2米。详细规则：比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。

## 2、5人6足男4名女2名

比赛需6人搭配为一组，比赛过程中，将队员相邻的两条腿绑在一起，到口令后出发，赛道25米，在25米处需转身后回到起点，用时最少者获胜。如在跑动过程中绑腿有松动，则需从头开始。

## 3、螃蟹背西瓜（每队4名队员，1名女队员）

比赛规则：4名队员同时站于起跑线后，共同用背部夹住球前行，途中背部离球，用其他部位碰球，或球掉落，皆为犯规，须在犯规地停止前进直至重新调整好始得继续比赛；在规定距离内，用时少者胜出。

# 公司趣味运动会策划案篇十五

## 一、活动主题：

健康人生，快乐你我他

## 二、活动目的：

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。

## 三、活动时间：

×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)

## 四、活动地点：

分为室外：厂区和室内：车间(根据当天的天气情况调整)

## 五、活动对象：

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。

## 六、活动组织：

(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：负责运动会的宣传、组织和安排；经费的预算，做好各类物资的采购和管理工作；负责运动会的摄影拍照工作；编排运动项目内容及相关规则、评比办法；参加活动场地规划；负责运动员报名。

担任人：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：

(三)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：

七、运动项目、赛事规则及奖项设置：

略

## 公司趣味运动会策划案篇十六

展现全体员工良好的精神风貌和充满斗志的活力。增强员工的竞争意识和集体凝聚力，融洽彼此感情，向着更高，更快，更强，更新的目标迈进！

20xx年 xx月xx日，下午 13：30—17：00

xx广场

1，大会主席一名[]sk[] 2，总裁判长一名[]sk[] 3，裁判员，记分员四名[]mh[] 4，检录处一名[]mh[] 5，赛事指挥一名[]mh[] 6，赛事场记一名[]mh[]

1，袋鼠跳：

比赛方法：比赛分四队同时进行，所有队员全部参与。每支队伍平均分为 2 个小队记为 a[]b[]相向各排成一纵队。比赛

开始前，每组 a 队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向 b 队前进，中途布袋不得脱离双腿，至 b 队时脱去布袋，由 b 队队员套上布袋向 a 队前进，如上述循环直至最后一名队员。最终用时最短的队伍获胜。若四队队员人数有差异，择取平均成绩为评判标准。

起跑线间距离 20 米， 每条跑道宽 1.2 米。

详细规则：比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须

重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的次序排出前三支队伍。

## 2，端水梅花桩：

比赛方法：比赛由四队参加，每队 10 人，5 男 5 女，男女间隔。比赛开始后，第一个人从起点处的水桶中向自己的水盆中倒满水，然后端着水盆沿着用砖块铺成的小路向终点跑去。到达终点后将水盆中的水倒进指定的水桶，然后持空盆沿直线返回，将脸盆交给下个队员，再由下个队员完成同一任务。10 个人循环轮流。从开始计时，3 分钟后比较终点的水量，多者获胜。 道具：用明显的标记划出起跑线，终点线和跑道线，起终点间距离 20 米，每条跑道宽 2 米。用 30 块砖以一定间隔，摆成具有一定行走难度的蜿蜒小路，目的是使运动员因为控制平衡而把水从盆中洒出。两条跑道间有 1 米的间隔，而且砖块摆法必须一致。起跑线外放置两大桶水，要保证比赛时间内不会将起点处的水运空。终点要放置两只大空桶，要保证比赛时间内不会将桶装满。

## 3，智慧拔河：

比赛方法：比赛分四队，每两队角逐，所有队员全部参加。每队赛前将队员分成任意人数的三组，并将分组人员数量报与裁判，比赛开始后人数不得更改。三组同时比赛，两组以上获胜则为胜利。拔河时将绳子中线拉过己方 2 米处获胜。

道具：长约 20 米的绳子三根。

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。

#### 4，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。

#### 1，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，踩暴对方选手的气球，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

详细规则：自愿报名，够 10 人开始游戏。

#### 2，喝啤酒：

比赛方法：每次 5 人参赛，男女不限，裁判喊开始后，将面前准备的啤酒喝光，速度最快者获胜。

3, 呼啦圈： 比赛方法：每次 5 人参赛，男女不限，裁判喊开始后，转动呼啦圈，三分钟时间，坚持到最后的人获胜。

1, 每项比赛根据规则，评选名次；第一名加分 10 分，第二名 6 分，第三名 3 分，最后一名1 分。

2, 所有比赛项目结束后，将得分累计，评选出前三名。

3, 竞赛过程严格按照比赛评分标准，由裁判监督，每次违例将扣 2 分。

1, 赛前分好比赛队伍（4 队），每队选出队长，起队名，队训，制作好队旗；

2, 场地布置，在运动会开始前，由 mh 提前布置好  
11: 30—12: 30;

3, 运动员入场仪式；13: 30—13: 40； 播放运动员进行曲，各队顺序进入比赛场地，并绕场一周； 各队运动员在入场时，将进行即兴才艺展示，可采用各种提前准备的道具（如：鲜花，气球等） 运动员可准备各种口号，以提升整体士气； 各队进场后按顺序进入赛场中间等待宣布运动会开始。

6, 比赛开始（3 小时）13: 50—15: 00； 运动员检录（2-3 分钟）并了解比赛详细规则； 工作人员布置比赛赛道； 运动员赛前练习（3-5 分钟）； 正式比赛（10-20 分钟）； 裁判员记录成绩。

7, 两项比赛后，休息 30 分钟，进行趣味游戏环节  
15: 00—15: 30； 踩气球； 喝啤酒； 呼啦圈。

8, 继续后两项比赛 15: 30—16: 40;

9, 根据成绩，评选优胜队伍和精神文明奖获得者； 由总裁

判长核算并公布成绩

10, 颁奖仪式（10-20 分钟），获奖队感言

16: 40—16: 55; 由大会主席颁发奖品; 获奖队伍代表讲话。 11, 运动会主席评语, 宣布运动会结束

16: 55—17: 00; 12, 运动员退场。

1, 拱形门, 横幅标语

2, 彩旗

3, 扩音喇叭, 口哨

4, 各种比赛道具, 积分表

5, 各队队旗

## 公司趣味运动会策划案篇十七

一, 趣味运动会活动主题

娱乐身心、携手共进

活动宗旨

友谊第一, 比赛第二。

二, 趣味运动会活动整体方案

活动时间: 20\*\*年x月x日. 早上9点

活动地点: 广州奥林匹克体育中心

主办单位: \*\*\*策划品牌



### 三，具体活动项目

趣味运动会的魅力第一个是好玩，第二个项目多多，为的是玩转大家，更主要是为了让大家玩的开心，玩得尽兴，项目包含快乐大脚、同舟共济、集体跳绳接力、摸石过河、阳光伙伴、又好又快、袋鼠跳跳、欢乐乒乓球、纸衣往返接力、同“舟”共济、仙人指路、网球掷准、踢毽子、盲人摸向、踩地雷、勇往直前、二人三足、狂运足球、袋鼠跳、二人背夹球跑接力、懒惰的自行车、赶篮球、骑羊角球赛、瞎子敲锣、拔河比赛、2人3足、袋鼠跳、无敌烽火轮、背球接力赛、单腿火车等，下面挑一些做方案。

#### 1、投靶掷准

比赛方法：每位队员只投一轮，每轮投五镖，以环数多的为先，若环数相同，可追加一镖，决出名次。

比赛规则：投镖时脚尖不得越线，每轮只投5镖，多投无效。

#### 2、足式保龄

比赛规则：个人参赛，参赛距离3米，只限踢三次，累计瓶子打倒数我者为胜。

#### 3、袋鼠夹球

比赛方法：每队由1名队员组成，分立于场地两端，

每个队员用双腿夹住球（排球），然后以跳跃方式前进到达终点（25米），然后将球传给下一名队员，依次接力，至最后一名队员完成，以时间计分。

#### 4、孤岛求生

预赛的规则是每组10人抢9岛，音乐响起后，大家可绕岛屿转

圈，音乐停止时抢占岛屿，一人将被淘汰，依次类推，最后剩余一个为胜者，决赛：各组的胜者共5人，角出名次。

## 5：跳长绳

参赛者：每班14人（包括甩绳人员），7人一组，分两组。

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。（分两组）

比赛器材：长绳。秒表4个，哨子一个。

比赛规则：五人站在长绳中，两人甩起长绳。比赛开始时开始记圈数。一分钟比赛时间。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。一分钟内圈数最多的为冠军。名次取前三。

## 6：袋鼠跳

参赛者：每班10人

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。

比赛器材：4个大口袋，秒表4个。口哨一个。

比赛场地：学校操场。20米。

## 7. 鸿运彩球

比赛开始前，4名队员托举比赛器材过肩立于起跑线后。裁判发令后，4名队员通过协调配合使比赛器材在跑道上行进，赛程为100米。以各参赛队中的任一队员的身体任意部位触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

## 8. 百米障碍跑

## 9. 疯狂毛毛虫

比赛开始前,6名队员骑在比赛器材上,双手把住固定把手立于起跑线后。裁判发令后,6名队员通过协调配合使比赛器材在跑道上行进,赛程60米。以各参赛队所用比赛器材触及终点线所在垂直平面为计时停止,用时少者名次列前。

趣味运动会,以“释放激情,享受快乐,构建和谐”为主题,旨在弘扬企业文化,增进部门交流与互动,增强团队凝聚力和协作精神,丰富员工的业余文化生活。正因如此,在活动项目的设计上,亦着重考察和培育团队的协作精神以及成员间的沟通和应变能力。

### 四、道具安排、工作人员的安排

### 五, 活动注意事项

1. 友谊第一, 欢乐第二, 比赛第三。注意行动切勿莽撞。
2. 在活动过程中, 老年人应该注意安全, 比赛现场也有多位工作人员保护着
4. 请提前告知身体状况, 如有心脏病, 高血压, 骨质类疾病或动过手术不久等情况, 培训师会根据情况另行安排.
5. 听从教练员的安排, 没有教练的允许不得随意攀爬基地设施.
6. 极强的时间观念, 严格的遵守时间, 对自己负责, 对团队负责.

### 六, 活动奖项、奖励规则。

### 七, 活动经费预算。

### 八, 活动其他事项

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. 比赛前由各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。
4. 禁止非工作人员与参赛人员进入比赛场地，打乱比赛秩序。
5. 工作人员持场地的卫生，工作人员保持现场的卫生。
6. 请各班参赛队员准时到达比赛场地，比赛时间不到者作弃权处理。

## 公司趣味运动会策划案篇十八

为了加强公司精神文明建设和企业文化建设，丰富员工体育文化生活，活跃公司运动文化气氛，提高公司全体员工的凝聚力，向心力。我公司将举办首届秋季趣味运动会，现将有关方案制定如下：

团结、合力、拼搏、超越

### （一）运动会组织委员会名单

#### 1、名单

### （二）具体工作内容

#### 1、会务组

负责赛场布置、组织颁奖及赛事的各项协调工作

负责道具准备

负责会场秩序及突发事件处理（医务和安全保障）

负责比赛结果检录

## 2、宣传组

成员□xx□负责组稿摄影）

## 3、裁判组

（起点发令员）赵文超、李新宇

（终点裁判员）郑洋潮、何龙花

时间：11月15日（周二）15：00—18：00

地点□xx

### （一）六人五足跑（每队男女队员各3名）

1、比赛规则：赛前每对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，螺旋式前进，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。

2、用时：约10分钟

3、场地：50米长、10米宽

### （二）螃蟹背西瓜（每队3名队员，至少1名女队员）

1、比赛规则：3名队员同时站于起跑线后，共同用背部夹住球前行，途中背部离球，用其他部位碰球，或球掉落，皆为犯规，须在犯规地停止前进直至重新调整好始得继续比赛；

在规定距离内，用时少者胜出。

2、用时：约3分钟

3、场地：50米长、10米宽

（三）抛绣球（每队男女队员各1名）

1、比赛规则：

（1）接球者站于距抛球（网球）者5米之外的圆圈（直径0.5米）内用篓子接球；

（3）抛球者共抛出20个球，5分钟内抛完，接球者篓内球数多者为胜；如有成绩相同者，进行复赛，直至决出胜负。

2、用时：约15分钟

3、场地：10米长、10米宽

（四）蹲跳接力（每队2组，每组男女队员各1名）

1、比赛规则：

（1）出发时，运动员应面向跑道，背靠背挽住手臂蹲在起点线；

（2）听到发令后，第一组由起点向终点线蹲跳；

（3）两人都跳过终点线后，再跳回到起点线，然后第二组进行；

比赛途中，两人挽臂不可分开，如分开，则必须挽好后才能继续比赛。

(4) 计时与名次：以第二组返回起点计时，用时少者胜出。

2、用时：约10分钟

3、场地：50米长、10米宽

(五) 托球跑（每队6名成员）

1、比赛规则：乒乓球必须放在乒乓球拍的中间，不能用手固定，第1名队员用乒乓球拍托一个球，从起点到终点，第2名队员再从终点返回起点，如此重复最后一名队员结束。球不掉在地上为有效，如果球在托送途中掉到地上，选手必须回到起点重来。用时最少者名次最好。

2、用时：约5分钟

3、场地：50米长、10米宽

(六) 双腿夹球接力（每队男女队员各1名）

1、比赛规则：

(1) 将球放在两膝上方用劲夹住，走到对面终点处，将球交给对面队友，队友用同样方式夹球返回起点，时间最短者为胜。

(2) 必须从起点线后起步；

(3) 如中途皮球脱离须在原地把球拣起夹好后继续比赛；

(4) 双手必须放至身体两侧，不可用手扶球。

2、用时：约10分钟

3、场地：50米长、10米宽

### （七）拔河比赛（每队5名，至少2名女队员）

- 1、规则：采用抽签分组形式进行，小组赛获胜者进入决赛
- 2、用时：约10分钟
- 3、场地：10米长、5米宽

## 公司趣味运动会策划案篇十九

### 新童鞋一齐“趣”吧

响应我校学校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供给展现团体风采的舞台。

经过举办趣味性的运动项目让同学们进取参与，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。

x月xx日

xx学院大一、大二全日制本科生

xx大体育场、篮球场

#### （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，折转后回到起点，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) 回到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，最终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；

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我在起点背的数字，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) 中途有忘记数字者能够回到起点，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（也可都抬左腿），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齐，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行。

#### (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终一名同学身后，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行。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，最终选出前三名。

### (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分钟后仍无法到达要求的小组则淘汰。

（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到达200则可进入下一轮。踢毽子时，能够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，跳绳过程中能够停顿，每个人跳一分钟，一分钟后换下一个人，在3分钟内跳绳总数到达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）异常项目：

#### 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，捡到则属于自我，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。

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。

- 1、制作20xx年xx院x季趣味运动会宣传视频并上传信息院；
- 2、将趣味运动会具体资料及规则告知大一大二各宿舍；
- 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。

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。