

老年趣味活动趣味运动会策划方案(精选10篇)

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

老年趣味活动趣味运动会策划方案篇一

为了在我中心深入开展体育活动号召广：大同学们积极参加运动，宣传全民健身。在校园形成热爱体育、崇尚运动的风气，不断提高我院学生的身体素质和意志品质，培养同学们的集体荣誉感以及团体协作能力，展现当代大学生青春活力和积极向上的精神风貌，共同构建和谐校园。并以此办成具有特色的属于的活动。

二. 活动目的

为了增进中心每个部门，每个同学的凝聚力，人际交往能力，团队合作能力，让大家能够从课外的体育活动中获得更多的友谊，给业余生活添加更多的快乐，让每个人都融入到管院这个大家庭。通过一些游戏，是大家拥有的不只是学习和生活中的一些辛苦，还能得到全方面的发展，使自己更加开朗。也并不是一味的欢乐游戏，二十从中更加学会与人相处，从游戏中我们收获的不只是快乐而已，还有一些精神上的体会，以此来丰富大家。

三. 活动主题

发扬团队精神，增进组织凝聚力，体会集体力量。

四. 参赛对象

江苏大学勤工助学全部人员

五. 活动时间

20__年3月29日

六. 活动地点

西山操场

七. 参赛形式

1. 以部门为单位按每个比赛所需人数组成参赛队伍，并选出本部门队伍负责人一名。
2. 各部门负责人上交报名表，并抽签决定比赛出场顺序。
3. 参赛运动员无故迟到10分钟以上或比赛缺席，视为弃权，将扣适当的团队总分。

八. 活动形式

主要为部门积分赛和趣味接力赛，各活动按照原先报名人员开始比赛，采用计时的形式。

九. 活动方案

(一) 部门积分赛

1. 盛水接力比赛方法

跑道前方设置一个水盆，起点外设置一个大塑料瓶，比赛开始时，参赛选手持水瓶到水盆内盛水后返回倒入大塑料瓶，

直到大塑料瓶盛满水为止，用时短者获胜。

2. 男女混合羽毛球

各部门男女一组，采用抽签方式决定比赛顺序，以11分制，如果双方打成10比10，一方需超过对手2分才算获胜，以三局两胜。

3. 毽球

一名同学站在指定线外踢毽球，另一名同学用盆接住。两人相距3.5米，只能在指定圈内接球，不得出圈，违规接球将不计入总数。规定时间内，接到的有效毽球数量最多则为获胜。（每部门两人）

(二)趣味接力赛

1. 转晕跳绳

一名队员在起点先转圈10圈，然后拿起绳子向前跳30米，完成第一阶段比赛，以击掌形式向下一名队员接力。

2. 企鹅漫步

此阶段由一名队员完成，需要两腿两手臂夹住三个排球，以类似企鹅的姿势行走，运送过程中排球若不小心掉落，则需要捡起球在掉落点继续行走。需前进20米。

3. 仙人指路

赛道长20米，其中路设置气球障碍物，一名同学蒙眼背过另一名同学(负责指路)前进，按到终点顺序进行排名。

4. 与前一阶段队员完成接力后，一名队员用羽毛球拍拨动篮球向前滚动3米，完成趣味接力比赛。由裁判计时，得出排名。

十. 评奖方式

1. 每场比赛第一名得5分，第二名得3分，第三名得2分，第四名得1分，其余部门不得分。
2. 积分最高的部门取前三名颁发奖状。
3. 根据各部门参与活动得热情和积极程度，评选出一名“优秀活动组织奖”，以此鼓励各部门同学。

十一. 备选方案

1. 若因天气原因，比赛不能进行，则比赛时间推迟，具体时间确定后通知各班负责人。
2. 若比赛人员缺席，则缺席的比赛项目视为弃权。应扣适当的团队总分。

十二. 活动预算

江苏大学

勤工助学服务中心 二〇_年二月