

2023年老年趣味运动会活动策划(精选7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

老年趣味运动会活动策划篇一

为了纪念“五四”运动xx周年和建团xx周年，团县委和县工商银行联合举办“工行杯”机关青年趣味运动会，具体实施方案如下：

XX

XX

团体项目：1、手足情深；2、滚雪球；3、协力过河

个人项目：1、小李飞镖；2、抛绣球；3、螃蟹夹球

1、参赛队伍组成：

团体项目：以单位为队，也可自行组队参加，每队由5人组成（女青年2名以上），需有队名和领队1人。

个人项目：以1人或2人为单位参赛，主要以现场报名为主，团队成员同时也可参加个人项目。

2、活动对象为单位或个人，但团体赛中一人不能同时代表两个队伍参赛，在个人项目中每人不可重复参加同一项目。

3、参加人员凭入场券参加比赛。

4、请各团队将报名表填写完成，由各队领队于4月30日星期四将报名表上交或发至团县委邮箱xx@163.[]联系电话[]552xx[]

5、报名截止日期[]20xx年5月3日。

1、团体项目：每个项目评出前三名。

2、个人项目：参赛选手能到达活动项目相关要求的都有奖品；

3、抽奖：按入场券上编号进行抽奖，设一等奖1名，二等奖3名，三等奖5名。

1、领队带队赛前提前15分钟到相应场地做准备。

2、在团体活动中各单位不得在比赛过程中临时报名。

3、严格遵守活动的各项规定，服从活动的统一指挥。

4、比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决

5、遵守比赛时间，按时检录、参赛。检录不到者以弃权处理。

1、团体项目的奖品统一由领队领取；

2、个人项目的.过关奖当场领取；

3、抽奖后，所有参加人员凭入场券到指定地点领取奖品和纪念品。

老年趣味运动会活动策划篇二

阳春三月，在这美丽的春季，迎来了一年一度的妇女节，在这一天我们为所有的妇女们庆祝，同时我们游泳协会为所有妇女送来健康的趣味游泳锻炼方式，具体活动方案如下：

20xx年3月8日晚上7：30

湘潭市体育中心飞渔游泳馆

(一)水中健美操(准备活动)

教练员在岸上带领，大家在水里做动作。

(二)水中捞元宝

在水中放入50枚一元硬币，放置不同位置，每位运动员距离拉远，当听到开始的口令后迅速潜至水下捞硬币。捞上来的归个人所有。

(三)水中拔河赛

参与者分为两队运动员，各站一方，手拉拔河绳，中点左右一米处为结束线，那方先到结束线那方赢。

(四)水中接力赛

参与者分为两队运动员，分别在两个泳道，两边分别站运动员，起点听到口令后迅速开始游，先到达为赢。

老年趣味运动会活动策划篇三

为丰富社区居民体育文化生活，促进文明和谐社区的发展，推动“六进社区”活动的开展，提高社区居民的生活质量和

健康水平。

组长：

副组长：

组员：各参赛队领队、教练员

时间：11月17日下午

地点：

1、篮球投准：各单位出五位选手，在规定点投篮，每人五次，以投进的总数计成绩。

2、齐心协力：各单位出六位选手，脚与脚互相绑住，以哪组先完成规定距离为胜。

3、八人集体跳长绳：在1分钟内完成次数多者为胜。

4、双人互垫排球：各单位出三位选手，在规定时间内(3分钟)、规定距离(4米)内完成的总成绩决定名次。(总成绩相等以最好成绩多者为胜)

5、五子棋：各单位出三位选手，以团体比赛计算名次。

各比赛项目第一、第二、第三名有积分，各单位以参加项目总成绩为总团体名次。团体前三名发锦旗以此鼓励。

主办：

承办：

老年趣味运动会活动策划篇四

寒冬即将来临，气温逐渐下降，为确保第十三届顶岗实习隆化分队实习生的身体健康，促进实习生之间的相互团结，特此举行“阳光体育运动会”。

第十三期顶岗实习隆化分队实习生

第十三期顶岗实习的xx二中小分队

xx二中

2、布置会场

3、一切事宜要与二中商议妥当

4、做好各个运动员项目安排

1、运动员入场，驻县老师致辞

2、裁判员宣誓

3、裁判员宣布比赛规则

4、活动项目：

跳远、跳绳、50米两人三足小组赛、50米*4接力、吹气球比赛、双人背夹气球50米小组赛、踢毽子、定点投篮、50米托球跑、100米运球跑。

5、裁判员宣布结果，评出优胜方，并由驻县老师颁发奖品

6、由驻县老师总结发言，运动员散场

- 1、准备好急救药品，运动员在比赛过程中注意安全。
- 2、安排好运动项目顺序，避免发生运动项目重叠现象。
- 3、乡下实习生在往返县城与学校的途中要确保手机开机，确保驻县老师可以联系上每个人。
- 4、在运动会期间任何人不准私自离开运动场地，若有紧急情况必须和老师请假，批准后方可离开。
- 4、裁判员要保证公平公正。
- 5、与承办学校隆化二中做好交涉工作，确保运动会顺利进行。
- 6、友谊第一，比赛第二，运动员以运动为目的，避免发生冲突。

1、若运动员意外晕倒或受伤，在学校处理不了的情况下，要立即送往医院。

2、若乡下实习生不能赶上最后一班车回到实习学校，可以安排在县城里的实习学校住一夜。

3、在运动会开始的前一天看好天气情况，若遇见雨雪天气，另订时间，要及时通知到各个实习点。若在运动会当天发生天气变化要及时返回室内确保人身安全。

1、运动器材：毽子十个总计50元、跳绳五个40元、气球一包10元（其它运动器材与当地学校借用）。

2、奖品：一等奖：毛巾（20条）单价6元、总计120元

二等奖：笔记本（20本）单价5元、总计100元

三等奖：笔（20支）单价3元、总计60元

3、药品：绷带、云南白药喷剂、红药水、创可贴、棉签、葡萄糖。总计100元。

4、运动员饮用水：矿泉水2箱，总计50元。

5、实习生往返路费：500元。

6、午饭费用：500元。

费用总计：1530元

老年趣味运动会活动策划篇五

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：南敏（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：待踩点（体育大学、清华大学、海淀公园、树村野公园）

（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

（一）各参赛代表队

（一）活动流程

（二）赛事安排

（一）计分方法

各比赛项目第一名计10分、第二名计7分、第三名计5分、第四名计2分，第五名计分1分。

（二）奖励方案

1、11月7日召开动员会，公布运动会方案；

2、11月8、9日制订报名表，组织报名；

3、11月10日召开筹备会议，落实运动会的各项工作；

4、11月14日前竞赛场地与器材的准备。

5、11月18日活动举行

人力资源部

xxxx年11月7日

老年趣味运动会活动策划篇六

为丰富全校师生课余文化生活，提倡“天天健身一小时，健康生活一生”，全面推动我校健身运动的深入展开，增强学

生的身体素质和凝聚力，构建“和谐校园”，我校将举行趣味运动会，现制定活动方案以下。

组长：

副组长：

成员：各年级班主任

1、时间：4月18日下午3：30—17：00

2、地点：校操场

活动分为个人项目和集体项目。

（一）个人项目

1、3年级：跳绳1分钟单跳比谁跳的次数多，每班5人参赛。

2、4、5、6年级：跳长绳比快（一次机会）每班3人参赛。

（二）集体项目：

1. 三分钟计时投篮（4-6年级参加）

篮球3个，参与学生10人

规则：罚球线10人依序轮换投篮，三分钟内投中多者获胜。

2. 大丰收接力赛（3-6年级）

道具：实心球参赛职员：20。

规则：第一位队员将球运送至指定圈内，第二名队员将球收回。顺次进行接力。先完成的获胜。

3. 摸石头过河接力赛（3-6年级）

道具：小塑胶垫12

参赛职员：15

规则：

（1）每个参赛队员三块“石头”，双脚分别踩在两块“石头”上，用手来移动另外一块“石头”，通过“石头”交替前移过河（沿跑道前行 20米）。

（2）人过河对岸，必须把“石头”也同时拿过对岸，如河中还剩下“石头”，则判犯规。

（3）第二名队员接过三块“石头”，重复前进程，如此往复，先完成获胜。

（4）发现运动员用脚触及地面，则判犯规。

4. 集体跳长绳

规则通上次跳长绳比赛一样

5. 螃蟹接力（背夹球）：篮球4

比赛人数：每队20人，比赛赛距：20米间隔

比赛赛制：一场决胜败，按每队用时前后按计时取名次

比赛规则：

1) 两端各站10人，每端分成5组，每组2人，背夹一篮球，步调一致向前走；

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；

比赛纪律：比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为终究判决。

运动会个人项目：

1、3-4年级：跳绳1分钟单跳比谁跳的次数多，每班5人参赛。

2、4、5、6年级：跳长绳比快（一次机会）每班3人参赛。

比赛项目一定，比赛人数可以视班级人数作调剂，同年级班主任自行商量

老年趣味运动会活动策划篇七

我运动！我健康！我快乐！

1、培养幼儿对体育活动的爱好，让孩子体验运动的快乐，竞争的乐趣，参与的欣慰；

2、培养孩子的规则意识及协作精神，激发孩子的运动潜能；树立孩子的自信心，增强集体荣誉感敢于克服困难，能体验胜利的愉悦。

3、培养幼儿初步的'团队和竞争意识，体现团结协作的竞赛风格

体操表演、体能比赛、集体比赛

幼儿园大操场

1、安全第一。

2、全园孩子齐参与。每一个孩子都有机会展现自己。

1. 主席台布置（主楼前，搬桌子）

2. 音响（磁带、光盘、运动员进行曲）

3. 活跃气氛的小喇叭，哨子

4. 各个表演队做的班级牌

5. 游戏道具、秒表、奖品

总指挥：赵素珍赵建芬各班负责人：各班级老师

裁判：大（彭丹）、中（史小林）、小（朱丽娜）

1、运动会开幕式（20xx年11月1日）

主持人宣布——幼儿园第x届秋季运动会开幕

在持班牌引领员的带领下各班级成方队高呼自己班级的口号入场。（入场顺序：小——中——大）

园长致开幕词

各班级在引领员引导下退场。

2、同年龄组组织运动项目比赛

活动时间：

11月8日上午：中班：8：00至8：30《袋鼠跳》

小班：8：40至9：10《投球》

下午：中班： 2： 10至2:40 《羊角球》

11月9日上午： 中班： 8： 00至8:30 《运西瓜》

小班:8： 40至9:10 《扭扭车》

下午： 大班： 2： 10至2:40 《跳圈》

11月10日上午： 大班： 8： 00至8:30 《脚踏车》

小班:8： 40至9:10 《小推车》

下午： 大班： 2： 10至2:40 《滚轮胎》

同年龄组组织运动集体比赛：

11月11日上午： 中班： 8： 00至8:30 《拍球》

小班:8： 40至9:10 《乌龟爬》

下午： 大班： 2： 10至2:40 《跳绳》