# 最新宿舍趣味运动会策划书(十四篇)

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-08-02

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。宿舍趣味运动会策划书篇一...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**宿舍趣味运动会策划书篇一**

20xx年x月x日上午8：30开始

xx幼儿园操场

教师趣味竞技性运动会

所有教师于本周六上午8：20之前在幼儿园一楼大厅集合（不允许请假）。

1、项目名称：拔河比赛

规则：每个班级中派出三名教师（可援助），提前抽签。

第一轮淘汰赛：7个班级按抽签顺序比赛，一个班级直接进入第二轮。

第二轮淘汰赛班级从新进行抽签，进行比赛。决定出两组获胜班级。两组失败的班级。

第三轮，失败的班级进行3、4名争夺，两组获胜的班级进行1、2名的争夺。

奖励：1——4名，分别加4、3、2、1分，其余不加分。

2、项目名称：跳绳比赛（跳绳自带）。

规则：每个班级派出一名教师，参加跳绳比赛，时间2分钟，每两人一组，共4组。

跳绳记数员：xxx

跳绳计时员：xx

跳绳记录员：xx

奖励：按照个数的多少，从最多到最少的依次排名1——4名，分别加4、3、2、1分，其余不加分。

3、项目名称：呼啦圈比赛（呼啦圈自备）。

规则：每个班级派出一名教师，参加呼啦圈比赛，时间2分钟，在规定时间内，数量最多即为获胜，每两人一组，共4组。

跳绳记数员：xxx

跳绳计时员：xx

跳绳记录员：xxx

奖励：按照哗啦圈的个数的多少，从最多到最少的依次排名1——4名，分别加4、3、2、1分，其余不加分。

4、项目名称：喊数抱团（此活动共玩两轮）。

规则：每组派出两名老师参与，听主持人口令统一围绕圆圈走动，到音乐停止，主持人说出一个数字，老师们按照主持人说出的数字要求与其他老师抱成一团，人数要与数字一致，即为通过，如没有找到自己的团队或者整个团队人数偏差，均为淘汰。

奖励：每一次最后获胜的两位老师均分别获得2分。

5、项目名称：琴棋书画样样通。

规则：

五子棋分会场（园长室）：每个班级派出一名老师（共7名）参加五子棋大赛，采用淘汰制，即获胜者继续坐镇下棋，直到最后的胜者。

够级分会场（接待室）：每个班级中派出一名教师（共6名）参加扑克大赛，最后决定名次。

跳棋分会场（保研室）：每个班级派出一名老师（共7名）参加五子棋大赛，采用淘汰制，即获胜者继续坐镇下棋，直到最后的胜者。

奖励：娱乐游戏，每一个分会场的获胜者可获得2分。其余不加分。够级大赛经抽签多出的老师，直接获得1分奖励。

6、项目名称：爬滑梯接力。

规则：三位老师从大型滑梯入口处等待依次轮流出发，穿过滑梯，跑向大门口的目标物，绕过目标物后，跑回出发点，与下一位老师击掌，下一位老师才可以出发。用时最短的班级即为获胜者。

奖励：获胜的班级依照分输到最低分数排列1——4名，相应加4、3、2、1分，其余不加分。

滑梯计时员：xxx

7、项目名称：打沙包。

规则：每个班级派出一名教师，参与比赛。在5分钟内，没有下去的老师即为获胜，期间允许抓沙包，抓住即为加分，抓不住溜手当场淘汰。

奖励：在5分钟内，所有没有打下去的老师均获得2分。期间抓住一次加1分。

投沙包人员：xxx

8、项目名称：捉迷藏。

规则：一个班级的三位老师到幼儿园大楼的任何一处都可以藏身，准备时间为2分钟。2分钟过后，另一个班级的三位老师进入大楼寻找，找到即为获胜，被发现的老师立刻到一口操场集合（以藏猫猫的老师到操场集合时间为准），最短时间内找齐三位老师的班级即为获胜

奖励：获胜的班级依照最短时间即分数到最低分数排列1——4名，相应加4、3、2、1分，其余不加分。

捉迷藏计时员：xxx

9、工作人员

总策划

工作通知：xxx

主持人：xxx

录像音响：xxx

各项分数记录：xxx

食堂饭菜：xxx

条幅、黑板、大绳准备：《新东方幼儿园教师趣味运动会》

10、最终的奖励

由统计处老师进行统计，园长宣布成绩，综合成绩第一名的班级可获得鸡腿两个/每人，第二名的班级的可获得一瓶雪碧/班，第三名的班级可获得牛奶一瓶/班。成绩最后的班级惩罚每人一杯啤酒！

11、聚餐活动开始

由董事长宣布“教师大聚餐正式开始开始”，全体教师欢聚一堂吃午饭。

12、补充事项

（1）餐后卫生由全体教职工一起承担

（2）食堂人员9点到位，11：20准时开饭，12：00活动结束，打扫卫生。

**宿舍趣味运动会策划书篇二**

为培养学生的爱国主义情操，增强学生的集体主义荣誉感，提高青少年身体素质，坚持”健康第一”的指导思想,从小培养青少年参加体育运动、积极锻炼身体的意识，丰富学生的课余生生活。特举办本次趣味运动会。

20xx年12月地点：学校操场三、比赛项目

项目解释：按年级分别低、中、高三个年级层，各年级按照所在年级层参加相应的运动项目。个人项目为每班一组，每队组报8人，各组取前三名予以奖励;小组项目也以班为单位，每班限报4组，每组取前1名予以奖励;集体项目按没个项目具体要求实施。具体项目为：(一)、个人项目

1、30米穿衣(1、2年级各取前3名)

比赛规则：按年级不同，分为两队。每队准备一件五粒钮扣的衣服，裁判发令后选手开始跑向终点，在跑步过程中，选手开始穿衣服，将衣服穿好，且五粒纽扣全部扣好。时间最短者为胜。 2、托球走(3、4年级各取前3名)

比赛规则：参赛距离30米，运动员手持乒乓球拍，上托乒乓球，球不掉走到终点，用时少者名次列前。除托球的球拍外任何什么都不能碰球，乒乓球也不得以任何方式固定在球拍上，违者取消比赛资格。乒乓球掉地扣5秒。

3、摸石过河(5、6年级各取前三名)

比赛规则：每个运动员二块砖头，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，当裁判员吹哨后，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，直至最后一块砖头用手拿起人出终点线。途中如有脚落地，判为犯规，不记成绩。

(二)、小组项目

1、齐心协力(1、2年级各取前1名)

比赛规则：二名参赛运动员面对面用身体将一球夹住，每人双手在背后交握，侧跑完成规定赛段，如果球落地，则要在球离开身体处由裁判重新放球继续赛程。

2、吹气球(3、4年级各取前1名、至少一名女生)

比赛规则：第一人在固定位置把气球吹大，第二人把气球扎紧，然后运至第三人处交给第三人，第三人放到箱子中。游戏结束。游戏规则：1、气球吹成标准大小(每一个位置都有样本)。每个人之间有1.5米的距离，互相不允许越线。胜负判定：1、规定时间内箱中的气球数决定成绩。与样本气球差异很大的视为无效气球。以现场裁判判定的结果为准。

3、两人三足(5、6年级各取前1名)

随意组合。两人并排，用布条系住两人各一条腿，比赛分道进行，跑道长为30米。比赛时，可允许队员攀肩、扶腰前跑。快者胜。

(三)、集体项目

1、传球接力(1、2年级参加，取前1名)

比赛规则：一年级选8人参加(男女各4人)、二年级选10人参加(男女各5人)，排成一路纵队，依次将球从头顶传至排尾，排尾抱球跑到排头，依次进行，每人跑完一次算完成一轮，用时最少的班级获胜。

2、蹲跳接力(3、4年级参加，取前1名)

比赛规则：三年级选9人参加、四年级选10人参加。运动员应面向跑道，背靠背挽住手臂蹲在起点线。听到发令后，第一组由起点向终点线蹲跳。两人都跳过终点线后，再跳回到起点线，然后第二组进行，依次类推。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。计时与名次：以最后一组返回起点计时。用时少者胜出。

3、山路弯弯(5、6年级各取前1名)

比赛规则：五年级选5人参加、六年级每班一组，分别选6人参加。参赛运动员在行进前绕赛道起点设定的障碍物绕10圈，然后继续往前跑，完成30米赛段。

(一)个人项目一等奖：二等奖：三等奖：(二)小组项目一等奖：(三)团体项目一等奖：(四)文明集体奖(五)最佳团队奖五、人员安排

1、各班要认真训练。2、各工作人员要按时到位。3、各运动员在比赛中要注意安全，发扬友谊第一，比赛第二的精神。

**宿舍趣味运动会策划书篇三**

一、活动主题：新童鞋一起“趣”吧

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提供展现集体风采的舞台。

三、活动目的：通过举办趣味性的运动项目让同学们积极参与，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。

四、活动时间：9月17日

五、活动参与对象：信息科技学院大一、大二全日制本科生

六、活动地点：南农大体育场、篮球场

七、活动内容策划：

(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，折转后返回起点，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)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。

(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，最后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;

3、比赛赛制：按每个人完成本项目时间取名次，前5名分别给分5、4、3、2、1分;

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己在起点背的数字，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)中途有忘记数字者可以返回起点，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;

3、比赛赛制：根据各组排头从起点到终点的时间取名次，前5名分别给分5、4、3、2、1分;

4、比赛规则：

(1)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。

**宿舍趣味运动会策划书篇四**

趣味运动是一项将传统的体育运动比赛和引起人兴趣的趣味活动融合形成的一项新兴运动，它介于体育运动和趣味游戏之间融合了体育、文化、趣味、智力等因素。

一方面丰富学生的课余活动，加强体质锻炼，增强集体意识和团结意识，训练大家的反应能力;另一方面，融洽师生关系和同学关系，培养团队协作的精神。

报名。以班级为单位，各项比赛项目参加人员，由班主任自由筛选，另外每班选出一名同学负责向广播台投稿。然后交由杨继平老师和贺志艳老师统计。

领导致辞开始8:50—9:00，比赛时间9:00—11:30，颁奖典礼11:30—11:40

五、活动时间：20xx年x月28日(可根据实际情况更改)

学校操场

比赛规则：以班级为单位，分为大一组，大二组，和大三组(三个年级同时进行)。每班选举 8 名选手。每人有一分钟的时间，最后将各班选手跳绳总次数相加，以班级为单位，跳绳次数最多的班级获胜。

时间安排：9:00—9:25

比赛规则：以班级为单位，分为大一组，大二组和大三组。每班选举 10 名(分5组)选手。两选手用背部夹住气球，双手在背后交握，侧跑完成规定赛道长，把球放在指定位置后，返回原地，下一组开始运球。需返回原地重新开始，赛道长50米。比赛过程中，不许用手碰球，球落地或者夹爆者，违规者取消本班的比赛资格。最后按照运球数量的多少以班级为单位进行排名。(大一先进行比赛，大二、大三一起进行)大一、大二选出前二名，大三选出一名。

时间安排：9:40—10:10

比赛规则：以班级为单位，分为大一组，大二组，和大三组。每班选举 12 名(6组)选手，赛道长50米，每班分三组在赛道两边，以接龙式进行比赛。前一组选手到达指定位置后，后一组才可以开始。由工作人员安排好后，听口令开始比赛，抢口令者加时5秒。按照完成任务所需时间长短以班级为单位进行排名。七、大二选出前二名，大三选出一名。

时间安排：10:25—10：45

比赛规则：以班级为单位，分为大一组，大二组，和大三组。每班选举7名男生7名女生。大一以抽签形式分两组进行淘汰赛，胜出的班级在进行比赛，每次比赛一局决定胜负。大二以抽签形式选出一个直接晋级班级，剩余两个班进行比赛，胜出班级与晋级班级再进行比赛。

时间安排：11:00—11:30

：跳绳20根，气球2包，捆绳15条，大绳2根，计时器6、口哨若干、米尺、音响，话筒，照相机，奖状若干，大纸箱5个。

场地布置：xxx

会场秩序：各班班主任负责本班秩序、卫生及组织投稿。

突发事件处理：校领导人员

照相、摄影：xx

广播台负责人：xx

总负责人：xx(各项比赛成绩统计，赛场安排，器具准备)

大一组由xx(裁判员和统计员)、xx(裁判员和统计员)、xx(维持纪律)、xx(维持纪律)负责;

大二组由xx(裁判员和统计员)、xx(裁判员和统计员)、xx(维持纪律和计时)、xx(维持纪律)负责;

大三组由xxx(裁判员和统计员)、xxx维持纪律)、xx(维持纪律和计时)

每项比赛七、大二组各取前二名，大三组取一名。另外设置精神文明奖(在所有班级中取前三名，内容包括1、投稿，2、赛场纪律，3、赛场卫生)，颁发奖状。

**宿舍趣味运动会策划书篇五**

娱乐身心、携手共进

活动宗旨

友谊第一，比赛第二。

活动时间：20xx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：可可活动策划品牌

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、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

比赛开始前，4名参赛队员按顺序在起跑线后做好准备，裁判发令后，第1名队员依次穿过“充气跨栏、平衡木、钻网通道、鱼跃龙门”环节后返回起点，第2名队员以同样的方式前进，以最后1名队员身体任意部位触及终点线所在的垂直平面为计时结束，用时少著名次列前

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.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

3.在活动过程中，如有挫伤、扭伤、肌肉拉伤、呕吐、眩晕等身体不适情况，立马报告，不能隐瞒

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.

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。

**宿舍趣味运动会策划书篇六**

“粤”动亚运梦“羊”溢金融情

通过趣味运动会动员支部成员关注与支持亚运，鼓励支部成员发扬亚运的运动精神；在趣味运动过程中体会竞争与合作的关系，更好地提高支部成员间团结合作的意识与培养成员在竞争中团结合作的能力。

在瀛洲生态园寻宝活动中以亚运吉祥物五羊为宝藏，过程中穿插有亚运小知识的提问，这些都是以宣传亚运为目的的。而寻宝过程中又充满了趣味与挑战，考验的是成员间团结协作的能力、勇于探索的精神和勇往直前的决心。这对提高支部成员对亚运的认识，激发支部成员对亚运的热情有积极作用，更能展现支部成员乐于探索、无惧于挑战的青春活力。

金融1001全体团支部成员

趣味运动会、瀛洲生态乐园寻“羊”活动

1趣味运动会

1、活动时间

11月11日9：00—11：30

2、活动地点

足球场

3、活动基本流程

（1）热身活动

（2）拔河

（3）背气球

（4）两人三足

（5）鸭子接力

（6）场地清理

4、活动的具体流程策划

（1）热身活动

（从示范，分组到热身结束共10分钟）

活动形式：①由文体委员先带领大家做基本的热身活动动作

②邀请7个同学做兔子舞的示范，然后将剩余的40位同学分成4组一起做兔子舞来热身

③文体委员将全班分为7组每组6人（不包括3名裁判，2名拍相记录）

（2）比赛环节

环节一：拔河

时间：30分钟左右

规则：①比赛双方为3个小组加第七组的其中3人（具体的分组情况待定）

②比赛共进行三次，每结束一次双方就调换位置，通过两胜一负来决定胜出的小组，输的的那一方需要接受惩罚。

惩罚内容：小组内的成员男女面对面地唱歌（如：团结就是力量）

环节二：背夹气球

时间：30分钟

规则： ①裁判各站两边，距离10米。每一大组内分为三个小组，每一次一男一女搭配，背夹气球走以最快的方式走十米来回，返回起点时换下一小组。

②三个小组走完的时间为这个大组的总时间，经比较后，选出用时最长的那一大组接受惩罚。

惩罚内容：喝混合饮料（两或三种饮料混合）

环节三：两人三足

时间：30分钟

规则：①组内分为三小组，每小组两个人，两裁判距离10米，各站两边，比赛路程为一来回，总共20米。

②三小组同时出发，最慢回到起点的小组接受惩罚。此环节为组内竞赛。

惩罚内容：最慢回到起点的那一小组将要做鬼脸，摆pose拍照留念，届时照片将上传至班级博客作为大家的美好回忆之一。

环节四（应急环节）：鸭子接力

规则：以鸭子走的形式接力，10米为限定距离，两边一边各站3个人，以击掌的形式接力，完成时间最短的组胜出。

环节五：颁奖

以上活动环节胜出的每支队伍都可获得亚运徽章一个，获奖队伍分享活动心得。

（3）场地清理

由负责人负责把所借物资收齐以后统一交还，并组织同学们有秩序地清理活动遗留下来的物品（塑料袋、饮料瓶等）。

5、应急方案

（1）如果下小雨，运动会照常进行；

如果下大雨，则延迟时间，具体时间待定；或者转移到架空层；

如果中途下雨，由负责人决定活动是继续还是推迟

（2）场地不够用，或申请不到场地，转移到架空层，（地点待定）；

（3）现场人员混乱，安排好机动人员，维持现场秩序，并看管好财物；

（4）人员受伤，及时送往门诊部。

6、注意事项

（1）当天不要带太多东西，要有财产保护意识；

（2）提醒同学注意安全。

**宿舍趣味运动会策划书篇七**

某某工学院青年志愿者协会迎来了一批新的志愿者，他们健康，积极，向上。在这个充满活力与光明的时代，新时代大学生志愿者们的蓬勃朝气和竞技热情亟待展现。某某工学院青年志愿者协会是个充满温情的社团，是个人性化的社团，注重大学生志愿者们各种才能的挖掘、培养与展示，故积极开展融合了体育与趣味等元素的趣味运动会。

某某工学院青年志愿者协会通过开展以“趣味运动，志愿同行”为主题的趣味运动会，丰富青年志愿者们的课余生活，培养积极参与的热情和团队合作意识；活跃校青年志愿者协会内部的氛围，融洽各部门之间的关系；增进各部门之间交流，为今后工作中的友好合作打下基础；与此同时，也彰显了校青年志愿者们的蓬勃朝气。

趣味运动，志愿风采

主办单位：某某工学院青年志愿者协会

xx年11月15日

某某工学院苍梧校区篮球场

某某工学院青年志愿者协会全体成员

1、活动前期准备

（1）项目策划部撰写趣味运动会策划书，送交理事会审核通过并告知各部门；

（2）活动负责人联系活动场地，制作抽签纸（1号签1号场地、1号签2号场地、2号签1号场地、2号签2号场地、3号签1号场地、3号签2号场地），计分表，安排统计每场竞技的裁判人员和后勤工作人员；

（3）宣传部安排活动拍摄人员；

（4）赛会服务部负责借10个篮球，2个乒乓球和4个乒乓球拍，姓名牌12张，呼啦圈10个，秒表4个，眼罩6个，皮尺，准备口哨15个，布条若干，24张奖状。

2、活动实施阶段

（1）14：00所有人在篮球场集合，进行签到；

（2）各部长抽签决定比赛顺序，抽到同号签的组相互进行比拼；

（3）根据天气情况和实到人数，进行定点投篮，接力球，寻找小伙伴，稳操胜券，绑腿跑，奔跑吧！志愿者，一圈到底等竞技游戏（竞技规则详见附件一）；

（4）16：00开始进行3对3篮球赛；

（5）每项竞技比赛项目取前3名，并发放奖状。

3、活动后期总结

（1）办公室负责写活动总结和新闻稿，并将资料归档；

（2）宣传部将活动照片等信息发布到人人，微博等多媒体平台上。

（1）后勤工作人员要维持好活动秩序，避免混乱；

（2）借用的篮球，乒乓球等物品要及时归还；

（3）活动经费及时开正规发票报销；

（4）活动中注意安全，避免事故发生；

（5）注意天气变化情况，如天气状况不好，要及时通知变更时间；

（6）活动项目根据风力情况，时间等不确定因素及时变更竞技游戏顺序；

（7）注意现场评分，务必做到公平、公正、公开；

（8）竞技实行参与即有奖方式，注意及时发放奖状。

1、横幅：5元x6米=30元

2、口哨：0.4元x15个=6元

3、姓名牌：1元x12张=12元

4、奖状：3名x8个项目x0.5元=12元

总计：60元

某某工学院青年志愿者协会

项目策划部

二〇一四年十一月五日

竞技规则：

1、定点投篮：每组6人，3男3女，共6组（6个部门）。男生站在罚球线上，女生站在罚球线以内，每人投三个，最终累计叠加入篮个数，算出最终成绩。若有平分情况出现则继续再比，直至决出1，2，3名。

2、接力球：设定10米的距离，两头各站3人，前面的第一个人用脚夹住球往前蹦，蹦到规定的10米的地方，和对面的人击掌，然后对面的击过掌的人再往回蹦，依次接力，直至最后一人到达目的地为止，计时看哪一组用的时间短（注意：球落地时要从人原来站的位置继续开始）。

3、寻找小伙伴：每组出2个人参加游戏。其中一个人蒙住眼睛，原地转5圈，要找到在他8米开外的小伙伴，对方可以用声音提醒他自己在哪里，其他队的干扰成员也可以发出声音，这就要考验对自己伙伴声音的熟悉程度，蒙住眼睛的人要准确的找到自己的小伙伴，并叫出他的名字，如果正确得一分，如果错误不得分。每一组都累计得分。

4、稳操胜券：将乒乓球放在球拍上，每组6人，从第一个人开始将球拍依次往后传，传的过程中乒乓球不能落地，如果乒乓球落地则重新开始传，传到第6个人手上，计时停止，时间最少的那对赢。

5、绑腿跑：每部门出8人参加竞技，8个人两两用布条绑住腿，设定15米的距离，先到达终点的那组赢。

6、奔跑吧，志愿者：每个部门出2人，一共12人，成员们站在一个固定的场地内，每个人背上贴一张姓名条，然后相互撕掉，谁能挺到最后谁就赢，如果中途自己背后的姓名牌被撕掉，那么就out，最后，谁背后有名牌的，谁就获胜。

7、一圈到底：每个小组5个人，手拉手围成一个大圈，呼啦圈套在相应的手臂上，在规定的3分钟内，按顺时针方向，在成员中依次传递，注意在传递和穿越的过程中各组成员拉在一起的手都是不能松开的。若有松开的情况视为犯规，培训员需要总的穿越人数的基础上减去犯规的次数（每犯规一次扣掉一人次）才为最终的穿越人数。

8、3对3篮球赛：每个部门出3个男生参加竞技。各部长抽签，抽到同号签的组相互进行比拼，上下半场各10分钟，中场休息5分钟。3场比拼同时开始进行，决出胜利的3组。

竞技安排：

竞技游戏裁判（大二）竞技人数（1个部门为1组）竞技场数1、定点投篮每个场地2名裁判，2个场地同时进行每组3男3女抽到同号签的2组竞技，共竞技3场2、接力球每个场地2名裁判，2个场地同时进行每组6人抽到同号签的2组竞技，共竞技3场3、寻找小伙伴就在一个场地进行，安排2名裁判每组2人每次1场，共进行2场4、稳操胜券每个场地2名裁判，2个场地同时进行每组6人抽到同号签的2组竞技，共竞技3场5、绑腿跑就在一个场地进行，安排2名裁判每组8人抽到同号签的2组竞技，共竞技3场6、奔跑吧！志愿者就在一个场地进行，安排2名裁判每组12人12人同时竞技，共竞技一组7、一圈到底每个场地2名裁判，2个场地同时进行每组5人抽到同号签的2组竞技，共竞技3场8、3对3篮球赛每个场地2名裁判，在3个场地同时进行每组3人抽到同号签的2组竞技，共竞技3场

**宿舍趣味运动会策划书篇八**

活动名称：“我爱我家”社区家庭趣味运动会

活动背景：本次活动作为“5.22社区家庭小组活动”的延续与升华，我们由室内的小组活动转为室外的趣味运动会，由原先参加活动的12个家庭拓展为20个家庭，由娱乐性的游戏转为“娱乐性+竞争性”的游戏项目。我们在5.22活动后，进行了详细充分的总结，为这次活动的开展提供了丰富的经验;而且通过6.12的志愿者素质拓展，增强了志愿者与团队成员的配合能力，可谓是万事俱备，只待更好地完成这次社区家庭趣味运动会。

直接目标：在快乐参与，快乐运动中，培养孩子与家长的团结协作能力，通过运动进行交流。

长远目标：带动更多的人加入我们，让运动充满社区，走进千家万户。

活动形式：社区趣味性的运动会

活动时间：20xx年6月19日(星期日)上午9:00----11:30

活动地点：青岛市市南区辛家庄北山公园

主办单位:中国青少年发展基金会

耐克体育(中国)有限公司

承办单位：青岛大学法学院“青春梦飞扬”团队

青岛市仙游路社区

参加人员：青岛大学法学院义工队志愿者23人、家庭20对(父母20人，孩子24人)、团队成员11人、仙游社区工作人员2人、媒体6人。

媒体支持：青岛早报、青岛晚报、青岛大学报、青年工作信息、法苑报等

前期具体组织安排：

负责人：巩磊、陈盈盈

具体任务：去社区考察确定趣味运动会地点

考虑方面：安全方面;周围来往车辆少，安全隐患少;

场地面积的选择，便于活动开展;

遮阴条件的考虑，避免阳光直射;

活动地点的选择，在社区或者社区附近;

负责人：巩磊、崔桃桃、徐君伟、毛九翠

具体任务：通过设计、讨论确定社区家庭趣味运动会的游戏项目

考虑方面：适合孩子和家长参与;

游戏理解性强，容易操作;

能够体现孩子与家长的合作与沟通。

负责人：张新新、李进

具体任务：为团队成员、志愿者以及活动参与者办理团体保险项目

考虑方面：经济、实惠、保障全面

负责人：李鹏、马驰、张新新、毛九翠、徐君伟

具体任务：根据游戏确定所需要的器材;

活动音响设备、照相机、dv等;

活动用水及食品，矿泉水60瓶，食品若干;

急救箱一个(包括消暑药、消炎水、纱布、创可贴等)。

负责人：李鹏、陈盈盈

具体任务：申请教室进行志愿者培训;

具体进行志愿者分工。

负责人：崔桃桃、赵文俊、王康宁

具体任务：讨论标语内容;

联系做横幅以及自己画海报;

活动当天会场布置设计。

家庭趣味运动会意义

锻炼家庭成员身体，促进家庭成员的身体健康;增进家庭成员之间的团结，增进交流;这些都是趣味运动会本身所能够起到的作用和意义。因为趣味运动会本身就是集体的体育比赛形式，家庭成员在比赛的过程中首先提高的是身体素质，这是体育的属性，而又因为其集体性，大家在比赛的过程中就要沟通交流，思想统一，协调一致，彼此信任，而这些有事和谐家庭共有的特征。这些又仅仅是对单个家庭内部而言的，而对于家庭与家庭之间，同样可以增进家庭与家庭之家的相互了解和相互之间的包容。这对构建和谐社会又是非常有帮助的。

**宿舍趣味运动会策划书篇九**

1、深化我校艺术教育特色，展现全校师生良好的精神风貌和充满斗志的精神状态。

2、增强全校师生的竞争意识和集体凝聚力，融洽师生感情，提高我校学生的田径运动技术水平，使学生得到全面发展。

3、在系内挑选出校运会各项目的参赛选手，并组织其代表工程管理系参加湖南财政经济学院第五届校运动会。

展现青春风采发扬拼搏精神

\"国运昌，体育兴\"。体育强盛的背后是民心的凝聚力，国力的增强和社会的进步。为了增强工程系学生的集体荣誉感，为校运会选拔人才，也为了新生们能更好的融入到班集体中，我们举办了这次工程系运动会。

田径场和体育馆负一楼

工程管理系全体学生

大二、大三趣味赛：20xx年x月x日下午三点

大一趣味赛：x月x日下午五点五十

田径赛：20xx年x月x日中午十二点和下午五点五十

（全体学生）

1、前期宣传

9月26日召开各班班长及体育委员会员，让他们分别到自己班级去宣传，同时体育部干事也要下班去做相关宣传工作。

2、报名

各体育项目的报名都将以表单形式下发到各个班级，各班体育委员组织其班级的报名工作。

3、比赛分组及整理

9月30日号上交报名表，将每个班的报名表按项目整理分类，根据情况进行分组并安排比赛的时间，地点，做好比赛前的一切准备工作。

4、活动的开展

按照活动时间准时开展，活动人员安排详情见附录一（负责人负责记好比赛成绩并上交体育部）。

5、运动员的赛前训练

在校运会开始前对运动员进行适当的训练。

（一）田径

1、个人项目：（100米200米400米800米（女）1500米3000米（男）跳远铅球）每班报名人数不限，每人限报3项。

2、录取名次：各单项分别录取前八名，各单项的前三名

暂定为该项目的参赛选手。

（二）趣味比赛项目

1、定点投篮比赛（记时加计分赛）

（1）规则：在罚球线后每人投球5次，球出手前不能踩线，按投中球数总和并加时间计算成绩;

(2)按成绩选取前20名，分成两队，每队10人（各5男5女）。

2、赶\"猪\"接力赛：

（1）规则：运动员分立于30米两端，在规定的跑道内用羽毛球拍（必须手握羽毛球拍手柄位）去赶篮球。如用手或脚直接接触篮球用力赶篮球，以及影响其他队伍或篮球出规定跑道，那么重新开始比赛。球可以压线，但人不能压线，人、球、拍为一体，在赶\"猪\"时，拍与球离开不能超过一秒钟，（一队二条跑道），否则取消成绩。交接羽毛球拍和球必须在线内交接区内进行，最后一人冲线时必须球和人都过线，才停表计时。在规定的赛程内用时最少者获胜。

（2）以班级为单位报名参赛（各班队数不限，但队员不可重复），比赛选取前2名（运动员10人，男女各5人）

3、飞碟传接比赛：

（1）每队八人，四男四女。相距十米，两面各4人，排成

一路纵队,一人一次迎面接力传接飞碟，在规定2分钟时间内，规定区域（10x20米），飞碟传接次数多者为胜（以手接住按稳为准）。

（2）比赛取前4名参加校运会

4、羽毛球托乒乓球迎面接力：

（1）乒乓球必须放在羽毛球拍得中间，不能用手或它物固定，每个人每次只能托一个球（必须手握羽毛球拍柄位），从起点到交接点，球不掉在地上为有效，如果球在拖送途中掉在地上，选手必须在掉球处拾起球重新开始比赛。在规定的赛程内用时最少者名次列前。用手或其它物固定球、出跑道等按犯规处理。参赛运动员手持羽毛球拍托乒乓球跑完30米，交接羽毛球拍和球必须在线内交接区内进行，最后一人冲线时必须球、拍、人同时都过线，才停表计时。在规定的赛程内用时最少者获胜。

（2）比赛选取前2名参加校运会。

5、集体跳长绳比赛：

（1）限时两分钟，每队12人男女各6人（男女混合），2人摇绳，其余十人在绳内同时跳，以限定时间内，成功完成次数最多者为优。（以长绳不受阻挡回到开始位置为完成一次）

（2）比赛选取前4名参加校运会。

6、拔河比赛

（1）每队20人，男女各10人，三局两胜制，一方将绳中

间红线拔过中线为胜。

（2）比赛取前2名参加校运会。

十月八号（下午三点）比赛项目：

赶\"猪\"接力赛、飞碟传接比赛、羽毛球拍托乒乓球

迎面接力、集体跳长绳、拔河、定点投篮（大二和大三学生）

十月九号（下午五点五十）比赛项目：

赶\"猪\"接力赛、飞碟传接比赛、羽毛球拍托乒乓球

迎面接力、集体跳长绳、拔河、定点投篮（大一新生）

十月十号比赛项目：

中午十二点：100米400米1500米跳远（全体学生）

下午五点五十：200米800米3000米铅球（全体学生）

注：参加人员：所有运动员及工作人员

项目

单价

数量

金额

飞碟

15

4

60

乒乓球

0.5

10

5

水费

20

2（天）

40

医药费

40

1

40

合计

145元

1、学生会成员必须在十号十二点（五点五十）之前赶到，并请办公室和文联部的男生新生干事搬好六张桌子和椅子到田径场（郑哲负责），网编部和学习部副部长负责拍照，生活部负责搬水，组监部副部长负责全学生会签到。

2、活动中要注意细节方面（如天气，器材等等）

3、活动中工作人员要注重个人素质，因为其代表的是工程系学生会。

附录二：

xx年工程系第九届系运会赞助策划书

一．前言

作为青春期的代言人，大学生总是洋溢着年轻的活力，充满着狂热的激情，对新奇有趣的大型活动必定会踊跃的参与和全程的投入，运动会这类活动必能让主办方的知名度得到很大的提高，同时也让赞助商达到想要得到的最佳宣传效果。从而大家都得到大丰收，气候凉爽适宜的九月是活动开展的最佳时机，形象策划的最棒时机，形象策划的最棒时段。全校师生都参加的活动更有活动的气氛。在这个宣传的黄金月，哪个组织率先策划出激情四射的活动，哪个组织就能在大学生中树立良好的公众形象。同样哪个公司在这个月做最有效的宣传，哪个公司就能树立稳固的品牌形象，更好地去稳固品牌的形象，更好的去稳固原有市场和吸引新的消费群体，此次活动不仅仅是在工程系起到一定的宣传作用，同时在全校师生的强大阵容中彰显出商家的独特魅力。

二.市场分析：

1.同电视，报刊相比，在学校宣传有更好的性价比，可用更少的资金做到更好的宣传；

2.学校消费地域集中，针对性强，公司品牌容易深入人心，作为运动会这种有趣，有意义的活动中进行宣传，效果定会显著；

3.因为年年都有系运会，如条件允许的话，商家还可以同我们系建立一个长期友好合作关系，使商家在校园内外的知名度不断加深，极具有意义；

4.高效廉价的宣传在以往的校内活动中，我们积累了不少的宣传经验在学校建有强大的宣传网，可以在短时间内达到很好的宣传效果，而是有足够的人力资源为贵公司完成宣传活动!

**宿舍趣味运动会策划书篇十**

一、运动会项目

1.“苗家竹竿拔河比赛”

所需材料:长竹竿一根、红领巾一条

比赛规则:把红领巾系在竹竿中间，在地面画上一条中线，各小组全员参与，实行晋级制，把对方拉过中线则晋级。

(记分标准:第一名加10分，第二名加8分，第三名加6分，其余加4分。)

2.“团圆大接力”

所需材料:接力棒一根(可用竹竿自制)

比赛规则:每小组派出4人(要求每棒处派出的运动员为同年级)分别站在一半篮球场的四个点上。设一点为原点，开始4人传递接力棒比赛，用时最少到达原点的小组为胜。

(记分标准:第一名加10分，第二名加9分，第三名加8分，第四名加7分，第五名加6分，第六名加5分。)

3.“盛水障碍跑”(注:安排在最后一项，因为会把地面弄湿)

所需材料:小矿泉水瓶若干(瓶子上穿洞)、大矿泉水瓶两个、纸箱、竹竿等其他可设障碍物。

比赛规则:两组同时进行，小组可自己派出组内最强者参赛，起点处置一水桶，参赛者拿漏水的小瓶子盛水，在设置好的障碍跑道(包括跳跃、下钻、沿走等)中，快跑，到终点处把水倒入大瓶子，来回数次，直到大水瓶满为止，最先倒满者晋级，晋级者继续比赛至分出名次

记分标准:第一名加5分，第二名加4分，第三名加3分，其余加2分。

4.“校园保龄球”

所需材料:矿泉水瓶若干、排球两个

比赛规则:把矿泉水瓶装满水，摆成一定形状，在5米外画一条线，参赛者站在线外，拿排球掷“保龄球”，倒下最多者为胜。每组可派出3人，取3人所击倒数量之和为最后成绩，与其他组相比排名。

记分标准:第一名加10分，第二名加9分，第三名加8分，第四名加7分，第五名加6分，第六名加5分。

5.“袋鼠跳”

所需材料:编织袋6个

比赛规则:6组同时进行，每组派出一名同年级学生开始比赛，最先跳到终点者为胜。共进行7轮比赛(7个年级全部参与)。

记分标准:每轮比赛，第一名给所在组加4分，第二名加3分，第三名加2分，其余加1分。7轮比赛均要记分。

6.“合二为一”

所需材料:红领巾、硬纸板、矿泉水、板栗等

比赛规则:每组派出2人，两组同时进行，a用红领巾蒙上眼睛，背起b，由b语言指挥a，共同完成任务。在赛道依次上放上板栗，写有字的硬纸板，矿泉水等。b指挥a捡起板栗，由b吃掉;a捡起硬纸板，b读出纸板上的字(如转三圈)，a来完成;a捡起水瓶，b给a喂水。用时最少完成任务到达终点的一组晋级。

记分标准:第一名加10分，第二名加8分，第三名加6分，其余加4分。

二、备选项目

注：为了应对天气变化或比赛器材准备不到位的突发事件，遂立下备选项目12条。如有加时比赛的需要，也可用上以下方案。

1.“钓鱼”

材料：无盖的空矿泉水瓶，小竹竿，棉绳

内容:①空水瓶放置横线一米外②用竹竿和棉绳组成“钓鱼竿”，尾端绑上小短木签③横线外“钓鱼”，用小木签挂住瓶口内，使瓶子“钓”出来。

2.“背靠背”

材料：气球

内容：两人一组，用背夹住气球，想办法将气球安全送到指定位置。气球掉地即重来。

3.“两人三足”

材料：绳子

内容：两人一组，绳子绑脚，考察速度。

4.“夹鸡蛋”

材料：乒乓球若干，筷子

内容：乒乓球拟作鸡蛋，第一个同学用筷子把“鸡蛋”从碗里夹出，通过筷子直接传递，立马接力给下一个同学。接力人数自定。

5.“双色球”

材料：乒乓球若干(必须有黄白两种颜色且数量相等)，两个纸箱

内容：两个纸箱里各放同等数量、不同颜色的乒乓球。选手的任务是把给两种颜色的球“搬家”，准确且快速完成的一组获胜。

6.“平拍击球”

材料：乒乓球及球拍

内容：规定时间内平拍击球数最多者获胜。

7.“管道运输”

材料：乒乓球，书本，杯子

内容：书本卷成半面的管道状，一本本相连接，组成一个长的“管道”。要求乒乓球从“管道”里顺着滚落，最后准确无误掉入纸杯中。考察学生合作能力。

8.“单人跳绳”及“三人跳绳”

材料：跳绳

内容：在规定时间内，看哪组跳得多。

9.“袋鼠跳”

材料：麻袋若干

内容：双脚套入麻袋中，比拼速度。

10.“传递友谊圈”

材料：呼啦圈

内容：众人拉成一圈，呼啦圈从一人处开始传递，不能松手，仅靠头部和手部力量进行传递。考察协调性与合作能力。

11.“拔河”

材料：拔河专用粗绳

内容：比拼力量与团队合作精神。

12.“迷你足球”

材料：乒乓球，桌子

内容：乒乓球拟作“足球”，两张桌子拟作两方“球场”。两队各自想办法把球吹到对方“球场”里。

三、运动会所需材料

1.黄白乒乓球 (若干)

2.拔河专用粗绳 (1根)

3.呼啦圈 (3个)

4.麻袋 (10个)

5.气球 (若干)

6.体育专用口哨 (10个)

7.无线麦克风/话筒 (2个)借

8.扩音器喇叭 (2个)借

9.画赛场用的石灰粉和小推车 (1个)借

10一次性筷子 (若干)

11彩旗 (若干)

12.精美日记本 (若干)作为奖品发放

13.体育专用计时表 (3个)借

四、奖项设置

1.集体奖项按照小组颁奖:

团体第一名、团体第二名、团体第三名、团体优秀奖(排名靠后的三个小组)

2.个人奖项:

“十佳运动员”(即个别项目成绩突出者，共10名)

“红领巾运动员”(即积极参与热情高涨者，共10名)

五、时间安排

1.举办时间：20xx年11月14日，星期五(暂定)

2.时间安排：开幕式9:00--9:30

比赛时间10:00--14:00

颁奖仪式14:30--15:00

策划人：xxxx志愿者

**宿舍趣味运动会策划书篇十一**

为了丰富广大教师的校园生活，营造健康文明、积极向上的校园氛围，增强教师间的凝聚力和合作意识，使教师们的身心得到健康发展。学校工会准备在新年来临之际，举办在职教职工趣味运动会。

：初步定于20xx年4月26日，本校南区

全体在职教职工(遵照自愿原则)

器 械:乒乓球拍、乒乓球若干

参加人数：自愿报名的教职工

1、比赛距离：起点和终点之间距离 30米。

2、参赛人员单手持乒乓球拍托着乒乓球，从起点出发前行，到终点结束。

3、按规则要求最短时间完成比赛的人员获第一名，按完成时间依次排名次。

4、在跑动的过程中，参赛人员一旦出现掉球，视为比赛结束。

器 械: 单人跳绳若干

参赛人数：自愿报名的教职工

1、比赛时间：限时1分钟。

2、按规则要求最短时间完成比赛的人员获第一名，按完成时间依次排名次。

3、在比赛当中如中断，在限定时间内可以继续跳，跳的个数连续计算。

器 械:跳带若干

参赛人数：自愿报名的教职工

1、比赛距离要求：起点和终点之间距离10米。

2、参赛人员从起点出发前行，跳到起点。

3、比赛开始，参赛人员站在起跑线上，手提跳袋，双脚放在跳带里向前跳出，跳到终点。

4、参赛人员若摔倒必须在原地起来，重新再跳。

5、跳动过程中，如双脚均不能离开跳袋，否则犯规终止比赛。

6、按规则要求最短时间完成比赛的人员获第一名，按完成时间依次排名次。

器 材：篮球(或排球)、塑料篓

参赛人数：自愿报名的教职工，2人/组

1、比赛距离要求：投球距离女子组为5或6米，每2人为一组;投球距离男子组为6或7米，每2人为一组。

2、比赛时，参赛组2队员分别站在规定区域两端，队员1手端着装有10个篮球(或排球)的盒子，将球投入另一队员的塑料篓内;队员2手捧着塑料篓接球，记录投入篓内球的个数。

3、投球、接球时双脚都不能超越规定比赛区域，否则违例，投入球不计入总数。

4、出现平局的队，各队再次进行决赛确定名次，再平再决，决出为止。

5、以投球入篓总个数最多的`队获第一名，其他按投球入篓总个数依次排名次。

器 械:绑布袋若干个

参赛人数：自愿报名的教职工

1、两人组成一组(分男女组)，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)。

2、站立式起跑，鸣起跑信号后，两人同时起跑，到达终点。

3、按规则要求最短时间完成比赛的人员获第一名，按完成时间依次排名次。

器 材：毽子若干个

参赛人数：自愿报名的教职工

1.比赛时间限时1分钟。

2.比赛中，在规定时间内踢毽，以毽子碰脚的次数计踢毽个数。

3. 比赛当中掉毽中断，在限定时间内可以继续踢，踢的个数连续计算。

4. 在限定时间内所踢个数最多的获第一名，按完成的个数依次排名次。

器 材：篮球(或排球)若干

参赛人数：2人/组

1、比赛距离：起点和终点之间距离30米。

2、参赛人员站在起点线，听到预备信号时，两人背对背用躯干夹抵住一球侧身向前，听到开始信号后，两人像螃蟹行走状侧身前行到终点，比赛结束。

3、比赛要求：

(1)夹球准备，听到开始信号后方可离开起跑线;在规定跑道内完成比赛。

(2)中途球落地，视为比赛结束。

4、以最短时间完成的组获第一名，其他组按完成时间依次排名次。

器 材：篮球(或排球)若干个

参赛人数：自愿报名的教职工

1、比赛距离：起点和终点之间距离30米。

2、参赛人员手持木棒，从起点赶篮球沿跑道前进15米至终点。

3、比赛过程中，不得用身体任何部位触球，球出界则算犯规，视为比赛结束。

4、以最短时间完成的人员获第一名，其他按完成时间依次排名次。

器 材：篮球(或排球)若干个

参赛人数：自愿报名的教职工

1、比赛距离：起点和终点之间距离10米。

2、将球放在两膝上方用劲夹住，从起点线后起步，跳到对面终点。

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。

5、以最短时间完成的人员获第一名，其他按完成时间依次排名次。

器 材：砖头若干个

参赛人数：自愿报名的教职工

1、比赛开始前，参赛队员站于起跑线后的第1、2块河石上，手拿第3块河石。

2、当裁判员鸣枪后，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，直至最后一块砖头用手拿起人出终点线。途中如有脚落地，视为犯规，比赛终止。

**宿舍趣味运动会策划书篇十二**

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，我们把趣味运动和企业对员工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。

一方面它非常适合各店面联合开展活动，因为它比拓展训练更具趣味及凝聚力，能更好的把企业文化渗透到每个员工，增进员工之间的亲密感，从中学会团队协作。另一方面它具有强身健体的作用，对于埋头工作的员工来说更具吸引力。它的竞技性、趣味性及观赏性带给人们另一种新奇，容易使整个活动形成兴奋、热烈、互动的气氛，某些能力得到进一步的锻炼。

我参与，我运动，我快乐

公司大竞技，快乐你我他

（一）、活动时间：20xx年4月20日上午8：20—12：40。

（二）、活动地点：

（三）、活动对象：

（四）、比赛项目：

1、热身赛：拔河。

2、团体赛：三人四足、袋鼠跳接力、大丰收、争分夺秒。

3、个人赛：跳绳、自行车慢骑比赛。

（五）、奖励规则：

本次比赛名次采取积分制，比赛第一名积10分，第二名积8分，第三名积5分，第四名积3分，第五名积1分，其他名次不得分。最后以团体以及个人积分的总和进行排名。大赛奖励第一名第二名奖励第三名奖励

个人赛自愿参与，希望各店员工踊跃参加，成绩最优秀者将获得

（一）人资部负责参赛人员名单整理与现场参赛人员组织管理；

（二）策划部准备“xx公司第届趣味运动会”条幅，并于比赛当日负责拍照；

（三）策划部对获奖的人物做好宣传推广。

（一）、热身项目。

1、拔河。

报名方式：自由组合，每组选手15人，8男7女。

道具：1条20米大绳。比赛时间：8：30—9：00

（1）、拔河道为水泥地上画3条直线，间隔为2米，居中的线为中线，两边的线为河界。除参赛队选手以及裁判等工作人员以外，其他人员一律不得进入拔河道。

（2）、比赛方法：

比赛开始前，各队按照每15人的要求准备好，比赛开始后，运动员同时发力，将对方拉过赛场规定的河界线为赢；比赛不限制时间，一直到能判断胜负为止；比赛分淘汰赛、决赛。每组两队，抽签决定比赛队伍，三局二胜定胜负，第一局双方队长猜拳决定场地，第二局场地交换，第三局在猜拳决定场地，每轮比赛胜队晋级。

决赛为循环赛，每轮三局二胜定胜负，成绩计算：胜1分，负0分。对手弃权得1分。三轮结束后，积分最多者名次列前；积分相同者，加赛决定胜负。

2、工作安排：

比赛主持：xxx比赛裁判：xxxx xxxxx

计时：xxxxxx计分：xxxxxxxxxxx

道具及会场准备：xxxx xxxxxx

（一）团体项目

1、三人四足（3队同时进行）

道具：绳子，比赛时间：9：00—9：20

规则：1、参赛队员以三人一组参赛，2男1女，女生居中。赛道长30米。

2、三个人并排站在一起，把中间人的右脚和他右边人的左脚绑在一起，中间人的左脚和他左边人的右脚绑在一起。

3、在听到起跑发令后，各小组同时起跑，绕过15米处障碍物返回，到达终点线用时最短者为胜

2、袋鼠跳接力（3队同时进行）

道具：麻袋3个，比赛时间：9：20—10：00

规则：男女混合项目，每队5人，3男2女，分别站在两端起点线后。每队一条麻袋，第一位队员将双脚套在麻袋内，用手提着。比赛开始，第一位女队员双手提着袋口向前跳，沿跑道前进15米至另一端端线，换下麻袋，交给第二位男队员套上，重复前过程，如此来回往复，直至5人全部完成，用时少的队名次列前。比赛中，如队员跌倒，可爬起继续；两名队员交换麻袋必须跳过端线后进行，否则算犯规，取消该队成绩。

3、大丰收（3队同时进行）

道具：背篓3个，空水瓶30个。比赛时间：10：00—10：30

参赛人员：每店至少一组，每组1男1女。限时3分钟。

规则：1、参赛队俩人一组，一人背对接球队员，负责投球，一人将背篓背在胸前负责接球，每人10个瓶。

2、接球时不能用手控制接触水瓶。

3、已累计接球总和的多少判定胜负。

4、争分夺秒（3队同时进行）

参赛对象：所有员工，每店3人，至少一名女生。

器械：水捅、水杯、水瓶、水，赛程30米。比赛时间：10：40—11：10

参赛队员一路纵队站在起跑线后，比赛开始后拿空水杯在水捅中盛满水后（不能用手捂着水杯）向前跑至折返点返回，返回途中将水杯中的水倒入空水瓶中，将水杯交给下一个人，依次进行。比赛时间3分钟，比赛结束以各队水瓶中水的多少判定名次，水多的队为胜。

（二）个人项目

1、跳绳比赛。（5人同时进行）道具：计数器跳绳6个。

比赛时间：11：10— 11：40比赛限时进行，单人限时1分钟，规定时间内跳的个数多者获胜。最后由几组比赛的获胜者做一场表演，花样不限。

2、自行车慢骑（3人同时进行）

比赛规则：比赛车道设为30米长、1米宽，时间使用最长者为胜。

比赛时间：11：50—12：30

2、选手自备自行车，每辆自行车不得附带旁轮，每个车轮直径必须不小于48cm，不得在车体上安装人附带物体。若使用变速自行车，必须变为三档。

3、比赛以自行车前轮进入车道开始计时，后车轮离开车道后结束计时。

4、比赛中，若有一次以下犯规，则将视为到达终点，所用时间为比赛时间。有下列情形之一者均为犯规：

1、脚落地超过三次；

2、脚每次落地时间超过五秒；

3、车轮轧到车道线上；

4、途中与裁判冲撞或拒不服从裁判判决。

（1）活动报名：本次趣味运动会在即日起接受报名，到4月19日17：00截止报名。本次报名请认真填写报名册，上传至人事部

（2）流程安排：

领导致词（8：20—8：30），团体赛（9：00—11：10），个人赛（11：10—12：30）颁奖（12：30）。

团体冠军奖品：单价数量预算：

亚军奖品

季军奖品

个人冠军奖品：单价数量2预算

道具：可计数跳绳5个，单价总计；

比赛准备物品及道具：20米的粗长绳1把，长一米的绳子10根，麻袋3个，干净背篓3个，空矿泉水水瓶30个，水桶3个，水杯3个，自行车自备，可计数跳绳5个。

**宿舍趣味运动会策划书篇十三**

1、培养幼儿对体育活动的兴趣，激发幼儿的运动潜能，体验运动的快乐。

2、提高幼儿的规则意识及克服困难的勇气，树立自信心，体验胜利的愉悦。

3、培养幼儿初步的团队和竞争意识，增强集体荣誉感，体现团结协作的集体风貌。

1、安全第一，必须保证每一个孩子参与活动时的安全。

2、重在参与，让每一个孩子都有机会展现自己。

3、利用家长资源，发动家长自愿报名参加＂志愿者＂，协助老师维护活动现场秩序

20xx年x月x日（星期五）

xx、xx负责管理班级幼儿，xx、xx负责计分。

1、单人项目：

游戏名称：《跳绳》。

游戏准备：跳绳。

游戏方法：每组4人参加，在1分钟规定时间内谁跳的多为胜者。

2、小组项目：

游戏名称：《小小坦克兵》。

游戏准备：轮胎4个，脚踏车4个，皮球若干

游戏方法：幼儿两人一组从起点在相应的轨道里滚轮胎行驶，前进到第一个标志后放下轮胎骑脚踏车行驶，到达终点两人夹球原路返回，先到达起点者为胜。

说明事项：

1、遵守比赛规则，服从裁判决定。友谊第一，比赛第二。

2、各班级教师管理好本班幼儿，注意安全，不在赛场内自由走动或奔跑。

3、讲清洁，保持比赛场地卫生，爱护公共设施，做文明人。

**宿舍趣味运动会策划书篇十四**

娱乐身心、激扬青春

本次趣味运动会的宗旨在于增强各个班级的凝聚力，展示出新时代大学生的蓬勃朝气和竞技热情。在学习之余好好锻炼身体，注意各种才能的挖掘、培养与展示，同时增加同学之间、班级之间的交流、并促进友谊为美好的大学生活留下灿烂的一笔财富。

活动时间：20xx年12月14日下午

活动地点：学校田径场

主办单位：数理信息学院学生会

赞助单位：

活动参与对象：数理信息学院大一大二学生，大三自愿报名参加。

参赛者：15人（其中包括班主任）

裁判员：发令2人，记录2人。

比赛器材：拔河绳1条，红布条1条，口哨1个。

比赛场地：学校操场

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。

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选择由各班班长抽签决定。

3、淘汰赛：每班抽签分成a。b组，采用一局定胜负的淘汰制。分2组进行比赛。各班班长抽签决定对手。从a组b组各决出一对优胜队。

4、决赛：一局定胜负。

负责部门：裁判：体育部2人

记录：组织部2人

后勤：勤工部2人

参赛者：每班2人

裁判员：发令一人，负责记录一人，裁判1人

比赛器材：6张凳子，口哨一个。

比赛场地：学校操场。

比赛规则：

在音乐声中，大家齐围着这组凳子走或跑，音乐声停止时，每人奋力抢坐到凳子上，未能抢到凳子的人被淘汰，抢到凳子的人再组成新的一组，并减少一个凳子，再次游戏，直到最后剩一个凳子、一个人为止，留在最后的人为胜利者。

裁判：主席团助理2人（其中一人放音乐发号命令）

记录：编辑部1人

后勤服务：社团部2人

参赛人员：每队6人，3男3女。

规则：

1、按一女一男顺序。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”，重复前过程，如此往复，先完成的三队获胜。

4、发现运动员用脚触及地面，则判犯规。

5、2组同时进行。取时间最短的3组。

6、裁判：科研部2人

时间记录：组织部2人

后勤服务：生活部2人

道具：绳带10条

参赛人员：每队6名男队员和5名女队员。

规则：

1、参赛队员为6男5女，11人并排站立，女队员在男队员中间，女队员的左、右脚分别和旁边男队员的右脚和左脚绑在一起。

2、比赛开始，11人齐心协力向终点跑，赛道长30米。

3、2组同时进行比赛，取时间最短的三队获胜。

4、裁判：学习部2人

时间记录：纪检部2人

后勤服务：宿管部2人

道具：乒乓球拍5个，乒乓球5个。

参赛人员：每队4人，2男2女。

1、参赛顺序：第一名队员为女队员、第二名为男队员、第三名为女队员、第四名为男队员。

2、听到预备信号时，一手握球拍将乒乓球放到球拍上，听到开始信号后，向折返线处跑，绕过标志杆再跑回起点，过线后将球和拍交给下一个运动员，继续比赛。2组同时进行比赛。时间最短的三队获胜。

3、托球跑时中途球落地，必须从落地处捡起才能继续进行。落地视为犯规，犯规三次出局。

4、手握球跑者取消比赛资格。

5、裁判：编辑部2人

记录：实践部2人

后勤服务：心理部2人

比赛规则：比赛开始前，10位同学依次排好队，第一位同学先到裁判那里领一串10位的数字，花15秒记下号码，然后把号码告诉下一个同学，依次类推。直到第10位同学把号码报给裁判，经确认无误且时间最少的3组获胜。2组同时进行。

裁判：主席团助理3人（一人负责发命令和提供数字）

时间记录：文娱部2人

后勤服务：青志2人

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、比赛前由各班解读比赛项目细则，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、持场地的卫生，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。

7、望各班认真组织本班的队员参加活动，文明比赛、文明助威，充分展现各班风采。

8、遇不可抗因素（如下雨）或全校性活动，比赛日期另行通知。

9、后勤服务的部门要服从裁判的安排，维持比赛的次序，准备道具等。

10、宣传部负责出宣传海报，准备计分榜。秘书处负责整理各个比赛的成绩，交由宣传部公布。同时宣传部和秘书处要负责布置场地。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找