# 最新趣味运动会活动计划(五篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-06-11

*光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。趣味运动会活动计划篇一2...*

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。那么我们该如何写一篇较为完美的计划呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

**趣味运动会活动计划篇一**

20xx年1月22日至24日14：30-18：00（三个半天）。

旅游局办公区域

1、旅游局局机关所有成员，人人参与。

2、个人项目参赛，部门群众项目和部门协作项目，每人每项限报2项，因部门队员不足，经组委会同意，可兼报。

3、部门群众项目和部门协作项目参赛，按游戏规定人数参与。

（一）个人项目1月22日14：30-18：00

1、珠行万里

每个队员手拿一支乒乓球拍，将乒乓球放到球拍上，绕过障碍物到达指定目的.地，乒乓球不能落地。先到达者为胜。（道具：乒乓球、乒乓球拍、椅子4把）

2、套圈游戏

每人每次发五个铁环，套中目标将获得一份奖品。每人只能玩一次，重复玩此游戏者，不获奖。（道具：套圈10个、啤酒瓶4个）

3、夹乒乓球

比赛时间为3分钟，在2张桌子上各放一个小筐，里面有乒乓球的小筐放在第1张桌子，一个为空的放在另一张桌子上（距离4米），用筷子从有球的筐里向空的筐里夹球，3分钟内夹乒乓球多者为胜，途中掉到地上不允许捡起。（道具：筷子、乒乓球、小筐、桌子）

4、正话反说

选手须将主持人所念词句依照顺序反向大声念出，如主持人出题“诚信创新”选手念“新创信诚”，主持人出题“说曹操，曹操到”选手念“到操曹，操曹说”等等。选手比赛共分三轮，采用淘汰制进行。第一轮出四字题，第二轮出五字题，第三轮出六字题。三轮过后留存选手胜出。

（二）部门群众项目1月23日14：30-18：00

1、毛毛虫

准备呼拉圈两个，每个部门派出三人排成一列纵队，第一个圈套在前面两人身上，第二个圈套在后两人身上，比比哪组跑完规定路线，放置障碍物。（道具：呼啦圈4个，椅子2把）

2、踩气球

每个部门选派三名队员，一名站在起点，一名站在终点（相距4米），站在起点的队员吹气球，吹好气球后第三人拿到终点队员处，终点队员踩气球，在5分钟时间内比一比，哪个部门吹得多为胜。（道具：气球若干）

3、指手画脚

每个部门选派两名队员，一个人根据主持人手中的资料透过肢体语言向另一人表达，在3分钟时间内猜出最多的获胜。

4、心心相印

每个部门选派两名队员，背夹一圆球，步调一致向前走，绕过转折点回到起点，球掉后从起点重新开始游戏。最先完成者胜出。途中不得以手、臂碰球，如有违反均视为犯规。（道具：皮球2个）

（三）部门协作项目1月24日14：30-18：00

1、盲人方阵

各部门选派两人，分派到两组，每组4人，让所有队员都蒙上眼睛，在十分钟内，将一根绳子拉成一个最大的正方形，并且四个队员分别站在四个角上。哪组先完成，哪组获胜。（道具：8米长的绳子2根）

2、抱球接力

每两部门选派两名参赛队员，每组2人，一名队员抱起3个皮球，从起点绕过终点障碍物回到起点，由另一名队员接过三个皮球，继续从起点绕过终点障碍物，回到起点的。途中不能掉球，先回来者为胜。

3、大珠小珠落纸篓

各部门选派参赛队员，每组三人，其中一人拿一个纸篓，与另两位应对面站在两条线外。一人将5只皮球分别抛入篓中，另一人将5只乒乓球分别打入篓中。拿纸篓的人能够前后左右转动身体接球，但不可过线。进球多的一队为胜。（道具：5个乒乓球、5个皮球、一副乒乓球拍）

4、袋鼠跳跳跳

各部门选派代表，每组3人，各队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后从起点出发到绕过终点回起点，其他两人逐一接力，中途布袋不得脱离双腿，先到者为胜。（道具：布袋2个）

每组比赛分为a、b两组进行比赛，比赛奖项设置为胜出奖和参与奖。

胜出奖：洗衣液/家庭装洗衣粉参与奖：毛巾/香皂

道具：乒乓球若干、乒乓球拍1副、8米长绳子2根、布袋2个、铁环5个、啤酒瓶4个、皮球5个、纸篓2个、纸箱2个、气球一包、呼啦圈2个。

奖品：洗衣液/家庭装洗衣粉100份

参与奖：毛巾/香皂100份。

**趣味运动会活动计划篇二**

为丰富全校教职工课余文化生活，倡导“每天健身一小时，健康生活一辈子”，推进我校广大教职工健身运动的深入开展，增强教职工的身体素质和凝聚力，构建和谐校园，我校将小学秋季教工趣味运动会，现制定活动方案如下：

组织策划：校长室、校工会、校体育组

裁判长：燕裁判：青、徐华、李霞、朱琍

主持：慧医务：萍后勤保卫：周大龙器材准备：体育组

20xx年11月7日（暂定）

学校篮球场

1、比赛总则：以工会组为单位组队（共五队）参加，每人至少参加1项比赛，至多参加2项。各单项第一名积分为5分，第二名积分为4分，依次类推，（长绳积分翻倍）以总成绩决定各工会组的最终名次。

2、比赛项目及规则：

项目

规则

（1）1分钟短绳

每工会组参加3人，以3人总成绩决定得分。

（2）毽子对踢

两人相距2米，对踢毽，时间为2分钟，每工会组参加4人，以两对人的个数总和来决定成绩。

（3）“8”字长绳

每工会组参加8人，2人摇，6人跳。时间为3分钟，以个数的多少决定成绩。

（4）分数加加加

参加者每人投5个小沙包，起投线前放有三个呼啦圈，每个圈的分值不一样，投进一号圈得一分，以此类推。每工会组参加2人，以2人的总得分决定成绩。

（5）赶猪

用杆子赶球，按规定的`路线来回接力，以最终完成时间的长短决定胜负，各工会组参加3人。

1、10月中下旬将活动规程下发到各工会组，工会组长组织训练及报名参赛。

2、11月4日前工会组长将报名表交至体育组赵姜燕老师。

3、11月7日中午召开工会组长会议，布置比赛相关事宜。

备注：每个工会组准备两个文艺或娱乐节目（一个集体，一个个人）

曹王小学工会体育组

20xx年10月24日

20xx年曹王小学秋季教工趣味运动会报名表

第（）工会组

项目

参加人员

备注

1分钟短绳

（3人）

对踢毽子

（4人）

“8”字长绳

（8人）

分数加加加

（2人）

赶猪

（3人）

文艺表演节目

类型

名称

表演者

个人

集体

**趣味运动会活动计划篇三**

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。

20xx年12月29日下午4:15开始，本校

个人项目1：羽毛球掷准比赛器材：羽毛球、纸篓

比赛规则：1.比赛距离和过程要求：投球距离为4至5米，依次完成比赛。2.比赛时，参赛队员站在规定区域线内，每人有10个羽毛球，用手将羽毛球投入固定的不同分值纸篓内。3.可采用任何姿势投羽毛球，每次投入的纸篓可任意选择。4.以羽毛球投入纸篓总分数的获第一名，其他按入篓总分数依次排名次。

个人项目2：摸石过河比赛器材：空心砖

比赛规则：1.比赛距离和过程要求：起点终点距离为5至8米，分组依次完成比赛。2.每组4名队员，两名队员分别在起、终点处。3.比赛开始前，参赛队员立于起点线的第1、2块砖上，手持第3块砖。裁判发令后，队员依次将砖踩在脚下交替向前行进。按要求完成行进任务总时间计算成绩。4.比赛中，队员在起、终点行进过程中双脚不得落地，人走砖移，否则视为犯规。

个人项目3：保龄球比赛器材：实矿泉水瓶、橡胶实心球

比赛规则：1.投球距离为8至10米，将10只实矿泉水瓶摆成三角型，按分组依次投球。2.每人可投三次，总数相加。3.参赛队员站在规定区域线外必须用手滚动球\_实矿泉水瓶，\_瓶子最多的获第一名，其他按打到数量多少依次排名次。

团体项目：滚雪球团体接力比赛器材：起点、终点标杆

参赛人数：10人/队

比赛规则：1.比赛距离：起点和终点距离20米。2.比赛时，每队纵队排在起点线上(以运动场跑道为限制)发令后第一位迅速向前跑，绕终点标志跑回起点，与第一位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,以此类推，直到整个队伍手拉手跑到终点折返到起点为止比赛结束。3.跑动中不限制队伍的排法，但必须手拉手，不得脱手。返回起点的人必须手拉手绕过起点，终点折转拉手跑完为止。4.各队不得超越跑道限制而影响别队比赛。比赛中不得故意阻挡别队前行路线，如阻挡判为犯规。5、按规则要求在不犯规和在最短时间完成比赛的队获第一名，其他队按完成时间依次排名次。

比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

1、每位教师可报1个个人项目，每个项目取前6名奖励。2、每个工会组选派10人参加团体项目，取前3名发团体奖。

**趣味运动会活动计划篇四**

为了贯彻“健康第一”的指导思想，养成“终身体育”的良好习惯，积极响应“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的阳光体育运动。同时为了丰富校园文化生活，开展形式多样，轻松活泼的趣味体育活动，使学生活跃身心，丰富校园生活，共同感受校园生活的快乐，同时培养队员团结合作的精神，增强队员集体荣誉感。

5月22日周五下午1：25(视天气情况调整)

学校篮球场：一~三年级东篮球场

四~六年级西篮球场

本校全体师生。

1.活动方案及内容的确定。

2.器材准备。

3.根据活动项目对学生组织训练，由班主任组织，体育教师指导。

4.组织比赛。

5、纸质材料编订成册，电子材料上传网站。

主任：包建平

副主任：谢小伟张金德何胜

委员：高平华薛和平张文华冯熙琴

张云波周天龙陈网洪刘华波

纪律安全保卫组：张金德张云波

卫生保健：曹丽华

音乐控制及摄影：张文华

场地器材：薛和平刘华波

总裁判长：何胜

一～三年级裁判员名单(低年组)

裁判员：潘粉平陈丽华潘卫青欧阳龙青陈慧慧

郑荣妹杨建华王延王伟娟高平华

四～六年级裁判员名单(高年组)

裁判员：何胜陈网洪刘华波潘月琴薛和平

严乔沙徐建平周琴张云波冯霞

按年级组进行比赛

一~三年级

1、全校学生出场两操比赛(广播操(希望风帆)、排球操)每班全员参加。

2、抢种抢收(28米)每班10人，男女各5人

3、合作运球(抬球28米)每班8人，男女各4人

4、纸衣往返接力跑(28米)每班12人，男女各6人

四~六年级

1、全校学生出场两操比赛(广播操(希望风帆)、排球操)每班全员参加。

2、袋鼠跳(14米)每班12人，男女各6人

3、螃蟹背西瓜(28米)每班16人，男女各8人

4、履带战车(28米)每班7人，男4女3人

1、全校学生出场两操比赛

2、一、二、三年级(抢种抢收)、

四、五、六年级(袋鼠跳)

3、一、二、三年级(合作运球(抬球))

四、五、六年级(螃蟹背西瓜)

4、一、二、三年级(纸衣往返接力跑)

四、五、六年级(履带战车)

本次活动设集体小项目，按班级单位设记取分，按名次一二三名9、7、6计分。各项比赛成绩相加为团体总分，按分值排名。

1、各班做好安全、纪律、观看有秩序，加油鼓励方式合理。

2、各班要求服装统一。任课教师无特殊原因要求下班参加活动，并协同管理好各班。

项目一：抬球接力赛

器材：一个篮球

方法：2人为一小组，4小组进行接力。2人用两根体操棒把球抬起走或跑，从起点出发绕过终点的标志物再回到起点，然后交给下一组的队员，4小组轮换后，最快的一队为获胜队。

规则：注意在行进的过程，抬球时不准用手扶球。如球掉下，应在球落点重新组装前进。如用手均为犯规。

项目二：袋鼠跳

器材：米袋子一条

1、方法：听到发令后开始穿，队员双腿进入麻袋内用双手拉起袋口，穿好后开始向终点行进(走、跑、跳等各种行进方式不限)。最快完成为获胜队

2、规则：队员双腿必须套入麻袋内，双手必须拉住麻袋口，中途若脱手必须原地拉起麻袋口才能继续行进，否则取消比赛资格。

项目三：螃蟹背西瓜

器材：篮球1个

1、方法：4人同时站于起跑线后背对背手挽手夹球到终点再返回起点，把球交给下一组依次进行。

2、规则：比赛中4人要共同用背部夹住球前行，途中不得用手触球，球掉落，须在掉球地停止前进，直至重新调整好始得继续比赛;三组先完成比赛返回起点为优胜。

项目四：抢收抢种

器材：毽子26个，纸篓1个。

1、方法：播种队员手持装有26个毽子的纸篓起跑，依次将毽子放进沿途设置的26个点中，之后立即回跑把空纸篓交给另一名收割队员。收割队员拿空纸篓依次收回毽子。以此类推有序进行，以最快完成为获胜队。

2、规则：播种队员播种时必须把毽子依次准确放入预设点中，否则视为犯规，不记成绩。

项目五：纸衣往返接力跑

器材：a4纸一张

1、方法：将一张4纸贴在胸前，保持不掉。快速跑进跑完全程交给另一名同伴，以最快完成为获胜队。

2、规则：在奔跑过程中不许用手帮助，如果掉下来，必须在所在位置重新捡起贴在胸前继续奔跑。

3、注：如风大，改为顶风贴纸跑，折返时用手拿好交给下一名队友。

项目六：履带战车

器材：尼龙帆布做成的.履带一副

1、方法：每队7人，其中6人进入履带中，另一人在外面当指挥员。发令后，根据指挥员的方向，6人齐心合力，用两手撑推前进。途中要绕过障碍，至对面标志旗后，再折返回起点，先完成任务的队为胜。

2、规则：要按顺序绕过障碍物，履带里的队员如有跌倒，必须重新组合前进。前进时不得有队员掉队。

项目七：进尝广播操、排球操

1、比赛顺序：①进场评比(分三组)

全校分三组出场比赛。

第一组为一、二年级。

第二组为三、四年级。

第三组为五、六年级。

②两操比赛(分三组)。

第一组为一、四年级。

第二组为二、五年级。

第三组为三、六年级。

2、进尝广播操、排球操比赛评分参照标准：

①、进场(3分)要求：快、静、齐、精神饱满、步伐一致。到场后依然要保持踏步。

②、服装(1分)要求：衣着干净整洁。统一服装。

③、精神面貌(1分)要求：精神饱满、动作协调、体现出朝气蓬勃的精神面貌。

④、考勤：缺到一人扣1分。

⑤、排球操(3)要求：动作整齐、规范大方、节奏准确，不抢节拍。

⑥、广播操(3)要求：动作整齐、规范大方、节奏准确，不抢节拍。

望各班见通知后积极参与，抓紧训练，迎接比赛。未尽之宜另行通知。

**趣味运动会活动计划篇五**

选手驰骋于运动场这个大舞台之上时，台下，是一片片的欢呼声。而此时，在大部分同学心中除了激动之情外，更多的是惋惜。因为自己没有一技之长，所以对于他们，参加运动会只能是一种梦想。趣味运动会，这是一个融合了体育、娱乐和智力的活动，意在面向所有学生，体现可参与性和趣味性。并响应学院团委要求织团员青年深入学习贯彻“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”的精神。在此药师1班将此次团日活动主题定为趣味运动。

丰富学生课外生活，活跃校园气氛，缓解学习压力。为全体学生提供一个互相交流，互相学习的平台。

同时，可以增强学员的团队意识、合作精神和集体荣誉感，也锻炼了他们沟通他人，处理人际关系的能力。

为了促进同学之间的交流，加强班级同学之间的合作，同时融合各班级之间的关系，丰富大学城同学们得课余生活，加强同学们积极参加体育活动，积极锻炼身体的意识.

我们特别组织这样一次活动，希望通过此次活动，能让各个班级的同学得到一个互相交流的机会，让大家在学习之余有更加丰富的活动，同时充分发扬班级的团队精神，增进班级得凝聚力。

“走下网络、走出宿舍、走向操场”课外体育锻炼活动组织团员青年深入学习贯彻“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”的精神。

20xx年11月30日前

学校足球场

15级药品经营与管理1班的全体成员（团员41人）

我们将以在学校足球场进行趣味运动，是一个融合了体育、娱乐和智力的体育运动。

而且我们是集体赛为主，个人赛为辅。

1·前期准备

将通告上传到班级群中，并口头告知。

班委要分配好任务，认真负责的去协助同学们去完成比赛。

准备好所需道具。

2·运动项目及说明

三人四足：（三人一组）参赛者们用绳子在相邻的腿绑紧，不能高于膝盖部分，然后并排站在起跑线上，三人向前走，以先到达者为胜，注意必须向前走跑，不能跳跃。

螃蟹背西瓜：（四人一组）四名队员同时站在起跑线上，共同用背部夹住球前行，途中背部离球，欧诺个其他部位碰球，或落地，皆为犯规，需重新调整好继续比赛，用时少者为胜。

往返接力赛:(八人一组)在指定位置分成四人面对面站（距离100米）进行团队比赛，用时少者为胜。

海底传月：（十人一组）队员依次排开排成一列，间距为一臂；第一位同学要双手举起篮球，其他队员弯下腰，双腿分开，当裁判发令后，第一位同学将球从跨下传给下位同学，以此类推到最后，第十个同学接到球后把球又往前传回去（一个来回），用时少者胜。

托球50米赛跑（个人）用羽毛球拍一、托网球跑，球不能落地，落地视为犯规，犯规三次出局。

最后活动结束拍照留念

九、注意事项:

(1)在活动期间要注意安全,以免受伤.

(2)班委们要积极带动活跃气氛,要维持好活动的秩序

(3)同学们要听从指挥,要积极的参与到活动中,享受有趣的班级活动

十、经费预算:

(1)奖品60元

(2)道具费10元

药品经营与管理药师1班

20xx年10月16日

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