# 2024年冬季运动会策划方案(十四篇)

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2024-08-12

*为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。方案的格式和要求是什么样的呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。冬季运动会策划方案篇一趣味运动是一项将传统的体育运动比...*

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。方案的格式和要求是什么样的呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

**冬季运动会策划方案篇一**

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。

为了帮助同学们在繁忙的学习之余放松心情，舒缓压力，补充心理学健康知识，同时营造充满活力和健康向上的校园气氛，充分展现同学们积极、乐观的精得风貌，丰富同学们的课余生活，促进同学们之间的团结和友谊，加强同学们的团队合作意识。

本活动旨在强健体魄、促进友谊、沟通感情，无仸何商业性质。发起人、参与者、场地所有人均不为此负仸何责仸。受疫情影响，所有同学必须戴口罩。

1、两人三足跑：各班由8人参加，参赛人员需要用绷带绑在一起，比赛为50米距离接力赛，起点和终点各站四名两组，最后两名同学佩戴号码布，佩戴号码布的同学通过则停止计时，用时队伍少的获胜。

2、袋鼠跳：各班由6人参加，参赛人员需要把双脚放进准备好的布袋双腿跳跃前进，比赛为20米接力赛，起点和终点各3名同学，最后一名佩戴号码布，佩戴号码布的同学通过则停止计时，用时队伍少的获胜。

3、跑火车：各班级由10名同学参加，参赛人员需要把左手放在前面的队员肩上右手抬起前面一人的右腿，哨声吹响时全部先前跳，中途脚落地的队伍总成绩时间加5秒，要的最后一名同学跳过终点线计时才算结束，比赛距离为20米，用时队伍少的获胜。

4、夹乒乓球：各班级由5人参加，比赛距离为15米起点即为终点，参加人员需要用筷子夹起乒乓绕行障碍，期间乒乓球不能掉落，掉落则在总时间后面加5秒，最后一名佩戴号码布，佩戴号码布的同学通过则停止计时，用时队伍少的获胜。

5、长杆跑：各班级由5人参加，比赛距离为50米（全程为一百米）起点即为终点，参赛人员需要双手同时握住长杆，同时起跑到中点绕回，用时队伍少的获胜。

6、上球投篮：各班级由3人参加，时间为2分钟接力投球，选手每次投球必须运球回三分线在运球上篮投球，3人接力2分钟，时间结束进球多的获胜。

7、螃蟹背西瓜：各班级由6人参加分为三组两人一组，比赛距离为三十米接力赛，起点即为终点，两人背靠背将篮球放入两人中间夹住，哨声响起开始起跑绕过中点回来将球交给下一组，比赛过程中球掉落则在总成绩后面加时5秒，最后一组佩戴号码布，佩戴号码布的同学通过则停止计时，用时队伍少的获胜。

8、赶猪跑：各班级由6人参加，比赛距离为50米接力赛起点即为终点，队伍3人在起点3人在中点，由第一名用软杆追赶足球，保证足球能够到达队友中，最后一名佩戴号码布，佩戴号码布的同学通过则停止计时，用时队伍少的获胜。

9、乒乓球绕障碍：各班由3人参加，比赛距离为20米障碍接力赛起点即为终点，3人需要依次把乒乓球放在球拍上绕行往返途中不可用时触碰乒乓球，乒乓球掉落则在总成绩后面加5秒，最后一名佩戴号码布，佩戴号码布的同学通过则停止计时，用时队伍少的获胜。

10、快速传球：各班由10人参加，比赛距离为10米，比赛人员需要借助手上的u型槽将球传如对面杯子中，当球脱离第一个人的时候第一个人迅速跑到队伍后面接力，接力过程不可用手触碰球或终点的杯子，求掉落需要从头开始，求落入杯子用时少的队伍即为获胜。

11、水中捞月：各班参赛人员不定（为个人赛），参赛人员用筷子将浸泡在水里的弹珠夹入空的容器中掉落不算，限时为一分钟数量多的获胜。

1.4月份进行活动宣传。

2、提前向学校申请第二教学楼。

3、通知各部部长有关活动过程的具体事项，并请他们通知部员，相互转告。

（1）。体育部负责裁判与事后统计。

（2）。治检部负责监督与维持秩序。

（3）。主持团负责本次活动的导播工作。

（4）。学习部负责奖品发放。

4、活动当天提前半小时安排人员布置现场。

5、人员签到，收取公益时间表。

6、活动前热身，发放道具，分配小组。

7、推选出人员致开场词，说明本次活动的目的、内容及活动的意义和比赛的要求。

8、维持活动现场秩序和卫生。

9、现场拍摄。

10、活动结束后，各部门人员做好以下工作:

（1）生活部：清理现场，回收工作用具。

（2）外联部：道具的归还。

（4）主席团：维持好现场秩序，确保每个人员安全离开。

待定

操场

主办单位：艺术设计学院团总支

承办单位：艺术设计学院学生会

1、参赛对象：艺术系全体学生均可参加

2、报名方式：有意向者至各班班长和团支书处进行报名。

1、比赛开展之日工作人员到位

2、备用比赛场地的确定及调配利用

3、提前准备一份医疗箱

4、本次比赛必须遵循友谊第一比赛第二的原则

5、比赛进行时拍摄工作

6、未尽事宜零时商量

7、如遇其他不可抗因素影响本次活动推迟

**冬季运动会策划方案篇二**

为加强企业文化建设，丰富员工生活，增强员工体质，更好地展现企业及员工的生机与活力，增进员工之间的沟通与交流，培养凝聚力，特举办本届员工运动会!

竞技无处不在，爱登无可替代

团结文明，展现爱登风采

扬爱登精神，绘动感人生

20xx年9月30日

公司所有在职人员及家属。

原篮球赛场地

各代表团入场：

参与人员：公司各部室所有参赛人员

工作人员：组织人员2名

所需物品：音响设备、各代表团旗帜/展示牌

说明：各代表团参赛人员，跟随举牌人员向观众席挥手致敬，绕场一周。

趣味比赛项目：

足式保龄球、摸石头过河、大浪淘沙(集体跳绳)、传统拔河、四人五足、双人背气球、智慧拔河、趣味4\*100米接力赛、星光大道

一、足式保龄球：(20分钟)

参赛道具：足球2个、装满水的矿泉水瓶10瓶、标记线1根

比赛方法：

1、通过抽签决定比赛顺序，依次进行。

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。

3、参赛选手用足球以踢球的形式撞倒饮料瓶。每组10人参加，每人1次机会，撞倒一个饮料瓶得一分。

4、场上的饮料瓶全部踢倒前不可将饮料瓶重新扶起排列。

5、以累计成绩总数的小组为胜者。

比赛规则：

1.参赛人员必须在规定的范围内踢球，否则成绩作废。

2.如出现平分现象，将进行附加赛。

参赛人员：人事部、资产部、客服部各组建一个队，每队共10人。

工作人员：裁判1名，记分人1名、组织人员2名

冠军队：50元/人

亚军队：30元/人

二、摸石头过河：(15分钟)

比赛道具：砖块六块(场地限制时，换做厚塑料泡沫)、标记线2根

比赛方法：

1、参赛队通过抽奖形式决定对战方，两两进行对决后进入决赛。

2、参赛人员借助三块砖头，从起点出发到达终点。

3、每组5人，采取接力的形式。

4、最先到达终点的小组获胜。

比赛规则：

1、比赛距离为20米。

2、在前进的过程中，身体任何部位不可以接触地面，违例1次等待10秒后方可进行比赛。

3、冠、亚军在两个获胜队中产生。

参赛人员：人事部、资产部、客服部各组建一个队，每队共5人

工作人员：裁判1名，记分人1名、监督人员2名(由兄弟队各派出)、组织人员2名

冠军队：50元/人

亚军队：30元/人

三、传统拔河赛：(按比赛报名情况，视是否增加此传统项目)(15分钟)

比赛道具：长约20米的绳子2根，红绸带2根，标记线4根

比赛方法:

1、技术部、财务部各派出男、女共两队,男队、女队同时进行竞技。(如报名踊跃，可考虑各店再增加男女各一队)

2、两组同时比赛,拔河时将绳子中线拉过己方2米处获胜.

参赛人员：公司各部门组建一个队(人数依据报表数量再定)

工作人员：裁判1名、记录人员1名、组织人员2名

冠军队：50元/人

亚军队：30元/人

四、大浪淘沙(集体跳绳)(10分钟)

比赛道具：长跳绳2根

比赛方法：

1、通过抽签决定比赛顺序，两两进行。

2、每组10名选手参赛，8名选手跳绳另2名选手摇绳。

3、要求8人连续成功跳跃10次，中途有出现错误的行为，则所有人需重新开始，直到持续达到10次。

比赛规则：

1、比赛准备时间3分钟。要求8人同时起跳。

2、完成任务用时最短的小组胜，如所有参赛队均未在规定时间完成，即一次性跳跃次数最多的获胜。

3、冠、亚军在两个获胜队中产生。

参赛人员：财务部、技术部、工程部及后勤部各组建一个队，每队共10人

工作人员：裁判1名，监督人员2名(由兄弟队各派出)、计时人员1名、组织人员2名

冠军队：50元/人

亚军队：30元/人

五、四人五足(50米往返)(20分钟)

比赛道具：红绸带5条，标记线2根

比赛方法：

1、各参赛队各派出a、b两队，由a队先行竞技，争夺第一，再由b队进行比赛。

2、4人成排，用红绸带绑住相邻两人的腿。

3、众人齐步走，到达终点50米处，迅速卸下红绸带转身并重新绑住腿往回走

比赛规则：

1、红绳必须为绑好状态方可齐步向前。

2、a、b两队的第一名进行冠、亚军的争夺，用时最短者获胜。

参赛人员：人事部、资产部、客服部各组建a、b两队，每队共4人

工作人员：裁判1名，监督人员1名、计时人员1名、组织人员2名

冠军队：50元/人

亚军队：30元/人

六、双人背气球(50米往返)(10分钟)

比赛道具：气球10个，标记线2根

比赛方法：

1、通过抽签决定比赛顺序，两两进行。

2、每队出男女各1人，先将气球吹起。

3、背夹气球至50米处，换该队另一男女队员背夹气球往回走，最先到达起点处者胜。

比赛规则：

1、中途气球爆炸要重新吹起，从当前2名队员起跑点重新进行竞技。

2、完成任务用时最短的小组胜。

3、冠、亚军在两个获胜队中产生。

参赛人员：各部门及区域办公室后勤各组建一个队，每队男女各2人

工作人员：裁判1名、监督人员2名、记录人1名、组织人员2名

冠军队：50元/人

亚军队：30元/人

七、智慧拔河:(20分钟)

比赛道具：长约20米的绳子2根，红绸带2根，标记线4根

比赛方法:

3、比赛分四队,通过抽签决定比赛顺序，每两队角逐,所有队员全部参加。

4、两组同时比赛,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.

比赛规则：

1、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。

2、两队胜者争夺冠亚军。

参赛人员：人事部、资产部、客服部各组建一个队，每队男6人、女4人

工作人员：裁判1名、记录人员1名、组织人员2名

冠军队：50元/人

亚军队：30元/人

七、团体竞赛：趣味4\*100米接力赛(10分钟)

比赛道具：篮球4个、乒乓球拍4个、乒乓球4个、标记线8根

比赛方法：通过4种不同竞技项目进行

1、花样运篮球：指定3个必做动作、1个创意动作(此项目必须由女队员完成)。

2、蛙跳时间：动作标准，无男女限制。

3、技巧运送：乒乓球拍上放置1枚乒乓球，在保证球不掉落的情况下，进行运送。

4、赛跑：见证实力的时刻到了!

参赛人员：人事部、资产部、客服部各组建一个队，每队男女各2人

工作人员：裁判1名，监督/记录人员4名(由兄弟队各派出)，组织人员2人

冠军队：50元/人

亚军队：30元/人

八、集体娱乐项目：星光大道(15分钟)

参与人员：所有获奖人员

工作人员：组织人员2名(各部门负责人)

所需物品：音响设备

游戏规则：各参赛队的参与人员相对一字排开，中间空出一条星光大道，当歌曲响起时，所有获奖人员发挥无限想像力以各种不同于别人的方式走星光大道。

九、特别互动环节：(根据运动会开展情况，随机进行)

在场观众进行“人浪”互动。

各队拥护人员用积极向上的方式与对决方进行拉歌、口号叫板。

各参赛代表队需准备节目1个，带动全场气氛。

十、颁奖

各类比赛各取前2名进行颁奖，颁奖人由区域经理、部门负责人、门店负责人组成，奖金是当时发放。

其他全程需备物品：横幅1个、秒表、口哨8个、记分表、饮用水、音响设备1套(麦克风2个、扬声器、音乐播放设备)、急救药箱等。

十一、奖金：团体冠军：50元/人、团体亚军30元/人

参与奖：10-20元的精美小礼品。

**冬季运动会策划方案篇三**

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，我们擅于把趣味运动和同学们某方面的学习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。

在管院举行20xx社团文化节之际举行这一活动，在此预祝社团文化节圆满落幕！

一方面它非常适合各同学联合开展活动，因为它比拓展训练更具趣味及凝聚力，能更好的把社团文化渗透到每个同学，增进同学与同学之间的亲密感，从中学会团队协作。另一方面它具有强身健体的作用，对于埋头学习或者游戏的大学生来说更具吸引力。它的竞技性、趣味性及观赏性带给同学们另一种新奇，容易使整个活动形成兴奋、热烈、互动的气氛，某些能力进一步的锻炼。

20xx年管理学院社团春季趣味运动会

1、通过举办趣味运动会，提高社团凝结力，加强社团间的合作；进一步探索以体育运动为载体全面释放压力、积极应对专业学习的新途径；

2、提高社联参与和组织活动的能力，以趣味项目运动比赛为载体，丰富管理学院广大学生的课余文化生活，增强学生身体素质；

3、增进社联以及各个社团之间的合作，打造良好的沟通和合作平台，增进各专业同学之间的交流，培养同学们团队协作精神；

（一）、活动时间：20xx年4月16日下午。（暂定）

（二）、活动地点：南新操场及东边篮球场。

（三）、参赛对象：各社团一支代表队（每队10人）

（四）、参赛项目：

集体赛：两人三足；

疯狂的设计；

三人拔河赛；

七彩连环炮。

个人赛：摸石过河（分男女组）；

定点投篮（分男女组）。

（五）参赛规则：

1、集体赛由各社团决定出赛人员，每支队伍10人；

2、个人赛由社团推荐接受报名，该个人需社团成员和会员；

（六）奖励规则：

1、集体赛：以社团为单位，采取积分制，总积分居多的社团获胜，前6名将获得丰厚的奖金：一等奖1名；二等奖2名；三等奖3名，分别颁发奖状和奖品；集体赛项目积分取前6名，项目前六名分获积分20/14/10/6/4/2分，即单人赛的双倍积分。

2、个人赛：采取积分制，总积分居多的队员获胜，前6名将获得丰厚的奖励，同时积分加到社团总成绩中。比赛前六名队员积分分别为10/7/5/3/2/1分。

集体赛：

（一）、两人三足

游戏类型：团体合作型；

游戏目的：增强组员的团体合作能力；

游戏人数：每组两人，一男一女；

游戏道具：用于绑腿的绳子（社联准备）、哨子（社联裁判准备）；活动宗旨：接受挑战、勇于拼搏、展现活力、追求梦想！

比赛规则：本次活动分为两队进行循环比赛。

赛程要求：全体工作组成员须提前30分钟到达比赛场地，全体社员须提前15分钟到达比赛场地。

游戏规则：本次比赛设两队，每队设领队一名，主要负责该队口号的设定、该组人员的选择和成员安全。第一次比赛每队由两名队员参加（男女不限），两队成纵队面对标志物站在起跑线后，每一组两人并肩站立，内侧的小腿用小布条捆住，这样成了“两人三足”，比赛开始，发令员发令后，各队的第一组以三条腿向前跑进，绕规定场地一圈，回到终点，算一次比赛结束；第二次比赛在第一次成员的基础上加一个人，三人并肩站立，内侧的小腿用小布条捆住，形成“三人四足”，重新回到起跑线开始下一轮比赛；第三次比赛在第二次的基础上加一个人，四人并肩站立，内侧的小腿用小布条捆住，形成“四人五足”，重新回到起跑线开始下一轮比赛；这样依此进行，直至所有到场人员都参加完成比赛。比赛注意事项：

1、布条必须捆在小腿上，并捆紧，如中途松开应系好再前进。

2、中途若队中有人摔到，应立即停下来，等重新准备好之后再前进。

3、每次两队同时进行比赛。

4、第一次比赛的人员由领队选出（“石头剪子布”胜负决出）；第二次比赛所需要加的人，上一场比赛胜者有优先选择权；以后比赛依此；若两队在上一场同时到达终点，领队有选人权（“石头剪子布”胜负决出）。

5、领队必须全程跟跑，负责喊口号和队员安全。

6、发令员应等两队队员全部准备好才能发令开始进行比赛。

7、裁判员有对本次比赛活动细则的解释权，一切服从裁判判定。

（二）、疯狂的设计

游戏类型：益智型、团体合作型；

游戏目的：增强组员的团体合作能力；

游戏人数：每组3人；

游戏道具：小纸条、笔（工作者提前准备）；

游戏规则：第一轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的26个字母中的一个，然后用最短的时间摆出这个字母。

第二轮：小组成员派一个代表抽出一个工作者提前准备的一个单词，然后用最短的时间摆出这个单词。

游戏时间：30分钟道具：凳子2x4

现场裁判（维持秩序）：2人

附单人字母型图：

（三）、三人拔河赛

游戏类型：团队合作型；

游戏目的：增强组员的身体协调能力，提高社团凝聚力；

游戏人数：每个社团选派两名男选手和一名女选手；

游戏道具：一条拔河专用绳子（由社联去租借）、气球

参赛队员：每个社团由3名成员参加

注意事项：

1、比赛时由于双方都是用力拉，所以拔完后一场后不可立即松绳，以免造成对方队员受伤。

2、比赛要做到文明比赛，遵循友谊第一，比赛第二。

3、比赛时不得有冒名顶替，拉拉队不可上场帮忙。一经发现立即取消比赛资格。

4、由于比赛场面比较大，需裁判二名，由社联安排裁判，比赛队员听从指挥。

5、比赛成员间捆绑有气球，一旦一方气球挤破，则为输掉比赛，比赛采用

回合制，三局两胜。

（四）、七彩连环炮

项目类型：竞技游戏

比赛人数：每个社团选派四名男选手和三名女选手参加

道具要求：气球若干

场地要求：空旷的大场地

游戏方法：男女间隔排列，先男后女，以接力的形式，第一名同学跑到指定位置流吹气球，然后双腿夹住气球，跑回原位置换下一个同学，跑动过程中气球掉落地面，要原路返回重新跑，到达终点可以用双手交换气球。如此轮换，以最快结束一轮比赛的时间多少记录成绩。

竞赛规则：男女必须间隔排列（为了增加公平性）

活动目的：本活动旨在挑战心理极限，增强对他人的信任。

单人赛：

（一）、摸石过河（分男女单人比赛）

游戏类型：益智型、考验身体协调能力；

游戏目的：增强组员的身体协调能力，提高集体荣誉感；

游戏人数：每个社团选派两名男选手和两名女选手；

游戏道具：石头或者用来做石头的书本（选手自选自带）

游戏规则：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，判为犯规，不记成绩。

游戏时间：60分钟

现场裁判（维持秩序）：2人

（二）、定点投球（分男女赛）

游戏类型：考验身体协调能力以及球感；

游戏目的：增强组员的身体协调能力，提高集体荣誉感；

游戏人数：每个社团选派两名男选手和两名女选手；

游戏道具：用于投篮的篮球一只（选手自选自带）

游戏要求：（1）自投自抢，小范围移动；

（2）手法、动作要规范，以便形成正确的动作定型；

游戏规则：

（1）从持球者出手投篮时开始计时；

（2）投篮的位置，如使用标准球场，则在罚球线后的半圆内；否则，在正对篮板、距离篮圈一定距离上面好标记线，在标记线后投篮。

（3）不管投中与否，必须自投自抢，然后快速运球回至罚球区进行下一次投篮；

（4）可跳投也可原地投篮，记录规定时间内总的投中次数。游戏时间：60分钟

现场裁判（维持秩序）：2人

（一）前期工作安排

1、宣传安排：

2、准备工作

1）确定场地和现场所有道具的准备：

a 、田径运动场、篮球场

b 、桌椅若干、球若干、大绳若干

c 、申请摆放宣传板和横幅的地方

2）确定到场参赛人数、队伍及名字；

3）购买活动所需用品，如饮用水等，并记录；

4）通知各社团组织协助安排参赛队伍；

1、场地布置：搬椅子、桌子、收场工作2、裁判提前分工好，做好比赛记录

3、突发事件由负责该区域的负责人及时处理

备注：

1、每个项目各个社团请选出一名负责人，负责人协助本社团领队按时参加比赛，

2、领队同时为拉拉队队长，领队负责带领观众入场。

3、运动员可以同时报多个项目，但是为了避免赛程冲突，以及让更多同学参与比赛，最好是每个人只参加一个项目（此意见仅供参考）。

4、每社团应准备替补运动员，防止突发情况。

附一：趣味运动会单项比赛成绩表

预祝此次社团文化节暨社团趣味运动会圆满成功！

**冬季运动会策划方案篇四**

200xx年5月15日上午

xx

活动小组：中班班年级组及家长委员会成员

亲子趣味运动会

1、亲子游戏“坦克车”（群众游戏）

目的：在家长的指导下学习分工、沟通、创造；加强幼儿与幼儿，家长与家长，家长与幼儿之间的配合；练习剪与粘的技能。准备：报纸若干、剪刀、透明胶若干。

玩法：

（1）在规定时间内制作“坦克”链条：将报纸连成一个大圆。

（2）家长幼儿站在报纸上，手托起上方的报纸构成一个坦克链条。

（3）手脚同时移动链条向前走，先到者为胜。

2、亲子游戏“抱孩子”（可选游戏）

目标：锻炼幼儿的跳跃潜力，体验与成人合作的欢乐。

准备：羊角球

玩法：幼儿从指定的点跳羊角球，家长跟在后面跑，到终点后，家长快速抱起幼儿跑回原点，拍下一个人的手，依次轮流。

3、亲子游戏“套圈”（可选游戏）

玩法：在必须距离内，家长跟着孩子套圈，两人做到终点椅子上为胜利者。

4、亲子游戏“两人三足接力赛”（可选游戏）

玩法：参加游戏者排成三路纵队（孩子站在右边），将中间的两条腿分别用两根绳子捆绑在一齐。两人三足向前行走绕过障碍物回到起点线。依次进行接力。

5、亲子游戏“听话的小球”（可选游戏）

目标：发展幼儿的腿部力量和控制潜力。

准备：四条跑道、每个家庭一只皮球

玩法：爸爸或妈妈、小朋友分别站在场地的两边，游戏开始，爸爸用脚运球至小朋友处，，小朋友接球后，爸爸或妈妈和小朋友背靠背，夹住皮球运至出发点，先到者为胜。

规则：爸爸务必用脚带球走，不能用力踢球。

6、亲子游戏“运气球”（可选游戏）

目标：培养幼儿与成人的合作潜力，发展幼儿的平衡感。

准备：未充气的气球若干，大箱子四只，跑道四条。

玩法：爸爸或妈妈和小朋友站在起点处，游戏开始，爸爸或妈妈用嘴把气球吹鼓并打结（不能够小于气球范样），小朋友拿着气球快速跑到指定地点，游戏反复进行，在规定时间内，以气球数量多者为胜。

7、亲子游戏“生命之旅”（群众游戏）

目标：体验主角互动后彼此的感受；增强亲子间的感情，学会信任彼此；幼儿透过语言提示家长下头的任务，促进孩子的语言发展。

准备：蒙眼的眼罩，场地布置（大约15分钟的路程，在旅程中设置不一样障碍）

规则：家长蒙上眼，幼儿牵着家长的手，带领他们越过障碍、期间家长不能取下眼罩，只能根据幼儿的语言和肢体帮忙走完全程。到终点后家长在幼儿的带领下坐到小椅子上，幼儿站在家长身旁，最终家长取下眼罩，所有爸爸、妈妈、幼儿手拉手同唱歌曲《感恩的心》，彼此最真诚地感激亲人、感激同伴。

1.8：30d8：45入场，宣布第二届亲子运动会开始。中班幼儿律动表演。

2.8：45d9：00主持人宣布比赛规则。

3.9：00d10：15进行各项亲子游戏活动。

4.10：15d10：30主持人、家长活动感言

**冬季运动会策划方案篇五**

检察院篮球场、体育公园

公司全体在岗员工

足球赛、篮球赛、五人六足、铁人三项、自行车慢骑、蛙跳接力、袋鼠投篮、鸡毛信

（一）篮球赛、足球赛

分为2队，普天布衣队和颐正苑队；

（二）趣味运动

1、组队方式：

按直属部门组成10人竞赛队，可报多队，但每个部门均须参与，如人员不足，可进行跨部门合作；

每队指定队长1人，并为本团队自拟队名，队名适宜3—4个字，如龙虎队、智斗队……。

2、各项目参赛人数：

五人六足：每队5人；

铁人三项：每队2人；

自行车慢行：每队2人；

蛙跳接力：每队6人；

鸡毛信：每队5人；

3、报名要求：身体健康员工，每个队员最多只能参加3个项目。

（1）足球赛：待定14：00—16：00

（2）篮球赛：待定14：00—16：00

（3）趣味运动会

14：00—14：20 五人六足

14：25—14：55 铁人三项：

双人跳绳、齐心协力、岁岁平安

14：50—15：00 自行车慢骑

15：10—15：25 蛙跳接力

15：30—15：45 袋鼠投篮

15：50—16：15 鸡毛信

每项成绩1—n名成绩依次为：n…10、9、8、7、6、5、4、3、2、1，七个项目比赛得分相加为总得分，再按总得分高低排出各队总名次。如总得分相同，第一项比赛成绩较高者名次列前，如第一项比赛成绩相同时以第二项比赛成绩较高者名次列前，以此类推。

1、篮球赛、足球赛获胜队，奖励xxx；

2、趣味运动

（1）单项奖：奖励单项前二名。奖励xxx

（2）团体奖：奖励总成绩前三名的团队，其余为优秀奖。奖励xxx

请各各部门将趣味运动会各队队名、领队、和参赛队员名单，以电子版的形式于20xx年3月3日日前报至人事行政部。

1、运动会是本公司的一项集体活动，要求各直属部门领导带队认真组织，积极参加。

2、参加竞赛的运动员必需是身体健康的在岗员工。

3、参加人员在运动会期间应穿着运动服及运动鞋。

4、参加人员既要生动活泼，又要有组织守秩序。

5、参加竞赛的运动员必须提前做好赛前准备活动。

6、文明入场、离场，自备垃圾袋，离场时随身带走。

1、道具：绑脚若干个布条；秒表2块。

2、方法：每队5人，分两组接力赛道长30米，队员用绑脚左右脚两两绑在一起，排成一字形横排，进行五人六足比赛。

3、规则：按到达终点的时间快慢排名。

4、计分：以各队最后一队队员冲线为准终止计时，用时少者名次列前。

5、注意事项：避免倒成堆。

1、道具：跳绳两条；气球若干；秒表2块。

2、方法：

每队2名参赛队员成功完成“双人跳绳”后进入“齐心协力”环节，两人用背部夹球前进5米，进入“岁岁平安”环节，一人吹气球，一人坐碎，一共5个。

3、规则：

（1）双人跳绳需二人齐心协力共同完成跳绳任务20个。

（2）齐心协力环节气球不可以掉落或破碎，如中途掉落或破碎则需返回起点重新开始。

4、计分：用时短的队伍名次列前。

1、道具：自行车2辆；秒表2块。

2、方法：

每队1名参赛队员骑自行车慢慢前行10米。

3、规则：

（1）行驶中脚不可落地，落地则失去参赛资格。

（2）行驶中尽量行驶直线，不可用“s”型路线拖延时间。

4、计分：用时长的队伍名次列前。

1、道具：接力棒6根，秒表2块；

2、方法： 6人接力形式，蛙跳跳跃前行20米，将接力棒传与下一名队员交接。

3、计分：按时间快慢排名，成绩相同名次并列。

4、注意事项：跳跃时掌握速度、幅度，小心摔伤。

1、道具：沙包若干；啤酒箱2个；秒表1块。

2、方法：每队1人，用双脚夹沙包，跃起，将沙包投入1米线外的篮筐里。计时60秒。

3、规则：

（1） 整个过程必须自己完成。

（2） 沙包投入篮筐内计数。

4、计分：以篮筐内沙包数量多着为胜利。

5、注意事项：神要定，保持好重心。

1、道具：10位数字条若干\*2份；秒表2块 。

2、方法：每队5人。以接力形式进行。参赛人员需从起跑点a冲向取信点b，迅速计数字条上的10位数，后返回起跑点a，报出刚才记住的10位数，完全正确，后一人员接力。

3、规则：

（1）参赛者必须正确报出刚才记忆的10位数字，如有差错，需重新到取信点记忆，再返回a点，直到报出正确数字；

（2）下一位参赛人员需在前一位参赛者成功报出正确数字时才可出发。

4、计分：以各队最后一队队员完成正确报数准终止计时，用时少者名次列前。

**冬季运动会策划方案篇六**

我运动我健康我快乐

20xx年x月xx日上午08：00--11：00

中心幼儿园内

1、培养幼儿对体育活动的爱好，让孩子体验运动的快乐和竞争的乐趣。

2、激发孩子的运动潜能，树立孩子的自信心，增强群众荣誉感敢于克服困难，体验胜利的愉悦。

3、让幼儿感受和体验与家人一齐游戏的乐趣，到达家园共育的目的。

1、安全第一，保证每一个孩子的安全。

2、让孩子真真正正参与，真真正正获得成功与快乐，实实在在为孩子、为家长服务。

1、幼儿园环境及会场布置

2、音响（运动员进行曲）

3、游戏道具、奖品

总裁判：黄xx（负责人员和物资的总协调、流程总把控、意外事情处理、授奖等。）

副总裁判：李xx（协助总指挥检查人员和物资准时到位，负责展示活动和游戏的组织、评判、人员分工、道具准备。推进活动的顺利进行，组织授奖。）

活动主持人：刘xx（主持活动流程，把每个环节流畅串联在一齐。）

音响设备：沈xx（负责音响设备及所有音乐的播放）

会场布置：程x陈怡然（负责会场的环境布置）

门卫安全：郑xx（防止活动中孩子单独出园，不是本园家长擅自出入幼儿园。）

记录员：李xx

裁判员：程xx

各班负责人：各班班主任及教师（负责各班的安全，杜绝意外事故的发生）

场地次序维护：黄xx屈xx沈xx

1、运动会开幕式

（1）主持人宣布——亲子趣味运动会开幕

（2）园长致开幕词

2、师幼舞动健康（节目表演）

（1)教师健美操《靓丽青春展翅飞翔》

（2)舞蹈《春晓》

（3）舞蹈《牛奶歌》

3、进行家庭趣味亲子运动

4、运动会闭幕

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，持续比赛场地卫生，爱护公共设施，做礼貌人。

一、比赛时间：20xx年x月30日上午（星期五）

二、比赛地点：中心幼儿园活动场地

三、比赛项目：（规则见后）

四、比赛办法：

1．比赛时间安排：20xx年x月30日上午

2．本次比赛以参与性和趣味性为主，体现锻炼身体，增强体质，增强家园，亲子交流，因此各项目不设预赛和决赛，均以成绩决定名次。

运球走（中班）

材料准备：乒乓球8个、乒乓球板8个和塑料瓶盖8个

游戏玩法：各班选4组家庭，宝宝和爸爸分别站在场地的两端。游戏开始，爸爸手持乒乓球拍，托球跑到宝宝处将乒乓球放在宝宝的瓶盖上，宝宝手托瓶盖将球运送到终点，先到达终点者为胜。

游戏规则：家长和宝宝不得用手扶乒乓球。（道具中一班准备）

投篮高手（中班）

目标：学会投准发展幼儿的投掷潜力以及提升家长与孩子之间配合的默契性。

玩法：各班选5组家庭，孩子和家长之间2、3米的间距，孩子一边准备若干沙包，家长一边准备一个小篮筐（干净的塑料垃圾桶），在规定时间1分钟内，孩子把手里的沙包投到家长的篮筐里。

规则：家长能够自由调节篮筐，但双脚不能越线。分两组进行，最后看谁在规定的时间接到沙包最多的获胜，取前三名。（道具中一班准备）

袋鼠接力（中班）

游戏准备：尼龙口袋8只布条8条小红旗2面

游戏方法：各班选4组家庭（每个家庭一大一小为一组）为一队，每队分a、b为两小，应对面站在起跑线后，间距为15米。家长双脚并拢用布条绑住脚踝，幼儿站在口袋中手举小红旗。游戏开始，家长用双手提着袋口，两人一同蹦向队友，将幼儿手中的小红旗交到另一个幼儿手中，依次进行。最后一组将小红旗交到裁判手中，以先交小红旗的队为胜（道具中二班准备）。

1、起跳前不能超过线。

2、家长双手提着袋口不能丢。

球球乐（中班）

游戏准备：乒乓球70个，小纸箱2个，塑料大筐1个，塑料大筐2个

游戏方法：在场地中央划两条相距15米的线，一条为起点，放一个大筐子里装70个乒乓球，一条为终点，终点线前1米处放两张桌子，桌上放一个小纸箱。各班选3组家庭（每个家庭一大一小为一组）为一队。三组小朋友纵队站在起跑线处，家长站在终点线外，幼儿上跑道后自己的家长才可站到终点线。

游戏开始：第一个小朋友迅速数10个乒乓球装进塑料筐，并快速向送家长跑去，跑到家长跟前时家长从塑料筐中取乒乓球往桌子上扔，尽量让弹起的乒乓球弹进本队的纸箱里。待框里乒乓球弹完后，由幼儿将框送回去，交给由下一个幼儿继续依次进行。最后以先扔完手中乒乓球的队的时间为结束时间，由裁判数各班纸箱里的乒乓球，以箱内球多的一队为胜。

1、乒乓球要朝桌子上抛，弹起后进箱方可。

2、务必一个球一个球的扔。

3、小朋友自己数，超过10个裁判拿掉，不足不提醒。（道具中二班准备）

甜蜜满口香（小班）

游戏规则：家长与幼儿并排站于场地一端起始线后。比赛开始，幼儿从起点牵引着蒙着眼睛的家长，来到终点后协助家长坐在椅子上，并取一块桌上的蛋糕喂给家长吃，谁最先吃完谁最胜利，家长不许帮忙。注:每组有一位老师负责戴上眼罩，并检查遮避性，用两块两眼罩轮流使用，保证效率与公平。

人数：各班4组家庭，每组4对亲子(一大一小)，共计2组。每小组取两个优胜奖，共计四个奖品。

材料准备：跑道、眼罩4个，鲜奶蛋糕8块，椅子4把。（道具小一班准备）

企鹅家家乐（小班）

活动目标：训练孩子动作的协调性和控制潜力，培养父母孩子之间的协调性。

游戏方法：孩子扮演小企鹅站在前面，面朝家长，双脚踩在家长的脚上，双手抱住家长。家长扮演企鹅妈妈或爸爸站在后面，并在事前准备好的道路上向前走。谁先在最短的时间内到达终点就是胜利。孩子与家长要配合好，幼儿的脚踩在家长的脚上不能分开，不能摔倒，也不能离开“道路”。

人数：各班限报四个家庭，共计八个家庭，四个家庭为一小组，分两组进行，每小组取一个优胜奖。共计四个奖品。（道具小一班准备）

材料准备：单面接力游戏，跑道、八个企鹅头饰、椅子放于终点处。

抢占阵地（小班）

游戏规则：地上放许多个圈圈，圈圈总数比家庭人数少一个，家长抱着宝宝，听鼓声在圈外走动，鼓声停，家长抱着宝宝立刻找一个圈圈站好，没有找到圈圈的家庭则被淘汰，以此类推，最后场上剩下的三个家庭为优胜者。

人数：每班限报6个家庭，共计12个家庭参与，6个家庭一组，分两组进行，每小组取两名优胜奖。共计四个奖项。

材料准备：鼓一面、呼啦圈7个。（道具小二班准备）

吹气球（小班）

游戏规则：从起点出发，幼儿手拿气球，爬到终点，幼儿将手中的气球交给家长。家长吹气球，直到吹爆为止。最先吹爆的家庭胜出。家长务必吹爆气球才结束游戏。

人数：各班限报4个家庭，共计8组家庭，四人一组，共计两组，每组一名优胜者，共计2个奖项。

材料准备：彩色气球若干。（道具小二班准备）

游戏名称：送红旗（大班）

人数：家长12名，幼儿12名

游戏准备：红旗六面。

游戏玩法：以家庭为单位，每班6个家庭，共12个家庭，分三组，每组4个家庭，哨声响起，每组家长和孩子拿起一面红旗手拉手同时往前跑，绕过椅子后往回跑，先到终点的家庭获胜。每组取一个奖项，共设3个奖项

游戏规则：家长和孩子务必同时起跑。

25米“搭桥过河”（大班）

（1）活动对象：一个家长与孩子组成一组

（2）活动方法：各班选6组家庭，分为3组，每组4个家庭。用两块垫子铺在地上，听到口令后，家长先手中拿一块垫子，并向前铺上垫子，然后，家长和孩子快速移动到前边的垫子上，再向前铺出第2块垫子，孩子跟着家长再移动到第2块垫子上，并依次向前进行。最先跑过终点为胜。

（3）活动规则：

①不能抢先出发。

②只能在自己的直道上前进。

③家长和幼儿双脚只能放在垫子上，不能触地。

穿大鞋（大班）

游戏目标：培养幼儿与家长之间的亲密情感与合作潜力，并在游戏中感受到快乐

游戏准备：能装下大（家长脚）小（幼儿脚）两只脚的游戏鞋8只

游戏规则：此游戏务必是家长与幼儿合作完成，如果在游戏过程中鞋子脱落就要回到重走并且不能用手碰鞋子，以先到达终点的一组获胜。

游戏玩法：各班选4组家庭，家长与幼儿同穿一只鞋(游戏鞋)，从起点绕终点回来，再将大鞋迅速脱下传给下一组，依次进行先完成的队获胜。

手推车（大班）

游戏目标：培养幼儿与家长之间的亲密情感与合作潜力，并在游戏中感受到快乐

游戏准备：手套

游戏规则：游戏过程中幼儿的脚不能落地，如果落地则回到重新开始。

游戏玩法：各班选4组家庭，每组8人，幼儿用手撑地，家长抬起幼儿的双腿，从起点向前推着走，最先到达终点的为胜。

**冬季运动会策划方案篇七**

一、时间：

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

二、地点：

\*\*\*\*\*\*\*体育场。

三、参加对象：

全市国有、非公企业负责人与青年员工，

四、具体要求：

以企业为单位组队，要求各单位统一着装，自带旗帜，旗帜上标识有企业标志。

五、流程安排：

1、市委领导致欢迎词;

2、团市委书记晓讲话;

3、运动员代表宣誓;

4、裁判员代表宣誓;

5、领导宣布趣味运动赛开始;

6、各代表队退场，趣味运动会正式开始。

四、比赛项目：

集体赛： 趣味接力赛;

个人赛： 花样跳绳(分三个单项)(分男女组)、企鹅漫步(分男女组)、自行车慢骑(分男女组);

五、比赛方法

个人赛和老总赛同时进行，9：45开始进行集体赛。要求各参赛队伍按单位统一着装。

(一)个人赛

1、花样跳绳

比赛规则：花样分为正跳、倒跳、正编麻花三种，每种单独记成绩。比赛限时1分钟，以规定时间内跳的次数多少记成绩，中途停顿可继续进行。

分16组同时进行。

时间安排：8：45-9：00 正跳比赛

9：00-9：15 倒跳比赛

9：15-9：35 正编麻花比赛

道具：跳绳(各参赛人员自带)

裁判：16人

现场仲裁(兼计时)：1人

2、企鹅漫步

比赛规则：(同上)

分16组同时进行

时间安排：8：45-9：40 比赛

道具：旗帜×20

塑料球3×20

秒表×2

裁判：8人

现场仲裁：1人

3、自行车慢骑

比赛规则：赛程为30米，比赛中脚不能落地，犯规者淘汰出局;以到达终点的时间最长者为胜。

分2块场地同时进行，每组8人同时进行

时间安排：8：45-9：40 比赛

道具：自行车(各参赛人员自带24寸自行车)

秒表4×2

裁判：8人

(一人负责两道)

现场仲裁：2人

三个个人项目共需裁判32人，现场仲裁4人;

个人赛颁奖9:30-9:45

(二)集体赛——趣味接力赛

接力赛总赛程400米，共分八个挑战项目，每个项目的比赛距离为50米，前一个项目运动员将接力绸带交给后一个项目运动员，后一个项目才能开始。各队以完成比赛的先后顺序计算成绩。

各参赛队伍分成4组进行预选赛，每组8支队伍，每组取前2名进入决赛，决赛规则同预选赛。

1、手足情深 (弯道)

参赛队员：每队1人

比赛规则：参赛运动员一手握一足，然后用单足跳的方式完成50米赛段。

道具：

道具：发令枪×1

发令员：1人

现场裁判：8人(全程跟随运动员)

2、山路弯弯 (弯道)

参加人员：每队1人

比赛规则：参赛运动员在行进中要绕赛道中间的障碍物跑10圈，然后继续往前跑，完成50米赛段。

道具：凳子×8

现场裁判(维持秩序)：2人

3、宝贝新娘

参加人员：每队3人

比赛规则：比赛开始两名女选手双手交叉搭成“花轿”，一名男选手打扮成女生坐在“花轿”上，完成50米赛段。男选手如果落地，在落地处重新坐上“花轿”前进。

现场裁判(维持秩序)：2人

4、齐心协力

参赛人员：每队2人

比赛规则：二名参赛运动员面对面用身体将一排球夹住，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。

道具：排球×10

现场裁判(维持秩序)：2人

5、地道英雄 (弯道)

参加人员：每队1人

比赛规则：参赛运动员在行进中钻过3个栏架，完成50米赛段。如果栏架翻倒，需参赛运动员扶起栏架并重新钻栏。

道具：跨栏3×8

护膝2×10

护肘2×10

现场裁判(维持秩序)：2人

6、我是乔丹 (弯道)

参赛人员：每队1人

比赛规则：参赛运动员后退运篮球完成50米赛段。行进途中不得持球跑，也不能双手触球。

道具：篮球×10

现场裁判(维持秩序)：2人

7、过桥袋鼠

参加人员：每队1人

比赛规则：参赛运动员先越过跑道上设置的2座独木桥，然后用袋鼠跳跃方式完成后半程。

道具：长凳2×8

麻袋(麻袋上绘制图案)×10

现场裁判(维持秩序)：2人

8、巨人脚步

参赛队员：10人，其中至少3名女运动员(分在两段)

比赛规则：分两段，每段25米，每段5人，参赛运动员踩在木板上前进，完成50米赛段。

道具：特制木板×8

现场裁判(维持秩序)：2人

注：除第

3、第8项比赛外，其他项目至少有一项参赛运动员为女性。

共需裁判23人

时间安排：9：45-10：05 第一组

10：10-10：35 第二组

10：40-11：00 第三组

11：05-11：25 第四组

11：30-12：00 决赛

12：00——

颁奖(集体优胜奖与团体优胜奖)

七、记分方法

按各企业集体和个人项目得分之和排列总团体名次。集体和个人项目均取前8名，个人分值为9/7/6/5/4/3/2/1, 跳绳3个分项的分值为4.5/3.5/3/2.5/2/1.5/1/0.5,集体分值为个人3倍计。

八、奖励方法

1、大会设总团体优胜奖8个。按集体和个人成绩总和录取前8名，奖励团体冠、亚、季、优胜奖杯。

2、设集体优胜奖8个。趣味挑战赛取前8名为集体优胜奖，给予荣誉证书。

3、花样跳绳的三个项目、企鹅漫步、自行车慢骑各取男、女前3名，给予证书和奖金。

4、个人优胜奖颁奖在集体赛开赛前进行，集体优胜奖和团体优胜奖颁奖在集体赛结束后进行。

九、仲裁委员会组成：

十、本细则未尽事宜由大会组委会赛前商定。

**冬季运动会策划方案篇八**

学校运动会是我们学校体育文化生活的传统项目，它加强了学校精神文明建设，提高了学校的.文化品位。一年一度的运动会不仅是全校的体育盛会，也是师生展示风采、促进交流的舞台。在此期间，我们青年志愿者要充分发挥自己的能力，唱响协会的服务宗旨““奉献、友爱、互助、进步”，尽最大努力贡献自己的力量，使我们的校运会更加顺利、有效和有意义。

1、确保运动会顺利开展，促进学校文化建设

2、弘扬志愿者奉献、友谊、互助的志愿服务精神

3、为志愿者提供锻炼的机会，提高他们的综合素质。

奉献、成长、，乐观进取

xxx

xx学院南区

xx学院科技学院全体师生

（一）前期准备

1、活动部编写活动计划，发展部根据计划联系兄弟院校。活动部准备活动相关物品（会旗、30顶志愿者帽、1顶帐篷、2张桌子、8张凳子）

2、各部门统计各部门未参加运动会的人员，在周三晚上前将人员信息上报活动部，活动部分组（后勤组、录音组、手机组、新闻摄影组）

3、宣传部将做好宣传板和海报

4、理事会将组织会议并安排志愿服务活动的具体工作

5、运动会当天，所有参加活动的志愿者将提前一小时集合，负责人将解释相关事宜和注意事项。活动部将活动项目放置在指定位置

6、人力资源部将准备工作许可证，检查活动出席情况，修订部门将准备撰写新闻稿的手稿。

（二）活动流程

1、青年志愿者协会理事会负责奥运会期间的志愿者活动，并做出人员调动安排

2、根据本届奥运会的赛事安排，记录团队成员将带领我们的运动员到相关地点进行记录，并将他们带到比赛地点，协助处理赛前相关事宜

3、后勤团队应根据赛场的安排，主动为各赛点的运动员服务，帮助保管运动员的服装，关注运动员的日程安排，提醒运动员，负责消除现场的意外因素，在比赛期间保护我们的运动员，确保运动员的顺利比赛

4、移动组正在帐篷旁等待。当我们的运动员没有被记录时，它负责帮助联系和通知想要参加比赛的运动员，以避免运动员错过比赛

5、新闻摄影组撰写新闻稿，并在拍摄方面做得很好。

（三）事件后

1、活动结束后，志愿者将清理帐篷，活动部门将收集相关物品

2、宣传部、开发部、改造部共同做好会后宣传

3、召开一次会议来总结这一事件。

1、所有参加活动的成员必须有正确的态度，对自己的行为负责，并始终牢记“奉献、友谊、互助、提高”的宗旨

2、所有人员必须按规定准时到达指定地点或工作岗位，不得迟到早退

3、每位志愿者必须站在自己的岗位上。如遇特殊情况需离职，必须提前通知相关负责人，并找志愿者接任

4、所有志愿者都要时刻关注自己的形象，不要趁机在操场上闹事，无所事事，或做任何影响协会形象的事情

5、所有志愿者应保留协会章程（会议帽和工作许可证），并在活动结束后及时归还

6、志愿者服务过程中，如遇自身无法处理的特殊紧急情况，应及时通知相关负责人

7、活动负责人应做好协调工作，避免混淆。

**冬季运动会策划方案篇九**

为了丰富我校学生的业余文化生活，给同学们一个体现团队精神及凝聚力的空间，在活动中让家体验运动和游戏的趣味和快乐，从中学会团结，培养全体学生的集体荣誉感和竞争意识，打造一个我院同学相互交流，相互学习的平台，我院学生会策划组织开展以“友谊，从运动开始”的趣味体育游戏竞赛。通过这个活动，加深同学之间的友谊，构建团结友爱的校园气氛。

公管学院全体学生

3月19日开始

石湖新校区

1、双摇跳绳：

①比赛方式：每班出三个人成为一组单位参加比赛，男女不限。

②比赛规则：参赛选手需跳起一次，双手摇绳，绳跃过头顶通过脚下绕过身体两周

（720度）记次数一次，在1分钟时间内完成次数累计相加最多的班级胜出。

跳绳可以自备，也可以由体育部提供。

2、五人六足跑：

①比赛方式：每班出五人一组参加比赛，男女不限。

②比赛规则：（1）五人并排站好，用绳子将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。

（2）在听到起跑发令后，各组队伍同时出发，先达终点者胜利。

（3）如果中途绑绳掉落，则视为犯规，取消成绩。

3、跳绳比赛：

①比赛方式：各班选12人，男女不限，两人甩绳，10人跳绳，限时三分钟，根据记录的总数排定名次。

②比赛规则：

（1）“8”字跳长绳：时间两分钟，12队员（其中两人摇绳）。10名队员依次按“8”字线方向连续跳。绳子停在两脚之间为失误，中途失误可以继续比赛，但失误次数应扣除。摇绳者必须在听到发令员后再摇绳。比赛中途摇绳者不能更换。

（2）三分钟内如遇失败，可继续进行。

（3）比赛时只能一个接一个，二个或二个以上同时跳只能算一个。

③比赛注意事项：

（1）各班摇绳的人员是本班同学，非本班人员不允许。

（2）训练时注意安全，尤其跳绳前做好准备活动，整理好装备。

（3）长绳由主办方提供，借用器材要及时归还，当天借当天还。

4、秃赛

①比赛方式：三个人为一组（可两男一女也可一女两男，但不能三者都是同性别的人）每班出可报一支或两支队伍，取最好成绩。

②比赛规则：

（1）出场顺序现场抽签决定。

（2）在篮球的半场共放有5个标志牌，分别是1-5五个点。

（3）从一号点开始计时，三人按照自己排定的顺序依次秃。直到其中有一人投进，则三人换到2号点依次秃，由排在上次投进球的人之后的人先秃，投进继续换，直至5号点有一人投进为止。停止计时。

（比如abc三个人，a在一号点开始投，没进，b投也没进，c投也没进，a继续投，球进，则三人就换到2号点，b先投……。）

（4）每对组合时间上限是3分钟。

（5）根据用时长短排名，用时最短的为第一，若三分钟没完成则按投进的点的个数排名。

本活动以班级为单位采取积分制，第一名22分，第二名21分，第三名20分依次递减。最后分数累计，总分前三名的班级颁发奖状，参赛个人颁发奖品。

各班文体员负责各个项目的报名事项，确定好每个项目的参赛者后，在活动当日组织好本班选手准时到活动场地集中即可。

1、本活动若遇到下雨或其他不适合进行室外活动的天气，则延期，我们会尽快通知新的活动时间。

2、每个活动的具体时间我们会提前通知。如有项目要弃权，请至少提前半天告知体育部。

3、本次活动解释权由教育与公共管理学院学生会体育部所有。

①活动器材：绑绳12根4元一根共48元

②活动奖费用：第一名第二名第三名总计

双摇（3）45 30 15 90

跳绳（12）60 40 30 130

秃赛（3）45 30 15 90

五人六足（5）45 30 15 90

合计400元

总计448元

教育与公共管理学院体育部

xx年3月12日

**冬季运动会策划方案篇十**

一、 目的

趣味运动会把大家从日常繁重的工作中解脱出来，让大家彻底抛弃工作中的压力，让大家的快乐不再压抑，将信心从此增强，把力量悄悄凝聚。

二、 主题

趣味运动会

三、 时间

10月20日

四、 地点

政府大院

五、 内容/步骤

项目内容：

项目一 齐心协力

规则：参赛队员为4人以上，双脚踩在绑有绳索的木板上，大家数着拍子共同走向终点。

项目二、 重心捧月

规则：参赛人员需3人以上，共同将圆圈中的圆球送往高处。 项目三、 快乐池塘

规则：每队两人，每名队员用两只台球杆夹起池塘里规定的物品放进桶中，时限3分钟，以桶中果实数量为准，最多者获胜。

六、对象/规模预期

村干部及群众代表

七、应急预案

1、需配备不少于2名安全员维持秩序，保障活动正常进行。

2、活动提前准备应急医药箱，如业主出现擦伤，请立即处理。

**冬季运动会策划方案篇十一**

在全校师生面前，展现xx工程学院的特色与活力。

1、xx无限，问鼎杭电。青春无畏，逐梦扬威。

2、xx，让你我更亲近。

既体现了xx技术迅速传导信息、方便交流、拉近彼此距离的特点，也强调了xx工程学院的师生在杭电这一平台上团结奋进、争创第一的决心。

首先，由72人组成8×9的矩形方阵，其中20人（图中橘黄色圆圈）身着橘黄色或红色上衣，其余人员穿白色上衣，在方阵中突显“c”字样。若效果不明显，这20人可再带上与上衣同颜色的帽子。

其次，在矩形方阵前方另有6人，共拿一巨幅幕布（其上印有xx标志及口号，须传达出“c”的来源及意义）。

“c”为xx英译“communication”的首字母，是xx工程的标志。此队形具有鲜明的xx特色。

除20人穿橘黄或红色上衣（此20人须服装颜色鲜艳），其余人员均穿白色上衣。所有人员均穿黑色长裤。若有需要，另准备20顶橘黄或红色帽子。

1、按上图队形正步走入场地，同时按步伐节奏齐声喊口号1。

2、过主席台时，人员止步，矩形方阵中的人员向前靠拢，使“c”标志更加明显。此时，再齐声喊口号2 。

3、口号2喊毕，矩形方阵人员疏散，恢复原本队形。继续正步向前。

若可利用运动场上的电子屏幕，在方阵过主席台时播放自制视频，使得“c”标志的理解深入人心，效果会更好。

同时，可增加道具，做一个大型的纸质“遥控器”，由另外两位人员（站在前6人与矩形方阵之间）抬入场内。在矩形方阵人员向前靠拢之时对着电子屏幕按动“按钮”，使视频播放。这样也能更好地体现xx特色。

**冬季运动会策划方案篇十二**

我的青春我做主，飞扬的心总是随着这个社会的步伐而跳动着，当代大学生在我国繁荣昌盛的时代下更应该发扬团结如一的精神，为了集体的荣誉去奋力拼搏，在大学放飞活力，树立良好的精神面貌。

为了积极响应学校的号召，为了深入开展“三走活动”，让更多的同学走出寝室，走下网络，走向操场，我们决定组织这次趣味运动会，为大家提供一个运动与交流的平台，让大家享受运动的乐趣，更加体会到团结的力量。

第一位同学投完的同学自动排到最后一名同学身后，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。

举办这次趣味运动会的主要目的是丰富大一、大二学生的课余生活，给他们提供一个互相信任、互相团结的舞台，让他们尽情释放自己青春的活力；同时，也希望他们能够为了班级这个团体而精诚团结；其次，也是希望他们能够提高对课外活动的积极性。

青春有你，激情飞扬

20xx年11月9号上午

西北农林科技大学北校区篮球场

完善我们学院学生会的博客，把运动会的最新信息上传上去，运动会期间办公室的值班安排（网络部负责，5月20前部署）

大一、大二所有同学

1、道具准备：游戏道具，工作道具

2、工作人员：相关工作人员的分配。（裁判、计时员、医疗组、机动组、道具管理组）

3、报名工作以及宣扬工作。

4、清空比赛场地。

5、赛前对体育相关人员分配事宜，各项目工作人员布置赛场。

各单项男、女均取前6名，奖励前三名，按3、2、1计分，参赛人数不足6人(队)时名次递减一 名录取，依次类推，计分从高。接力和集体项目奖励前三名。

1、二人三足跑（男女各一人）

比赛规则：两人组成一组（男女各一人），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）。站立式起跑，鸣起跑信号后，两人同时起跑，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、螃蟹背西瓜（两男两女）

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。

3、托球跑（两男两女）

比赛规则：乒乓球必须放在乒乓球拍的中间，不能用手固定，每个人每次只能托一个球，从起点到终点，再从终点返回起点，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，在规定的赛程内用时最少者名次最好。

4、集体跳绳

比赛规则：参赛人数为十人，至少四个女生，在比赛过程中人选两个人出来摇绳。规则：规则：(1)8人从摇绳a者左手排队，依次进入绳中，然后从摇绳b者左手转向b者右手排队，8人全跳完一遍后，再从摇绳b者右手依次进入绳中到摇绳a者右手转向a者左手排队，呈8字形进行。(2)摇绳者必须抓住大绳两端的抓手。(3)必须是8人完全通过，比赛时如有队员未通过，应重跳。(4)裁判在现场大声计数。比赛时间为两分钟，在限定的时间内跳的越多名次越靠前。

5、双腿夹球接力

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。

比赛规则：起点终点各三人，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，循环反复至全队结束，时间最短者为胜。规则：(1)：必须从起点线后起步。(2)：如中途皮球脱离须在原地把球拣起夹好后继续比赛。(3)：双手必须放至身体两侧，不可用手扶球。(4)：每队限报6人，（至少要有两名女生）。

6、奔跑吧，白大褂（三男三女）

比赛规则：每队准备一件三粒钮扣的实验服，起点终点各三人，在起点将衣服穿好并系上纽扣，裁判发令后跑到终点，把衣服脱掉后给队友穿上（需系上纽扣），然后从终点处跑至起点，以此类推，时间越短名次越靠前。

7、赶小猪（仅限女生）

比赛规则：每班三名队员参赛，在规定的跑道内用羽毛球拍去赶篮球，但羽毛球拍不能离开篮球，在规定的赛程内接力完成比赛用时最少者名次最好。

8、滚雪球（三男三女）

比赛规则：在指定的距离内，起点和终点各站三个人，从起点开始，发令枪响起时，起点的人开始跑，到终点后牵队友的手跑回来，然后队友在牵另一名队友的手，依次方式，直到所有的人跑完全程，计最后一名同学到终点的时间，用时越短名次越靠前。

9、拯救吸管（三男三女）

比赛规则：每班六人参加，三男三女，起点和终点各三人，从起点开始，发令枪响起时，起点的人用上嘴唇嘟嘴夹住吸管，跑到终点交给下一个人，不能用四肢接触吸管，然后跑回起点，依次进行，所用时间最短者获胜。

10、16×60米接力（八男八女）

比赛规则：每班16人参加，八男八女，起点终点各八人，从起点开始，发令哨声响起时，起点上的一名同学手持接力棒，跑向终点，将接力棒交给下一名同学，依次进行，若中途掉棒应拾起棒从掉棒处重新开始，直至最后一名同学完成比赛，用时最短名次越靠前。

1、开幕式。

2、比赛开始。

（1）两人绑腿跑、螃蟹背西瓜

（2）托球跑、集体跳绳

（3）双腿夹球接力、奔跑吧，白大褂

服务分院运动员和后勤工作，指派2到3名志愿者到各组帮忙，指派数名志愿者到各比赛现场记录运动员成绩，中长跑时要派人去扶运动员，务必落实到个人。（实践部负责）

（4）赶小猪、滚雪球

（5）拯救吸管、16×60米接力

3、颁奖仪式

4、闭幕式

注：1.奖项设置，每个项目前三和总成绩前三的班级颁发奖状，另设有“精诚团结奖”一个。

2、每个项目的前八名按照8、7、6、5、4、3、2、1分一次计分，最后取总分前三的班级颁奖。

**冬季运动会策划方案篇十三**

为了加强企业文化建设，丰富员工体育文化生活，提高公司全体员工的凝聚力，向心力，团队协作力，倡导友谊第一比赛第二的体育运动精神。

健康生活，快乐工作。

时间

20xx年xx月xx日

地点

二厂厂区内

组委会机构及成员名单

事务组

组长

副组长：：

成员：

所有报名人员仅限本公司人员，身体健康者。

统一穿厂服

本次活动团体赛共计划分为三个工会小组，行政工会组一分厂工会组组织两队比赛人员二分厂工会组参加各项团体赛。

各参赛队设领队一名，负责比赛人员的事务联络和团队管理，事务组负责对各自参赛人员名单的核对。

开幕式全体员工以及裁判进场公司总经理讲话工会主席宣布开幕全体员工退场比赛正式开始。

各项目按照流程表比赛

闭幕式宣布成绩颁奖公司领导讲话工会主席宣布运动会结束。

拔河比赛每组x人，四组共x人

采取循环赛，局胜制。每组必须要有一名女性。

分钟跳绳每组x人，四组共x人

方法每队人，位摇绳，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。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。

名称数量单价合计

篮球

跳绳

拔河绳

秒表

哨子

石灰

应急医药用品及饮品

宣传布标

总计

**冬季运动会策划方案篇十四**

12月x日13：30正式开始（若下雨，则推迟到15日）

学校室内乒乓室和操场

：

社工1302

以寝室为单位组队，展现寝室成员运动风采；增进同学们之间的感情、增强团队意识与集体荣誉感。

1、就位准备与点到（10分钟）；

2、体育委员发言并祝活动取得圆满成功（1分钟）；

3、总裁判：章朝晖发言（1分钟）；

4、班长宣布比赛开始（30秒）；

5、参赛者各就位，趣味运动会正式开始（总计约3、5小时）。

男女跳绳比赛；趣味接力；羽毛球单打，乒乓球单打

1、花样跳绳

参加人员：以寝室为单位派3个参与！

比赛规则：比赛限时1分钟，以规定时间内跳的次数多少记成绩，中途停顿可继续进行。（注意不能跳“双飞”）

时间安排：13：30—13：50正跳比赛

14：00－14：20倒跳比赛

道具：跳绳（提前向学校借）

现场仲裁（兼计时手机）：赵敏吴侃珩

2、趣味接力

（1）山路弯弯（障碍接力）（14：30—15：00）

参加人员：每队1人

比赛规则：参赛运动员在行进中绕赛道中的障碍物跑1圈，然后继续往前跑，完成50米赛段再返回同样绕1圈到起点。每个寝室派3位成员参与此小接力赛。触碰到障碍物加罚5秒，所用时间越少者胜利

道具：凳子×4（提前向学校借）

现场裁判（维持秩序兼计时）：麋鸯鸯。陆雪研

（2）我是乔丹（弯道运球）（15：00—15：30）

参赛人员：所有人

比赛规则：参赛运动员饶障碍运篮球完成50米赛段。行进途中不得持球跑。持球一次或触碰到障碍物加罚5秒，所用时间越少者胜利

道具：篮球×4，凳子4（提前向学校借）

现场裁判（维持秩序兼计时）：张琪星、王逸诗

3、进行羽毛球比赛（15：30—16：20）

方式单打：男男女女男女

道具：羽毛球及羽毛球拍若干（提前向学校借）

裁判：贺琳超贺佳

4、同学们一起去室内乒乓室观看乒乓比赛（16：20—17：00）

方式单打：男男女女男女

道具：乒乓球拍及乒乓球若干（提前向学校借）

裁判：王越芳，杜无忌

通过裁判讨论决定胜利者奖品由班长颁发。

1、参赛者务必提前到达活动场地签到，尽量不要让工作人员来催促

2、严格遵守各项游戏的比赛规则，尊重裁判的审判，配合工作大家才能玩的开心！

最后，预祝趣味运动圆满成功！

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