# 趣味运动会 活动策划 趣味运动会活动计划(14篇)

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-09-01

*时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！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...*

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！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 活动策划 趣味运动会活动计划篇一**

为丰富全校师生课余文化生活，倡导“每天健身一小时，健康生活一辈子”，全面推进我校健身运动的深入开展，增强学生的身体素质和凝聚力，构建“和谐校园”，我校将举办趣味运动会，现制定活动方案如下。

组 长：杨 林

副组长：刘爱龙 任珍云

成 员：刘晓峰 金 建 肖 旭

1、时间：4月 28日下午13：00―16：30

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.前抛实心球（男女） 2.立定跳远（男女）

3.1500米（男子） 4.800米（女子）

（二）、集体项目：

1．项目名称：《赛龙舟》

方法： 每班报名运动员10人（至少4名女生），配小垫子6-8块。将小垫子纵向连成一条“龙舟”在起点后放好，运动员分别跪在各自的垫子上。裁判员发令后，各组队员迅速爬至垫子的前沿，最后一名队员爬至前一名队员的垫子上，然后迅速拿起自己的垫子向前传递，直到传给最前面的队员把垫子连起来，形成新的“龙头”，并向前行进。按此方法依次循环直到终点。先到达终点的组获胜。

规则：（1）、必须在小垫子上逐个依次传递垫子，不许将小垫子抛越过前面的队员。

（2）、膝盖不能离开垫子，身体的其它部位不能触地。

（3）、违规者必须重新传递才可以继续比赛。

（4）、小垫子必须首尾相连，不能有空隙。

2．项目名称：《背球接力赛》

（1）、比赛的人数及分组: 参赛队每一队共10人，分为5组，男女各半。

（2）、比赛规则：

1）2人为一小组，5小组进行接力。2人不能用双手抱球，只能用背部夹住1个篮球，从起点出发绕过终点的标枪再回到起点，然后把1个球传给下一组的队员，5小组轮换后，最快的那一大组就是获胜队。

2）注意在传球的过程，哪一小组出现掉球和用手扶球现象均为犯规，都要从起点重新出发。

3、项目名称：《众人一条心》

规则：参赛者以8人为一组，男女不限，要求8人肩搭肩，从起点起跑，不可出现摔倒和放手的现象，（出现以上现象者放弃比赛资格）手始终在另一个队员的肩上。哪一队所发的时间最少，哪一队就是获胜队。

4、项目名称：《滚雪球》

1．比赛的人数及分组：每一队12名队员（女生至少5人），分为两组依次进行

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先后按计时取名次

4 比赛规则：

1)每一队12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。

5 全队人员（12人）全部超过起点才算全部到达。

6.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

5、项目名称：《赶猪》

1.比赛的人数及分组：每一队10名队员(至少4名女生)

2.比赛距离：10米

3.比赛赛制：一场决定胜负，用时最少的队伍获胜

4.比赛规则：每个队10名队员同时站在起点处排成一列，第一名队员手持木棒，当听到裁判发令后，利用木棒将起点处的“猪”（实心球）赶至终点，然后再从终点赶回起点交与下一名队员。

6、项目名称：《小马过河》接力赛

道具：呼啦圈

规则：分四组同时进行，每一组10人参加（女生至少4人），第一个参赛者从起点用两个呼啦圈依次向前摆放，每次参与者的双脚必须踏在圈内，以最快到达终点为胜利。依次轮流直到10人参加完毕，哪一组最快哪一组就获胜。

7.项目名称：《障碍跑接力》

方法：每一队各15名队员（至少7名女生）障碍共计五个标志杆，杆与杆之间间隔4米，起点距离第一根标志杆12米，最后一根标志杆距离折返点12米。第一名运动员手持接力棒听到指令后出发，依次绕过标志杆，到达折返点后，绕过标志物，继续依次绕过标志杆，回归本队，将接力棒传递到下一名运动员，第二名运动员继续出发。全队用时最短的为胜利队。

特别注意：碰倒标志杆的运动员，必须将标志杆恢复原样，才能继续比赛。否则不予计算成绩。

全体初一、初二在校学生

（一）个人项目每班限报三人，每人限报两项；集体项目按照每项要求人数报名（在总人数不变的情况下，可增加女生人数）；每名运动员包括个人项目和集体项目限报5项。

（二）报名有缺项的班级，最后计算团体总分时，按照每人次扣1分。

（三）已报名的运动员不得无故缺席或弃权（因公务或伤病除外），违者按照每人次扣除该队总分5分。

（四）个人和集体项目都不得冒名顶替，如有违规现象，经举报查实后，扣除该班全部分数，扣除德育量化评比10分。

（一）个人项目取前八名，计分按照9、7、6、5、4、3、2、1计入总成绩。

（二）团体项目按照14、10、8、6、4、2计入总成绩。

（三）团体前两名颁发奖状。

1、 各班做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得随意走动，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组队参加活动。

本方案未尽之处另行通知，本方案解释权属活动领导小组。

**趣味运动会 活动策划 趣味运动会活动计划篇二**

解放身心激昂青春娱乐第一比赛第二

树学校之宏图，展社团之风采。在这个朝气蓬勃，气候宜人的季节，为活跃校园体育文化生活，宣传并贯彻增强大学生身体健康的号召，给同学们提供更好的娱乐交流，增进友谊的机会，为更好地服务广大同学，特此举办这次形式多样的“校园趣味运动会”这将是一场体力与智力，个性与团结的体育聚会。以此活跃校园的运动氛围。

1为迎合学校体育节的号召，增强大学生的身体素质。

2提高社团成员热情和积极性，增强成员之间的合作与交流。

3增强各社团之间的合作与交流，将各个社团聚集成一个温暖的大家庭，以更好的服务广大学生。

4活跃校园文化氛围，弘扬奉献、友爱、互助、进步的精神

5把大家从枯燥乏味的工作与学习中解放出来，享受生活的乐趣，以此达到劳逸结合的良好功效。

健康你我快乐你我

20xx年10月26日

青年志愿者协会大学生话剧团

大学生活动中心

全体师生

（一）、提前做好活动准备工作，通过海报、贴吧、qq群、飞信等手段进行活动前期宣传。将活动所需要的器材、道具备齐。

（二）、对参赛人员进行安全教育，以免受伤。

（三）、此次活动实行计时制，分为三队，每队每组完成一个环节后，由下一组同学开始本环节，全队通过本环节后开始下一环节，所有环节结束后，总时间最短队伍获胜，最后分发礼品。由两社团负责人带队。

（四）、活动当天由社团组织部负责人带队维持现场秩序，每个环节设立负责人，负责同学安全和活动流程。

（五）、宣传负责对此次活动的拍照、宣传工作

活动所需物资：音响设备、篮球3个、气球1袋、羽毛球拍3副、报纸若干、眼罩3个

附：比赛项目及规则

螃蟹背西瓜

道具：篮球3个

参赛人员：每队六个人，3男3女

比赛规则：参赛队员1男1女在长20米的赛道起点和终点上做好准备，起点站3对，终点站2对，听到预备信号时，起点第一对两人背对背用躯干夹抵住球，开始信号后，两人像螃蟹状横着向终点走去，向前走时，双手必须在前方，不能碰到球，否则视为犯规。人完全过线后将球交予下组队员，如此往复，当最后一组冲过终点线，用时最短队获胜。

备注：听到开始信号夹好球后方可离开起跑线。中途球落地（落地一次加时1秒），必须从落地处夹起才能继续进行。犯规一次加时15秒，抱球跑者取消比赛资格。交接棒时，接棒人不得踩线，如有犯规情况一次加时5秒。每轮3队，最后一轮2队

搭桥过河

道具：报纸若干

参赛人员：每队10人，5男5女

比赛规则：参赛队员10人分五人自由组合，在20米赛道两端纵队排开。听到预备信号时，起点的第一个人拿6张报纸做好准备。开始信号后，由第一名队员向前铺报纸，待所有五名队员都站到报纸上，第五名队员不断地把身后的一张报纸向前传到第一个人，五人踩着报纸前进，要求脚不能触地，待五人全部过界（第一个人过界报纸还需继续传递，直到最后一个人拿着报纸过界。若此处犯规，加时30秒）后另一组第一个人结果报纸以同样的方式回到起点，待五人全部过界用时最少队获胜。

备注：听到开始信号后才可铺报纸。比赛过程中脚触地一次加时5秒，每2张报纸距离不可超过一米，否则一次加时10秒。比赛结束后根据各队报纸破损情况酌情加时间，最多加时30秒。每轮3队，最后一轮2队。

盲人摸象

道具：眼罩3个

参赛人员：每队三个

比赛规则：接到上个参赛队员的击掌后，队员带上眼罩，绕工作人员转三圈，然后到下一组队员那击掌

羽毛球垫球

道具：羽毛球拍3副，球3个

参赛人员：每队1人

比赛规则：在接到上组队员的击掌后开始，用球拍垫球跑到下组比赛的参赛队员处，进行击掌

结对而行

道具:绳子若干

参加人员:两人一组或多人一组，多组参加

比赛规则:比赛开始前先把每一组人员的左腿或右腿绑在一起，多组并排一起站在起跑线上，裁判喊\"开始\"时，各队齐出。

你比划我猜

参赛人员：每队2个人

比赛规则：接到上组的击掌后开始，由工作人员出题，一个人比划，另一个人猜

脚夹球接力：每队6人。

规则：分为2组，起点和终点各3人，两组相对站立，相距20米站立，起点的第一人手拿接

力棒，两脚夹一软式球准备。当听到信号后，以蛙跳方式跳向本队终点组的第一个人，同伴接棒后，采用同样方式跳向起点第二名队员，重复进行，以各队完成时间多少排定名次。在跳的过程中，球若掉落，须在原地夹好后再继续跳进。裁判员重点须监控掉球的落点。

**趣味运动会 活动策划 趣味运动会活动计划篇三**

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，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。根据学校安排，特举行我校小学部第三届——趣味运动会，通过活动，培养学生的团队意识、竞争意识、合作交流能力和创造能力，丰富学生的业余生活，激发学生的锻炼热情，弘扬个性特长，促进学生全面健康地发展，让校园成为发展个性的乐园和温馨和谐的家园。

20××年x月x日上午（视天气情况调整）

具体活动安排时间：

7：30到校

7：40——7：55入场（由南到北分别是三年级、一年级、二年级，拿小凳坐好，做到主席台前的.跑道上，四路横队，可作适当调节）

以足球场地的中线为分割线分为南北两块比赛场地，难免场地为三年级用，北面场地为二年级用，一年级机动用地。

操场草坪：1、阳光伙伴接力跑。2、海底捞月。3、定点投球。4、螃蟹背西瓜。5、春播秋收。6、合作接力运球

篮球场地：1、沙包至盘。2、两分钟跳长绳。3、一分钟跳短绳。4、排球比多

操场东边的跑道：50赛跑

本校小学部全体师生

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。

组长：

成员：

纪律安全卫生组：

音乐广播及摄影：

场地器材：

总裁判长：

三年级裁判员：（总负责人组织比赛开始结束）、（检录、清点人数）、（计分计数成绩录用）

二年级裁判：（总负责人组织比赛开始结束）、（检录、清点人数）、（计分计数成绩录用）

一年级裁判：遵从三年级：

初中部教师志愿者：10人

按年级组进行比赛（每个项目25分钟）

一年级

集体项目：

1、定点投球（4米）每班20人，男女不限

2、海底捞月每班20人，男女不限

3、合作运球（20米）每班16人，男女各8人

4、沙包至盘每班20人，男女不限

5、春播秋收（30米）每班16人，男女各8人

个人项目：沙包至盘（每人2次）排球比多（一分钟）50米障碍跑

二年级：

集体项目：

1、阳光伙伴接力跑（30米）每班12人，男女各6人，两人为一组同性组合

2、海底捞月每班16人，男女不限

3、合作运球（20米）每班12人，男女各6人

4、2分钟跳长绳每班7人，男女不限，两人摇绳，5人跳绳

5、春播秋收（30米）每班16人，男女各8人

个人项目：沙包至盘（每人2次）一分钟短跳绳50米障碍跑

三年级

集体项目：

1、阳光伙伴接力跑（30米）每班12人，男女各6人，两人为一组同性组合

2、螃蟹背西瓜（20米）每班16人，男女各8人；4人一组学生自由组合

3、合作运球（20米）每班12人，男女各6人

4、2分钟跳长绳每班7人，男女不限，两人摇绳，5人跳绳

5、春播秋收（30米）每班16人，男女各8人

个人项目：沙包至盘（每人3次）一分钟短跳绳50米短跑

1、先集体项目后个人项目原则

2、二、三年级同时进行。一年级最后进行

3、各年级项目顺序

三年级：春播秋收、合作运球、2分钟跳长绳、阳光伙伴接力跑、螃蟹背西瓜

二年级：2分钟跳长绳、海底捞月、春播秋收、合作运球、阳光伙伴接力跑

一年级：定点投球、海底捞月、沙包至盘、春播秋收、合作运球

本次活动设所有项目，按年级评分，评出年级集体项目总分第一名（二年级取前两名）（备注：个人比赛项目得奖不加入集体项目评比中）。另外，活动期间纪律、安全和卫生保持对参赛班级评出精神文明奖。

1、阳光伙伴接力跑

器械：接力棒2根、绑带8——10条

比赛规则：

以班级为单位，两个班为一组，每队依次进行，两人一组两名队员手搭肩，其中一名运动员手拿接力棒。

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绕过标杆返回起点，将接力棒传给下组伙伴依次接力跑，直到本队运动员跑完为止

单程15米，往返30米。按1班2班顺序分组进行比赛，计时。

按竞赛时间少者为胜，按每年级班级的数量一次递减，例如二年级共四个班，第一名积4分，依次为3分、2分、1分。

裁判：3名计分一名（）吹哨计时一名（）巡视一名（）

2、海底捞月

器械：篮球4个

比赛规则：

1）以班级为单位，每队依次进行。每个队的队员依次排开排成一列，间距一臂。

2）第一名队员双手举起篮球，其余队员弯下腰，双脚分开，当听到裁判发令后，持球队员将球从胯下向后传至排尾，排尾队员持球跑到排头前再次将球向后传，以此类推。

3）当最后一位抱球跑到排头时比赛结束，用时最短队为胜。

4）在传球过程中，球落地后，须由传球队员捡球后重新传球，否则将一次加罚2秒。

裁判：4名计分1名（）吹哨、计时1名（）巡视、检查名（志愿者）

3、定点投球

器械：沙包3个，纸筒3个

规则：一年级三个班同时进行，各班运动员排成一长队，手持沙包，距离纸筒三米远，当听到裁判员吹哨方可投球，投入纸筒记1分，每人有两次机会，各班成绩累计相加

裁判：吹哨1名，计数3名

4、拍球比多：

器械：篮球5个

规则：学生手持一球，教师发令“开始”后，学生原地运球，以单位时间（1分钟）以内拍球次数多少判定名次。

5、一分钟跳短绳

器材：跳绳若干根

规则：在规定时间内跳个数多者获胜。

6、螃蟹背西瓜

器材：篮球1个

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。

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；四组先完成比赛返回起点为优胜。

7、春播秋收

道具：沙包20个纸篓3个小呼啦圈15个

规则：各班男女运动员分成两组间隔30米迎面站立，中间等距离放上5个小呼啦圈，一组排头手提纸篓，里面放5个沙包，听到口令后提上纸篓跑边把沙包放到小呼啦圈里，一个小呼啦圈放一个沙包，放完后，把小筐给另一组排头，另一组排头提着小筐边跑边把沙包收到小筐里。先播收完的算赢。

8、两分钟跳长绳

器材：长绳2跳

规则：规定时间内，共同跳过的总个数，决定名次。

9、合作接力运球

器材：乒乓球6个，羽毛球拍4个

规则：各队排队站好，听到裁判发令后单手持羽毛球拍将乒乓球放入羽毛球拍内不得掉落，单程10米，往返20米，到终点后交到下一个同学的手中，若中途掉落则原地捡球并罚从起点出发，用时最短者为胜。

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 活动策划 趣味运动会活动计划篇四**

我们的青春我们做主，飞扬的心总是希望随着这个社会的步伐而跳动，当代大学在我国日益繁荣的环境下更应该发扬团体精神，为了集体的荣誉拼搏奋斗，在大学里放飞活力，从而树立良好的精神面貌。

让加入到跆拳道这个大家庭中的每个成员体验到大学生活的乐趣，丰富其课余文化生活，增强其团结力。这个大家庭，给我们了这样的一个机会，让我们相相识，相知，相熟。本次活动将调动广大成员的积极性，营造开放活跃的校园文化，增进成员们之间的沟通、交流、合作，最大程度激发大家的训练积极性和主

动性。

通过举办此次的活动，跆拳道新老成员将参加一系列饶有趣味的体育活动，并将体育与娱乐有机的结合起来，从而提高各组织、成员参加体育活动的积极性。同时，促进成员友爱精神，扩大学生的交流范围，增强各成员之间的联系，展现跆拳道家庭的真我风采。

三、活动主题:“少年壮志自得林，跆拳妙趣塑人生”

四、活动时间：20xx年六月五号14:00~17:00(周日)

五、活动地点：东操场

六、活动人员：

七、活动单位：

八、活动流程

(一)参赛要求：五人一队

(二)比赛项目

参赛人员：每队3人

裁判人员：2人

比赛规则：每组选三人参赛，两组为一轮。参赛者各自选一种蔬菜代表自己。参赛者围成一圈，先由一人边蹲边蹲，蹲完顺势指向xx，以此类推。若果说的没有此人或指错人，说的人淘汰。被指定人如果没反应过来，被指定人淘汰。最终胜利者所在组获胜。

参赛人员：每队5人

裁判人员：2人

比赛规则：每组分得半个西瓜，游戏开始前小组成员自行分配每人的量。游戏开始后，最先吃完所有西瓜的队伍获胜。

参赛人员：每队5人

裁判人员：2人

比赛规则：每组五人两两把脚绑住共同从起点走至终点。小组行进过程中会有两道障碍，分别是低障碍——由游戏外两人拉一条腰带(低)，全组跨越过去;高障碍——由游戏外两人拉一条腰带(高)，全组以弯腰或蹲下等方法过去。用时最短者获胜。

参赛人员：每队2人

裁判人员：2人

比赛规则：每组派出两人，两组一轮进行比赛。游戏开始前，四个人的脚紧靠在一起。游戏开始后，每组两人中选一人进行剪刀石头布，赢的那一组向自己队伍外侧走一步，输的那组，靠近组外的那只脚不动，另一只脚向赢的那组靠近。每组在外侧的组员只能向外侧移动，而在内侧的组员可以向内外侧移动。游戏直至一方的脚不能靠到对手方脚时结束。不能靠到的那一组输。

参赛人员：5人

裁判人员：2人

比赛规则：游戏开始前用脚靶固定好每组各个组员的站位，参赛人员每人获得一支水杯。游戏开始后第一个人用嘴从主持人手中衔过装满水的水杯，然后依次用嘴把自己杯中的水倒入下一个人的杯中传递下去，直至传到最后一个人处。剩余水量最多的一组获胜。

(一)道具

刀1把

西瓜4个

脚靶10个

眼罩2个

筷子2双

乒乓球10个

盆4个

气球1包

纸条6张

调制饮品数杯

一次性水杯一包

(二)场地布置

全体大二大三负责搬道具和布置场地，并且了解活动整个流程和规则。

十、活动细节

1、友谊第一，比赛第二。比赛过程中要公平公正，自觉遵守比赛规则。不得有过分行为或语言冲突。

2、比赛中有异议一定要及时和裁判说明。活动最终解释权归会长所有。

3、活动结束后，自觉清理场地留下的垃圾。

4、活动结束后，由会长颁发奖励。并在最后合照留恋。

**趣味运动会 活动策划 趣味运动会活动计划篇五**

为了增进家长与子女之间的情感交流，增加老师与家长共同了解的机会，实现家校共育;增强班级集体的凝聚力，培养学生的集体荣誉感和竞赛意识;提高学生的身体素质，充分调动学生参与体育活动的积极性和主动性;帮助学生懂得在活动中要合作、谦让、遵守规则，敢于克服困难，体验胜利的愉悦。

童心同乐幸福成长

1.一年级12个班的正副班主任，每个游戏活动正副班主任必须全程参与。

2.一年级全体学生和每班不少于22位家长(2位家长裁判，其他家长参与游戏，)。

学校足球场

20xx年5月26日上午9:00??10:30

1.总指挥：邓广汉杜见芳邓雪华

2.司仪：黄文轩父子和杜主任

3.发令：邓昭亮

4.场地布置：黎春华、邓昭亮、李伟贤沈婵珍

5.游戏物品准备：沈婵珍(12个大小一样的呼啦圈)

6.报道：肖意如拍摄：陆承霖、李翠红

7.裁判：每班2位家长

整个活动分三轮进行：

第一轮：(热身活动)，游戏名称：桃花朵朵开

第二轮：(比赛活动),游戏名称：传递呼啦圈

第三轮:(比赛活动),游戏名称：穿衣接力赛

1.第一轮：(热身活动)

游戏名称：桃花朵朵开

(1)游戏人数: 20位家长和全班学生参与

(2)游戏规则：以班为单位，20位家长和孩子手拉手围成一个大圈，然后听主持人喊命令。例如：

主持人1：桃花朵朵开

主持人2：开几朵?

主持人1：开六朵

主持人2：停

那就六个人围成一个小圈，不能围到圈的出局。如此类推：可以开五朵、四朵、三朵……,一共玩6轮，游戏结束。

2.第二轮(比赛活动)

游戏名称：传递呼啦圈

(1)游戏人数:全班学生参与。

(2)游戏赛制：游戏1次完成，12个班分成12条跑道。

(3)游戏规则：整个班的学生手拉手拉成一条长队，呼啦圈从第一个人开始传递，呼啦圈必须穿过每个人的身体，但人与人之间手不能松开，一直传递到最后一个，传递完最后一个人要把呼啦圈举起来。

3.第三轮(比赛活动)

游戏名称：穿衣接力赛

(1)游戏人数:20个学生和20个家长(一个学生配一个家长)

(2)游戏赛距：场地长约30米。

(3)游戏赛制：游戏1次完成，12个班分成12条跑道。

(4)游戏规则：家长和孩子相对应分开在跑道两头，家长拿着孩子的冬季校服外套，纵队排在起点线上，发令后，各队第一位家长拿着衣服迅速向前跑去，跑到终点，家长把衣服给孩子，孩子马上穿衣服，拉好链，整理好衣领，然后和家长拉着手跑回起点。……依次类推，直到整个班的家长和孩子跑完为止。

有效开展亲子活动的方法

一、明确亲子活动的特点、目的和意义

亲子活动是一种以亲缘关系为基础，建构良好的亲子互动关系，实施亲情影响的有目的、有计划的教育活动。它将游戏活动作为主要教育手段，教学活动遵循幼儿的身心发展特点设计而成，为父母和孩子提供了共同游戏与学习的机会和条件，使父母获得恰当的先进的教育行为和教育观念，提高了家长的科学育儿水平，实现了幼儿学习、家长培训的指导思想，形成教师、家长与幼儿进行互动游戏的教学模式，这是亲子活动的最大特点。

亲子教育作为一种新型的科学的家庭教育模式，更强调父母、孩子在情感沟通的基础上，实现双方互动。因此要组织好这样的活动，首先应让大家明确我们亲子活动的主要目的是通过亲子间的互动游戏使孩子得到良好的发展，活动的主体是家长和孩子。亲子活动全方位地开发了孩子们的运动、语言、认知、情感、创造、社会交往等多种能力，使孩子在快乐的游戏活动中，增进亲子感情，促进亲子间的交流，最终促进孩子健康和谐的发展。

二、活动设计应生动活泼，符合幼儿身心特点

我们在设计每个亲子活动时，应考虑到幼儿的年龄特点、认知特点及心理发展特点，将活动课程生活化、游戏化、音乐化，更多地去关注一下幼儿的情绪、情感体验，建立一种科学化、游戏化、亲情化和互动化的课程体系，在多元化平台上为幼儿的潜能开发和个性发展提供全方位的服务，促进幼儿全面素质的提高。

让亲子活动以其本身固有的情趣性和娱乐性，吸引家长和孩子们愉快的参与活动，减轻家长们的重重顾虑，使家长感受到孩子们是在玩中学到了本领。通过参与实实在在的活动，家长和老师配合会更加密切、协调，从而更有效地促进我们家园互动、相互交流。

三、重视家长在活动中的主动性

亲子活动中家长既是活动的承载者又是活动的传递者，教师必须尊重家长，以平等合作的态度对待家长，同家长共同商量，取得家长的支持与配合，家长的重视、坚持及对孩子的理解、支持、鼓励与配合等良好的亲子教育氛围的形成，必将促进家长和孩子的共同成长。

1、家长应认识到自己在活动中的主体地位，充分调动其积极性，全身心地投入到活动中，做孩子成功的合作者。

2、兴趣是孩子活动的动力和出发点。

因此家长在活动前应注重引起孩子参与的兴趣，只有和孩子一起共同完成他感兴趣的活动，一同克服困难，一同享受成功，才会同孩子建立起一种心理上的交流平台，才能了解到孩子真实的心理活动与想法。

3、家长要根据孩子的实际情况选择合适的目标，指导孩子的活动。

有很多家长都错误地认为，要求越高对孩子越有帮助，其实不然。只有适当的要求才最有利于孩子的发展。有的家长在指导孩子活动时，因为孩子违背自己的意愿或未达到要求，家长就不耐烦了，严厉地指责孩子，批评孩子，使原本快乐的游戏活动不再受孩子的欢迎。这是极为不好的。所以在亲子活动中，家长应该耐心地指导孩子。

4、家长在活动中要注重幼儿能力的培养。

如果家长在和孩子一起活动时能多问孩子几个“这该怎么玩”，“让我们一起试试，好吗?”我想会更好地培养孩子的探索精神和能力。在亲子活动时，家长还可以从孩子的各种表现中进一步较全面地了解孩子，从而有针对性地，游刃有余地教育孩子。

5、家长要信任孩子。

在进行亲子活动时，很多家长怕孩子失败、怕孩子受委屈、怕孩子不行，往往牵着孩子的手不放，致使孩子失去了锻炼的机会，出现了胆小、任性和一些不良的行为，令人后悔莫及。所以在此提醒所有的家长朋友：要尽可能多地给孩子提供获得锻炼的能力，发现孩子，相信孩子，信任孩子。

6、家长应多用鼓励的方式评价孩子，让孩子体验到成功的快乐。

欣赏孩子是一门艺术，成人的鼓励会给幼儿以信心与动力，让孩子努力做好一件事。所以在孩子成功或失败时，家长都应以鼓励的方式评价孩子。

四、加强教师的指导作用

在亲子活动中，教师不仅是活动材料的提供者、活动组织的引导者，还应是家长和孩子们的合作者。无论是对家长还是对幼儿，我觉得教师都应该多给予帮助和指导。

1、直接性指导

开展亲子活动时，家长可直接观摩老师指导孩子，也可请教师介绍一些教育观念及方法或者让教师直接告诉家长该怎样引导孩子完成游戏。

2、个别性指导

在父母指导孩子游戏的过程中，教师可个别指导父母应该怎样去做。

3、评价性指导

在每次活动的结束部分，教师可将活动中观察到的父母指导孩子的一些好的例子介绍给大家，然后分析其中一些科学的观念及方法，以此带给大家一些启发。

4、点拨式的指导

在父母指导孩子活动有一点小困难时，教师应帮助父母提供解决问题的方法，并告诉他为什么要这样做。这样家长在以后再碰到此类问题时就有了可以借鉴的经验。

5、归结性的指导

在活动结束时，教师要将本次活动的目的和家长应如何指导孩子的方法加以小结并加以归纳，帮助家长巩固练习。亲子教育是在一种真实情境下的示范式的参与指导，是实现活动与指导的融合。教师有针对性的指导缩短了教师与家长的距离，使家长在活动中获得了正确的育儿观念和育儿方法，并将观念和方法融入到与孩子相处每一刻，从而最终实现孩子健康和谐发展。

总之，我觉得亲子活动以其生动、活泼、有效、实用的教育形式促进了幼儿的全面发展，也给家长们提供更多和老师交流的机会，是幼儿园教育的延伸。今后我们将义不容辞地引领家长更好地走近亲子教育，倡导亲子互动，增强家园合力，共促幼儿成长。

**趣味运动会 活动策划 趣味运动会活动计划篇六**

1．为我司员工提供一个全员参加、并与员工家属互动的平台，增进公司部门之间的交流，加强家属对公司团队及文化的了解；

2．弘扬我司铁军精神，积极开展体育竞技活动，展现我司活力四射、积极向上、团结拼搏，勇于进取的风采；

1、活动时间：

2、活动地点：

3、参赛对象：

4、主办单位：

1.分组说明：以之前的连队为单位，分4个队进行比赛（赛前确定羽毛球赛参赛人员名单）；

2.计分设置：本次比赛各项目按下表计算分数

如果两组名次并列时占两个名次（依次类推），得分取并列名次所取分数。例如，有两组并列第三名，则均加奖4分，由于占两个名次，所以此项目名次为第一名、第二名、第三名（并列）。最终累积5个单项得分为团体总得分。

注：篮球赛第一轮分数由男子赛场上得分与女子投篮得分组成，分数高者晋级下一轮比赛，第二轮以上比赛则直接取比赛场上得分。

3.奖项设置：

分团体奖和单项奖，团体奖奖励5项比赛总分1-4名，分设奖金；单项奖

1、各组组长、副组长负责在活动前组织本组成员集合参与活动，当日活动过程中，根据活动安排担当相应职责，具体内容于活动前知会到；

2、如遇临时天气变化，不影响正常户外活动的情况下，活动照常进行。

3、参加人员自行前往，要求提前到达会场。

**趣味运动会 活动策划 趣味运动会活动计划篇七**

趣味运动会

参与、健康、娱乐、和谐

为丰富我们的课外生活，培养积极参与的热情和团队合作意识，同时，促进校园文化氛围，特举办此次趣味运动会

20xx年5月的第一周（具体时间另行通知）

学校篮球场

湘潭职院学生

1、樟树林报名（5月的第一周）周蓉（英语沙龙）﹑黄蒙（英语俱乐部）、邹丽萍（英语俱乐部）、郝艳艳（英语沙龙）、宋蓉（中特）

2、活动现场报名

商学院英语俱乐部、长江武术协会、英语沙龙、中国特色社会主义理论研究协会

1、袋鼠跳跳跳

2、抛绣球

3、比一比谁胃口大

4、四人五脚（活动项目具体规则请见附件1）

1、活动总策划：各主办社团部长及副部长活动方案的拟定，分配各社团参加本次活动的工作人员的任务，准备道具

2、活动现场负责人员：

①活动现场主要负责人：黄蒙（英语俱乐部）、周蓉（英语沙龙）提醒个项目负责人准备好道具，负责解决现场工作中出现的问题

②各具体项目负责人：袋鼠跳跳跳—谢文玉（英语俱乐部）抛绣球—孟晴（中特）比一比谁胃口大—李艳平（英语沙龙）四人五脚—张娜维（长江武术）提醒道具搬运人员搬运道具，摆放道具，保护参与者的安全，联系奖品发者分发奖品，负责解决现场项目中出现的问题

③裁判：张亚雄（前两个），张乾（后两个）记录：李聪（英语俱乐部）

④主持人：李迎霞（中特），余欣（英语沙龙）

⑤照相：黄蒙、周蓉

⑥奖品购买：李春霞（中特）肖子君（英语俱乐部）曾燕鹏（英语沙龙）何永春（长江武术）

⑦奖品分发者：刘琴（长江武术）、夏菲（英语俱乐部）、张雯雯（中特）

3、活动宣传：

1、板报：商学院宣传部

2、通知：李思思（英语俱乐部）、霍然（英语俱乐部）

3、道具搬运人员：

①道具搬运负责人：王兵（长江武术）负责活动前后道具搬运，发放道具，存放道具

②具体项目搬运人员：袋鼠跳跳跳—肖卫文（长江武术）、陆红莲（英语沙龙）周艳飞（英语沙龙）、龙婷（长江武术）抛绣球—李杰（中特）、尹睿智（英语俱乐部）、陆红莲（英语沙龙）比一比谁胃口大—刘泽（英语俱乐部）、唐娟（英语沙龙）四人五脚—张玲（英语沙龙）、叶霞（英语沙龙）、张亚雄（中特）负责活动前后道具搬运

1、各具体项目负责人

2、具体项目搬运人

道具：195。5元

奖品：623。5元

横幅：100元

照片、打印、板报：50元

矿泉水：70元

工作人员：34。5

共计：1040元

预祝本次活动取得圆满成功，感谢社联干部的支持与鼓励！

**趣味运动会 活动策划 趣味运动会活动计划篇八**

社区运动会

加强与社区居民的交流，构建和谐社区，营造社区全民互动!

提倡全民健身运动!

通过活动推动品牌知名度的提升，提高客流量!

(5.14-5.15)

总店门口

总店员工及周边社区的居民(附选手报名表)

比赛组别：以社区为单位

比赛项目：趣味保龄球、小李飞刀

趣味保龄球：(5.14下午3点)：以社区为单位在规定的次数内参赛选手将手中的球滚向指定的瓶子，一个瓶子为一分，计队伍总成绩。(注：最多10人参赛，每人限2次)

小李飞刀：(5.15下午3点)以社区为单位在规定的次数内参赛选手将手中的飞镖投向指定的标靶，以环数积分，计队伍总成绩，同时计个人最好成绩。(注：最多5人参赛，每人限5只飞镖)

①团体一等奖1名

②个人一等奖1名(限小李飞刀)

③其余为参与奖

④最佳组织奖

由总店李经理和各社区主任为参赛人员颁奖

团体一等奖：1.28kg洗衣粉1袋，450ml油1瓶

个人一等奖：1.8升油1瓶，318g洗衣粉1袋、蚊香1盒

参与奖：318g洗衣粉1袋、蚊香1盒

最佳组织奖：1.28kg洗衣粉1袋、蚊香2盒。

**趣味运动会 活动策划 趣味运动会活动计划篇九**

为纪念“5.12”国际护士节，深化优质护理服务，展示我院护理队伍良好的精神风貌和职业风范，结合我院护理学重点专科建设。经研究决定，在全院范围内开展纪念“5.12”国际护士节系列活动，具体方案如下：

纪念“5.12”国际护士节，弘扬南丁格尔为护理事业无私奉献的高尚品德，激励全体护士爱岗敬业、积极进取、勇于创新，激发护理人员的工作热情，表彰奖励在护理工作岗位上做出突出贡献的先进模范人物，加强护理队伍建设，促进我院护理工作全面、协调、持续发展。

“立足实际，以人为本，维护健康，创先争优”

1、评选“优质护理服务先进护士”、“优质护理服务先进科室”、“护士长”与“带教老师”活动。

2、开展第二届“品管圈成果汇报”竞赛活动。

3、召开纪念5.12国际护士节暨表彰大会。

表彰内容：

①20xx年度获得市级以上表彰的人员。

②20xx年度护理三基理论与操作考核前10名。

③20xx年夜班出勤前10名。

④促进全民阅读征文评选活动获奖者。

⑤“优质护理服务先进护士”、“优质护理服务先进科室”、“护士长”与“带教老师”。

⑥第二届“品管圈成果汇报”竞赛活动获奖者。

1、5月x日前完成各项评选与统计工作。

2、5月x日下午召开纪念5.12国际护士节暨表彰大会。

（一）“优质护理服务先进护士”评选条件：

1、本单位在册在岗且连续从事临床护理工作三年以上的护理人员；

2、热爱护理工作，爱岗敬业，无私奉献；

3、具有良好的思想品德和职业道德，遵纪守法，无违法违纪现象；近一年未发生护理差错事故；

4、坚持“以病人为中心”，视病人如亲人，关心体贴病人，在优质护理服务方面起到模范表率作用，并得到同行和病人的普遍好评；

5、熟练掌握基础护理和专科护理知识，护理操作技术熟练，业务水平较高，成绩显著；

6、近一年（20xx年5月至20xx年x月期间）未出现病人投诉且病事假累计不超过14天。

（二）“优质护理服务先进科室”评选条件：

1、开展优质护理服务>3年。

2、公示并落实服务项目。根据《综合医院分级护理指导原则（试行）》，细化分级护理标准、服务内涵和服务项目，在病房予以公示。

3、弹性排班，每个护士平均负责患者数

4、临床护理服务规范、到位，并能体现专科特点，保障医疗质量和患者安全。

5、患者满意程度高。患者知晓自己的责任护士，对护理服务认可、满意，患者满意度≥95%。

6、医患关系和谐，陪护率明显下降，近一年无病人投诉（20xx年x月至20xx年x月期间）。

（三）“护士长”评选条件：

1、本单位在册在岗且连续从事护理管理工作二年以上的护士长；

2、爱岗敬业，无私奉献，遵纪守法，团结同事，在护理人员中能起到模范带头作用；

3、具有良好的沟通、协调、组织、管理能力，科室管理科学规范，在上级检查考核中得到好评；

4、坚持“以病人为中心”，视病人如亲人，关心体贴病人，所在科室病人满意度≥95%，并得到同行和病人的普遍好评；

5、熟练掌握护理管理与专科知识，护理技术操作熟练，业务水平较高，成绩显著；

6、近一年（20xx年x月至20xx年x月期间）未出现病人投诉且病事假累计不超过14天。

（四）“带教老师”

1、本单位在册在岗且连续从事护理带教工作一年以上的护理带教老师；

2、爱岗敬业，遵纪守法，带教认真，在护理实习生中得到较高评价；

3、具有良好的带教、沟通、教学能力，科室带教工作规范，在上级检查考核中得到好评；

4、坚持“以病人为中心”，视病人如亲人，关心体贴病人，所在科室病人满意度≥95%，并得到同行和病人的普遍好评；

5、熟练掌握护理专科知识，护理技术操作熟练，业务水平较高，成绩显著；

6、近一年（20xx年x月至20xx年x月期间）未出现病人投诉且病事假累计不超过14天。

六、评选办法和要求

（一）各科室（护理单元）按照有关标准，自下而上，层层评选、逐级推荐，确保推荐质量，原则上每个科室（护理单元）限推荐“优质护理服务先进护士”1-2名、“带教老师”1名，在全院范围内推荐“护士长”7名与“优质护理服务先进科室”5个。

（二）申报“优质护理服务先进护士”、“优质护理服务先进科室”、“护士长”与“带教老师”，需附简单的事迹介绍，于5月x日前报护理部，逾期视为自动放弃。

（三）第二届“品管圈成果汇报”竞赛活动，由护理部统一组织，每个护理单元推荐1名代表参加汇报比赛，按成绩产生一等奖1名，二等奖2名、三等奖3名、奖10名。

（四）全民阅读征文评选活动，由护理部、工会、团委统一组织，各护理单元安排好工作积极参与。

**趣味运动会 活动策划 趣味运动会活动计划篇十**

趣味运动会

参与、健康、娱乐、和谐

为丰富我们的课外生活，培养积极参与的热情和团队合作意识，同时，促进校园文化氛围，特举办此次趣味运动会

20xx年5月的第一周（具体时间另行通知）

学校篮球场

湘潭职院学生

1、樟树林报名（5月的第一周）

2、活动现场报名

商学院英语俱乐部、长江武术协会、英语沙龙、中国特色社会主义理论研究协会

1、袋鼠跳跳跳

2、抛绣球

3、比一比谁胃口大

4、四人五脚（活动项目具体规则请见附件1）

1、活动总策划：各主办社团部长及副部长活动方案的拟定，分配各社团参加本次活动的工作人员的任务，准备道具

2、活动现场负责人员：

①活动现场主要负责人：

②各具体项目负责人：

③裁判：）

④主持人：

⑤照相：

⑥奖品购买：

⑦奖品分发者：

3、活动宣传：

1、板报：商学院宣传部

2、通知：

3、道具搬运人员：

①道具搬运负责人：

②具体项目搬运人员：

1、各具体项目负责人

2、具体项目搬运人

道具：195.5元

奖品：623.5元

横幅：100元

照片、打印、板报：50元

矿泉水：70元

工作人员：34.5

共计：1040元

预祝本次活动取得圆满成功，感谢社联干部的支持与鼓励！

**趣味运动会 活动策划 趣味运动会活动计划篇十一**

新的一学期已经悄然来到，许多崭新面孔的出现，给学生会注入了新的活力。为此，我们为大家精心准备了这样一个趣味运动会。这是一个融合了体育、娱乐、和智力的活动，体现了可参与性和趣味性。在这里，不需要强健的体魄，不需要专业的运动竞技，只需要持有一份崇尚快乐与运动的热情即可参与。

齐心协力，共创佳绩

营造出一个快乐轻松的体育氛围，突出友谊第一，比赛第二的精神，以此活跃校园气氛。

为全体学生会成员提供一个互相交流、互相学习的平台。同时，也可以增强我们的团队意识、合作精神和集体荣誉感，增进友谊，增强大家认识的程度。我们还希望能借此活动，扩大学生会的影响力。

趣味运动会

预备宣传时间：xx年10月中下旬—11月上旬

活动比赛时间：xx年11月中下旬

荆楚理工学院学工部(处)、校团委

策划承办方：校学生会文秘部校学生会体育部

荆楚理工学院全体学生会成员

1、组织工作：按学院分成12支参赛队伍，各学院文秘部和主席团组织并分配好参赛人员。共13支队伍(包括校学生会)参加比赛，国际教育学院选项目参加;各项比赛提前抽签决定。学院中未参赛人员组成拉拉队;大赛设主持人一名、裁判四名(待定)

2、①对外宣传：确定赞助商，制作出宣传横幅，悬挂于校园主要通道;印制宣传海报，张贴宣传活动的相关内容。

②对内宣传：由各学院文秘部向本学院学生会成员做好活动相关内容的宣传

3、器材准备：根据运动会实际需要，准备好比赛所需器材。如音响、桌椅、计时器等。

4、奖项设置：本次比赛中，各单项比赛均按名次排列排选出前三名，有高到低，依次记录为13分、12分、11分……1分;最后通过各项比赛结果分值相加再进行综合评比，评选出各学院学生会的名次，学院奖则按以下奖项设置进行颁奖。一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，优秀组织者若干名。

1、活动当天提前布置现场;

2、合理安排校学生会比赛人员及相关后勤服务工作人员并带领各队入场;

3、运动会主持人致开幕词并介绍栽判员;

4、具体环节：运动会项目开展(可穿插一些自由表演活动)

5、领导总结发言并向获奖部门进行现场颁奖

6、合影留念

7、清理现场

1、混合接力

器材：乒乓球十个，乒乓球拍四个，跳绳五条

场地：赛道长为20米，插上旗杆为折返点。

比赛规则：每支参赛队伍结伴2人为一组，一人手拿乒乓球拍托着乒乓球走10米后，然后拿起跳绳跳至折返点，回来时将道具交与下一个队员，然后下一个队员出发，直到最后一个队员完成角逐。最后以时刻最短的队伍胜出。

要求：

1、乒乓球掉落后需返回起点重新开始;

2、一定要绕过折返点。

参赛人数：每对4人，2男2女，男女搭档，2人一组。

注：本组设小组裁判员1名，记录员3名。

2、2人3足

器械：布绳、旗杆

场地：赛道长为20米，一条为起点线，一条为折返线。

比赛规则：队员2人为一组，男女搭档。用布条将两人内侧脚踝关节处绑在一起，两臂互相搭肩，准备起跑。听到裁判员哨声后，立即向前跑进，到达终点后，解开布条交给第二排队员，第二排队员迅速用布条将两人脚踝绑好，起跑。以此类推，直至4组全部完成比赛，比赛用时少者获胜。

要求：

1、必须在起跑线后把脚绑好，不准抢跑。

2、若中途带子散开，应返回起点后继续跑。

参赛人数：每队8人，4男4女，男女搭档，2人一组

注：本组设小组裁判员1名，记录员3名。

3.拍篮球接力

器械：篮球

场地：赛道长为20米，10米为一个小节，各组分赛道进行。

比赛规则：第一名队员运球前进10米，到达第二个队员后，将球交给第二名队员继续运球前进，以此类推，直至4人全部完成比赛，比赛以耗时多少定名次。

要求：

1、只能用一只手运球，运球中若若出现球脱手，应捡球回到起点继续参加比赛。

2、运球时不能偏离自己的跑道，否则算违规取消成绩

参赛人数：每队4人，2男2女

注：本组设小组裁判员1名，记录员3名。

拔河

器械：长绳

比赛规则：以长绳居中的线为中线，两边的线为河界。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。

要求：

1、比赛分淘汰赛、预赛、决赛。淘汰赛分六组，每组两队，抽签决定比赛队伍，有一只队伍轮空，每组比赛胜队进入复赛。

2、复赛，淘汰赛胜出队伍分3组进行，胜出的3支队伍进入决赛。

3、决赛为循环赛，由进入决赛的队伍进行循环，最终评出前3名。

参赛人数：每队20人，男女各10人

注：本组设小组裁判员1名，记录员3名。

5、夹气球跑

器械：氢气球

场地：赛道长为20米，比赛分赛道进行。

比赛规则：各学院选出一组成员(两名)，将气球夹于两人背后，在规定的跑道上，用时短组获胜。

要求：

1、双方不能用手去护球，只能运用身体的配合前进;

2、球落地后迅速捡起，返回起点继续比赛。

参赛人数：每队8人，4男4女，男女搭档，2人一组

注：本组设小组裁判员1名，记录员3名。

6、一分钟跳绳

比赛规则：各队分男女两队进行比赛，比赛在一分钟之内跳绳谁最多，最后跳得最多的队伍获胜。

参赛人数：各队4人，2男2女

注：本组设小组裁判员1名，记录员3名。

7、滚雪球

比赛方法：每队7人(男女各一半，带头人为各分院主席团成员)以纵队排在起点线上，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。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。跑动中不限制队伍的排法，但必须是手拉手，不得脱手。全队人员(7人)全部超过起点才算全部到达。按时间记名次。

参赛人数：各队7人，3男3女，带头人为主席团成员。

注：本组设小组裁判员1名，记录员3名。

此次运动会所有项目均以计时确定成绩，第一名13分，第二名12分，第三名11分，以此类推。比赛完成后统计每队总分，确定比赛的获奖情况并举行颁奖仪式。

**趣味运动会 活动策划 趣味运动会活动计划篇十二**

拥抱秋天，全员健身

友谊第一，比赛第二

活动时间：10月12日星期天

活动地点：老干部活动中心

活动参与对象：阳光爱心义工协会志愿者，

（参与人员分组抽签，分四组，永康队、阳光队、爱心队、义工队）

项目一：拔河比赛

裁判员：发令1人，主裁1人，边裁2人，记录1人。

比赛器材：拔河绳1条，红布条1条，哨子1个。

比赛场地：老干部活动中心室外平地。

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由各队队长抽签决定。

3、淘汰赛：四组抽签分成a，b组，a组两队，b组两队。每组比赛采用三局两胜制，每局后双方交换场地。当两局即可分出胜负时，比赛宣告结束。每组获胜者晋级，争夺冠亚军。每组落败两队争夺季军。

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。

项目二：跳长绳

裁判员：发令1人，主裁1人，边裁2人，记录1人

比赛器材：长绳1条，秒表1个，哨子1个。

比赛场地：老干部活动中心室外平地

比赛规则：10人站在长绳中，2人甩起长绳。比赛开始时记圈数。三分钟比赛时间。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。三分钟内圈数最多的为冠军。依次决出冠亚季军。

项目三：赶猪

裁判员：发令1人，主裁1人，边裁2人，记录1人

比赛器材：棍子2根，篮球2个，秒表2个，黄色胶带1个

比赛场地：老干部活动中心室外平地

比赛规则：画2条跑道，跑道宽度80cm，接力赛，赶猪过程中若篮球出界，重新拿回篮球从出界点开始。用时最少者胜。依次决出冠亚季军。

项目四：乒乓球对抗

裁判员：主裁2人，边裁4人，记录1人

比赛器材：乒乓球拍4块，乒乓球3个，记分牌2个

比赛场地：老干部活动中心室内乒乓球室

比赛规则：每队派出一人当皇帝，两两对抗，输的一方下场换同一队另一人上场，直到其中一队没有队员可换，最后以留下队员多者为胜。赛制5分制，循环赛。

分数采用积分制，第一名10分，第二名8分，第三名6分，第四名3分，最后积分者为冠军，依次为亚军、季军、第四名。

本次活动aa制，每人50元，进场时上交工作组。

午餐，水果，水，奖品，道具，如有剩余捐入阳光帮扶基金

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、比赛前由裁判宣读比赛项目细则，让参赛人员更加清楚各项比赛流程和规则；

4、保持场地卫生；

5、请各参赛队员准时到达比赛场地。附：活动流程。

1、筹备组成员：

活动负责人（负责协调各事宜）

负责午饭的安排事宜

负责活动物资等事宜

负责摄像

负责后勤事务

2、志愿者招募截止日期10月11日中午12：00。名单统计10月11日下午。

需招募工作人员10名（主持人1名，发令1名，主裁2名，边裁2名，记录1名，维持现场3名）

1、7：30预备，8：00开始抽签分组选队长。

2、08：30———09：30拔河比赛。

09：30———10：30跳绳比赛。

10：30———11：30赶猪比赛。

3、12：00———12：30午餐。

4、12：30———14：00乒乓球比赛。

5、全家福集体照

本次活动费用aa制，每人50元，如有剩余捐入阳光帮扶基金。

活动所需物品：拔河绳1条，红布条1条，哨子1个，长绳1条，秒表1个，棍子2根。

篮球2个，秒表2个（自己手机替代），黄色胶带1个（贴跑道用）

乒乓球拍4块，乒乓球3个，记分牌2个，小黑板一块，粉笔若干。

水果，水，午餐，奖品。

**趣味运动会 活动策划 趣味运动会活动计划篇十三**

为了迎接青奥会，丰富我校教职工业余文化生活，树立“健康第一”理念，经学校工会研究并报校长室批准，决定召开第十届教职工趣味运动会，本届运动会以趣味性为主，提倡全员参与。现将方案公布如下：

20xx年10月24号（星期三）下午13：30——17：20

单项比赛时间：13：30——15：50；团体比赛16：00开始

东区中学田径场

1、个人项目分组（分男女组计分）：

男：中青年组（50岁以下含50岁）女：中青年组（50岁以下含50岁）

老年组（50岁以上）老年组（50岁以上）

2、团体项目分组：小学1组，小学2组，中学1组，中学2组，国际高中组，行政组

1、投靶掷准2、足式保龄球3、自行车慢行4、飞盘进门大赛5、定点投篮比赛6、赶猪赛跑

1、抱三球接力2、三分钟跳长绳3、拔河

1、个人参赛方法：由组委会统一制定发放参赛券，每位教职员工凭两张参赛券在规定时间内可任意游玩两项指定个人比赛项目。

2、团体参赛方法：由组委会统一发报名表模板给各学部部门，各学部相关负责人将本部门教职工都通知到后进行报名，将组别分清认真填写并校对，一旦交给组委会不得增加和修改，在比赛过程中如有将组别写错被查到，将取消比赛成绩，不得补赛。

1、个人项目按成绩先后录取分别颁发一、二、三等奖，每组别一等奖2名，二等奖4名，三等奖5名。

2、团体比赛取前三名发一、二、三等奖，名单由各学部负责人提供。

3、凡报名参赛者获等级奖的，可重复领取；未获等级奖的，均发纪念奖一份。

1、全部教职工必须在指定时间和地点比赛，迟到作弃权处理。

2、参赛券转让给他人或代赛者取消个人成绩，只发纪念奖。

3、全部的裁判员由组委会统一安排执行，裁判员要本着公平、公正、公开的态度去工作，让教职工在愉悦、和谐的氛围中参与比赛。

4、本竞赛规程最终解释权归大会组委会。

**趣味运动会 活动策划 趣味运动会活动计划篇十四**

本园操场

本次活动围绕“我运动，我健康，我快乐”为主题，为孩子和家长创造一个良好的合作氛围，营造一种积极向上，勇于拼搏的体育精神，让孩子们在游戏中锻炼，在锻炼中快乐！

1、培养孩子对体育的兴趣爱好，让孩子体验运动的快乐，竞争的乐趣，参与的欣慰。

2、让孩子在各种有趣的游戏中得到体能锻炼，增强个年龄段幼儿的动作灵活性和协调能力。

3、培养幼儿之间的友好合作精神，感知团结奋进的力量，感受合作精神的美好。

4、通过形式多样的亲子游戏，增强家长与孩子之间的情感交流，更好的达到家园同步。

一教师和一幼儿

1、各工作人员到位，运动员到位；

2、国旗队，校旗队，击鼓队入场；

3、全体起立，奏国歌，升国旗；

4、园长讲话；

5、家长代表讲话；

6、运动员代表宣誓；

7、运动员退场；

8、体育才能展示（音乐响起）：

溜冰队——滑板车队——自行车队——跳绳队——踩高跷队——呼啦圈队——拍球队——武术展示；

9、各班轻器械操表演（分年级组进行，各班自编）；

10、各班拉拉队助威（小班由家长和孩子一起表演助威）；

11、各项游戏比赛开始；

12、颁奖仪式：

集体奖三名（最佳形象奖、最佳组织奖、最佳参与奖），

个人奖分年级一等奖一名，二等奖二名、三等奖三名。每个游戏设一个奖项。

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