# 2024年趣味运动会策划方案 大学(十四篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-10-16

*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。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。趣味运动会策划方案 大学篇一趣味运动会参与、健康、...*

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。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

**趣味运动会策划方案 大学篇一**

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）

xxx（英语沙龙）

xx（英语俱乐部）

xx（英语俱乐部）

xx（英语沙龙）

xx（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

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：xx（英语俱乐部）、xx（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—xx（英语俱乐部）

抛绣球—xx（中特）

比一比谁胃口大—xx（英语沙龙）

四人五脚—xx（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：xx（前两个），xx（后两个）

记录：xx（英语俱乐部）

④主持人：xx（中特），xx（英语沙龙）

⑤照相：xxx

⑥奖品购买：xx（中特） xx（英语俱乐部）

xx（英语沙龙）xx（长江武术）

⑦奖品分发者：xx（长江武术）、xx（英语俱乐部）、xx（中特）

3、活动宣传：

（1）板报：商学院宣传部

（2）通知：xxx（英语俱乐部）、xx（英语俱乐部）

4、道具搬运人员：

①道具搬运负责人：xx（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—xx（长江武术）

xx莲 （英语沙龙）

xx（英语沙龙）

xx（长江武术）

抛绣球—xx（中特）、

xx（英语俱乐部）、

xx（英语沙龙）

比一比谁胃口大—xx（英语俱乐部）

xx（英语沙龙）

四人五脚—xx（英语沙龙）

xx（英语沙龙）

xx（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！

**趣味运动会策划方案 大学篇二**

为全面贯彻党的教育方针，实施《国家体质健康测试标准》，扎实推进阳光体育活动和体艺2+1项目活动，丰富校园文化生活，帮助学生养成积极主动的锻炼习惯，促进全体学生身体素质全面发展，特举办本届达标运动会。

xx年10月31、11月1日两天，若遇雨天改期。

凡身体健康的学生均要参加各项达标测试，有器质性疾病或身体残疾的可免测。

小学一、二年级

50米跑、1分钟跳绳、立定跳远

小学三、四年级

50米跑、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐

小学五、六年级

50米跑、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐

1、达标测试分年级、分班进行。

2、跳绳：各班按编号分组进行,每组10人；一摇一跳，计算每次绳子从脚下过的次数，累计总数；前跳后跳均可。

3、仰卧起坐：一分钟标准动作计次数。测试各班按编号分组进行，每组受测者10人；受测者臀部及以上身体部位仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以便固定下肢。受测者起坐时两手触及或超过双膝为完成一次，记录1分钟内完成次数。1分钟到时，受测者虽已坐起但肘关节未达到双膝不记本次次数，精确到个数。

4、50米：各班按编号分组进行，每组4人。

1、运动员评定标准

（1）三个项目测试成绩均达标，学校认定为“三项达标运动员”。

（2）三个项目测试成绩均达标，且至少有一项测试成绩“优秀”，分别评定为“一至三运动员”。

一达标运动员：三项达标，其中有一项“优秀”。

二达标运动员：三项达标，其中有二项“优秀”。

三达标运动员：三项达标，其中有三项“优秀”。

2、达标班级评定标准

班级单项达标率=班级单项达标人数÷班级参与测试总人数×100%

达标班级的评定按班级学生三项达标率的平均值进行评定。

一达标班级：平均值≥85%

二达标班级：平均值≥90%

三达标班级：平均值平均值=100%

**趣味运动会策划方案 大学篇三**

横山中心小学趣味运动会是“大家唱、大家跳”活动的延伸，既是认真落实贯彻上级领导讲话精神的重要体现，又是践行我校创设特色学校的缩影。其目的就是通过德育活动构建健康、文明、高雅、和谐的校园文化氛围，丰富广大师生的校园文化生活，营造一个良好的育人环境。

展示我校学生热爱祖国、朝气蓬勃、积极向上的精神风貌，体现学生阳光、快乐、和谐的校园文化特点。

中心小学全体师生、部分家长。

地点：学校操场

时间：具体时间待定。

领导小组

组长：xxx

副组长：x

成员：全体教职工

本次设置小学生项目、幼儿项目、教师项目。小学生项目分一年级组，二年级组，三年级组，四年级组，五六年级组，每组设男、女比赛项目。男女组同时比赛，分别计分。

小学生项目：

（一）跳绳

道具：跳绳

参加人员：每队三人，共两队。

裁判：邵国安

比赛规则：两队ｐｋ，每人跳绳2分钟，三人累计。多者胜。

（二）两人三足接力赛

道具：细绳子若干、接力棒两个。

参加人员：每队8人，2人一组，共4组。两队pk。

裁判：郑树林

比赛规则：

①以两人一组参赛，两组进行pk。

共两条赛道，每条长20米，宽两米

②每组每人各有一只脚与对方的一只脚绑在一起，2人拿着接力棒从起点向折返点走去或跑去，通过折返点后传给另2名队员，由第二、三、四组依次接力赛跑。以班级为单位进行，共分两组进行，裁判喊\"开始\"时，各队齐出，最先到达终点的队获胜。

（三）小小搬运工

道具：乒乓球若干、勺子两个。

参加人员：每队3人。两队pk。

裁判：龚文池

比赛规则：参赛队员用手拿着勺子头，用勺子将乒乓球放在另一头，将乒乓球运到5米外指定空盆子里，限时3分钟，再由第二、三人依此运到前面同一盆子里，量多者胜。

（四）心心相印（背夹气球）

道具：吹好的气球12个

参加人员：每队三组，两人一组。

裁判：熊水文

比赛规则：

①以两人一组参赛，两组进行pk。

共两条赛道，每条赛道长十米，宽两米

②每组2人。名参赛运动员背对背用身体将气球夹住，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。如气球在途中破掉，则由其它队员重新换一个，并将气球重新放置于两人后背间。先到指定地点者胜。

（五）学生拔河比赛（15人）

道具：拔河用绳

参加人员：按班组队（五年级18人、六年级15人.其它班分别15人、没有15名女生的班级10人参赛。）

裁判：倪海东

比赛规则：3局定胜

①场地制作组入场制作场地执行裁判向选手讲解规则，分发比赛用绳。

②主裁判入场，运动员入场

③执行裁判再次检查绳子，与队伍人数。向主裁判示意准备完毕。

④主裁判法令开始比赛，各执行裁判相继开始发令比赛

⑤比赛（10分钟）

⑥结束比赛，主裁判统计比赛结果。

幼儿项目：

（六）穿衣接力比赛

道具：外衣两件，要有扣子（扣子数量要一致）。

参加人员：每组3人，两组pk。

裁判：

比赛规则：每组第一名同学听到命令开始穿衣，穿扣好衣服后跑到对面组20米外第二个同学面前，把衣服脱掉，递给这个同学；接到衣服的同学再穿上衣服跑到对面组传给下一个同学，这个同学穿好衣服后跑到对面。快者胜。

（七）袋鼠跳

道具：蛇皮袋6个

参加人员：6人

裁判：

比赛规则：6组pk，每人双脚放进袋子，双手拿着袋口，跳十米，先到者胜。

**趣味运动会策划方案 大学篇四**

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！

**趣味运动会策划方案 大学篇五**

争做志愿者，构建和谐社会。

12月5日为国际志愿者日，借此重要纪念日之际许昌学院青年志愿者协会法政学院分会联合西区九个院系青协分会在总会的指导进行宣传这一重要节日，同时服务社会以扩大青年志愿者协的影响力，提高当代大学生的志愿服务素养，为和谐社会贡献一份力量。

弘扬志愿服务精神，服务社会，提高在校大学生的素质，增强广大市民的志愿意识，提高他们参加活动的自觉性，使校园、社会更和谐。

经过这次全校性和社会性相结合的大规模的活动和号召宣传，提升大学生素养，扩大青年志愿者影响力，壮大志愿者队伍，发扬志愿者精神促进和谐社会发展。

20xx年12月5日上午9：00―11：00

xx大学西区文化广场。

主办：xx大学青年志愿者协会

策划、承办：xx学院青年志愿者协会

协办：经管、美术、计科、城环、文学、文旅等青协分会和赞助商

xx大学团委

法政学院团总支

xx大学青年志愿者协会

1、总会、西区九个系青协参加版面展出（本系青协特色活动展），12月5日八点之前摆放在文化广场内测周围。

2、国际志愿者日宣誓大会：领导讲话、先进志愿者演讲、全体宣誓（宣誓词为会员证首页词）。

3、宣誓后组织全体志愿者签名活动。

4、宣誓后，各系到其服务基地开展志愿服务活动;法政青协组织会员到建业小区义务支教活动和到―路擦洗道路护栏社会活动。

5、12月5日12：00―1：00在文化广场组织义务献血活动。

6、去建业社区支教和到―路擦洗道路护栏社会活动的同时，发放志愿宣传单，号召市民关心社会，传播志愿者精神，从我做起，从小事做起。

7、12月5日中午在校广播站点播志愿者祝福歌曲。

8、12月5日晚在阶一免费播放两部关于志愿者或爱心的电影。

全体志愿者统一穿校服、带志愿者帽子、彩带。

悬挂横幅一条50元

志愿者签名条幅一条50元

10支彩笔10元

三块版面宣传15元

打印材料、宣传单1000张60元

点歌、播放电影10元

音响筹备租借话筒20元

义务支教和擦洗道路护栏活动经费20元

共计235元左右

**趣味运动会策划方案 大学篇六**

“健康快乐动起来!”

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，增强集体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起游戏的乐趣，达到家园共育的目的。

轻器械表演、亲子游戏。

幼儿园大操场

1、安全第一，保证每一个孩子的安全。

2、全园孩子齐参与。每一个孩子都有机会展现自己。

3、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(磁带、光盘、国歌、运动员进行曲)。

3、国旗、班级牌。

4、游戏道具、奖品。

总指挥：王苗苗。

副指挥：张道松赖芳。

主持人：赖芳。

音响、摄像：周振宇。

会场布置：吴姝姝、汪婵娟。

保健：杨仙兰。

舞台监督：兰玲、彭鲜丽。

各班负责人：各班班主任及老师。

后勤：史爱新、周发新。

安全、保卫：刘前龙、成尚明。

1、运动会开幕式

(1)主持人宣布——秋季亲子趣味运动会开幕。

(2)运动员入场。

(3)举行升国旗仪式。

(4)请张书记致开幕词。

(5)家长代表和运动员代表讲话。

(6)运动员退场。

2、各年级组依次展示轻器械操展示顺序：小组、中组、蒙氏组、大班一组、大班二组。

3、分班进行亲子游戏。

4、运动会闭幕式。

**趣味运动会策划方案 大学篇七**

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。

**趣味运动会策划方案 大学篇八**

1、营造一个健康、卫生、团结、友爱的物业职工和谐工作环境；

2、倡导体育锻炼，提高身体素质。

3、增强物管中心的凝聚力。

物管中心趣味运动会

xx年3月25号（星期四）下午3：30。

c区球场（职工宿舍旁 暂定）

1、中心下属各个部门员工着装提前20分钟到达现场。

2、公司领导讲话、中心主任作“物管中心xx年春季运动会”动员讲话，宣布运动会开始。

3、运动会组委会公布运动会规则。

（一）集体专项赛

1、拔河 一面十人（裁判一人，借拔河用绳索一条）。

2、跳大绳（裁判一人，借跳绳用绳索一条）。

3、接力赛（裁判一人，准备接力赛棒10支）。

（二）其他运动项目比赛（以下各设裁判一人至二人）

1、跑步。

2、背手跳梯坎。

3、二人三足（裁判一人，准备捆脚的绳）。

4、扎拖帕比赛（准备相应材料）。

5、保安队员敬礼及步伐比赛。

6、保安队员越野长跑比赛。

7、套圈。

集体项目设一等奖，其他项目设一至三等奖。

奖品安排有组委会安排处理。

**趣味运动会策划方案 大学篇九**

本次趣味运动会主要是想借此机会将初春之际的各位同学的活力激发出来，使大学生的身体素质和心理素质得到进一步提高。

四月的暖风已经吹来，春天的脚步已悄然而至，在这没好的季节里，举办一次别开生面的趣味运动会再好不过了。本次趣味运动会的宗旨在于增强各个部门的凝聚力，展示出新时代大学生的蓬勃朝气和竞技热情。弘扬奥运精神，增加团队凝聚力，在这个充满活力与光明的时代，有挑战才有财富。本次的趣味运动会是丰富学院各个成员的课余生活，给每一位学生展现自我的机会。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、并促进友谊为美好的大学生活留下灿烂的一笔财富。

趣味运动会主要是想借此机会将初春之际的各位同学的活力激发出来，使大学生的身体素质和心理素质得到进一步提高。另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。促进各部门的合作与默契，加强组织内部的凝聚力，培养成员团队合作精神。

×年×月×号17：00——19：00

学校足球场

人文信息管理学院全体学生

（一）前期准备宣传

（1）宣传部设计和制作宣传海报与幕布，并张贴于教学楼和每栋宿舍楼前公告栏。

（2）通过各班宣传，使更多的同学了解本次活动。

1、人员准备参与活动人员：运动员、统筹活动的志愿者、负责联络各方面成员的志愿者、购买物品的志愿者、布置和清理会场的志愿者、执行活动的志愿者、活动裁判。

2、物资准备（活动道具以及奖品）

3、场地准备（借用足球场）提前确定并借好在学校操场的活动地点。

（二）活动中期

3：50—4：00活动人员、活动所需器材到位。

4：00—4：50场地布置

5：00—6：30活动开始，

活动项目

1、托球跑

2、无敌风火轮

3、信任背摔

4、丝巾传递+丢网球+海底捞月

6：30—7：00发放奖品和清理现场。

（三）活动后期

1、参与活动人员合影留恋；

2、志愿者对会场进行清扫，整理清点所用器件并将所借道具归还；

3、项目部对活动进行总结汇报；

4、宣传部对活动发表新闻。

1、志愿者在活动中所需注意事项：

（1）于活动开始5天前大力宣传的文化内涵及落实本次活动具体事宜，营造节日氛围，提高同学们的参与积极性。

（2）志愿者务必在活动开始前将活动场地布置好，活动前确保电源、话筒和音响可以正常使用。

（3）活动中，志愿者要积极引导同学参加游戏，并维持好现场的秩序。

（4）志愿者应及时提醒比赛者在自己的跑道上比赛，避免参赛者碰撞。

（5）若当天突遇下雨，根据下雨的程度决定在帐篷内继续活动或推迟活动。

（6）活动后应认真清理现场、归还设备

名称单价（元）数量总价（元）备注

无用横幅3、乒乓球及球拍5、副10、丝巾5、网球5、篮球5

**趣味运动会策划方案 大学篇十**

本次运动会以“增强大学生体质，展现资环人风采”为主题，丰富资环学院精品活动内容，深化我院体育特色，展现资环学子良好精神风貌，给\*\*级新生提供一个展示运动天赋的机会。以此次运动会的举办为契机，增强新生体育锻炼的意识，为今后的学习生活打下良好的基础，同时提高资环院的运动水平，发扬团队精神，增强组织凝聚力，为广大同学搭建一个相互交流与学习的平台。

《勇敢小兔障碍跑》的游戏。游戏中，我们首先是走梅花桩，锻炼了平衡能力，接着是跳过圈圈，练习双脚跳，最后饶过标志物，快速跑回队伍，比一比哪一组的小兔子的表现又快又好。

20xx年10月中旬

山东农业大学南操场

山东农业大学全体同学

作为新世纪的青年，德、智、体全面发展越来越成为衡量大学生综合素质的准绳。作为全运会主办城市的济南市号召全民全运，为响应全运会的号召，特策划此趣味运动会。同时，也希望通过此次运动会增强同学之间的认识、了解和交流，并达到提高同学的团队意识和班级凝聚力。

(一)宣传阶段

1、以张贴海报、悬挂条幅等形式进行宣传

2、开班长会议传达会议内容

3、在微信、人人、qq空间等交流平台上发放通知，吸引大家积极参加。

(二)报名阶段

第一学年举办了篮球、羽毛球、乒乓球、台球等专项比赛，这一学年应增办一些参与度更广、娱乐性更强的活动，如趣味运动会

参赛同学填写报名表，在截止日期之前将报名表发送到体育部邮箱。

(三)具体项目

(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。

1、竞赛：

(1)男子100米、200米、400米、110米栏、女子100米、200米、400米： 参赛队员不准穿长钉鞋，起跑时必须蹲立起跑，发令枪响后才能起跑，抢跑两次者取消参赛资格，起跑后不准换道不准拉扯否则取消参赛资格。最后取成绩最好的前八名进行决赛。

(2)男子800米、1500米、3000米、5000米、10000米、女子800米、1500米、3000米：起跑后即可换道，过程中不准拉人，不准带跑，不准换人，如有发现，取消比赛资格。

(3)接力赛：男、女4\*100米和男子4\*400米接力

2、田赛：

(1)三级跳：两组分别进行，队员按抽签先后顺序进行比赛，每组进行2轮，每名队员取最佳成绩作为最后成绩。

(2)男子跳远、女子跳远：选手起跳时不能踏过跳板，否则按犯规处理，选手可以跳三次，按最好成绩算，最后取成绩最好的前十名进行决赛。

(3)男女铅球：规定的次数能取最好有效成绩，没有预赛，直接根据成绩决出最后名次。

(4)男女铁饼：规定的次数能取最好有效成绩，没有预赛，直接根据成绩决出最后名次。

比赛规则：甲乙两人分别单腿站立，另一腿抬起用双手拉住小腿部位，用膝盖部位与对方膝盖部位碰撞，挤压对方膝盖部位。不得以身体其他部位撞击、拖拽、推挤对手单腿支持不住而放手，双脚落地者，即为失败;参赛队员以抽签形式进行淘汰赛采用三局两胜制决出胜负。(四组同时进行)

(5)男女标枪：按顺序出场进行第一轮初赛，成绩前十名进行最后决赛。

(6)男女跳高：对于每位运动员在自选高度上有3次试跳机会，按照高度运动员依次出场。

3、 趣味赛：

(1)拔河比赛：比赛分淘汰赛、半决赛和决赛等三个赛程，三局两胜制，每一拔河队上场比赛队员20人，每队位男、女各10人。

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。

(2) 袋鼠跳：分两组比赛，直接根据一次成绩决出最后名次。

(3) 踢毽子：规定三次算有效成绩，没有预赛，直接进行决赛。

(4) 抗洪背沙包：分两组比赛，没有预赛，直接进行决赛。

(5)排球搬运往返跑：分两组比赛，没有预赛，直接进行决赛。

c、开始前男、女生分别站在15米赛道两端，听到开始命令后女生跳绳跑到对面男生处，然后男生抱球再跑到对面女生处，这样依次男女交叉进行，直到男女全部交换完位置比赛结束。

比赛规则：男生当“\*子”，用纱巾蒙住眼睛，女生扮“瘸子”，为“\*子”指引路，绕过路障，达到终点，最早到达者，为赢。其中路障设置可摆放椅子，须绕行;汽球，须踩破;鲜花，须拾起，递给女生。

(6)定点投篮：规定三次算有效成绩，没有预赛，直接进行决赛

每个项目设立冠军、亚军、季军各一名，并给与表彰奖励

**趣味运动会策划方案 大学篇十一**

为丰富员工文化生活，加强组织凝聚力，拟举办趣味运动会，期望通过集体比赛项目来增强员工体育锻炼意识，发扬团队合作精神。

“我运动、我快乐、我锻炼、我提高”——xx第二届趣味运动会

主办：人力资源部

协办：综合管理部

四、活动项目

团体赛

项目一：拔河比赛

比赛规则：两队分别站在预先画好的圆圈外，圆外有两条互相平行的平行线，比赛开始时，两队队员轻握绳索，绳索上的红布条正对圆心，裁判哨响后，两队开始用力，红布条超出白线的一方获胜。

参赛人数：每队各xx人，其中男性x人，女性x人。各队可按照2名男性等同于3名女性的规则自由组合人员，每队需派一名队长，啦啦队队员自行组织。

赛制：采取三局两胜制，淘汰赛，所有参赛队现场通过抽签方式确定比赛对手，输的一方当场淘汰，剩余队伍继续抽签确定比赛对手进行比赛，最终取成绩最好的三名。

项目二：背球接力赛

比赛规则：x人为一小组，x小组进行接力背球。x人不能用双手抱球，只能用背部夹住x个篮球，从起点出发绕过终点的标杆再回到起点，然后把x个球传给下一组的队员，x小组轮换后，总用时最短的队获胜。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，需返回起点重新开始。取用时最短x队为胜。

参赛人数：每队各x人，x人一小组，共x小组，男女不限。

项目三：共同进退

比赛规则：每队x名选手并排相互搀扶，相邻两人腿绑在一起，移动距离为x米，每队需往返一次。裁判哨响后参赛人员并排向前跑，行进中队伍不能弯斜，如有队员跌倒或队伍弯斜现象，则需返回终点重新开始，顺利完成且用时最短的队伍获胜。

参赛人数：每队x人，男女各x人，比赛时需男女混合排列。

项目四：接力跑赛

比赛规则：100米男女交替跑，接力棒必须拿在手上，直到比赛结束为止。任何人掉了棒，必须由其本人拾起重新开始，而且要在不影响别人的情况下，方可越出自己的跑道以拾回接力棒。所有接力赛事，必须在接棒区内完成交接棒。‘接棒区内’的判定是根据接力棒的位置，而不是根据参赛者的身体或四肢的位置。取用时最短3队为胜。

参赛人数：每队x人，x男x女。

项目五：接龙跳绳

比赛规则：比赛时间5分钟;计人、计数，按6人同时跳计算，在规定时间同时

起跳个数最多的队为胜利方，所有选手都进入跳绳后开始计数，若中途有出现错误的行为，则所有人需重新开始，计数累加，最后取成绩最好的前三名。

参赛人数：每队x人，男女不限。

个体赛

项目六：乒乓球赛—单打

比赛规则：x人为一组对打，每场采取5局3胜制，淘汰赛，所有参赛队现场通过抽签方式确定比赛对手，输的一方当场淘汰，剩余队伍继续抽签确定比赛对手进行比赛，最终取成绩最好的三名。

参赛人数：每组x人，男比男，女比女。

项目七：自行车慢骑

比赛规则：赛道长25米，各队参赛人员分别站在起点和终点，哨响后，选手以最慢的速度将自行车沿各自的赛道骑到终点，并交给另一名选手，以同样的方式到达终点，选手中途脚不能接触地面，若触地需返回起点重新开始，顺利到达终点总用时最长的队获胜。参赛人员可自备自行车。

参赛人数：每队x人，男女不限。

项目八：呼啦圈

比赛形式：选手每人套一个呼啦圈，比赛过程中保持呼啦圈旋转，不得落地，沿10米赛道向前行走，到达终点完成比赛，根据用时记录成绩，用时最短者获胜。(可以给一分钟时间先热身)

项目九：足式保龄球

比赛规则：参赛选手在离水瓶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。参赛选手用足球以踢球的形式撞倒饮料瓶。每人3次机会，撞倒一个饮料瓶得一分，以累计成绩总数最高为胜者。参赛人员必须在规定的范围内踢球，否则成绩作废

按照广泛发动、重在参与、重在过程的原则，支持团体、个体参加，每部门必须参加一个团体赛，个体赛不限名额，各部门按照活动项目参赛人数要求组队参赛，原则上每个部门在同一活动项目中只能派一个队参加。在不影响比赛的情况下，同一人可报多个活动项目。部门人数少于xx人的可同其他部门联合组队，通用生产部、专机部、和pmc仓库人员过多，可按车间为单位自行组队。

公司活动重在参与，可自行组队或联合组队参加比赛，报名后不允许弃权或不参加现象。

x月x日前：报名，由各部门(车间)文员统计，将各项目参赛人员名单报到人力资源部韩文平处。

具体参赛时间依报名人数确定后另行通知。

**趣味运动会策划方案 大学篇十二**

20xx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：x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：x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

x.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：全体小学部教师

纪律安全卫生组：

音乐广播及摄影：xxx

场地器材：xxx

总裁判长：

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

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

一年级裁判：遵从三年级:薛姣、高颖、科任老师、初中体育老师

初中部教师志愿者：x0人

按年级组进行比赛(每个项目25分钟)

一年级

集体项目：x.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x6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x6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：x.阳光伙伴接力跑(30米)每班x2人，男女各6人，两人为一组同性组合

2.海底捞月每班x6人，男女不限

3.合作运球(20米)每班x2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x6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：x.阳光伙伴接力跑(30米)每班x2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x6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x2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x6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

x.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

x.阳光伙伴接力跑

器械：接力棒2根、绑带8——x0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x5米，往返30米。按x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、x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：

x)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x名吹哨、计时x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x分，每人有两次机会，各班成绩累计相加

裁判：吹哨x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(x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x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x5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x0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。

**趣味运动会策划方案 大学篇十三**

为了迎接xx会，丰富我公司员职工业余文化生活，树立“健康第一”理念，经公司研究并报领导批准，决定召开第x届教员工趣味运动会，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xx月xx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

xx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：人事组，会计组，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部门，各部门相关负责人将本部门员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、所有员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、所有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。

**趣味运动会策划方案 大学篇十四**

春意盎然的五月，正是运动的大好时机。为提升酒店企业文化，增强员工凝聚力，培养员工团队合作精神，活跃员工文体生活，酒店决定举办20xx年春季“无限活力在万豪”我参与，我快乐员工趣味运动会，此次运动会形式灵活多样，难度系数低，参与面广，以构建和谐酒店，活跃文化氛围，提高员工综合素质为目的，为员工搭建一个展示才华，锻炼自我的平台。

奖项设置：

x、个人赛：自行车慢骑和单人男、女跳绳各设一等奖x名，二等奖2名，三等奖3名。

2、团体赛：齐头并进、托盘接力、边跑边答、无轨电车、集体跳大绳、拔河各设集体奖：一等奖x名，二等奖x名。

组委会成员：

裁判组成员：

筹备人员：

照相、报道：

记分员：

个人赛：

(一)自行车慢骑赛：

(x)项目分配：男、女混合项比赛项目。xx个部门，每个部门选出2人参赛，计xx人。

(2)计分规则：自行车酒店提供，在30米距离内骑车，要求两脚不离踏板，从前轮进线开始计时，到前轮压线为止，在比赛中有一脚落地即结束比赛。

(二)单人正方向跳绳比赛：

(x)项目分配：男、女混合项比赛项目，xx个部门，每个部门选出2人参赛，计22人。

(2)计分规则：小绳酒店提供，x分钟内，跳绳数量最多者为获胜，以脚着地一次算一个;

团体赛：分为中餐+后厨队、前厅+ktv队、工程+客房队、后勤队(包括综合部、财务部、采购部、营销部、保安部)，共四个队，

(三)齐头并进

(x)项目分配：男、女混合项比赛项目，每队8人(4男4女)，计32人;

(2)计分规则：男女队员2人一组，背对背夹着一个气球，侧着身体，通过x5米赛程击掌接力，球落地不记成绩，时间最短者为胜;

(四)托盘接力赛

(x)项目分配：男、女混合项比赛项目，每队4人(2男2女)，计x6人;

(2)计分规则：左手托托盘，上放3瓶盛满水的啤酒瓶，右手背后，通过x5米的赛程，交接托盘进行接力赛跑，瓶倒无成绩，时间用的最少的队获胜;

(五)边答边跑

(x)项目分配：男、女混合项比赛项目，每队4人(2男2女)，计x6人;

(2)计分规则：哨声响后，选手跑到中途拾起有题的纸条边答边跑向赛程一端，与下一队员击掌后返回，往返两次，时间最短者获胜，答错题无成绩;

(六)无轨电车

(x)项目分配：男、女混合项比赛项目，每队出8人(4男4女)

(2)计分规则：每4人(2男2女)为一组，排成纵队，后一人左手搭在前一人左肩上，右手提起前一人的右腿，可喊口号向赛程一端跑去，最后一人过线后，与另一组头一人击掌后返回终点，用时最短者为胜;

(七)齐心跳大绳

(x)项目分配：男、女混合项比赛项目，每队出x2名员工参赛(性别不限，算摇绳人员)。

(2)计分规则：以跳过绳的人次为计数标准，每次摇绳只能跳过一个人。如中途摇绳停止，停止时未跳过绳的队员必须重新跳，直到成功跳过。三分钟内得分多的队获胜。

(八)拔河

(x)项目分配：男、女混合项比赛项目，四个队，每队出20名员工参赛(男女各x0人)。

①项目分配： 四个队抽签决定比赛顺序，四个队80人，每次二个队比赛， 胜者进入决赛

②场地选择：抽签决定对手和场地。

③计分规则：三局两胜制，红绳达到规定位置，一方获胜。

④违规范围：出现下列现象为违例，取消成绩：

(x)比赛中途更换参赛人员;

(2)请非部门人员参赛;

(3)绳子缠绕住身体;

(4)未听从裁判指挥。

备注：x、以部门为单位组织拉拉队，为参赛队员加油助威;

2、参赛人员自行着装;

3、所有参赛队及个人于比赛前一天下午(x4：00)到综合部抽签。

本方案经审批后，通过oa和部门经理传达至每位员工，号召广大员工踊跃参加。部门于x月xx日前将参加运动会的人员名单上报综合部，报名员工可以部门为单位赛前演练。综合部于比赛前做好场地规划，备好比赛器材。

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