

# 最新运动会策划案(通用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 运动会策划案篇一

展现全体学生良好的精神风貌和充满斗志的活力。增强学生的竞争意识和集体凝聚力，融洽彼此感情，向着更高，更快，更强，更新的目标迈进！

20xx年3月7日，下午13：30—17：00

xx公园中央广场，溪边草坪，阳光沙滩

- 1，大会主席一名□sk□□
- 2，总裁判长一名□sk□□
- 3，裁判员，记分员四名□mh□□
- 4，检录处一名□mh□□
- 5，赛事指挥一名□mh□□
- 6，赛事场记一名□mh□□

1，袋鼠跳：

比赛方法：比赛分四队同时进行，所有队员全部参与。每支队伍平均分为2个小队记为a□b□相向各排成一纵队。比赛开始前，每组a队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后

向b队前进，中途布袋不得脱离双腿，至b队时脱去布袋，由b队队员套上布袋向a队前进，如上述循环直至最后一名队员。最终用时最短的队伍获胜。若四队队员人数有差异，择取平均成绩为评判标准。

道具：每组所用布袋均为同一规格，用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线□a□b两队起跑线间距离20米，每条跑道宽1.2米。

详细规则：比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的次序排出前三支队伍。

## 2，端水梅花桩：

比赛方法：比赛由四队参加，每队10人，5男5女，男女间隔。比赛开始后，第一个人从起点处的水桶中向自己的水盆中倒满水，然后端着水盆沿着用砖块铺成的小路向终点跑去。到达终点后将水盆中的水倒进指定的水桶，然后持空盆沿直线返回，将脸盆交给下个队员，再由下个队员完成同一任务。10个人循环轮流。从开始计时，3分钟后比较终点的水量，多者获胜。

道具：用明显的标记划出起跑线，终点线和跑道线，起终点间距离20米，每条跑道宽2米。用30块砖以一定间隔，摆成具有一定行走难度的蜿蜒小路，目的是使运动员因为控制平衡而把水从盆中洒出。两条跑道间有1米的间隔，而且砖块摆法必须一致。起跑线外放置两大桶水，要保证比赛时间内不会将起点处的水运空。终点要放置两只大空桶，要保证比赛时间内不会将桶装满。

## 3，智慧拔河：

比赛方法：比赛分四队，每两队角逐，所有队员全部参加。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。三组同时比赛，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。

道具：长约20米的绳子三根。

详细规则：四对抽签选择对手，两队胜者正夺冠军。两队败者争夺第三名。

#### 4，动感颠球：

比赛方法：一面四周绑了数根绳子的鼓。要求每位队员拿起一根绳子，把鼓提起来。用这面鼓颠起一个排球，在排球不落地并超出一米高的情况下连续颠，颠球次数最多得队获胜。

道具：绑着绳子的'鼓四个，排球四个。

#### 1，踩气球：

比赛方法：每次10人参赛，男女不限，每名队员脚踝处绑上一个气球，3分钟时间，在指定的范围内，踩暴对方选手的气球，并保证自己的气球不被踩破。气球被踩破的队员要及时离场，不能参与比赛。比赛时间到，保留气球多的人获胜。

道具：每组20个气球

详细规则：自愿报名，够10人开始游戏。

#### 2，喝啤酒：

比赛方法：每次5人参赛，男女不限，裁判喊开始后，将面前准备的啤酒喝光，速度最快者获胜。

#### 3，呼啦圈：比赛方法：每次5人参赛，男女不限，裁判喊开

始后，转动呼啦圈，三分钟时间，坚持到最后的人获胜。

1，每项比赛根据规则，评选名次。第一名加分10分，第二名6分，第三名3分，最后一名1分。

2，所有比赛项目结束后，将得分累计，评选出前三名。

3，竞赛过程严格按照比赛评分标准，由裁判监督，每次违例将扣2分。

4，整个比赛另评选出一队最佳创意奖，评奖标准如下：全队入场时和竞赛过程中表现的各种创意。全对整体精神面貌，比赛纪律的遵守。违规次数少，服从裁判。

1，赛前分好比赛队伍（4队），每队选出队长，起队名，队训，制作好队旗。

2，场地布置，在运动会开始前，由mh提前布置好11：30—12：30。

3，运动员入场仪式。13：30—13：40。播放运动员进行曲，各队顺序进入比赛场地，并绕场一周。各队运动员在入场时，将进行即兴才艺展示，可采用各种提前准备的道具（如：鲜花，气球等）运动员可准备各种口号，以提升整体士气。各队进场后按顺序进入赛场中间等待宣布运动会开始。

4，裁判长，运动员代表讲话（3—5分钟）13：40—13：45。提前选好裁判长及运动员代表，每人准备不超过两分钟的演讲稿。

5，运动会主席宣布运动会正式开始（1分钟）。请sk领导宣布运动会开始。各队带到指定休息区（比赛场地的四边，每队一边）。

6, 比赛开始(3小时) 13: 50—15: 00。运动员检录(2—3分钟) 并了解比赛详细规则。工作人员布置比赛赛道。运动员赛前练习(3—5分钟)。正式比赛(10—20分钟)。裁判员记录成绩。

7, 两项比赛后, 休息30分钟, 进行趣味游戏环节15: 00—15: 30。踩气球。喝啤酒。呼啦圈。

8, 继续后两项比赛15: 30—16: 40。

9, 根据成绩, 评选优胜队伍和精神文明奖获得者。由总裁判长核算并公布成绩

10, 颁奖仪式(10—20分钟), 获奖队感言16: 40—16: 55。由大会主席颁发奖品。获奖队伍代表讲话。11, 运动会主席评语, 宣布运动会结束16: 55—17: 00。12, 运动员退场。

1, 拱形门, 横幅标语

2, 彩旗

3, 扩音喇叭, 口哨

4, 各种比赛道具, 积分表

5, 各队队旗

## 运动会策划案篇二

: 内部场地或野外场地、旅游区、度假村、学校等。

: 分队按小组形式比赛。

1、领导讲话;

2、领导致词并宣布比赛开始。

1、手足情深：参赛运动员一手握一足，然后用单足跳的方式完成20米交换选手，（时间最少者胜出）

2、山路弯弯：参赛运动员在进行中要绕赛道中间的障碍物跑五圈，然后返回到起点击掌接力，下一名队员继续，（时间最少者胜出）

3、地道英雄：再行进中钻过三张桌子，再跳过三把椅子后返回，到起点击掌交接，（时间最少者胜出）

4、准星调校：有一名队员蒙上双眼拿篮球站在三分线以外，其他两位站在球场以外指挥其移动方向，把球投出后交接，每投中一球得一分，（得分最高者获胜）

5、：20米之外的桌子上，三名队员轮流在一根线上穿针，返回时击掌为接力，三分钟内所穿针最多队获胜。

以下项目要有全部六名队员共同来完成

6、系手绢：全体队员站在篮球场中圈内，第一名队员开始那手绢跑到篮球架下把手绢绑到上面后回到中圈击掌后下一名队员出发，轮流出发，三分钟内手绢最多者获胜。

7、六人跳绳：两人摇绳，其余四人轮流，两分钟内跳过人最多者获胜。

具体项目也可以在以下项目中精选：

1、沟通游戏——自我中心意识：

你在平常的生活中是以自我为中心还是以他人为中心呢。尽情地和你的朋友交谈吧！我将会派出我的监查卧底在你们当中，拿到你们的把柄。小心哦！

目的：向团队成员展示，他们的自我中心意识比他们自己认识到的更严重；揭示关注其他的人的重要性。

2、团队挑战项目——飞越激流：

## 运动会策划案篇三

地点□xx第十中学操场

本次运动会设初一、初二、初三、教师四个组别。各组别以级部、班级为单位组队参赛。

1、运动员条件：凡学籍在本校的学生，思想进步、努力学习、身体健康者均可报名参赛。

2、报名办法：各班级进行网上报名，在ftp上将报名表填好后，经班主任审核，于9月18日放学前，以电子稿形式回传，并将文件夹注明班级，初x□x班。逾期报名者不予编排。

3、为提倡良好的体育道德风尚，严肃比赛纪律，各班级必须按通知要求认真组队参加，不许弄虚作假，一经查出，取消该班级运动员比赛资格，并扣除该代表队团体总分5至10分，所在班级不能评为精神文明代表队。

4、为严肃比赛秩序，比赛中没有项目的运动员、其他无关人员不得进入比赛场地，违者每人次扣班级考评1分。

采用国家体育总局审定的最新田径竞赛规则。本次比赛设竞赛体育和趣味体育，竞技比赛和趣味比赛分别进行。

### （一）竞技项目

1、个人名次：各组各项取前六名，按7、5、4、3、2、1记分：接力计双分；各组各项奖前三名。

2、如果出现并列情况，则取消后一名次，将前后两个名次的得分相加后，平分给两名并列运动员。

3、破区、校纪录的按10、5分给破纪录的运动员加相应分值，如有连续破纪录的，只能加一次相应级别的分数，接力破纪录不记双分。

## （二）趣味项目

1、各年级趣味项目按照最后总时间排名，时间靠前班级名次列前。

2、如果出现并列情况，则取消后一名次，推后一名记分。

## （三）团体名次

按竞技项目与趣味项目分别进行颁奖，各级部奖前三名。如团体总分相等，先看第一名、再看第二名…多者名次列前，以此类推。

（四）本次比赛大会设有体育道德风尚奖，每级部一名。

## （一）竞技比赛

竞技比赛项目：

竞技比赛具体要求：

1、每班报5男、5女，每项限报2人参加，每人限报2项，可兼报接力。

2、除100米其他项目直接进行预决赛。如发生项目冲突田赛服从径赛，比赛中运动员必须佩带号码布，戴于胸前，不戴者不允许参加比赛。



3、已经报名的运动员不得无故弃权和随意换人，编排前如需换人，必须经过体育组同意。

4、比赛中不服从裁判员管理的运动员取消比赛资格。

## （二）学生趣味比赛

### 趣味比赛项目及规则

#### 1、盛水接力（1男、1女、1家长）

方法及规则：比赛距离30米，接到“帽子”后，由第一个人开始，跑到30米处的水桶位置，用纸杯盛水，折回，将纸杯中的水倒入大瓶子中，每组队员一次类推，直到将瓶子盛满水，由裁判确定后，下个项目才可以进行。

#### 2、4人6足（3人、1任课老师）

方法及规则：比赛距离40米，四人将各自的腿用绑腿布给绑上，由起点接到上一项目队员给的帽子，跑到指定终点。将“帽子”交给下一项目的同学。

#### 3、背球接力（2男、2女）

方法及规则：比赛距离40米，2人一组，分两组，两人背靠背用后背将篮球夹住，不可以用手，跑到指定位置后折回，第一组需要折回，第二组不需要折回，直接将“帽子”交给下一项目的同学。

#### 4、车轮滚滚（1男、1女）

方法及规则：比赛距离30米，单人进行，每人将自己跑道上的轮胎向前滚动，将轮胎滚动到30m处，继续滚动轮胎折返回原来位置。第二名同学按照上述方法进行滚动轮胎。最后

完成的学生，在放下轮胎后迅速向前奔跑，将“帽子”传给下一项目的同学。

#### 5、骑马钓鱼（1男、1家长）

方法及规则：比赛距离20米，家长背上孩子，孩子用“钓鱼竿”将地上的瓶子钓起，钓起瓶子后，家长背着孩子向前跑动20m在标志杆处折返，（途中钓起的瓶子不能落地）最后将瓶子放回起点。最后，由孩子迅速向前奔跑，将“帽子”传给下一项目的同学。

#### 6、夹球跳接力（1男、1女、1家长）

方法及规则：比赛距离40米，在接到“帽子”后，一名运动员双脚夹球跳到指定位置后，抱球折回交到本项目起点，下一名运动员继续进行比赛。直到最后一名运动员跳到终点后将“帽子”交给下个项目的运动员。

#### 7、单脚火车跑（6人、1任课教师）

方法及规则：

7人排成一列，每人仅用右（左）脚支撑。后一人右（左）手搭前一人肩，左（右）手托住后一人左（右）脚，多队并排一起站在起跑线上。裁判发令后各队齐出。距离为30米。直到最后一名运动员到达终点后将“帽子”交给下个项目的运动员。

#### 8、袋鼠跳接力（2男、2女、1家长）

方法及规则：比赛距离30米，5名运动员按照2人、3人迎面站好，运动员在接到“帽子”后，双脚套在编织袋中，双脚跳到对面进行接力，5人一次类推进行比赛。

## 9、同舟共济（5人、1班主任）

方法及规则： 比赛距离40米，所有运动员排成一排，脚踏踏板，进行比赛，比赛途中如有掉下踏板或者失误，必须从原地调整好以后再进行比赛。比赛完成后将“帽子”交给终点裁判员。

方法及规则：

趣味比赛具体要求：

- 1、趣味比赛每人只能参加一项，不准兼项，如班级男、女人数不足，可以自行调整。
- 2、比赛中“帽子”就是各班级的接力棒，也是能否进行下个比赛项目的“钥匙”，如有丢失，取消最终比赛成绩，每个项目如有抢跑，裁判员记录后，每次抢跑在班级总成绩中加10秒。
- 3、趣味比赛以班级为单位，采用9个项目依次接力的方式进行，每班在比赛开始时，裁判员会给每班一顶帽子，直到最后一个项目进行完将帽子交给每班相应的计时裁判员，确定最终成绩。
- 4、经报名的运动员不得无故弃权和随意换人，编排前如需换人，必须经过体育组同意，未经体育组同意私自换人，取消比赛资格。
- 5、比赛中不服从裁判员管理的运动员取消比赛资格。

### （三）教职工比赛

#### 1、教职工接力□4x100m接力赛

## 2、教职工趣味接力赛。

盛水接力（3人）、4人6足（4人）、背球接力（4人）、车轮滚滚（2人）、骑马钓鱼（2人）、夹球跳接力（2人）、单脚火车跑（6人）、袋鼠跳接力（4人）、同舟共济（6人）。

## 运动会策划案篇四

次趣味运动会是为了增强班级的凝聚力，展现出新时代大学生的蓬勃朝气和竞技热情。下面是趣味运动会策划书范文，欢迎参阅。

主题：关于运动会趣味活动策划书

活动口号：我运动，我团结，我环保！（只是我个人写的，可以根据情况来修改）构思：运动会首当其冲当然是运动了啦，然后无论是运动还是做事团结是必须得，而环保则体现了我们大庙山人的修养和素质。

一、活动目的：激发学生们的参与热情，使学生感到体育的快乐和魅力，从运动中了解集体的力量，也培养学生团结协作意识。

二、参与人员以及分配：（见下文）

三、时间：中午休息2个小时

地点：橘园洲中学的（具体地点如大操场要有广播）

四、活动流程安排（因为不知道几点开始所以大概写了下）

宣布规则和准备要先花5分钟

1、3分球投篮大赛（和备选项目1v1斗牛）35~40min开始时间：

结束时间：

2、萝卜蹲 20分钟 开始时间： 结束时间：

3、耳语传真20分钟 开始时间： 结束时间：

4、动作模仿20分钟 开始时间： 结束时间：

5、我爱环保20分钟 开始时间： 结束时间：

## 五、 活动的具体内容

1、活动名称：3分球投篮大赛。用时：35分钟 活动以男生为主。

a地点 分为有4~6个篮球场进行。

b报名要求 在进行项目前先进行广播，喜欢报名有意向的同学到(指定地点)填写报名表，然后进行分组，分为4~6组。

c具体内容与赛制 每人有1分钟的时间进行投篮，踩到线进球无效。裁判由文体部的成员组成，每个人要事先准备有一个秒表，最后由每个小组的裁判取每组的第二名或第一名(这个根据具体时间来改时间)

以上用时25分钟

接下来是精彩部分

同样按以上的规则来进行活动，地点分为2个体育场进行决出4个选手。

最后决出123名

以上用时10~15分钟

d活动奖励：如证书、篮球、等等

e活动总结：活动优点 观赏性强，提高同学的积极性

缺点 缺少女生的参与

1、活动名称□1v1斗牛。

a地点 分为有4~6个篮球场进行。用时：35分钟 活动以男生为主。

b报名要求 在进行项目前先进行广播，喜欢报名有意向的同学到(指定地点)填写报名表，然后进行分组，分为4~6组。

c具体内容与赛制(一下是根据我平时打球总结有待完善)

1、进攻方若是被防守方盖帽,抢断,将球拍出界,那么球权归防守方.

2、进攻方若投篮不进,球也归防守方(也就是没有篮板球)

3、一般来说,在进攻方进攻时,要将球传给防守方,然后防守方再把球传给你,以示礼貌(也是为了防止偷袭等一些不公平的手段 )

以上用时25分钟

接下来是精彩部分

同样按以上的规则来进行活动，地点分为2个体育场进行决出4个选手。

最后决出123名

以上用时10~15分钟

d活动奖励：如证书、篮球、等等

e活动总结：活动优点 观赏性强，提高同学的积极性

缺点 缺少女生的参与

(以上大型的活动，下面是小型的而且比较有趣)

2、活动名称：萝卜蹲(就是快乐大本营常玩的那个)：。

a地点 空旷的操场即可。总共用时：20分钟。

b报名要求 随便名额不限，男女不限(主要是要拉动同学的积极性)

c具体内容与赛制：

就是好几个人，条件允许的话每个人头上顶一种蔬菜的图片，其中开始的人喊一种蔬菜名比如说萝卜蹲，那么顶萝卜的那位就蹲一下，正确的话顶萝卜的人接着喊另一种蔬菜名，相对应的那位蹲一下，以此类推，可以速度很快，直到出现错的为止，这时可以处罚，比如说唱歌什么的就随便了，可将同学分成四堆以上，每堆人手牵着手围成一圈，给每堆人以颜色或数字命名，任意指定一堆萝卜开始统一下蹲，同时还要念词，再指定别的萝卜堆做同样动作，目标要一致，依此类推但不能马上回指。

例加以说明。有红、白、黄、紫四堆萝卜，白萝卜先蹲，蹲的时候念“白萝卜蹲，白萝卜蹲，白萝卜蹲完红萝卜蹲。”念完后所有白萝卜手指一致指向红萝卜堆。红萝卜们马上要

开始蹲且口中一样要念念有词，之后他们可以再指定下一个但不能是白萝卜。

**d活动奖励：**看你们文体部的情况来定，其实在处罚是大家能够开心就行了。

**e活动总结：**这个游戏比较好玩，应该会有男生和女生的参与。

3、活动名称： 耳语传真。（构思也是来源于快乐大本营）

**a地点** 空旷的操场即可。用时：20分钟。

**b报名要求** 随便名额不限，男女不限（主要是要拉动同学的积极性）

**c具体内容与赛制** 将人员分成两列，分别对头个同学说一句话，不让其他人听见，要求以做动作的形式来表达，以此类推其他的同学传给下一个同学，由列尾者报出结果，看两列队伍哪个正确率更高，以次结胜负。输的队伍要惩罚。

**d活动奖励与惩罚：**唱歌啊，跳舞啊，展现自己的才艺都行。

**e活动总结：**游戏快乐有趣，一定大家会喜欢

4、活动名称： 动作模仿

**a地点** 空旷的操场即可。用时：25分钟。

**b报名要求** 随便名额不限，男女不限（主要是要拉动同学的积极性）

**c具体内容与赛制：** 各队分别派代表表演，由另一队模仿，一个一个往下传，最后将表演者的表演与最后一个模仿者的动作进行比较。（武术、舞蹈、其他表演，30秒，每队各派



出5人参加，第一个其他队员背过身去)

5、活动名称：我爱环保

a地点 同学的活动区。用时：25分钟。

d活动内容：我发现每次运动会有些同学很不文明乱丢垃圾，因此可以通过广播来开展环

保教育，然后你们文体部的每个成员都要参加，走到一些不环保的不文明的地方来宣传环保的理念并且收集垃圾。

六 活动所需道具

1、篮球4~6个、裁判4~6个、配秒表4~6个。

2、5种蔬菜的图片，但一定要有萝卜。裁判1个。

3、要有纸和笔用来写同学表演的内容、裁判1个。

4、热情就够了

5、每人一个垃圾袋和带有环保标语的牌子

6、医务箱

七、工作安排

每一项节目都要在半个小时前准备好，可以指定几个一个成员来做，还要安排一个后勤人员来处理特殊情况，全部工作在一天前就要准备好。

八、安全问题

到时候不一定有人受伤，安排一个人来处理医务箱，具体的

可以去询问校医。

制作人：李文琪

高一三班

## 一. 活动背景

寒假在过年的喜庆中圆满落幕，伴随着新学期的开始，协会的工作也开始正常运作。为了进一步增进各部门成员的了解，促进彼此间的认识，也为了丰富协会各成员的大学生活，给大家提供一个展示自己才艺，释放自己才能的平台，协会届时将举行一次趣味运动会，娱乐身心。

## 二. 活动目的

此次趣味运动会秉持“展现自我，玩得尽兴”的理念，具有趣味性和健身性，旨在加强交流，增强协会的凝聚力，以及部门之间，部门内部的团结合作精神，而且有助于友谊的产生和发展。也有助于锻炼身体，释放青春活力，展示个人风华魅力。

## 三. 活动主题

“展现自我，尽显风采”

## 四. 活动时间

\*年\*月\*日(星期日)下午

## 五. 活动地点

## 六. 活动单位

主办方：

承办方：

## 七. 活动单位

协会全体成员

## 八. 活动流程

### 1. 前期安排

- 1) 由活动部和外联部各成员一起购买或租借趣味运动会所需的道具和工具。
- 2) 各部门部长向各部门成员讲清楚比赛项目，比赛规则，鼓励成员踊跃报名参加。
- 3) 由办公室统计参加趣味运动会的具体人数。
- 4) 各部门都要拟定一条参赛口号，具有创意性和代表性。
- 5) 推荐选举主持人两名，裁判员两名。
- 6) 各部门也可以组建各自部门的啦啦队，为参赛成员加油。

### 2. 活动流程

- 1) 活动部和宣传部成员提前到达通知场地，布置道具，做好运动会比赛前期工作
- 2) 全体成员准时到达通知场地
- 3) 主持人宣布趣味运动会开始
- 4) 进行趣味运动会比赛项目

项目一：

拔河比赛

线拉过己方2米处获胜。

道具：一根长约20米的绳子

详细规则：四对抽签选择对手，两队胜者正夺冠军；两队败者争夺第三名。

项目二：

摸爬滚打

比赛方法：一共4支队，四支队伍同时比赛。每队出4人，不得少于一个女队员。当比赛开始时，每个小组第1选手以蛙跳的方式从起始点开始向前跳10米，第2选手接到棒后，立即原地转5圈，然后继续向前跑30米，第3位选手接到棒后做10个蹲起后，往回跑20米，第4个人接到棒后，全力向起点冲去。时间最短者胜利。

道具：4根接力棒

注意事项：如果中途出现掉棒的现象，则扣掉该队2秒时间；如果中途出现与其他队伍发生肢体碰撞，则扣掉该队1秒时间。

项目三：

踩气球

比赛方法：每次10人参赛，男女不限，每名队员脚踝处绑上一个气球，3分钟时间，在指定的范围内，踩爆对方选手的气球，并保证自己的气球不被踩破。气球被踩破的队员要及时离场，不能参与比赛。比赛时间到，保留气球多的人获胜。

道具：每组20个气球

注意事项：每个人不允许出圈，出圈算输。只能用脚，否则视为

违规，取消继续比赛的资格；裁判发出哨音后方可开始比赛；参赛队员穿运动鞋，以防踩伤其他人。

项目四：

步调一致

比赛方法：共4个队伍，每组15人，男女搭配。事先将每组相邻队员的两条腿绑在一起，站在起始点发令同时，各组队员开始向折返点走去，手触摸到对面队员手臂后，对面一组队员朝起始点返回，返回起始点与本组下一组队员触臂后，本队下一组队员继续进行，最后以参赛队到达终点所用时间最少的队为胜。

注意事项：绑腿均绑在腿关节处，跑步途中必须始终保持绑脚状态。

项目五：

动感颠球

比赛方法：一面四周绑了数根绳子的鼓。要求每位队员拿起一根绳子，把鼓提起来；用这面鼓颠起一个排球，在排球不落地并超出一米高的情况下连续颠，颠球次数最多得队获胜。

道具：绑着绳子的鼓四个，排球四个

项目六：

勇往直前

须踩破;鲜花, 须拾起, 递给女生。赛程20米。

项目七:

跳大绳

比赛规则: 每对12人, 2人摇绳, 10人跳绳。比赛开始, 队员依次跳绳一次跑至摇绳者的另一侧;以次类推, 全队绕8字循环进行, 从第一个队员进绳开始计数, 绊绳的队员必须返回重跳一次, 在绳里原则上每个队员每次只能跳绳一下, 多跳的只计算一个, 时间2分钟, 个数多者获胜。

道具: 一条长绳

项目八:

单腿斗鸡

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)

项目九:

心心相印

时间快慢记胜负。

项目十:

二龙戏珠

比赛规则: 每对10人, 5男5女。各队接球人手拿塑料桶站在

投掷人身后，投掷距离为4米，投球者向背后投球，接球人手持塑料桶站在一平方米区域内任意接球(不准脚出界)，每人投五球，最终以各队投入桶内球数多少分胜负。

道具：乒乓球，塑料桶

### 3. 后期安排

各部门成员进行活动心得总结，交给各部门部长。

## 九. 活动要求

- 1) 友谊第一，比赛第二。不应在比赛中发生争执，闹得不愉快。
- 2) 各部门成员应尽情玩乐，开心游戏。
- 3) 各部门成员应遵从人员安排，遵守比赛规则。
- 4) 裁判要做到公平，公正，公开。

## 十. 注意事项

- 1) 由于是室外活动，若下雨，可另行安排时间，延迟运动会。
- 2) 趣味运动会可全程拍摄，并上传到群共享，留作纪念。
- 3) 各部门无比赛项目的成员可充当啦啦队，为参赛人员加油鼓劲。
- 4) 考虑到部门成员可能因各种原因缺席此次运动会，为保质保量，各部门部长应向部门成员强调这次活动的重要性，鼓励成员积极参与比赛。

## 十一. 可行性分析

1. 趣味运动会所需道具都很简单，场地也有保障。
2. 组织人员有一定经验能力，能成功筹办和展开一系列活动，从操作上保证了趣味运动会的可行性。
3. 鉴于协会曾举办过趣味运动会，有经验可循，从组织上保证了活动趣味运动会的可行性。
4. 时间定于星期天，地点在休闲广场，在时间和地点上保证了趣味运动会的可行性。

\*协会 年 月 日

## 一、活动背景

自律会新成员进入组织至今，对我们组织的工作已慢慢熟悉，但是各部门成员间还不是非常熟悉，那如何让自律会内部更加和谐，让成员们更好地团结起来，更加快乐地融入到工作的环境中来就成为组织要解决的问题。趣味运动会也是我系自律会传统的比赛项目，为了更好地传承经典，开创未来，所以特开展趣味运动会。

## 二、活动目的和意义

快乐参与 和谐自律 四、活动地点

达理篮球场 五、活动时间

20xx年12月15日下午3点到5点 六、活动对象

自律会全体成员 七、活动前期安排

(一)12月9号 制作比赛签

(三)12月12号 租借和购买活动所需的物资 (四)12月13号 联



## 系记者部

- 1、各队队长在比赛前做好本队队员的签到工作
- 2、每个项目的负责人向到场人员说明规则以及注意事项
- 4、自律会全体参赛成员合影留念 5、颁奖 6、清场 九、人员安排

1、布场、统分、清场、物资的购买和租借：策划部8人

- 1、如若遇到天气突变等情况，活动就推迟举办。
- 2、如若遇到人员反映比赛不公平的问题，应该和裁判私下处理，不要在比赛现场发生冲突。
- 3、为防止遇到比赛所需的道具损坏，从而影响到比赛进程的问题，应事先准备备份。
- 4、裁判要端正态度，本着一颗公平的心，保证比赛的公平。
- 5、如果借用的道具损坏或丢失，要及时和道具的主人说清楚，并寻找最好的解决方式。

附表一：购买道具表

总计：280元 附表二：借用道具表

附录一；

游戏规则及注意点（一）爱心接力赛

比赛方式：采用等人数计时的方法计分，用时少的队伍获胜。

第一关：播种希望：每队出4名队员参与此关，参赛者手持装

有5个乒乓球的盘子从起点出发，依次将乒乓球倒进沿途设置的5个水杯中，掉在地上要重新捡起来放进盘子继续倒直到5个球全都倒进水杯，最后1位队员完成后与下一关的第1位参赛者击掌方可进行下一关。

第二关：手指顶汤匙：每队派4名队员，第1位队员用手指顶着汤匙从起点出发将汤匙传给下1名队员，该队员走到第3位队员处，以此类推，中途汤匙掉地则重新回到该队员的起点重新出发最后1位队员完成后与下一关的第1位参赛者击掌方可进行下一关，每位队员行进路程为3米。

第三关：飞行的毯子：每队派4名队员参赛，第1位队员坐在毯子上从起点出发至下1位队员处，该队员出发至第3位队员处，以此类推直到终点并爆破椅子上的气球，中途参赛者身体不能离开地面，每位队员的行进路程为4米。 比赛规则：

比赛方式：采用等人数计时的方法计分，用时少的队伍获胜。

参赛队伍将队员分两组分别纵列站在赛道的两端(中间相隔15米)。裁判发令后，起点的第1位队员迅速起跑至终点，与终点的1位队员手拉手跑回起点，拉起起点上1位队员的手，3人一起跑到终点，以此类推，直到所有队员都跑回起点线后，裁判停止计时。

比赛规则：

3、运动过程中，队员必须手拉手，不得脱手，脱手的队伍加10秒。

(三)我手写我心

比赛方式：采用等人数计时的方法计分，用时少的队伍获胜。

比赛方式：采用等人数计时的方法计分，用时少的队伍获胜。

每队派2人当球框，2人当瞎子，2人捡球，2人将投中的球从球框中拿出，其余队员负责搓纸球。每队必须投中20个球才停止计时。

游戏规则：

1、每队分发20张报纸用于制作球，球可重复利用

比赛方式：采用同路程计时法，用时少者获胜。

每队所有队员都必须参与，手牵手围成一个圈，所有队员一起伸出右脚，成员a将右脚搭在自己手上□a左边的队友将右脚搭在a的脚上，以此类推，将脚搭好后，大家松开手。裁判发令后，大家边跳边转捡起地上的10个矿泉水瓶后按原路跳回起点。 比赛规则：

2、最后1位队友跳过起跑线才停止计时；

3、若在途中花篮散开，要在原地重新编好才能继续前进，否则视为违规，违规队伍加20秒。

自律会趣味运动会签到表

自律会趣味运动会统分表(总表)

自律会趣味运动会成绩登记表

## 运动会策划案篇五

三. 入场时间：25日上午7：30班级全部进场完毕，学生自带小板凳，全部穿校服，就坐在指定区域。

四. 场地划分：

主席台两边：高三年级从西往东(1)班—(11)班

主席台对面：东面—高二年级从西往东(1)班—(11)班

西面—高一年级从西往东(1)班—(11)班

五. 程序：7：40开幕式；8：30开始比赛(比赛程序见秋运会秩序册)

六. 具体工作安排：

2. 班级方阵：24名学生，男女不限。方阵按照横4纵6排队，班级自行组织特色入场训练。可以利用本周早晨、中午午休前的时间。本周一(20日)下午第四节课班会课，班级自行组织入场式排练；本周三(22日)下午两节课后进行学校入场式排练。4. 高一(3)班组织24名女生(鲜花队)参加学校方阵，不参加班级方阵训练，周一(20日)下午找体育组李琴老师联系。

5. 高二(3)班安排2名升旗手在运动会前负责升旗，周一(20日)下午找德育处李黎老师联系。高一年级长负责通知本年级3名护旗手提前到达主席台。

6. 每个班级都需要准备50字以内简介，下周三(22日)前交到德育处常乐老师处。

7. 广播操比赛按照年级进行，请抓紧排练。

8. 标语等条幅一定要注意悬挂时的安全。

七. 运动会评奖内容(集体奖项部分)：班级入场式最佳创意奖、班级文明观众奖、班级广播操比赛优胜奖、“精彩瞬间”摄影优胜奖、运动会团体总分优胜奖。