

趣味踢毽比赛活动方案(实用8篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

趣味踢毽比赛活动方案篇一

二、比赛裁判及工作人员安排

组长：刘华美裁判员：低年级组（罗国梅、蒙蓉东），中年级组（罗锦胜、周应龙）、高年级组（韦昭职、孙丽蓉）。

摄影：杨志标、

秩序维持：各班主任及各班班干部。

写奖状：莫晓艳、莫周浩。

三、活动内容

第二课堂活动可以弥补第一课堂的不足，培养学生各种良好的素质，增长知识，增长才干，使学生的个性特长得到充分的发展。少先队大队部根据小学生年龄特点，决定在全校学生中开展“春季踢毽子比赛”。

1、普及性的活动，课余时间学生在操场开展踢毽子健身活动，充分调动每一个学生的积极性，使大家都活动起来，时间是9月25日——10月27日。

2、比赛活动。各班在活动的基础上，挑选优秀选手参加学校组织的踢毽子比赛。比赛时间是10月28日下午。

四、参赛对象

- 1、一分钟踢毽（个人），各班男女各3名；
- 2、10人踢毽接力（集体），各班学生10名（男女各5人，可与个人赛重复）。

四、比赛规则

- 1、一分钟踢毽（个人）：比赛以一分钟为时限，比赛开始后，可以用下肢的任意部位接触毽子，毽子落地为失误，失误后可继续比赛直至时间到。以单位时间内个数多者为胜。每次比赛每人试踢一次。比赛时一人踢两人记数。
- 2、10人踢毽接力（集体）：每班派出10人，纵队或横队站立，每人踢毽子10个进行接力，最快队获胜。

五、评奖设置

- 1、参赛班级为全校所有班级，分低、中、高年级组为单位相比。
- 2、一分钟踢毽：在单位时间内，以踢的个数多少，每个年级组各取前3名。
- 3、10人踢毽接力：以班为单位，以接力形式，10名学生排成一字型，每人跳10个，以最快完成的班级获胜，各年级组取第一名。

六。个人参赛者上报时间：20_____年10月10日早上。

趣味踢毽比赛活动方案篇二

一、活动领导小组：

组 长：张玉琴

副组长：吴红光 郑德荣 陈建军 蔡志华 徐洪泉

成 员：蒋乐兴 马雪梅 叶 帆 童建华 徐向忠 方永红 蔡文兰 郑晓珍

杨建华 傅阳栋

二、活动时间：5月下旬

三、活动地点：运动场

四、活动内容：

(一)学部方队跑比赛

1、评分标准如下

1)仪容仪表(10分) 2)服装(10分) 3)步伐排面(50分) 4)口号(10分)

5)精神风貌(10分) 6)集队疏散纪律(10分)

2、要求：所有同学参加，确实因病因事或特殊情况不能参加者需有学部统一假条，每少1人从总分中扣0.5分，5分扣完为止。

(二)趣味活动比赛

1、具体安排如下

项目

承办学部

场 地

参加人数

活 动 办 法

预计

时间

双人

跳绳

美术服装学部

体育场南面

塑胶场地

5队(不限男女)

两人一组进行跳绳，一分钟时间内，以次数多少取名次。绳子过两人头和脚记1次。以五组总成绩计算最后成绩。

30分钟

跳长绳比赛

经济贸易学部

主席台南面跑道

2队(不限男女)，每队10人。

第一轮：一字跳绳。中间八人，两头两人摇绳，90秒时间，以次数多少取名次。绳子过所有人头和脚记1次。

第二轮：8字跳长绳。一组8人，两头两人摇绳，每个人分别从跳绳的一边跳到另一边，90秒时间，以过绳人数多少取名次，绳子过头和脚算一次。

以两轮总次数计算最后的成绩。

30分钟

趣味投篮

旅游幼教学部

主席台北面跑道

每学部1队. 每队11人。

每队11人，其中一人手拿网袋做球篮，其余10人在距离10米(男)，6米(女)位置每人投一球，先男后女。每进一球得一分，最后以得分高的队伍为胜队，如遇同分，则按原来顺序加赛1球，直至决出胜负。

30分钟

20人21足

数控技术学部

大操场

男女各1队，每队20人。

20人用松紧带将脚连接，跑50m计时，以所有人都到终点为

准。以时间多少来取名次。

90分钟

趣味

接力赛

机电模具学部

主席台前

跑道

1队(每队8男8女)

每位同学参加进行接力比赛，跑20m□做规定项目，完成之后拿接力棒返回。第1-4名同学做10个俯卧撑，第5-8名同学做15个仰卧起坐，第9-12同学跳绳50次，第13-16名同学踢毽子20次。以时间来取名次。犯规取消成绩。

30分钟

趣味

接力

信息技术

主席台前跑道

各1队(每队5男5女)，起点6人，终点4人)

3、第三、四个队员并排站立，出发前将相邻腿绑一起，作双人同步跑，跑到终点；

4、第五个队员跑回起点，中途放置一道数学题(10数以内，如： $(2*3+9)/3-4+8=?$)，队员跑到此处将题算出答案，答案对可以继续前行，不对重算，以完成时间计算名次，少者胜。

30分钟

2、计分要求

各项目均以各组总成绩计名次，总次数相同，以第一成绩高者排名在前。按名次高低，分别积6、5、4、3、2、1分。

五、评比奖项

1、学部方队跑比赛评出一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。

2、趣味活动比赛设单项奖和团体奖，每个项目前3名分别设奖，六项总分合计评出团体前3名。

3、评选第二届趣味运动会“精神文明”学部1名。标准如下：

1)入场和退场组织有序(

10分)

2)观众秩序和会场组织情况(会场纪律、会场卫生、会场气氛)(30分)

3)运动员文明参赛情况(10分)

4)项目承办(活动组织有序，无意外)(50分)

六、评委：张文龙 郑忠颖 蔡文兰 黄益群 郑晓珍 姚新科
廖建霞 林 敏

七、各类保障

- 1、 场地布置负责：体育组
- 2、 器材准备负责：体育组、各学部
- 3、 音响话筒负责： 教务处、信息中心
- 4、 纪律、秩序、安全管理：学生处 、保卫处

八、注意事项：

- 1、各学部做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得乱踏草坪，观看有秩序，加油鼓励方式合理。
- 2、各学部要求服装统一。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。

九、各学部于通知后比赛前，作好学部参赛人员的选拔工作，于5月中旬将各项目参赛名单和承办项目具体方案发回周磊办公平台。

十、备注：本方案未尽之处另行通知，本方案解释权属活动领导小组。

一、活动目的

为进一步落实随州市“全民健身活动”精神，推动全民健身运动的深入开展，丰富广大市民的业余文化生活，营造健康和谐生活环境，倡导文明向上的生活方式。

二、活动主题

趣味游泳比赛活动

三、活动时间

20xx年8月18日下午3点

四、活动项目内容

(一)趣味游泳比赛项目：

1、池底捞宝(每组2人)

主持人向比赛区域中央投入若干宝贝。发令后，参赛者比赛区域四个角下水，潜入池底搜寻，在规定的时间内(3分钟)捞到宝贝多者为胜。

2、齐心协力向前冲

齐心协力向前冲队员3人，以家庭为单位，父亲母亲和一名孩子共3人。父母年龄不限，孩子限定年龄6—16岁，赛程100米。

三人从泳池起点开始，三人牵手到对岸后上岸(可游可走可带游泳圈)，先到者为胜。三人牵手到对岸前不能有家庭成员落伍，否则不计成绩；以最后一人手触池边为完成比赛。比赛过程中不能拉扯水道线。

3、猪八戒背媳妇

本项目队员2人。赛程100米，从深水区到浅水区进行。

男主人将自家的“媳妇”放在游泳圈中，看谁最快把自家的“媳妇”从起点送到终点。比赛过程中不能拉扯水道线。

4、旱鸭子游泳比赛

本项目仅限女子参赛。赛程100米，从深水区到浅水区进行。

参赛选手会不会游泳都可以，最好是不会游泳的，参赛选手必须将游泳圈套在身上或者手扶在游泳圈上，看谁先从起点

游到终点。参赛选手不得拉动水道线前进。

五、活动流程：

参赛选手检录入场，在休息区等待比赛开始。

1、池底捞宝。每次下水四组参加比赛，主持人发令后计时裁判开始计时，计时结束后停止捞宝，计时结束后所捞宝贝不计入成绩。

2、齐心协力向前冲。赛程100米，每次四组参加比赛，使用6、7、8、9赛道，主持人发令后计时裁判开始计时，比赛开始，每组最后一名选手触壁后停止计时，全部比赛结束后取前八名最好成绩。若计时裁判发现有选手犯规，则取消该组成绩。

3、猪八戒背媳妇。赛程100米，每次四组参加比赛，使用6、7、8、9赛道，主持人发令后计时裁判开始计时，比赛开始，每组最后一名选手触壁后停止计时，全部比赛结束后取前八名最好成绩。若计时裁判发现有选手犯规，则取消该组成绩。

4、旱鸭子游泳比赛。赛程100米，每次四组参加比赛，使用6、7、8、9赛道，主持人发令后计时裁判开始计时，比赛开始，每组最后一名选手触壁后停止计时，全部比赛结束后取前八名最好成绩。若计时裁判发现有选手犯规，则取消该选手成绩。

5、统计成绩，主持人宣布比赛结束，颁发奖品。

6、活动结束。

六、奖项与奖酬

(一)奖项

1、趣味游泳每项比赛按名次取前八名。不足八组的去掉最后一名

(二) 奖品

一等奖：奖励一中游泳馆门票30张(价值450元)。

二等奖：奖励一中游泳馆门票20张(价值300元)。

三等奖：奖励一中游泳馆门票15张(价值225元)。

四至八名：奖励一中游泳馆门票10张(价值150元)。

颁奖方式：现场颁奖。

七、参赛注意事项

1、欲报名者请到本游泳馆检票处填写报名信息或登录俱乐部网址填写报名信息。

2、参赛选手不收报名费，只需购买10元门票一张即可，每人最多可报三项。

3、每位参赛者自备泳镜、泳衣、泳帽。

4、参赛时自觉遵守比赛规则和现场人员的指挥。

5、参加者要求身体健康，没有不适宜参加游泳活动的疾病。

6、神农飞鱼游泳俱乐部拥有本次活动的最终解释权。

7、有任何问题请咨询*****

一、活动背景和意义

为进一步丰富校园文化生活，努力营造积极向上、百花齐放、健康文明的校园气氛。通过开展趣味游泳比赛，增强同学之间的相互联系，陶冶学生的高尚情操，展示各自体育才华，发扬团队精神，增强组织凝聚力，培养学生的集体荣誉感、热爱集体的组织观念及不怕吃苦、勇于拼搏的奋斗精神，激发广大学生热爱校园和体育努力成才的激情，不断提高自身全面素质，推动校园精神文明建设。

二、机构设置

主办：天津理工大学体育部、校团委

承办：天津理工大学“畅享自游”游泳协会

主办人：“畅享自游”游泳协会会长袁帅、副会长高志婷

三、参与对象

天津理工大学全体同学

四、活动时间、地点

20xx年10月22日上午9:00——12:00

天津理工大学附近山海天游泳馆

五、活动进度

1、宣传动员阶段

(1)条幅制作与悬挂：由袁帅、陈出新、毕欣冉、王钊、陈亚雄负责于20xx年10月17日前完成。

(2)海报制作与粘贴：由高志婷、姜丹、张昊、江舒萌负责

于20xx年10月18日前完成。

(3)发出通知：由秘书部杨攀豪、李海涛负责于10月18日前完成。

2、组织报名：由高志婷、姜丹、杨攀豪、李海涛负责于10月21日12:00前完成。

3、活动所需物品：由梁礼、屈威、刘玉红、陈出新负责于10月19日前完成。

4、活动阶段：袁帅、高志婷全程负责，高志婷为总摄像师，张明洋为总裁判长

赛制规则：分组进行比赛

(1)水中竞走：水中竞走50米，不得以任何泳姿游走，一旦犯规将被罚出局，先完成者获胜。(参赛名额：男女各一组每组6人。裁判：张明洋、杨滢、屈威、曹婷)(本组负责人：毕欣冉)

(2)池底寻宝：选手背身，待裁判员放置好所寻宝物后，选手开始寻找，先找到者获胜。(参赛名额：男女各一组每组6人。裁判：梁礼、刘玉红、姜丹、陈出新)(本组负责人：谢宏飞)

(3)抱球接力：球不能离开双手，泳姿不限，一个人完成25米后，将球交接给下一个人，以后以此类推，先完成的组获胜，一旦犯规被判出局。(参赛名额：共两轮比赛，每轮三组每组两男两女。裁判：张昊、江舒萌、闫瑞、王钊)(本组负责人：马海东)

(4)潜泳：比比看谁潜的远，中途不能换气，潜的远者获胜，一旦有犯规者被罚出局。(参赛名额：男女各一组，每组6人。裁判：张明洋、杨滢、屈威、曹婷)(本组负责人：李海涛)

(5)集龙珠：由裁判将一批乒乓球散落在水中，选手尽力去抢，直到将水中乒乓球收集完为止，最后收集最多者获胜。(参赛名额：男女各一组，每组6人。裁判：梁礼、刘玉红、姜丹、陈出新)(本组负责人：王胜)

(6)浅水运气球：5分钟限时，从游泳池一端运到另一端，途中气球不得离开身体，如果离开身体则此气球无效，最后运的最多者获胜。(男女各两轮，每轮3人。裁判：张昊、江舒萌、闫瑞、王钊)(本组负责人：杨攀豪)

注1：以上所有项目除本人以及穿带泳衣、泳帽、泳镜外，不得借用任何其他辅助工具。

注2：每人限报两项(接力除外)

5、颁奖阶段

个人比赛和接力比赛均采用取前三名发奖的办法，按成绩录取名次。每个奖项都有证书和奖品。

六、活动预算：

趣味踢毽比赛活动方案篇三

为了丰富学生的课余生活，锻炼学生的身体，增强学生的体质，我校决定举行踢毽子比赛，各班要利用活动课、体育课、业余时间进行训练，确保在比赛中取得优异的成绩。

具体事宜如下：

3月19日下午16：30—17：10。

1--6年级在校学生

操场

- 1、每班选派5人参加比赛，男女不限，时间一分钟。
- 2、在规定时间内所踢总数多少排名。
- 3、参赛者可用脚的任何部位击毽，但不得以身体其他任何部位击毽。
- 4、毽子落地后捡起继续踢，直到所规定时间宣布比赛结束。
- 5、参赛毽子由各班级自备。

1、个人奖。每组取前3名。一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。

2、集体奖

- 1)、集体单项奖，每组取1名。
- 2)、精神文明奖。每组取1名。

活动总指挥：孙二林

裁判长：李林

裁判员：

一二年级组：高菊侠、牛冰、杨帆、刘荣利、罗海燕

三四年级组：武坤、白莹、郑碧利、张秋、张小红

五六年级组：张钰、胡勇那、牛红梅、董婕、刘盟

1、开幕式：领导讲话。

2、裁判长宣布比赛规则。

3、比赛开始。

4、闭幕总结。

1、各班接到活动方案后，立即组织同学进行准备，并进行训练。

2、保证活动、比赛的安全。穿运动服、运动鞋参加。

3、加强美德教育。

各班要高度重视这项活动。充分认识活动是对学生进行道德教育的最佳契机，高度认识道德教育在活动中发挥的良好效果，树立抓住一切有利时机提升学生道德素养的意识。

1) 召开活动动员会。对学生进行热爱集体的美德教育。活动最能体现学生对集体的热爱。

2) 教育学生克服困难。无论是比赛还是训练都需要有良好的体质和技能，同时还不能影响学习。这会遇到很多困难，我们要鼓励学生善于分析问题，用集体的智慧解决问题。每一个学生要有坚强的意志，不怕训练中困难，积极迎战，把战胜困难作为享受。

3) 教育学生团结互助。集体活动不仅需要同学们有良好的技能，同时也需要全体同学心往一处使，劲往一处用。在训练的过程中要互相帮助，有能力的帮助能力差的，大家共同进步，不要互相埋怨。同时参加比赛要准备器材，有的同学家庭困难，要发动同学们积极帮助。让全班同学感受全班团结和谐，共同进步的喜悦与幸福。

4) 教育学生文明参赛。比赛不仅要比技能、比体质，更要比

文明，比风格。参赛时要求学生诚实参赛、文明比赛。尊重裁判、尊重对手和队员。

我们要提高认识，以活动为载体开展生动的道德教育活动，为学生的健康、快乐成长奠定基础。

趣味踢毽比赛活动方案篇四

趣味运动是民间游戏的全新演绎，那么如何策划趣味比赛活动的活动方案呢?下面本站小编给大家介绍关于趣味比赛活动方案的相关资料，希望对您有所帮助。

为积极倡导“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”健康理念，展示我局职工良好的精神风貌，营造团结、奋进和创新的工作氛围，特制订此活动方案。

一、活动对象：全局干部

二、活动时间地点：8月5、6日，下午半天，局七楼活动室

三、活动内容：本次趣味乒乓球比赛以传统男女乒乓球双打比赛为原型改编，通过降低竞技性，突出趣味性，使所有职工都能参与本次活动。

四、比赛规则：参照传统男女乒乓球双打比赛规则，配对和对阵采取抽签决定。比赛采取淘汰赛(5局3胜)，11分制。

五、奖项设置：根据比赛结果评出冠军、亚军和季军(2队)，每队给予奖励，参与者每人纪念品1份。

一、指导思想：

20xx年元旦即将到来之际，为丰富全校教职工课余文化生活，

展示教职工的精神风貌，学校工会决定在20xx年元旦前夕举行“庆元旦、迎新年”趣味活动比赛。本次活动以“快乐”为主线，以放松心情，增进感情，鼓舞士气，营造团结和谐的精神氛围为宗旨，希望全体教职工过一个欢乐的节日。

二、活动内容：（趣味竞技比赛）

项目：筷子夹乒乓球、赶球、袋鼠跳接力、爆声隆隆迎新年

三、活动时间、地点

时间□20xx年12月下旬（具体时间待定，另行通知。）

地点：学校运动场的舞台上

四、裁判员：杨子荣、杨赛玉

五、计分、统分：陈向明

六、参赛人员安排

全校教职工（72名），按语文科、数学科、综合职工，分成三个参赛队。

七、活动项目和比赛规则

1、筷子夹乒乓球

比赛规则：每组选出6名队员参加，纵队站在起跑线，三组同时进行比。第一个队员拿筷子夹住脸盆里的一个乒乓球跑向对面脸盆处（两个脸盆相距6米），放好后立即返回起跑线脸盆处，把筷子交给第二个队员，然后，第二个队员开始做同样的动作，3分钟时间按夹球的个数决定名次。

比赛道具：光滑筷子三双；乒乓球100个，课桌三张

比赛要求：六个队员循环进行(不能调换位置)，中途掉球则必须返回起跑线夹球继续进行。

2、《赶球》

比赛规则：三个参赛队同时进行比较，每个参赛队有6名队员同时站在起点处排成一路纵队，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篮球赶至障碍物绕过障碍物回到终点，然后再从终点赶回起点交与下一名队员。依次进行，每位队员一次，以先赶完的参赛队为胜。

比赛道具：木棒三根、篮球三个、课桌三张

比赛要求：往返20米（在10米处设置障碍物）。必须在起跑线处交接。

3、袋鼠跳接力

比赛规则：三个参赛队同时进行比较，每个参赛队有6名队员同时成一路纵队站在起跳线。比赛开始，第一人站在跳袋内，手提跳袋的带子向前跳出，绕过标志物返回并将跳袋交给第二人，依次进行，每位队员一次，以先跳完的参赛队为胜。

比赛道具：米袋6个、课桌3张

比赛要求：(1)必须绕过标志物。(2)必须在起跑线处交接。(3)队员若摔倒必须在原地起来，重新再跳。

4、《爆声隆隆迎新年》

比赛规则：三个参赛队同时进行比较，每个参赛队选三名队员参赛，每队发给10个气球。比赛开始，三名队员以最快的速度吹爆气球，最先爆完气球的参赛队为胜。

比赛道具：桌子三张、气球三十个以上

比赛要求：各队的队员必须合作吹爆十个气球，裁判员以爆声为准。

八、为了活动的顺利进行，请各参赛队选好各比赛项目的参赛队员，组织一次比赛项目训练，于12月15日前把参赛名单送德育处。要本着友谊第一，比赛第二的运动精神，绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

九、活动奖项及奖金：

第一名奖金：1700元

第二名奖金：1600元

第三名奖金：1500元。

活动目的：

1、我们主要是为了激发学生学习科学的浓厚兴趣；并且让学生应用所学的科学知识解决实际问题，学习应用创造性思维方式去选择解决问题的最佳方案，通过活动培养学生创新精神 and 实践能力；培养学生的团队精神和协作精神。

活动创意：本次比赛是为了模拟飞行器的着陆，参赛作品要求设计合理，定点落地，平稳着陆，构思新颖。

比赛地点：教学楼前主席台前空地。

活动内容：

(一)准备阶段(自备减速材料，比赛用的鸡蛋)

可以从两方面加以考虑：一是延长鸡蛋与地面撞击时的相互

作用时间，这可通过用各种材料(其结构、形状不限)包装鸡蛋来实现;二是降低鸡蛋撞击地面前瞬间的速度，这可以通过在包装容器上加减速装置来实现。当然也可以有别的方法，只要符合规则。

(二) 比赛阶段

1、创意展示：各参赛队向评委解释自己的设计原理，利用了那些方面的知识(如何缓冲，着地时采用何种减速装置，如何实现定点着陆等)，由评委根据结构的知识性、可靠性与独特性给予打分。各参赛队必须交一份作品的创意设计说明。

2、检查重量和体积：鸡蛋自重约为不小50克，要求参赛作品总重量(机构重量+鸡蛋重量)不超过150克，机构体积小于或等于规定体积。

3、鸡蛋下落：比赛从教学楼4楼语音室窗户向外抛、高度约8米向下抛，鸡蛋完好的计分，鸡蛋破碎的不计分。

4、定点着陆：鸡蛋须落在地面上划定的圆圈(直径3米左右)内。

评分办法：分三项评分，其中基本分100分，另有各评比分项的加分，具体评分见“比赛规则”，最后由此各项得分累加算出最终成绩，并排出名次。

比赛规则：本次比赛是为了模拟飞行器的着陆，参赛作品要求构思新颖、设计合理、定点落地、平稳着陆。

具体打分按以下三个方面：

1、创意方面：此评分项基本分为40分。每个参赛队在参加比赛前，向评委解释自己的设计原理，利用了哪些方面的知识，如何缓冲，着地时采用何种减速装置等，由评委根据结构的

知识性、可靠性与独创性给予打分。

2、重量、体积方面：此评分项基本分为20分。此鸡蛋自重约为50克，要求参赛作品总重量不超过150克(机构重量+鸡蛋重量)，符合要求的可得基本分20分。重量最轻的前四名依次加4、3、2、1分。

3、落地方面：此评分项基本分为40分。落地点在区域内得15分，落地时机构滚到所设场地之外，则不得分。

其他落地状态有：(1)落地后，非常平稳，基本没有晃动；(2)落地后，轻微晃动几下，但没有滚动；(3)落地后，有滚动，但没有滚动到场地外。这三种状态在其基本分基础上依次加4分、2分、1分。

奖励办法：按积分由高到低评出一、二、三等奖，给获奖的代表队颁发奖状，队员获得适当物质奖励(一、二、三等奖各四名)。

趣味踢毽比赛活动方案篇五

二、比赛地点：学校操场

三、参加对象：全校学生

四、比赛项目：

(一) 一、二年级

1、个人项目：羊角球、赶小猪、过沼泽、捡泥螺、炸碉堡、保龄球、50米

2、集体项目：30米迎面接力、拔河

（二）三、四年级

1、个人项目：赶小猪、过沼泽、捡泥螺、炸碉堡、保龄球、50米、10*4往返

2、集体项目：拔河、集体仰卧起坐

（三）五、六年级

1、个人项目：过沼泽、高跷、炸碉堡、保龄球、50米、10*4往返、50*8往返

2、集体项目：拔河、集体仰卧起坐

五、比赛规则：

（一）羊角球：坐在羊角球上，手握羊角从起点跳至20米远的终点。犯规者取消比赛成绩。

（二）赶小猪：手持体操棒从起点将实心球赶至20米远的窝中，途中用手拿球或用脚踢球，必须用棒把球赶进窝中，并使球处于静止状态才算完成，犯规者取消比赛成绩。

（三）过沼泽：两脚必须站在木块上，途中脚不得踏入地面。交替使用2块小木块，并使两块小木块通过终点线才算完成。脚下地或手撑地视作犯规，并在完成时间上加10秒/次（一二年级15米、三四年级20米、五六年级25米）。

（四）捡泥螺：把围棋散落在场地上，听到开始哨声后比赛队员从起点出发一手拿着盘子一手捡泥螺（黑色的棋子），在20秒时间内以碗里的泥螺数量决定名次。如盘中有白色棋子，那就在泥螺总数上减去白色棋子的数量为比赛泥螺的数量。比赛中只能用一手捡泥螺，不得两手同时捡，20秒时间哨声响起时，手中的泥螺不得放入盘内，犯规者都将取消比

赛成绩。

（五）保龄球：用实心球采用地滚球的方式打倒规定距离处（一二年级6米、三四年级8米、五六年级10米）的保龄球，每位选手连续两次击打机会，以两次累计击倒瓶子的数量决定名次。比赛中如选手第一次击打全中，重新放置进行第二次击打，如第一次击打没全中第二次进行补打。比赛过程中如有选手没有采用地滚球的方法或球离手时脚碰线将视作犯规取消该次比赛成绩。

（六）30米迎面接力：每班派10男10女参加比赛，以用时的多少决定比赛名次。

（七）拔河：每班派8男8女参加比赛，采用三局两胜制。赛前进行场地及顺序抽签，赢一场得一分，如出现积分相等按获胜局数多者进行排名，获胜局数多者名次列前。如再相等按获胜总局数完成的总时间进行排名，用时少者名次列前。

（八）集体仰卧起坐：4男4女参加比赛。双手始终握杆集体做仰卧起坐，起来时握杆过每位队员的膝盖下方，躺下时握杆过每位队员的脑后，以1分钟内完成的次数决定名次。比赛过程中队员必须始终双手握杆做仰卧起坐，仰卧时杆过全体队员的脑后方可做起坐动作，起坐时杆过全体队员的膝盖下方方可做仰卧动作，如出现以上任何一种犯规情况那这次仰卧起坐不计入总次数内。

（九）10米*4往返跑：只能用手做推瓶动作（把瓶推倒），推瓶未倒可以进行补推。比赛中如有一次瓶未推倒或者出现脚踢瓶均视为犯规取消比赛成绩。

（十）炸碉堡：比赛队员用垒球投入远处（一二年级8米、三四年级10米、五六年级12米）呼啦圈中，投球过程中必须肩上投出，肩下投出无效，比赛队员连续投10次，投中（第一落点有效，第二落点无效）球数多者名次列前。

(十一) 高跷：20米距离高跷竞速，途中脚落地必须原地上高跷，落地犯规在总时间上加5秒/次，完成时间少者名次列前。

六、报名办法：每班每个项目限报两名，每人限报两个项目，集体项目可兼报。

七、计分办法：每个项目取前六名，以7、5、4、3、2、1进行计分，集体项目双倍计分。

八、录取办法：每个年级段取一名，以各班在比赛中累计成绩的高低决定名次。

注：本运动会比赛规则解释权属体育组所有。

体育组

20xx年3月22日

趣味踢毽比赛活动方案篇六

为了普及学校体育运动，丰富校园文化，提高运动技术能力，增强学生体质，提高学生运动兴趣；提高班集体凝聚力，丰富学校少先队活动，推动校园全民健身运动全面开展，特举行踢毽子比赛。

20xx年5月日（周）午时

若遇特殊天气另行通知

学校操场

总指挥：刘筱园

成员：李长明李陆军原树礼刘小波任相林刘江及各班主任、
任课教师发令、计时、计数：

照相、打印奖状：李陆军刘小波

成绩统计：李长明李陆军（负责找五六年级6名不参赛的学生
帮助教师计时、计数）

1、单人踢毽

2、友谊赛三人对踢毽（限于四五六六年级，随机组合表演赛）

（一）单人踢毽

1、比赛人数：每班派8人选手参加比赛，男3名，女5名。

2、以班级为单位进行，毽子自备。

3、参赛者可用脚的任何部位击毽，但不得以身体其他任何部位击毽。毽子落地后捡起继续踢，直到所规定时间宣布比赛结束。

4、比赛时间为1分钟，踢一个计1分。

（二）三人制踢毽规则（表演赛）

1、五年级组，每班出男生1组，女生1组，每组选3人，对踢。

2、三人对踢，除了不能用胳膊及手触毽子外，可用身体的任何部位击毽，双方掷币决定场地和决定一方先开始发球，毽子落地到那一边，那边一方失一分，对方继续发球，一次比赛共计16分，积够16分一方为败方。

个人奖：一、二、三、四、五、六年级组分别选出男女各年级组前三名。

趣味踢毽比赛活动方案篇七

一、活动目的：

为丰富全体职工的业余生活，增强广大职工的身体素质，缓解工作压力，愉悦身心，增进广大职工的沟通与友谊，让工会真正成为全体职工的精神家园。经工会讨论，决定开展一次“踢毽子”的体育活动。

二、活动主题：

强身健体，营造温馨团队

三、活动安排

第一阶段：初赛：研究院和华熙赛区分别比赛。

第二阶段：决赛：各选取10名优胜者，两个赛区进行决赛。

四、比赛规则：

1、比赛分男子组和女子组。

2、比赛以个数为单位，时间均为一分钟。

3、比赛开始，裁判员鸣哨后，开始计数，再次鸣哨后，比赛停止，计数完毕，结束瞬间的那一次计为有效。在规定时间内，以次数多少记成绩，中途停顿可继续进行。

4、一只脚踢毽子，毽子触及地面为失败，连续触毽两次为失败，失败后可在规定时间内接着再踢，次数累加。

五、奖励办法

(1) 设个人奖（男、女）和团体奖。

(2) 个人成绩：本人在有效时间内有效次数累加。

(3) 团体成绩：该组参赛人员在本次比赛中成绩相加之总和。

趣味踢毽比赛活动方案篇八

1、我们主要是为了激发学生学习科学的浓厚兴趣；并且让学生应用所学的科学知识解决实际问题，学习应用创造性思维方式去选择解决问题的最佳方案，通过活动培养学生创新精神 and 实践能力；培养学生的团队精神和协作精神。

本次比赛是为了模拟飞行器的着陆，参赛作品要求设计合理，定点落地，平稳着陆，构思新颖。

教学楼前主席台前空地。

(一)准备阶段(自备减速材料，比赛用的鸡蛋)

可以从两方面加以考虑：一是延长鸡蛋与地面撞击时的相互作用时间，这可通过用各种材料(其结构、形状不限)包装鸡蛋来实现；二是降低鸡蛋撞击地面前瞬间的速度，这可以通过在包装容器上加减速装置来实现。当然也可以有别的方法，只要符合规则。

(二)比赛阶段

1、创意展示：各参赛队向评委解释自己的设计原理，利用了那些方面的知识(如何缓冲，着地时采用何种减速装置，如何实现定点着陆等)，由评委根据结构的知识性、可靠性与独特性给予打分。各参赛队必须交一份作品的创意设计说明。

2、检查重量和体积：鸡蛋自重约为不小50克，要求参赛作品总重量(机构重量+鸡蛋重量)不超过150克，机构体积小于或等于规定体积。

3、鸡蛋下落：比赛从教学楼4楼语音室窗户向外抛、高度约8米向下抛，鸡蛋完好的计分，鸡蛋破碎的不计分。

4、定点着陆：鸡蛋须落在地面上划定的圆圈(直径3米左右)内。

评分办法：分三项评分，其中基本分100分，另有各评比分项的加分，具体评分见“比赛规则”，最后由此各项得分累加算出最终成绩，并排出名次。

比赛规则：本次比赛是为了模拟飞行器的着陆，参赛作品要求构思新颖、设计合理、定点落地、平稳着陆。

具体打分按以下三个方面：

1、创意方面：此评分项基本分为40分。每个参赛队在参加比赛前，向评委解释自己的设计原理，利用了哪些方面的知识，如何缓冲，着地时采用何种减速装置等，由评委根据结构的知识性、可靠性与独创性给予打分。

2、重量、体积方面：此评分项基本分为20分。此鸡蛋自重约为50克，要求参赛作品总重量不超过150克(机构重量+鸡蛋重量)，符合要求的可得基本分20分。重量最轻的前四名依次加4、3、2、1分。

3、落地方面：此评分项基本分为40分。落地点在区域内得15分，落地时机构滚到所设场地之外，则不得分。

其他落地状态有：(1)落地后，非常平稳，基本没有晃动；(2)落地后，轻微晃动几下，但没有滚动；(3)落地后，有滚动，但没有滚动到场地外。这三种状态在其基本分基础上依次加4分、2分、1分。

奖励办法：按积分由高到低评出一、二、三等奖，给获奖的

代表队颁发奖状，队员获得适当物质奖励(一、二、三等奖各四名)。