

# 高三运动会活动方案策划(通用7篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。方案的格式和要求是什么样的呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 高三运动会活动方案策划篇一

为了丰富同学们的高中课余文化生活，活跃校园气氛，展现同学们的青春活力，体现同学们的青春面貌；激发同学们积极参与体育活动的激情，提高运动技能水平，促进德智体美的全面发展；促进校园文化建设，彰显学生内强体质，外树形象，自尊，自强，自立，自信的风采，体现高中生的时代风采和精神风貌。学校将于9月末举办秋季趣味体育活动。具体方案安排如下：

### 一、指导思想：

“我运动，我快乐”。本着全体同学全员参与的原则，有效利用学校体育资源，推进学校体育工作的发展，积极贯彻“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，以形式多样的体育活动为载体，蓬勃开展“阳光体育活动”，使全体学生养成良好的锻炼习惯和健康的生活方式，形成热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气，在校园内营造注重健康、重视体育的良好氛围。

### 二、活动组织机构：

组 长：

副组长：

组员：政教干事、全体班主任及体育教师

活动总协调：

各项目负责人：

跳绳： 拔河：

踢毽子： 60米勇往直前：

器材负责人：

摄像：

高一学生组织： 高二学生组织：

总裁判长：

跳绳裁判长：

裁判员：

拔河裁判长：

裁判员：

踢毽裁判长：

裁判员：

勇往直前裁判长：

裁判员：

三、活动主题：阳光体育，快乐无限。

四、活动原则：

1、全体学生全员参与。 2、弘扬特色校园体育文化。

3、健康第一。 4、节约、环保、高效。

五、活动项目：跳绳、踢毽子、拔河、60米勇往直前（推轮胎赛跑）

六、比赛时间：9月末（具体时间另行通知）

七、比赛地点：学校操场

八、参加对象：高一、高二全体学生

九、比赛规则：

1、跳绳：比赛时间，2分钟；比赛人数，每队8人；8名同学比赛同时进行，跳绳过程中可以停顿，以2分钟结束时的总次数为个人最后成绩；8人最后总成绩为团体成绩，团体跳绳次数总数多的为胜。

2、踢毽子：比赛时间，2分钟；比赛人数，每队8人，8名同学比赛同时进

行；踢毽子时，只可以用下肢的任意部位接触毽子；毽子落地，则该球不算。踢毽子过程中可以停顿，以2分钟结束时的总次数为个人最后成绩；8人最后总成绩为团体成绩；团体跳绳次数总数多的为胜。

3、拔河：每个年级各分两个组别，采用淘汰制进行比赛，比赛采用三局两胜制。通过掷硬币决定方位后，双方队员在各自的选手区内站好。等待比赛开始。裁判举旗，双方开始举绳作拔河的准备，使绳中央红色标记与中线重合。裁判挥下旗帜，并吹口哨时比赛正式开始。当一方将红色标记点拉过中线拉到一方2米线处，则判该方此局比赛获胜。比赛时，以

裁判判罚为最终判决。

4、60米勇往直前：每名队员从起跑线开始起跑，计时开始，跑到30米处捡起车轮胎然后用手推轮胎跑完剩余的30米，跑到终点后，人和轮胎要同时到达终点，计时才能结束，用时少者获胜。

十、报名须知：

拔河项目每个班限报11人（要求5男5女，队长1人不参加比赛）；勇往直前项目每班限报4人（要求：2男2女）；踢毽子项目每班限报8人，男女不限；跳绳项目每班限报8人，男女不限。要求每个同学只能参加一个项目不得兼项。

十一、要求：

1. 各班要高度重视秋季趣味体育活动，要把这次活动当做学校体育工作的一项重要工作。各班要统一计划，统筹安排，要根据本班实际，认真制订既符合要求，又切实可行的实施方案。

2. 各班要认真组织学生积极参加趣味体育活动各项项目的锻炼，使每个学生都快乐地参与到此项活动中来。要做到人人参与，在全校掀起一个体育锻炼的热潮。

十二、奖励办法：

高一、高二年级每个项目分别奖励前六名，计分为7、5、4、3、2、1，并给予物质奖励，其他为优秀奖；另外每个年级设团体总分奖，奖励前三名，颁发奖状，按团体总分成绩在文明班评比中给予加分。

十三、其他未尽事宜另行通知。

20xx

第二中学 年9月20日

## 高三运动会活动方案策划篇二

为纪念中国共产党建党xx周年，丰富党员文化生活，提高党员健身意识，观风亭社区拟于七一期间开展以“绿色生活趣味运动会”为主题的纪念中国共产党建党xx周年活动。现将有关事项安排如下：

一、“党员文体活动室”揭牌仪式

二、开展“绿色生活趣味运动会”

（一）主办单位□xxx党工委

（二）承办单位□xxx社区党委

福建省民营企业商会党支部

福建省宝力豪健身俱乐部

（三）活动时间□20xx年6月21日（星期四）上午9点

（四）活动地点：

（五）参与人员：社区各党支部及友好单位党支部。每队限报10人，参赛人员名单于6月19日前报观风亭社区党委。

（六）竞赛有关要求

比赛中要注意安全、相互尊重、互相帮助，遵循“友谊第一、比赛第二”和“重在参与、重在锻炼”的原则，在身体状况

许可的前提下，赛出水平、赛出风格、赛出友谊。

### （七）竞赛项目

- 1、集体投篮：
- 2、跳绳比赛：
- 3、双人三足迎面接力赛
- 4、情感对对碰：

### （八）物料配置

- 1、横幅：比赛项目区一条；  
党员文体活动室牌子一面以及相应的红布；
- 2、地标：比赛项目区各1个，小计2个；
- 3、队牌：50个（共有5支队伍，每支队伍10人，共计50人）；
- 4、短绳：5条；
- 5、篮球：3个；
- 6、两人三足比赛用红绳：6条；
- 7、秒表：3架；
- 8、音响设备（话筒）。

### （九）人员配置：

- 1、主裁判3名；

- 2、记分员3名；
- 3、医疗服务队2名；
- 4、场地工作人员若干名。

## 高三运动会活动方案策划篇三

为了隆重庆祝“五一”国际劳动节暨中华全国总工会成立90周年，丰富和活跃职工文体生活，推进我县全民健身活动深入开展，弘扬各级干部职工主人翁意识，激发劳动热情和奉献精神，为县域经济社会发展作出更大贡献，经县委、县政府同意，县总工会举办“庆五一·隆发杯”职工运动会，具体实施方案如下：

团结、文明、创新、拼搏

为了确保本次运动会顺利进行，决定成立庆“五一”职工运动会组委会，组成人员如下：

略

- 1、男子篮球
2. 男女混合拔河
3. 集体健步走
4. 男子乒乓球单打
5. 女子乒乓球单打

1. 比赛时间□20xx年4月下旬

## 2. 比赛地点：待定

1. 以单位组建代表队。各代表队报领队一名；男子篮球队运动员十名；男女混合拔河运动员十名（男六、女四）；男、女乒乓球单打各两名；集体健步走要求全员参与。

2. 请各代表队务必于20xx年4月15日前将报名表以书面和电子版形式报县总工会（联系电话：\*\*，邮箱：\*）。

1. 各单位要积极落实参加人员，抓紧做好组队、训练和参赛等工作。

2. 参赛人员必须在本单位工作三个月以上，确保身体适合所报项目（由参赛单位负责审查把关）。

3. 本次活动时间紧、任务重，各单位要立即行动，结合工作实际，充分利用闲余时间进行训练，确保活动达到预期效果。

## 高三运动会活动方案策划篇四

为丰富全校师生课余文化生活，提倡“天天健身一小时，健康生活一生”，全面推动我校健身运动的深入展开，增强学生的身体素质和凝聚力，构建“xxx校园”，我校将举行趣味运动会，现制定活动方案以下。

组长：

副组长：

成员：各年级班主任

1、时间：4月18日下午3:：30—17: 00

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、3年级：跳绳1分钟单跳比谁跳的次数多，每班5人参赛。

2、4、5、6年级：跳长绳比快（一次机会）每班3人参赛。

### （二）集体项目：

1. 三分钟计时投篮（4-6年级参加）

篮球3个，参与学生10人

规则：罚球线10人依序轮换投篮，三分钟内投中多者获胜。

2. 大丰收接力赛（3-6年级）

道具：实心球参赛职员：20。

规则：第一位队员将球运送至指定圈内，第二名队员将球收回。顺次进行接力。先完成的获胜。

3. 摸石头过河接力赛（3-6年级）

道具：小塑胶垫12

参赛职员：15

规则：

（1）每个参赛队员三块“石头”，双脚分别踩在两块“石头”上，用手来移动另外一块“石头”，通过“石头”交替前移过河（沿跑道前行20米）。

(2) 人过河对岸，必须把“石头”也同时拿过对岸，如河中还剩下“石头”，则判犯规。

(3) 第二名队员接过三块“石头”，重复前进程，如此往复，先完成获胜。

(4) 发现运动员用脚触及地面，则判犯规。

#### 4. 集体跳长绳

规则通上次跳长绳比赛一样

#### 5. 螃蟹接力（背夹球）：篮球4

比赛人数：每队20人，比赛赛距：20米间隔

比赛赛制：一场决胜败，按每队用时前后按计时取名次

比赛规则：

1) 两端各站10人，每端分成5组，每组2人，背夹一篮球，步调一致向前走；

2) 向前走时，双手必须在前方，不能碰到球，否则一次罚2秒；

3) 进行接力时，接力方必须在线内完成接力活动；

比赛纪律：比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为终究判决。

运动会个人项目：

1、3-4年级：跳绳1分钟单跳比谁跳的次数多，每班5人参赛。

2、4、5、6年级：跳长绳比快（一次机会）每班3人参赛。

比赛项目一定，比赛人数可以视班级人数作调剂，同年级班主任自行商量

## 高三运动会活动方案策划篇五

为丰富我校全体教职工的业余文化生活，全面提升广大教工的幸幸福指数，增强教职工的身体素质，推进教职工全民健身运动的深入开展，校党支部、工会举办本次教职工趣味运动会。

明熙小学全体教职工

### 1、组委会成员：

组长：曾明星

成员：李艳萍 张艳 徐爱荣

蔡海霞 余良盛

### 2、时间□20xx年10月

### 3、地点：学校田径场

### 4、主持：张艳

全校全体人员划分为十一支队伍，分别为行政队、后勤队、各年级组队、英语队、综合队、幼儿园队，每队由一名队长带队参加。原则上每人应至少参加两项比赛。（注：体育组为裁判，不参加比赛。）

跳短绳、“8”字形跳长绳、羽毛球、乒乓球、拔河、20米迎面接力

### 1、跳短绳

每队派两名队员参加，时间1分钟，看谁跳得多。

### 2、“8”字形跳长绳

每队派八人参加，其中包括两名摇绳队员，时间2分钟，看谁跳得多。

### 3、羽毛球

每队派两名队员进行单循环淘汰赛，十一分制，三局两胜。在10: :10后领先2分为胜，15分为限。（具体对阵见参赛表）

### 4、乒乓球

每队派两名队员进行单循环淘汰赛，十一分制，三局两胜。在10: :10后领先2分为胜，15分为限。（具体对阵见参赛表）

### 5、拔河

每队派十名队员参加，抽签决定对手参加单循环淘汰赛。

### 6、20米迎面接力

每队派十名队员参加，时间最少为胜。

每项取前六名积分依次为, 7、5、4、3、2、1，计算团体总分，取团体前六名，道德风尚奖两名，优秀组织奖三名。

1. 各队准时组织职工参加。

2. 各队自觉遵守活动规章制度。

3. 比赛开始后可自由走动，但不能大声喧哗。

# 高三运动会活动方案策划篇六

为了丰富我校的校园文化、同学们的课余时间，提高学生的身体素质和学习的积极性，同时增进各班级与各年级同学之间的交流，增强学校凝聚力，也给同学们提供一个展示自我的舞台，决定举办四川水电高级技工学校20xx年秋季球类运动会。

主办部门：教学处

承办部门：文化教育系

协办部门：各系（部）、处室

竞赛时间：10月20日至11月5日每天下午15：20分开始

开幕式时间：10月20日16：30

运动会主题：激扬青春、为梦想努力奋斗！

比赛地点：学校篮球场、训练馆(个人项目)

## （一）组委会

主任：石尚书

副主任：李怀明、王岳城

## （二）仲裁委员会

主任：王岳城

副主任：吕金卫、赵文田

委员：蒲朝凡、张韶、李花、邓绍东

### （三）裁判组

总裁判长：赵文田

副总裁判长：邓绍东

篮球裁判长：张韶

台球裁判长：蒲朝凡

乒乓球裁判长：李花

羽毛球裁判长：邓绍东

组委会办公室设在文化教育系，赵文田任办公室主任。

1、团体：男子篮球

2、个人：乒乓球、羽毛球、台球

高职组、中职组

团体项目：以班级为单位组织一支队伍参加比赛，每队人数6至9人，队员必须为本班级学生，不得混班、合班组队。

个人项目：以班级为单位报名参赛，每班每项限报两人，每人限报两项。

1、篮球：

第一阶段进行淘汰赛。

第二阶段进行淘汰赛。

第三阶段进行交叉半决赛、决赛。

2、乒乓球：采用抽签淘汰赛。

3、羽毛球：采用抽签淘汰赛。

4、花式台球：采用抽签淘汰赛。

团体：中职、高职组分别取前两名给予奖励。

个人：高职、中职组分别取男女前四名。

优秀组织奖：以班级为单位取高职组第三名。

体育道德风尚奖：以班级为单位取中职组第三名。

1、运动员资格：

a□身体健康；

b□属于各参赛单位人员。

2、必须统一服装（篮球比赛）。

3、参赛队须开赛前10分钟到达比赛场地，做好准备活动。

4、在规定的比赛时间开始后迟到10分钟，判该队0：20告负。

5、运动员要做到服从裁判，尊重对方，尊重观众；

6、在比赛过程中如有异议，请于比赛结束后24小时内以书面形式报仲裁委员会。

7、如遇下雨天，当天比赛推后进行。（以通知为准）

8、每天下午第五节课停上，由文教系统一组织运动会竞赛事宜，各班主任进班进行指导，宣传球类竞赛注意事项及班级

管理。

## 高三运动会活动方案策划篇七

为弘扬体育精神，进一步提高全班同学的身体素质，营造和谐的班级氛围，培养我班学生良好的运动习惯，经决定，我班将举办迎中秋季趣味运动会。

扬体育精神展青春风采。

面向八八班全体同学。

主办人员：班主任xxx老师

承办人员：

时间□20xx年x月x日——x月x日。

地点：篮球场。

1、个人项目：

五十米跑

立定跳远

2、男女混体项目：

投沙包

五十米混合接力

立定跳远：每人跳三次，不允许垫步跳步，不允许踩线，取个人成绩，以米为单位，保留小数点后两位小数，按跳的远



度评出名次。

五十米跑：按跑得时间排名次，用时少者名次靠前。

跳绳：一分钟时间跳得个数。

投沙包：团体赛，从小到大画十个圆圈，每个圈分别是一到十分，然后从十米白线处投，投到几圈里是几分，一人五次机会，每个组十个人，然后每个组所有学生投的分加一起，分得高低排名次，取前三名。

五十米混合接力：不越线跑，不击掌不能跑，按跑到终点线得先后排名次。

活动比赛鼓励奖品(班级委员：朱亚琪，按比赛项目列出清单。)

单项奖前三名：奖励笔和本子，和班级量化考核分别三、二、一分。

团体前三：奖励笔本子和量化考核全体组员三、二、一分。