

最新趣味知识竞赛活动策划方案(优秀5篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。那么方案应该怎么制定才合适呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

趣味知识竞赛活动策划方案篇一

为广泛开展“阳光体育运动”，丰富校园文化体育生活，推进校园文化建设，激发广大师生积极参加体育锻炼的热情，推动全民健身运动的深入开展，切实提高我校师生的健康素质。经学校研究，决定于11月29日举办20xx年“阳光体育”运动会。

一、组织机构：

总负责：

校医、卫生检查：

安全检查：

二、竞赛项目：

1、径赛：

(1—2年级) 60米、100米、400米

(3—6年级) 100米、200米、800米

(1—6年级) 接力比赛 (每班男女各15人)

2、田赛：立定跳远（1—2年级）、立定三级跳（3—6年级），投垒球（1—6年级）

3、集体项目：（1—6年级）拔河比赛（每班男女各10人）

三、参赛办法：

1、运动会所有项目，各班必须每人参加一项（身体有健康原因的除外）

2、田赛、径赛项目各班男女各报5人，男女每人限报一项。每项限报一人。（接力、拔河除外）

3、凡报名参加比赛者，不得无故缺席，因特殊情况不能参加比赛者，必须经竞赛组同意，否则，缺一人扣除团体总分2分。比赛中发现弄虚作假、冒名顶替，违犯规程者，取消比赛资格，并扣除该班级团体总分10分。

4、各参赛班级按规定将报名表（须男、女分开填写）经班主任签字认可后于11月21日以前上交体育办公室，过时不候，一经报名，不得更改。

四、竞赛办法：

1、采用最新田径竞赛规则；

2、径赛均为一次性进行（径赛一次、田赛三次）；

五、录取计分与奖励：

1、按年级和参赛人数，根据实际情况分年级录取名次与计分。

2、中、低年级分别设一等奖2名、二等奖3名、三等奖3名，高年级设一等奖2名、二等奖2名、三等奖2名。获得一等奖的班级奖励100元，二等奖的班级奖励80元。三等奖的班级奖

励60元。

3、精神文明奖：评选3名，各班奖励50元

六、裁判员安排：

略

七、未尽事宜由体育组修改。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

趣味知识竞赛活动策划方案篇二

走出蜗居，移居生态乐园

面向广大中老年群体，结合丰富的`旅游资源，打造短期的中老年旅游休闲度假产品。提升老年服务中心品牌，开发潜在客户。

组织老知青、老干部和健康向上的老年人之间进行乒乓球、羽毛球、门球、桥牌、游泳等趣味文体活动比赛，通过各种

活动加大老年人聚会的互动性，在运动的同时增进感情。

定期组织老知青、老干部携带家人到千灵山聚会，赏彩叶、撞梵钟、挂福条，在登山健身的同时祈求美好生活，回归自然、陶冶情操。

以座谈会的形式集结当年在插过队的知青、老干部们，让他们在座谈会上追忆往事、忆苦思甜。在老年服务中心打造老年人的音乐广场，请专业的乐器老师现场教授老年人乐器演奏。傍晚伴着火红的夕阳随着激昂的乐声翩翩起舞，发展票友会并定期聚会。

在丰收的季节，在温室大棚组织老知青之间进行采摘、垂钓比赛，看谁采摘的果实又大又多、谁钓上的鱼又快又肥，获胜方得到相应的“工分”，“工分”越多的知青获得优惠的幅度越大。

傍晚在老年服务中心播放露天电影，通过播放《高考1977》、《美人草》、《英雄儿女》、《山楂树之恋》等一些可以勾起知青们美好记忆的电影，再现当年拿着板凳看露天电影的场景。

线路：八一影视基地、千灵山、青龙湖公园、地热博览园、老年服务中心

精心打造一条知青线路突现知青文化和垦荒文化，带领中老年游客回味上山下乡时的情景，参观红色影视剧的拍摄。登千灵山顶远眺蓝天白云近看幽谷寺群；青龙湖畔沐浴清风养生园悠然垂钓。在博览园及周边中心村挖野菜、掰玉米、摘果实、开垦荒地，在老年服务中心的傍晚追忆似水年华。

线路：青龙湖公园、千灵山、温泉养生中心、老爷庙、老年服务中心

在这个“亚健康”的时代，老年病越发变得提前与频繁。健康才是有钱买不到的珍贵礼物。在远离工业污染、汽车尾气的青龙湖公园提笼遛鸟，天然大氧吧里呼吸最清新氧气。迎着清风伴着鸟鸣观隋唐时期遗留下来的最大石窟寺群，登顶鸟瞰京城全景，让千灵山的晨钟暮鼓、怡然自得的美感住在您心里。垂钓中心体验“姜太公钓鱼愿者上钩”的意境。到温室公园采摘喝纯天然温泉水长大的花卉果蔬，体验“绿色生活”。在“老爷庙”里参观道教文化展示，领略“天人合一”的养生心境。温泉养生中心室内浸泡各种茶浴、药浴、牛奶浴，一路带着儿孙的欢笑追寻健康。

在老年服务中心举办中秋诗词会，赏花灯、猜灯谜、做月饼、品肥蟹，与家人们举杯邀明月，共赏金秋美景。

针对中老年群体，联系老年业余表演团体，在老年服务中心进行表演，积极唱红歌跳民族舞增强互动。在敬老院东侧的公园打造老年人的音乐广场，请专业的乐器老师现场教授老年人乐器演奏，欢度国庆。

邀请曾入住老年中心的老人听医疗专家组织的健康大讲堂。登千灵山，闻秋风赏彩叶，与家人们击鼓祈福。在温泉养生中心泡养生汤、品养生菜，和子孙们共享夕阳美景。

趣味知识竞赛活动策划方案篇三

一、背景：

趣味运动会是近几年来企业新兴的一种企业文化活动。企业趣味运动会兼顾了趣味性与团队性。即竞技、娱乐、健身等综合于一体的全新趣味训练活动。它会把员工从日常繁重的工作中解脱出来，让员工彻底抛弃工作中的压力，让快乐不再压抑，将信心从此增强，把力量悄悄凝聚。同时激发员工团队协作、敢于拼搏，永争第一的精神。“玩中享受快乐，欢乐中得到收获”。

二、活动目的:

让企业文化更加深入人心,调整公司员工常规心态;注入创业激情;通过参与的活动感悟激发其做正面积极的心态调整;提供交流空间,增进公司领导与员工之间的关系,增进个体与群体之间的凝聚力。

三、活动时间:

20xx年5月18日下午15:00~19:00

四、活动地点:

公司园区广场

五、组织单位:

xxx承办,公司党工团联合组织参与。

六、活动工作人员安排

一、活动组织协调负责人:组长□xxx□xx成员□xxxxx

二、工作分组及成员设置

二、工作分组及成员设置

1、会务组:负责活动的组织工作,如人员协调、报名统计、运动员编号、比赛分组等工作比赛动员、项目的设置,规则的制定等工作;负责活动的内外宣传,现场氛围营造,摄影、摄像、音响等;负责奖金、荣誉证书发放及颁奖仪式组织等。负责活动场地的安排、布置、道具采购等。负责人□xx成员□xxx□

4、保卫组：负责维持运动会的秩序，确保运动会正常进行；
负责人□xxx六、组织办法：

(一)快乐抱抱爆比赛时间：15:10~15:30道具：气球10个规则：

比赛开始后第一组队员背靠背(或胸对胸)夹住气球向场地的终点线移动，(其他队员可以协助放好球)，跨过终点线后将球挤爆后下一组才能出发，所有队员最先通过者获胜。队员移动途中手不得触球(除掉球外)，球掉落须将球重新放好后在掉落处继续行进。

裁判：2人(二)三人四足比赛时间：15:30~16:00

规则：

1. 参赛队员以三人一组参赛，分男女组。赛道长50米。
2. 三个人并排站在一起,把中间人的右脚和他右边人的左脚绑在一起,中间人的.左脚和他左边人的右脚绑在一起。
3. 在听到起跑发令后，各小组同时起跑，绕过50米处障碍物返回，先到终点线者为胜。

规则：一组两人，其中一人被蒙住双眼，另一人负责指引道路。只能通过语言沟通，不能搀扶。被蒙住双眼的必须按照比赛设定的路线，越过路障。如在行进过程中碰到路障，每碰一个路障时间加十秒，在最后计算时间时计入总时间。比赛以用时最短为获胜。

裁判：4人

(四)托球50米赛跑：比赛时间：16:00~16:30

道具：乒乓球拍4个、乒乓球4个

规则：乒乓球必须放在乒乓球拍的中间，不能用手固定，每个人每次只能托一个球，从起点到终点，再从终点返回起点，球不掉在地上为有效，如果球在托送途中掉到地上，选手必须回到起点重来。在规定的赛程内用时最少者名次最好。

裁判：4人

五)摸石过河比赛时间：16:30~17:00道具：道具木石头8个

规则：每个运动员二块石头，放在起点线后沿(纵向放置)，听到裁判员发出“各就位”口令后，运动员两脚站在两块石头上，当裁判员鸣枪后，运动员即可起脚，提起左脚(左右脚可自定)，用手拿起原左脚踏的一块石头，并放置前方(距离自定)，左脚踏上前方石头，提起右脚，用手拿起原右脚踏的一块石头并放至到前方(距离自定)，右脚踏上前方石头，这样依此前进，直至最后一块石头用手拿起人出终点线。途中如有脚落地，判为犯规，不记成绩。

裁判：4人(六)袋鼠跳接力比赛时间：17:00~17:30道具：麻袋8个，气球若干规则：

1、交接麻袋时必须在划定的圈内进行，队员之间可以帮助，但在比赛中途不得协助。

2、前行过程中若出现双手滑脱(抽绳离开双手)或任何一脚离袋触地等情况，均为违例，后退一米继续开始。

3、若因跃跳重心不稳而致跌倒，在手未滑脱(可一手持袋)、脚未离袋的情况下，可从跌倒处立起后继续前行。

4、行进中，若出现窜道或摔倒至邻道，均属违例，后退一米继续开始。5、交换麻袋时有身体任何部位触及交换区外，待比赛人重新套麻袋。

裁判：4人

(七)花样跳绳比赛时间：17:30~18:00道具：跳绳4-5根

参加人员：单人比赛每组4-5人，双人比赛每组4-5对，可多组进行。规则：花样分为倒跳、正编麻花、倒编麻花三种，每组比赛参赛人员所跳花样应当一致。比赛限时进行，单人限时1分钟，双人限时2分钟，规定时间内跳的个数多者获胜。最后由几组比赛的获胜者做一场表演，花样不限。

裁判：4人，1人计时。(八)呼啦圈

比赛时间：17:30~18:00道具：呼啦圈4个

规则：选手每人套一个呼啦圈，比赛过程中同时开始保持呼啦圈旋转，不得落地，以呼啦圈落地时间的先后顺序记录成绩，后落地者胜。

裁判：2人

团体项目：要求每个党工团组织至少组织一支10人的团队参赛，多则不限。(九)跳大绳

比赛时间：18:00~18:30道具：长跳绳两根

规则：分两队，不断往大绳里进人，哪个队进的人多且坚持时间最长为获胜队。(十)后方支援行动比赛时

间：18:30~19:00规则：

1、将选手分为四组，每组推选出一位前方联络员、一位后方联络员。

2、线两边。

3、裁判示意比赛开始，召集所有前方联络员围成一圈，低声

宣布第一轮需要后方支援的物品。

4、任务宣布之后各组前方联络员迅速跑至白线，向线后站立的后方联络员示意所需物品，不可以出声讲述，只允许肢体动作比划示意。后方联络员得到消息后，立即向身后的组员通知，组员迅速收集物品递交给后方联络员，由后方联络员递给前方联络员。若组员私自递给前方联络员，此物品即失效，不可排列在直线内。

5、前方联络员拿到物品后从白线处开始向后摆放，每次只能接一样物品，依次向后摆成一条直线，每样物品之间不可以有间隙，若有间隙，比赛结束后至间隙处计算直线长度。

6、每场比赛要进行四轮以上的支援行动，所需物品均由裁判指定，物品必须为后方组员随身可见的物品。

7、四轮支援行动结束后裁判逐自查看各组后方支援物品排列成的直线，检查有无间隙，确定各组的直线最终长度，以直线排列最长组胜出。

七、活动要求及注意事项：

1、参赛选手应服从工作人员的指挥，不做无把握的冒险，注意安全。2、保护园区环境，活动中产生的垃圾请勿随处乱扔，请用垃圾袋装好。3、请着运动休闲装，女选手们切勿穿高跟鞋，以免扭伤脚，影响个人健康和团队成绩。

4、中途有事需提前离开的选手请告知工作人员，因人数较多，请大家听从指挥安排，共同把活动顺利完成。

八、经费预算

一、奖项设置

二、采购道具及备用品

9、运动员标号：20个号码牌×3元=60元

附件：报名表

玩转趣味运动会报名表

单位名称：负责人：电话(手机)：

报名咨询电话□xxx联系人□xxx

趣味知识竞赛活动策划方案篇四

活动前言：树鄂大之宏图，展传媒之风采，为活跃校园文化生活，传媒系团总支学生会社团部、体育部决定举行一次趣味运动会，趣味运动会旨在丰富同学们的课余文化生活，不以竞技为主要目的，主要进行一些趣味性比较浓厚的拓展类项目，这样既可以避免和学校秋季运动会以及各院系运动会比赛项目的重复设置，又可以为非运动员的同学们提供一个展现自我的运动类平台，同时还可以让同学们大范围的接触特色体育项目——素质拓展运动，为该项体育运动的普及做出一定的贡献，更为重要的是，通过参与这项赛事，同学们可以获得包括团队合作精神等在内的一系列的学习和锻炼机会。

一、活动目的：

丰富学生课余生活，强调体育方面锻炼，为学生提供一个既可以竞争又可以充分放松的项目。为加强学生体育活动兴趣服务，努力在全校营造出一种爱运动、爱健康，全民健身的积极氛围。

二、活动意义：

积极推进体育运动在学生中的普及，以及素质拓展运动在我校的广泛传播，实现全民健身、强身在体育运动方面学习拓展团队精神，并可以极大的活跃在校学生的生活氛围，也是加强各社团的交流，显示出我们传媒系各社团的团结性！

三、活动题目：

我参与我快乐

四、比赛时间：

12月18日

五、比赛地点：

鄂州职业大学一号田径场、篮球场

六、主办单位：

传媒系团总支

七、协办单位：

传媒系团总支学生会社团部

传媒系团总支学生会体育部

八、参与单位：

传媒系团总支学生会

传媒系楚天风文学社

传媒系学生红学会

传媒系社会服务行动队

传媒系新闻爱好者协会

传媒系纵横论坛

九、比赛项目策划

【项目1】 “赶篮球” 运动

【参赛人数】 每队5人

【比赛器材】 木棒、篮球

【比赛方法】 每人手持一根木棒，在规定的范围内把篮球打到设置的球门内，比赛时间15分钟，不得用脚踢球。

【项目2】 八戒背妻

【参赛人数】 每队10人（五男五女）

【比赛器材】 无

【项目3】 绑腿跑

【参赛人数】 每队10名队员

【比赛器材】 绑腿带

【比赛方法】 比赛开始前，队员横排（每相邻两队员的相邻脚脚踝用绑腿带绑在一起）立于起跑线后。裁判发令后，队员通过协调配合在跑道上共同行进，赛程60米。以各参赛队中的最后1名队员身体完全越过终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

【项目4】：《懒惰的自行车》在前面车筐上放标志

【参赛人数】：每队一次2名，一共3组。

【比赛器材】：自行车

【比赛方法】：自行车在规定的跑道上（约50厘米宽，15米长的跑道）行驶，看哪辆自行车行驶的速度最慢，谁就是获胜者。

参赛者单脚触地、压线均为犯规。

【项5】：《纸衣往返接力》纸衣为宣传海报

【参赛人数】：每队5名队员

【比赛器材】：一张大小适合的宣传海报

【比赛方法】：将宣传海报贴在前胸，在奔跑过程中保持不掉，如果掉下重新捡起继续奔跑，跑到对面交给另一名同伴，以最快完成为胜利。

【项目6】：盛水接力

【参赛人数】：每组5名

【比赛器材】：水桶、大塑料瓶

【比赛方法】：跑道前方设置一个水桶起点外设置一个大塑料瓶比赛开始时参赛选手持水瓶到水桶内盛水后返回倒入大塑料瓶内依次进行盛水接力大塑料瓶先盛满水者为胜（注：塑料瓶身内设若干漏点）

【项目7】：《乒乓接力赛》球拍上设置海报

【参赛人数】： 每组6人2人一组组数不限。

【比赛器材】： 乒乓球、乒乓球拍

【比赛方法】： 参赛者人数均匀的分配在起点与终点，第一个参赛者单手用乒乓球拍托着乒乓球，从起点出发把球传给终点的另一个队员，依次循环进行，传的最快组获胜。

注意： 传球过程中不得掉球、手触球。

【项目8】： 《背球接力赛》

【参赛人数】： 每组5人

【比赛器材】： 篮球

【项目9】： 《包装木乃伊》

【参赛人数】： 2人为一组。

【比赛器材】： 纸、胶带

【比赛方法】： 3人为一组，一人撕开胶带，一人包装，一人扮演木乃伊（只要站立保持不动就可以）。比赛一开始，参赛者以最快的速度用手上的长条状的纸张包裹木乃伊，必须包裹地密不透风。最后谁包裹的木乃伊最像，最快，哪一队就获胜了。

【项目10】： 《定点投篮》篮板上设置宣传海报

【参赛人数】： 每队5人

【比赛器材】： 篮球

【比赛方法】： 每人以一分钟为限进行投篮，按投中个数决

定名次。男子组的参赛队员必须在三分线以外任何一点单脚投射（整个投射过程都要单脚），脚不得踩到三分线否则将被扣掉一个已投中球。女子组的参赛队员必须在梯形范围以外投射，脚不得踩到梯形任意一条线，否则将被扣掉一个已投中球。

【项目11】：踩气球

【参赛人数】：每组5人

【比赛器材】：气球

【比赛方法】：在一个5平方米的区域用脚踩破他人脚上捆绑的气球，直到游戏时间结束。

规则：一个人每只脚捆绑3个气球，5平方米区域。每个人不允许出圈，只能用脚，否则视为违规，取消继续比赛的资格。听裁判发出哨音，开始。

胜负判定：单位时间踩气球，剩下多的队胜。以现场裁判判定的结果为准。时间用一块总表计算。

【项目12】50米接力赛

【参赛人数】10人（学生会干部、各社团干部）

【比赛器材】无

【比赛方法】共6男6女，每组男女出场顺序自行安排，交接时必须将接力棒交给下一个队员，分别记录各队成绩，按成绩排名。

【项目13】：背__背

【参赛人数】：5男5女

【比赛器材】： 气球

【比赛方法】：每两个人背_背夹着一个气球，横向前进，途中绕过一个障碍，折返回出发点，由下两名同学进行接力。途中气球不得掉落，手，手臂不得碰球，总时间最少者获胜。

十、活动安排：

1、以社团为单位组队，学生会和每个社团派出一个代表队，每个代表队由10人组成，并指定一名负责人。

2、要求每支参赛队伍要有自己的口号，比赛本着“友谊第一，比赛第二”的宗旨，以公平竞争为原则，保证赛事的顺利进行。

3、报名：学生会各社团请认真报名，积极参加。于12月15日将报名表交于体育部。

4、所有比赛均以快乐为宗旨，动员全体同学，每社团限定10名队员。

5、希望各队提前准备好有预赛的项目，以保证这些项目的完成。

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。

7、积分办法：每项比赛取前3个社团，整体积分前三名的有相应的奖励。

8、请学生会及各社团组织啦啦队，形式自主，鼓励创新，体现传媒系的风采和大学生的飞扬青春。

9、准备好医疗用品，以防受伤

10、为了保证各项目可完整有序的进行，要求社团遵守比赛纪律，配合工作人员，尊重裁判的裁决，不得有辱骂和抵抗行为，如有疑义请与体育部联系。

11、比赛当天请各社团负责人控制好本社团秩序，非比赛运动员请不要随意走动，不得进入比赛场地以至干扰比赛正常进行。

12、按照各个环节中各支代表队所用的时间进行排序，并获得相应的社团排名。

备注：由于参加的具体人数无法确定，赛程分组在报名后安排，合理安排裁判人员，做到及时、公平、公正。比赛场地安排以及时间表将在报名工作结束后发放到各班。

传媒系团总支学生会社团部

传媒系团总支学生会体育部

趣味知识竞赛活动策划方案篇五

一、活动引言：

趣味运动是一项将传统的体育运动比赛和引起人兴趣的趣味活动融合形成的一项新兴运动，它介于体育运动和趣味游戏之间融合了体育、文化、趣味、智力等因素。

二、活动意义：

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；另一方面，融洽师生关系和同学关系，培养团队协作的精神。

三、活动准备：

报名。以班级为单位，各项比赛项目参加人员，由班主任自由筛选，另外每班选出一名同学负责向广播台投稿。然后交由杨继平老师和贺志艳老师统计。

四、活动流程

五、活动时间：

20xx年12月28日(可根据实际情况更改)

六、活动地点：

学校操场

七、比赛项目及规则策划书：

(1)跳绳比赛

比赛规则：以班级为单位，分为大一组，大二组，和大三组(三个年级同时进行)。每班选举8名选手。每人有一分钟的时间，最后将各班选手跳绳总次数相加，以班级为单位，跳绳次数最多的班级获胜。

时间安排：9：00—9：25

(2)背部运球比赛。

比赛规则：以班级为单位，分为大一组，大二组和大三组。每班选举10名(分5组)选手。两选手用背部夹住气球，双手在背后交握，侧跑完成规定赛道长，把球放在指定位置后，返回原地，下一组开始运球。需返回原地重新开始，赛道长50米。比赛过程中，不许用手碰球，球落地或者夹爆者，违规者取消本班的比赛资格。最后按照运球数量的多少以班级为单位进行排名。(大一先进行比赛，大二、大三一起进行)大

一、大二选出前二名，大三选出一名。

时间安排：9：40—10：10

(3) 二人三组比赛

比赛规则：以班级为单位，分为大一组，大二组，和大三组。每班选举12名(6组)选手，赛道长50米，每班分三组在赛道两边，以接龙式进行比赛。前一组选手到达指定位置后，后一组才可以开始。由工作人员安排好后，听口令开始比赛，抢口令者加时5秒。按照完成任务所需时间长短以班级为单位进行排名。七、大二选出前二名，大三选出一名。

时间安排：10：25—10：45

(4) 拔河比赛