

2023年趣味轮滑比赛活动方案(实用7篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

趣味轮滑比赛活动方案篇一

为了培养智障儿童的生活自理能力，提高孩子们生活的自适应性，让孩子们在生活中形成自觉锻炼“自己的事自己做”的意识，同时将趣味比赛与竞争引入到生活中，培智部特举行本次生活技能比赛。本次生活技能以学生穿衣、穿鞋比赛为主。

具体活动方案如下：

一、活动主题：我运动我健康

二、参赛对象：全体培智部和聋部学生

三、比赛时间□20xx年*月**日上午

四、比赛地点：学校操场

五、比赛项目：

（一）定点投球

1、比赛道具：篮球一个记分卡若干份

2、比赛方法：学生选手按抽签的顺序进行比赛，待裁判员发

出投篮的口令后就投篮。

3、比赛规则：学生站在画好的线前，向篮框投8球，投中的球数多者为胜。（每班选4名选手参加，培一和培四一起参加比赛，培六和培七一起参加比赛，聋五和聋七一起参加比赛）

4、裁判员：**主任**老师

（二）十米运球

1、比赛道具：篮球2个粉笔卷尺

2、比赛方法：学生选手按抽签的顺序进行比赛，每次2人，胜出者参加下一轮决赛。

3、比赛规则：学生站在画好的线前，听到裁判员的指令后，沿自己的赛道向前单手拍球，不能双手拍球，若球滚出赛道边界，则学生须拿球回到原出界地点，接着拍球。（每班4人，培一和培四同学抽签参加比赛，培六和培七抽签参加比赛，聋五和聋七一起抽签参加比赛）。

4、裁判员：**主任**老师

（三）短跑比赛

1、比赛道具：粉笔、卷尺

2、比赛方法：抽签决定次序，每2人一起比赛，采用淘汰制，胜出者参加下一轮决赛。

3、比赛规则：听到指令就位起跑，比赛过**中不能串道，否则取消比赛资格。未发令不许起跑，所有参赛学生都必须听从负责老师的现场指挥。

4、裁判员：**老师**老师

六、人员分工：

校长、校长、**校长、**校长现场指导、巡查

、、**主任负责纪检工作

**负责拍摄工作

*****老师负责场地的划分工作

趣味轮滑比赛活动方案篇二

(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。

趣味轮滑比赛活动方案篇三

趣味运动项目是目前国内最新趣味运动会项目之一

比赛方法：比赛开始前，4名队员分别持雷霆鼓的四个把手（在雷霆鼓上放置一活力球）立于起跑线后。裁判发令后，4名队员通过协作使活力球跳动起来，并向终点行进，赛程为60米。以各参赛队中的任一队员的身体触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

项目特点：

- 1、提高选手上下肢协调能力；
- 2、提高员工的团队协作意识；

3、使员工体验到上下一根绳，力往一处使是精神

趣味轮滑比赛活动方案篇四

1、池底捞宝（每组3人，共4组）主持人向池内各个方向投入若干硬币。发令后，参赛者可从池边任何地方下水，潜入池底搜寻，在规定的时间内（5分钟）捞到硬币多者为胜。取前三名，其余人员为鼓励奖。

2、护花过河（每组2人，共5组）美女坐在游泳圈内，派选队员从泳池一端推或拖着游泳圈将美女送到另一端，往返一次，用时短获胜。取前一名，其余人员为鼓励奖。

3、水上捞汤圆（每组2人，共4组）在水面上撒下一盆乒乓球，任其随流飘散。参赛者手拿小网兜，发令后从岸上跳下，游到池中捞球，在规定的时间内（3分钟）捞得多者为胜。取前二名，其余人员为鼓励奖。

4、游泳馆门票需自行购买，预计每人20元，如果报名人数超过30人，团购价为16元/人。单位提供车辆往返市区和公寓。

趣味轮滑比赛活动方案篇五

项目道具：沙包10个，积分布一张，胶带一卷。

道具材料：沙包是有布和细沙组成，积分布是pvc材料制作

参与人员：男女皆宜，10—70岁。

参赛人员：个人项目，根据项目时间安排人数。

比赛方法：比赛开始前，1名参赛人员站在投掷线外正对投掷积分面，裁判将5个沙包交给参赛人员后，等待裁判开始的口令，裁判宣布开始后，参赛人员可以站在投掷线后的任何地

方投掷手中的5个沙包，直到投掷结束，在投掷的任何时候都不允许参赛人员身体的任何部位越过投掷线，投掷结束后计算参赛人员积分并大声宣布积分。

趣味轮滑比赛活动方案篇六

项目介绍：摸石过河趣味运动项目是目前国内最新趣味运动会项目之一，为团队活动新形式，趣味运动会的策划提供了很好的帮助。

比赛方法：比赛开始前，参赛队员立于起跑线后的第1、2块河石上，手持第3块河石。裁判发令后，队员依次将河石踩在脚下交替向前行进。赛程（根据场地大小而定）。以参赛队员的任一脚踩在越过终点线的河石上为计时停止。用时少者名次列前。

趣味轮滑比赛活动方案篇七

为深入贯彻落实中央和自治区党委党的群团工作会议精神，切实加强基层团组织建设，提升团组织服务水平，引导城市青年主动适应新常态、展现新作为、响应号召争做新时代“五新青年”、工业街社区团支部决定在“五四”第97个青年节来临至今，举办“活力青春·运动伴行”青年趣味运动会活动。具体安排如下：

一、活动目的

值此五四青年节来临之际，为弘扬五四精神，激发青春活力，展示青春风采，动员引导社区广大青年体现运动和游戏的趣味和快乐，能够吸引青年生主动投入体育活动中，既能锻炼身体，又能增强体质，又可以在娱乐中提高竞争意识和品质，娱乐游戏的技术比较灵活、简单。

二、活动主题

以“活力青春·运动伴行”为主题趣味运动会

三、活动时间

2017年4月18日下午北京时间16时30分

四、活动地点

二小操场

五、参加对象

工业街社区青年工作人员、“访惠聚”工作队成员、二小青年老师、辖区内的青年

六、比赛项目

1、参赛对象：社区干部、访惠聚工作队、二小老师

2、比赛要求：比赛分为三个队，两个组a组、b组。

七、奖项设置：比赛分为一、二、三等奖和优秀奖。

八、比赛项目：

（一）、拔河比赛：

比赛规则：

1、拔河绳中间系一红布条，布条上挂一小重物垂直于中线。居中的线为中线，两边的线为河界。除参赛队领队、工作人员、选手以外，其他人员一律不得进入比赛场地。

2、比赛共2组。每组参赛队由领队1人，参赛选手8人组成，在当场比赛中不得更换比赛选手。

3、每场比赛会派1个比赛监督员，清点对方人数是否正确，监督是否有违反现象，如发现违反现象立即取消比赛资格。

4、比赛时设有一个主裁，一个监督人员。

5、比赛方式：

(2) 比赛开始前，各队按照每8人一个纵队以站立的姿势准备好，比赛开始后，两边的运动员同时发力，将对方拉过赛场规定的河界线为赢。

(3) 每局比赛期间不算时间，直到裁判分出胜负为止。每一局胜负判定：当中心标志被拉到一方的2m白色线时，及绳子向一方移动2m□比赛结束。

(二)、跳长绳比赛

1、比赛以抽签的方式安排出场顺序；

第二轮，2名摇绳者摇绳，时间为3分钟，在裁判鸣哨

时计时开始，其余6名参赛队员排成一行，依次进入且必须每人3次跳过绳后出绳，绕到所出边摇绳者的另一侧，方计数1分。

(三) 送气球比赛

参赛方式：三人一组参赛。

比赛规则：一人手拿气球，站在起点线上做准备，听到口令后，立即向前跑去。送到另两人的身边（两人背靠背侧身在

终点处等上一人），把气球放到两人的背上，后两人使劲把气球夹破。先夹破者为胜。

器材准备：气球筐6个，气球若干。

（四）跳绳比赛

1、比赛规则：单人跳一分钟内看谁跳的多，谁就获胜。

2、奖项设置：一等奖一个、二等奖一个、三等奖一个、优秀奖若干个。

（五）、转呼啦圈比赛

1、比赛采用腰部转动呼啦圈。

2、比赛时间2分钟，运动员在指定地点采用腰部转动呼啦圈的方式开始比赛，比赛开始后不得用手等身体其他部位碰呼啦圈。中途掉落，可以拿起来继续转。比赛成绩以2分钟内转圈的个数排名，圈数越多名次越前。

（六）、单人踢毽子

必须在半径2米的圆形场地上进行。每人比赛一次，比赛时以一脚踢毽子的次数计算成绩。毽子踢起的高度低于腰部不计次数。如遇成绩相同，则以比赛中失败数较少者名次列前，再相同，则抽签决定名次。

九、人员安排：

总负责：王相风 丁香

主持人：

会场布置负责人：陈晓英、胡天荣、玛依拉、赵云英、胡玉

芳、阿丽玛、布尔力汗

裁判员：刘明东

解说员：胡玉芳

记分员：李燕、阿丽玛

活动摄像：沙里哈、玛依拉

奖品管理：刘静瑞、胡凤英

奖品呈上礼仪小姐：热孜依娜、张冬梅

一、活动目的`

今年是“五四”运动96周年。为进一步弘扬“爱国、进步、民主、科学”的“五四”精神，在全校教师中弘扬爱国、爱校的伟大情感，营造积极、健康、快乐、向上的校园文化氛围，展现我校教师的青春风采。学校工会拟于“五四”当天开展以“传承五四薪火，展现为明风采”为主题的五四青年节趣味运动会活动。

二、活动时间：

5月4日（周一）下午5点10分

三、活动地点：操场

四、参加人员：

武汉光谷为明实验学校全体教师

注：送校车的老师不参加，才艺班的老师在才艺课结束后参加。托管的学生全部在操场上为老师加油。

五、游戏项目及规则：

1. 障碍接力：全程20米，设置障碍，含呼啦圈、下腰过杆、跳绳、水平乒乓球。此项目单组进行，全组人员参加，依时排名计分。第一名4分，第二名3分，第三名2分，第四名1分。

2. 袋鼠运瓜：规定时间5分钟，队员由起始点a（距呼啦圈10米）依次运球，每名队员带1个球，用膝盖夹着蹦到b点（距呼啦圈3米）进行投球（落入圈中即可）。每组成员一个到达b点后，下一个成员从a点出发。此项目2组同时进行，全组人员参加，在规定时间内篮球落筐最多者胜。第一名4分，第二名3分，第三名2分，第四名1分。

3. 两人三足：全程20米，每组派6名队员参赛，两两接力，用时少者胜，4组同时进行。第一名4分，第二名3分，第三名2分，第四名1分。

三、四名。第一名4分，第二名3分，第三名2分，第四名1分。

六、活动奖励规则及奖品：

按组积分评比制、奖品设一等奖1组、二等奖1组、三等奖2组

奖品申购：张艳茹

七、人员分组

一组：黄东 孙玉强 陈曲 程琳 唐晓宁 杨璨眉 刘福音

二组：黄宇新 刘亚琼 桂丹 张艳茹 李慧敏 姚培富 刘芳

三组：肖素娥 陈红利 师会盼 蔡青青 胡除夕 陈黔平 郭雪

四组：缪昭君 肖丽 joe steven greg marissa justin

裁判：黄一峰 袁晨锡 李传辉

黄一峰、李传辉负责障碍接力，袁晨锡负责袋鼠运瓜，黄一峰负责两人三足，袁晨锡负责拔河比赛。

道具准备：刘旸

现场总指挥：李传辉

八、注意事项：

1. 着装请以运动休闲为主。
2. 如遇当天下雨，在室内体育馆进行活动。
3. 请刘旸、杨志伟和吴萌老师在当天中午把道具摆放在操场相应的位置。