

# 2023年趣味运动会方案设计(汇总5篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。那么方案应该怎么制定才合适呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 趣味运动会方案设计篇一

友谊、责任、拼搏、进取。

运动强健体魄，责任铸造辉煌。

地点:xx年3月27日—28日，会期一天半;初中部东操场。

初一、初二全体学生，初三运动员，部分教职工。

学生项目包括

男女子组:

100米、

200米、

400米、

800米、

1500米、

5000米、

110米栏、

跳高、

跳远、

三级跳远、

铅球、

铁饼、

4×100米接力，共13项；

教工项目：篮球投准、托球跑、趣味保龄球、自行车慢骑、4×100米接力。

1、主席团：xx□xx□

2、筹备委员会：xx□

3、大会组织及宣传：学生处负责。

4、安全保卫：办公室负责。

5、后勤服务及卫生医疗：总务处负责。

6、仲裁委员会：xx□

1、每班代表队20人，引导员1人，成四列纵队，沿2、3、4、5跑道行进。

2、服装统一，队列整齐，步伐有力，口号响亮，精神面貌好。

3、体现班级特色及大会主题、口号。4、解说词由各班完成，

100字以内。

5、入场式顺序：

国旗队—会旗队—彩旗队—初一级部1—10班代表队—初二级部1—10班代表队

- 1、大会主席团成员就位。
- 2、运动员入场。
- 3、奏国歌、升国旗。
- 4、校长致运动会开幕词。
- 5、裁判员代表发言。
- 6、运动员代表发言。
- 7、宣布运动会学生纪律要求。
- 8、运动员退场，比赛开始。

- 1、大会主席团成员就位。
- 2、宣布运动会成绩。
- 3、运动会颁奖仪式。
- 4、校长致闭幕词。
- 5、宣布运动会圆满结束。

附：运动会精神文明班集体评比标准

- 1、入场式符合学校要求，学生精神面貌好，班级特色鲜明。
- 2、运动会期间，学生纪律良好，遵守大会秩序，文明观赛。
- 3、运动员素质好，责任意识强，无弄虚作假、冒名顶替现象。
- 4、班级学生自觉遵守作息时间，无旷课、迟到、早退现象。
- 5、运动会期间，班级室内外卫生及座区卫生按时打扫并保持清洁，学生不吃零食。
- 6、班主任全天盯在班级，维持好班级秩序。

## 趣味运动会方案设计篇二

趣味运动竞技是丰富员工的业余文化生活、促进员工沟通、加强联系、增强团队凝聚力，以提高工作热情和效率的方式之一。本次趣味运动会鼓励员工锻炼身体，在运动中陶冶情操，热爱生活。

二、活动主题：“用激情挑战工作，以健康武装青春”

三、活动时间：3月12日

四、活动地点：分公司篮球场

五、参加活动人员

公司全体干部职工在不影响正常工作的情况下均可参加

六、活动方式：

以趣味运动项目为主的文体娱乐项目。

七、活动项目：分集体赛、个人赛

## 集体赛

### 1. 二龙戏珠(乒乓球返投):

队员组成: 各队限报人数10人, 5男5女;

比赛用具: 乒乓球、塑料桶;

比赛距离: 投掷人与投掷点相距4米;

比赛规则: 各队接球人手拿桶站在投掷人身后, 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2. 齐心协力(步调一致):

队员组成: 共6个队伍, 每队10人, 男女搭配;

比赛规则: , 各参赛队10名男、女队员, 分成2组, 每组5人。事先将每组相邻队员的两条腿绑在一起, 站在起始点法令同时, 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, 最后以参赛队到达终点所用时间最少的队为胜, 取前两名。

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。

比赛距离: 起始点与终点相距30米;

### 3、踩挤大战

参赛队伍: 参赛人员共12人, 分成4个小组, 每组三人,

比赛规则: 参赛队员每人每只脚捆绑4个气球, 在一个6平方米的区域用脚踩破对方脚上捆绑的气球, 直到时间结束, 游戏结束。规定3分钟时间内踩气球, 剩下气球多的队获胜;

注意事项：

(1)每个人不允许出圈，出圈算负。只能用脚、否则视为违规，取消继续比赛的资格

(2)裁判发出哨音后方可开始比赛

(3)参赛队员穿运动鞋，以防踩伤其他人

(4)比赛时不能用手推，手抓；

4. 心心相印(夹球跑)，：

队员组成：4支队，每队10人，5男5女

5、摸爬滚打：

队员组成：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；

注意事项：

(1)如果中途出现掉棒的现象，则扣掉该队2秒时间；

(2)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

6、山路弯弯

参加人员：共分2个队，每队5人，

道具：凳子5把

7、宝贝新娘

队员组成：共分2对，每队3人(三个男生或三个女生)

## 8、我是乔丹

队员组成：共分2对，每队5人(要求女生)

道具：篮球

## 9、跳袋鼠

队员组成：分成3个队，每队3人

道具：口袋2个

## 10、毽球

队员组成：共分2对，每队6人

道具：毽子2个

## 11、抢苹果

队员组成：每组6-8人，男女各一半，可多组进行

比赛规则：两个男生或两个女生背靠背挽住对方，每个男生(女生)前面1米站着一个人，手拿一块苹果，裁判员法令后男生反向用力以吃到对面女生手里的苹果，先吃到者为胜。

道具：苹果若干

## 12、仙人指路

队员组成：2人一组

比赛规则：一组两人，3组同时进行，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，如在行进中碰到路障，每碰一个路障时间加10秒，在最后计算时间时计入总时间，以用时最短者为胜。

道具：凳子、绳子

### 13、滚雪球

队员组成：每队12名队员(至少3名女生)，分两组依次进行

比赛规则：(1)、每队呈纵形排在起点线上，法令后，各队第一位迅速向前跑去，绕过终点标志物跑回起点，与第二位两人手拉手再迅速跑回终点，折返后返回起点，再拉第三位的手变成三人手拉手向前跑，以此类推，直到整个队伍手拉手跑完为止。

注意事项：(1)返回起点的人必须手拉手绕过起点，终点的折返标志物才能向前跑

(2)跑步中不限制队伍的排法，但必须是手拉手、不得脱手

(3)全队人员全部超过起点才算全部到达

### 14、集体跳绳

队员组成：共分每队8人，2人摇绳，6人跳绳

比赛规则：6人全部起跳开始计数，时间2分钟，以跳的次数判定胜负。

### 个人赛

#### 1、花样跳绳

比赛规则：花样分为：正跳、倒跳，每种一次，往复循环，比赛限时1分钟，按在规定时间内跳的次数多少记成绩，中途停顿，可继续进行，分五组同时进行。

道具：跳绳5根

计分方法：取前2名

## 2、企鹅漫步

比赛规则：参赛者需两腿、两手臂共夹3个排球，呈企鹅状在跑道上规定的起点，终点间行走(30米)，球掉下需夹起球，在掉球的位置继续，分5组同时进行。

道具：(排球或篮球)5只

计分方法：取前2名

## 3. 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，挤压对方部位，(不得以身体其他部位撞击、拖拽、推挤)。选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选择对手，进行淘汰赛，每组队员比赛采用三局两胜制决出胜负。(四组同时进行)

## 趣味运动会方案设计篇三

在运动会活动中，通过设计好玩有趣的亲子体育运动项目，让全园亲子共同参与开幕式入场队列的练习和表演，在运动项目的练习和竞争中，感受运动的快乐，激发幼儿积极参加体育运动的兴趣，促进幼儿身体动作的发展。

## 二、活动总目标

- 1、发展跑、跨、钻、平衡、运球等动作，促进身体的协调\_\_、灵活\_\_，培养坚持到底的意志品质。
- 2、激发参与亲子运动会的兴趣，感受和父母一同运动的快乐。

## 三、活动准备

### (一)组织工作

- 1、向全园家长和幼儿发出活动倡议。
- 2、各年龄阶段教师商定适合本年龄段幼儿年龄特点的运动项目。
- 3、组织亲子报名工作。
- 4、各班组织做好运动会开幕式运动员方阵进场的队列练习。
- 5、做好运动会上的人员分工。

### (二)经验准备

幼儿和家长事先了解各项目的玩法，在家中或晨区体育活动中进行练习。

### (三)物质准备

- 1、活动倡议书，海报，运动场布置，活动横幅，环境创设等。
- 2、各运动项目所需的用品。

活动地点：

本园\_\_场

指导思想:

本次活动围绕“我运动，我健康，我快乐”为主题，为孩子和父母创造一个优良的合作氛围，营造一种主动向上，勇于拼搏的体育精神，让孩子们在游戏中锻炼，在锻炼中快乐!!!

活动目标:

- 1、培养孩子对体育的兴趣爱好，让孩子体验运动的快乐，竞争的乐趣，参与的欣慰。
- 2、让孩子在各种有趣的游戏中得到体能锻炼，增强个年龄段幼儿的动作灵活\_\_和协调能力。
- 3、培养幼儿之间的友好合作精神，感知团结奋进的力量，感受合作精神的美好。
- 4、通过形式多样的亲子游戏，增强父母与孩子之间的情感交流，更好的达到家园同步。

具体程序:

- 1、各工作人员到位，运动员到位。
- 2、国旗队，校旗队，击鼓队入场
- 3、全体起立，奏国歌，升国旗。
- 4、园长讲话
- 5、父母代表讲话
- 6、运动员代表宣誓

- 7、运动员退场
- 8、体育才能展示(音乐响起)
- 9、各班轻器械\_\_表演(分年级组进行，各班自编)
- 10、各班拉拉队助威(小班由父母和孩子一起表演助威)
- 11、各项游戏比赛开始
- 12、颁奖仪式

集体奖三名(最佳形象奖、最佳组织奖、最佳参与奖)

个人奖分年级一等奖一名，二等奖二名、三等奖三名。每个游戏设一个奖项

## 趣味运动会方案设计篇四

秋高气爽，最适合户外活动了。来一场趣味亲子运动会简直再好不过了。

### 一、设计意图

在运动会活动中，通过设计好玩有趣的亲子体育运动项目，让全园亲子共同参与开幕式入场队列的练习和表演，在运动项目的练习和竞争中，感受运动的快乐，激发幼儿积极参加体育运动的兴趣，促进幼儿身体动作的发展。

### 二、活动总目标

- 1、发展跑、跨、钻、平衡、运球等动作，促进身体的协调性、灵活性，培养坚持到底的意志品质。

2、激发参与亲子运动会的兴趣，感受和父母一同运动的快乐。

### 三、活动准备

#### (一)组织工作

- 1、向全园家长和幼儿发出活动倡议。
- 2、各年龄阶段教师商定适合本年龄段幼儿年龄特点的运动项目。
- 3、组织亲子报名工作。
- 4、各班组织做好运动会开幕式运动员方阵进场的队列练习。
- 5、做好运动会上的人员分工。

#### (二)经验准备

幼儿和家长事先了解各项目的玩法，在家中或晨区体育活动中进行练习。

#### (三)物质准备

- 1、活动倡议书，海报，运动场布置，活动横幅，环境创设等。
- 2、各运动项目所需的用品。

### 四、活动过程

开幕式：

- 1、主持人致开幕词。
- 2、开场舞表演。

- 3、运动员进场。
- 4、升旗仪式。（可邀请当地的武警战士为孩子们升旗。）
- 5、师生齐唱园歌。
- 6、园长讲话。
- 7、小小运动员代表发言。
- 8、家长代表讲话。
- 9、运动员退场。
- 10、幼儿团体操表演。

亲子运动会比赛项目：

### 1、小班亲子运动项目

背背乐：幼儿听信号从起点出发，爬过一片“草地”，跨过两个“小坑”，爬上家长的背，由家长背着跑回家。

探宝：幼儿听到指令后，钻过(侧身钻)“山洞”，走过斜坡桥，从百宝箱中找到红色的小球，家长背着孩子爬过“草地”，到达重点。

亲子过“河”：幼儿和家长脚穿鞋子，各自手拿一张报纸，站在报纸上，听到信号后，亲子一同交替用手上的报纸铺路，并依次踩着小路(报纸)往前，到椅子处由家长背着孩子往回跑。

大脚和小脚：幼儿双脚踩在家长双脚上，家长双手拉着幼儿的手站在起点线上，听到信号后，迅速往终点走去。

## 2、中班亲子运动项目

“小狗运粮食”：“小狗”（幼儿）听到信号，推着载有1袋“粮食”的推车，绕过障碍到达家长处，由家长将“粮食”装进小桶，走过“梅花桩小桥”，送到“小狗”的“家”。

“小猫运球”：“小猫”（幼儿）听到信号后，用羽毛球拍赶球到家长处，与家长一同把皮球放到方布中间，两人一起用方布兜球，钻过“山洞”，走过“小桥”，运到终点，最快的一对为胜。

帮小动物盖房子：幼儿听到指令后，跑到放积木处，抱起积木，跨过“小山”（由两个软垫三角撑起），走过“小桥”，将积木交给家长再回头运积木。家长将幼儿送来的积木按图案拼好房子造型。

## 3、大班亲子运动项目

走“大鞋”：亲子事先两两穿好“大鞋”，听到信号后，在指定的跑道内两人一起往前走至终点。

滚圈套圈：幼儿每次带一个圈，滚到家长处，并将圈交给家长，由家长投掷圈，看谁先投中。

亲子接力：幼儿听到信号后，走高跷绕着障碍物走s形，到达家长处，家长运球继续走s形障碍物到终点。

瓶球接力：每对亲子十个海洋球，先由幼儿用瓶底顶着海洋球，走到家长处，将球传给家长，再由家长用瓶底顶球送到终点处，先送完十球为胜。

# 趣味运动会方案设计篇五

## 一、活动目的：

- 1、了提升孩子的为运动智能，让每一个孩子喜欢运动、爱上运动。
- 2、让孩子体验到运动的快乐，增强亲子间、家长与家长间、家长与幼儿园间的情感。
- 3、有利于更好地做好家园共育工作，充分发挥家庭教育的作用。

## 二、活动主题：

我运动!我健康!我成长!

## 三、活动时间：

## 四、活动对象：

小班年级组幼儿及家长(着装要求：家长和幼儿都穿运动装)

## 五、活动内容：

亲子趣味运动会

## 六、活动地点：

## 七、活动主持：

## 八、活动人员安排：

### 1、组织领导成员：

组织策划：

顾问：

组长：

2、场地布置：

3、游戏场地布置及游戏器材准备：

4、评委兼结果记录：

颁发优胜奖：

颁发纪念奖：

5、奖品保管：

6、班级秩序维持：

7、颁奖嘉宾：

8、摄影和音响：

9、游戏气球负责人：

10、搬凳子：

八、活动原则：

1、安全第一、必须保证每一个孩子的安全。

2、全班孩子齐参与。每一个孩子都有机会展现自己，都有参与活动的机会，针对孩子年龄设计活动。

3、让孩子真真正正投入参与，真真正正获得成功与快乐。

九、活动安排：

(一)运动员入场

(二)园长致开幕词

(三)亲子趣味游戏活动

1、亲子游戏：企鹅家家乐(各班限报十个家庭，共计三十个家庭，十个家庭为一小组，分三组进行，每小组取两个优胜奖。)

游戏形式：单面接力游戏，十条直线、椅子放于终点处。

活动目标：训练孩子动作的协调性和控制能力，培养父母孩子之间的协调性。

游戏方法：孩子扮演小企鹅站在前面，面朝家长，双脚踩在家长的'脚上，双手抱住家长。家长扮演企鹅妈妈或爸爸站在后面，并在事前准备好的道路上向前走。

谁先在最短的时间内到达终点就是胜利。

要求：孩子与家长要配合好，幼儿的脚踩在家长的脚上不能分开，不能摔倒，也不能离开“道路”。

2、亲子踩圈圈(每班限报十个家庭，共计三十个家庭参与，十五个家庭一组，分两组进行，每小组取三名优胜奖)

玩法：地上放许多个圈圈，圈圈总数比家庭人数少一个，家长抱着宝宝，听鼓声在圈外走动，鼓声停，家长抱着宝宝马上找一个圈圈站好，没有找到圈圈的则被淘汰，以此类推，最后场上剩下的三个家庭为优胜者。

3、踩气球(各班限报十个家庭，共计三十个家庭，六个家庭为一小组，分五组进行，每小组取一个优胜奖。)

玩法：一位家长背着宝宝，并双脚共系六只小气球，在规定的一个大圆圈内，去踩踏另一方家长脚上气球，踩踏破的气球多的家庭为胜。

规则：家长躲散时不能出圆圈外，否则算淘汰。

4、抬花轿(要求：限爸爸、妈妈和宝宝三人参与，每班限报四个家庭，共计12个家庭，分两组进行比赛，每组为六个家庭，每小组取一个优胜奖。)

父母双手搭扣状，孩子骑在父母手臂上，口令发出后，父母从起点跑向终点，绕过凳子再返回起点，先到者为胜。

### 5、家庭接力赛

每班限报(限爸爸、妈妈和宝宝三人参与，每班限报三至四个家庭，共计十个家庭，分两组进行，每组五个家庭，每小组取一个优胜奖。

以妈妈、孩子、爸爸的顺序站在起点线外，听到口令后，妈妈跑向对面绕凳子一周再跑向孩子，把接力棒交给孩子，孩子再照上跑向爸爸，后哪个爸爸先跑向起点者为胜。规则：必须绕凳子一周，接棒时不能越过起点线。

十、活动结束。

附：

1、游戏材料准备：

2、经费预算：