

2023年运动方案布置图(实用6篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

运动方案布置图篇一

为了加强公司精神文明建设和企业文化建设，丰富员工体育文化生活，活跃公司运动文化气氛，提高公司全体员工的凝聚力，向心力。我公司将举办首届趣味运动会，现将有关方案制定如下：

团结、合力、拼搏、超越

(一)运动会组织委员会名单

1、名单

2、职责：负责活动的组织领导工作和对各比赛中有关问题的最终裁决。

(二)组委会办事机构及成员名单

负责人：

1、筹备组：办公室

2、会务组

负责赛场布置、组织颁奖及赛事的各项协调工作

负责道具准备

负责会场秩序及突发事件处理(医务和安全保障)

负责比赛结果检录

3、宣传组

负责组稿

负责摄影

4、裁判组

(起点发令员)、张鹤龄贾立业(现场监督员)

(终点裁判员)、安雪言杨林(机动裁判员)

待定

(一)二人三足跑(每队男女队员各1名)

1、比赛规则：赛前每对两位运动员各一条腿用两条带子捆绑在一起(捆在踝关节部位和小腿靠近膝关节部位，捆牢)。站立式起跑，鸣起跑信号后，两人同时起跑，螺旋式前进，以两人躯干到达终点线后沿垂直面，方为到达终点。按比赛时间少者名次列前。

2、用时：约5分钟

3、场地：50米长、10米宽

(二)螃蟹背西瓜(每队3名队员，至少1名女队员)

1、比赛规则：3名队员同时站于起跑线后，共同用背部夹住

球前行，途中背部离球，用其他部位碰球，或球掉落，皆为犯规，须在犯规地停止前进直至重新调整好始得继续比赛；在规定距离内，用时少者胜出。

2、用时：约3分钟

3、场地：50米长、10米宽

(三)抛绣球(每队男女队员各1名)

1、比赛规则：

(1)接球者站于距抛球者5米之外的圆圈(直径0.5米)内用篮子接球；

(3)抛球者共抛出20个球，5分钟内抛完，接球者篮内球数多者为胜；如有成绩相同者，进行复赛，直至决出胜负。

2、用时：约15分钟

3、场地：10米长、10米宽

(四)蹲跳接力(每队2组，每组男女队员各1名)

1、比赛规则：

(1)出发时，运动员应面向跑道，背靠背挽住手臂蹲在起点线；

(2)听到发令后，第一组由起点向终点线蹲跳；

(3)两人都跳过终点线后，再跳回到起点线，然后第二组进行；比赛途中，两人挽臂不可分开，如分开，则必须挽好后才能继续比赛。

(4) 计时与名次：以第二组返回起点计时，用时少者胜出。

2、用时：约8分钟

3、场地：50米长、10米宽

(五) 摸石过河(每队1名队员)

1、比赛规则：每个运动员二块砖头，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砖上，当裁判员鸣枪后，运动员即可起动，提起左脚(左右脚可自定)，用手拿起原左脚踏的一块砖头，并放置前方(距离自定)，左脚踏上前方砖头，提起右脚，用手拿起原右脚踏的一块砖并放至到前方(距离自定)，右脚踏上前方砖头，这样依此前进，直至最后一块砖头用手拿起人出终点线。途中如有脚落地，判为犯规，选手必须返回起点重来。

2、用时：约10分钟
3、场地：50米长、10米宽(六)托球跑(每队1名女队员)

1、比赛规则：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。

2、用时：约3分钟

3、场地：50米长、10米宽

(七) 双腿夹球接力(每队男女队员各1名)

1、比赛规则：

(1) 将球放在两膝上方用劲夹住，走到对面终点处，将球交给对面队友，队友用同样方式夹球返回起点，时间最短者为胜。

(2) 必须从起点线后起步；

(3) 如中途皮球脱离须在原地把球拣起夹好后继续比赛；

(4) 双手必须放至身体两侧，不可用手扶球。

2、用时：约10分钟

3、场地：50米长、10米宽

(八) 穿衣接力(每队3人、至少1名女队员)

1、比赛规则：每队准备一件五粒钮扣的衣服，在起点将衣服穿好，裁判发令后跑到终点，把衣服脱掉后给队友穿上，然后从终点处跑至起点，以此类推。时间最短者为胜。

2、用时：约10分钟

3、场地：50米长、10米宽

(九) 袋鼠跳(每队2组，每组男女队员各1名)

1、比赛规则：

(3) 从裁判发令开始计时，至每组队员躯干触及终点线垂直面的瞬间止。将麻袋交给队友，然后从终点处跑至起点，以此类推。最先完成比赛者获胜。

2、用时：约10分钟3、场地：50米长、10米宽

(十) 拔河比赛(每队5名，至少2名女队员)

1、规则：采用抽签分组形式进行，小组赛获胜者进入决赛

2、用时：约10分钟3、场地：10米长、5米宽

(一) 各参赛代表队

办公室、研展部、亨泰公司联队财务部、策划部、置业部联队销售部一队销售部二队

(二) 组织报名

- 1、各代表队集体报名，报名时写明各比赛项目的参赛人员；
- 2、各代表队限报10名队员参赛；
- 3、各代表队选出队长1名；
- 4、办公室负责接收报名并进行资格审查。

(一) 活动流程

(二) 赛事安排

七、计分方法与奖励办法

(一) 计分方法

各比赛项目第一名计10分、第二名计7分、第三名计5分、第四名计2分。

(二) 奖项设置

1、团体奖

(1) 团体冠、亚军各1名 (2) 优秀组织奖2名

2、单项奖

(三) 奖励方案

- 1、月日召开动员会，公布运动会方案；
- 2、月日制订报名表，组织报名；
- 3、月日召开筹备会议，落实运动会的各项工作；
- 4、月日竞赛场地与器材的准备。

运动方案布置图篇二

活动方案如下：

学校塑胶操场

a组（一年级段）b组（二年级段）

全校教职工

- 1、单项：一分钟跳绳、一分钟定点投篮、二分钟摇呼啦圈、一分钟踢毽子
- 2、集体项目：袋鼠跳、无敌风火轮、十人九足、开火车

四、活动形式及要求：

获得单项比赛项目优胜队记一分，采用三局两胜制，优胜队获得一等奖，另外一对获得二等奖。

1、以小组为单位参加比赛，每位教职工至少参加单项项目中一个项目，集体项目除外。

2a组负责人吴伟副校长负责比赛人员安排及报名工作b组钟林通校长负责。

3、每位队员在比赛前，在所有单项项目中以临时抽签决定至少选择一个项目，并且是，参加比赛。

6、日前请各位教职工到组长处报名，以便各组安排人员。如个别老师确有特殊情况不能参加活动，请提前向工会组长请假。

心心相应（两人拥抱夹气球）

每队4名队员，2人以合作组。比赛开始，第一合作组，两人面对共同拥抱一只气球，边跑边向前行进，绕过终点，返回起点两人用力将气球夹爆。接着有第二合作组继续比赛，第二合作组最先返回起点，并最先夹爆气球队获胜。

赶篮球接力跑（王玉坤）

十人九足：以系别为单位，共七个队伍。每队十人，五男五女叉排成一横排，相邻人把腿系在一起，一起跑向终点，用时最短胜出。分成三组进行比赛，抽签决定比赛次序。

袋鼠跳：布袋若干。

每组所用布袋均为同一规格，用明显标记划出各队起跑线和跑道线，a、b两队起跑线间距离30米，每条跑道宽1.2米。

规则：

每组比赛四队参加，每队10人，全部由男生组成。每支队伍平均分为2个小队记为a、b，相向各排成一纵队。比赛开始前，每组a队第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向b队前进，中途布袋不得脱离双腿，至b队时脱去布袋，由b队队员套上布袋向a队前进，如上述循环直至最后一名队员。

比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在

腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队比赛结束后，以用时较短次序排出前三支队伍。

开火车：

参加游戏者6人一组，后边人左手抬起前边人左腿，右手搭在前边人右肩形成小火车，最后一名同学也要单脚跳步前进，不能双脚着地。场地上划好起跑线和终点线，其距离为30米（以一篮球场宽为准，来回），游戏开始时，各队从起跑线出发，跳步前进，绕过障碍物回到起点，最先到达起点为胜。按时间记名次，按名次记分。

规则：

（2）以各队最后一名同学通过终点线为准；

（3）比赛过程中，参赛队必须在规定赛道进行比赛，不许乱道，犯规一次扣时2秒，依次累加。

珠行千里：整个团队每个队员手拿一根半圆形球槽，将球连续传动（滚动）到下一个队员球槽中，并迅速地排到队伍末端，继续传送前方队员传来球，直到球安全到达指定目的地为止。

1. 个人参赛方法：由组委会统一制定发放参赛券，每位教职员工凭两张参赛券在规定时间内可任意游玩两项指定个人比赛项目。

2. 团体参赛方法：由组委会统一发报名表模板给各学部部门，各学部相关负责人将本部门教职工都通知到后进行报名，将组别分清认真填写并校对，一旦交给组委会不得增加和修改，在比赛过程中如有将组别写错被查到，将取消比赛成绩，不

得补赛。

1. 个人项目按成绩先后录取分别颁发一、二、三等奖，每组别一等奖2名，二等奖4名，三等奖5名。

2. 团体比赛取前三名发一、二、三等奖，名单由各学部负责人提供。

3. 凡报名参赛者获等级奖，可重复领取；未获等级奖，均发纪念奖一份。

1. 所有教职工必须在指定时间和地点比赛，迟到作弃权处理。

2. 参赛券转让给他人或代赛者取消个人成绩，只发纪念奖。

3. 所有裁判员由组委会统一安排执行，裁判员要本着公平、公正、公开态度去工作，让教职工在愉悦、和谐氛围中参与比赛。

4. 本竞赛规程最终解释权归大会组委会。

运动方案布置图篇三

时间:12月2日（星期五）

活动地点：学校操场

一至六年级全体学生

1) 自行车比慢（限教师参加）；在20米跑道内骑一圈，不得偏离跑道或下车。到终点后用时最少的为胜。

2) 踩高跷；在15米跑道内走一来回，用时最短的为胜。

3) 学生投篮比准；在发球线上每人投10次，中球多的为胜。

4) “大丰收”；由两个学生配合，在距离五米外做篮球击地传球，穿向另一个背框的队友。每位选手有五次传球机会，进框多的为胜。（背框队友可从班级里其他参赛选手挑）。

5) 一分钟跳绳；一分钟时间内跳绳次数多的. 为胜。

6) 一分钟踢毽子；一次踢毽子最多的为胜。

7) 羽毛球拍球比远；每位参赛选手三次机会，取最好成绩。

8) 投壶；在五米距离处每位参赛选手投五次，进壶多的为胜。

9) 竞技类活动；60米预决赛、100米预决赛、200米预决赛、跳高、跳远、铅球

1) 每个班级由班主任和科任老师带队挑选班级里5男5女学生进行参赛，参赛选手每人只能选两个项目，每个项目只能报两个人。

2) 单项比赛中第一名得分三分，第二名得二分，第三名得一分。

3) 取团体总分前三名进行奖励。

(1) 第一场（时间类项目）

1、自行车比慢

2、踩高跷

3、60米预决赛

4、100米预决赛

5、200米预决赛

(2) 第二场（个数类项目）

1、学生投篮比准

2、“大丰收”

3、投壶

4、跳绳

5、踢毽子

(3) 第三场（距离类）

1、跳高

2、跳远

3、铅球

4、羽毛球拍球比远

1、各班要及时把本次活动安排和规则告诉班级的学生，精心选拔队员参赛（在规定人数内，尽量让每个学生有参赛的机会），抓紧时间训练，熟练掌握比赛规则及参赛要求。组织好班上其他同学当拉拉队，为自己班级加油。

2、各个项目的负责人要阅读清楚相关比赛规则，提前准备好场地和器材，及时做好比赛记录。

1、各班做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得乱跑，观看有秩序，加油鼓励方式合理。

2、参加活动不拥挤、要排队。

3、活动时，不高声喧哗，不乱丢垃圾。

4、活动时要注意安全。

1、本次趣味运动会分为低年级组（一、二年级）、中年级组（三、四年级）、高年级组（五、六年级），各年级组之间进行比赛。

2、个人项目的前三名颁发单项奖，各年级组中总成绩得分最高的班级颁发集体奖。

1、全体师生集合。

2、奏国歌。

3、致开幕词。（郑庆扬）

4、裁判员代表宣誓、运动员代表宣誓。（张丽娜老师、游祺杰同学）

5、宣布大会纪律和比赛项目。

6、比赛开始，各班可以投广播稿为自己的班级呐喊、助威。

7、比赛结束，集合宣布比赛成绩。8、颁奖。9、致闭幕词。

1、总裁判长：副裁判长：

2、项目主裁判兼发令员：

3、后勤组长；

4、卫生员；

5、安全员：

运动方案布置图篇四

活动主题：

我运动、我健康、我快乐、我成长

活动目标：

1、为幼儿创设练习走、跑、跳、跨、钻、爬等基本体育动作技能的活动平台，提高幼儿遵守游戏规则的自觉性，使孩子们在游戏中充分体验到体育活动所带来的快乐！

2、让幼儿在活动中尽情体验与同伴、家长、老师一起过儿童节的乐趣。

活动地点：

xx区幼儿园操场

活动时间：

上午9：00——10：00

活动准备：

教师分工：岳老师、黄老师组织，陈老师王老师组织幼儿，刘老师、李老师负责器械的摆放并协助陈、王老师组织幼儿。

活动流程：

（一）小小接力赛

分组：幼儿人数60人（分四小组5人×4）

规则：将男女幼儿（男女幼儿交叉站）平均分成两大组，分别是“草莓队”和“西瓜队”（幼儿贴有标志）这两对幼儿再分成15人一小组，每两组站在跑道的两头，听到口令，手持接力棒进行接力跑。将胜利组记录在记录表中。

（二）小小坦克兵

分组：幼儿人数60人（分两组30人×2）

规则：“草莓队”和“西瓜队”进行比赛，每队幼儿每两人一辆坦克从起点爬到终点再返回，最先结束的一组获胜。将胜利组记录在记录表中。

（三）蜜蜂采蜜——智勇大冲关

分组：幼儿人数60人（分两组30人×2）

规则：“草莓队”和“西瓜队”进行比赛，戴上蜜蜂头饰越过障碍（梅花桩、独木桥、钻山洞、舀乒乓球、跨栏、过小树林等）采到花粉拿回来，最先结束的'一组获胜。将胜利组记录在记录表中。

（四）亲子游戏——袋鼠跳跳跳

分组：幼儿人数60人（分四小组15人×4）

规则：“草莓队”和“西瓜队”每队将幼儿分成15人一小组，每两组站在跑道的两头进行比赛，幼儿站在袋里，家长手提袋子和幼儿一起跳，最先结束的一组获胜。将胜利组记录在记录表中。

运动方案布置图篇五

在武汉城市运动会即将举办之际，在08奥运降临之际，在这

秋高气爽的金秋十月，举办此此运动会，具有特别的意义。该届运动会由武汉科技学院主办，校学生会体育部承办的全校性综合性运动会，是全校范围内规模最大影响最广的大型赛事。此次竞赛共设x余个参赛工程，共产生x个名次。竞赛从11月x日到11月x日，地点为阳光校区操场。举办赛事的目的是为了促进我校竞技体育综合实力和水平的提高，为《奥运争光打算纲要》的全面落实作奉献。通过赛事的举办，可以深化体育体制改革，选好苗子，打好根底，发觉、输送合格的优秀体育后备人才，提倡重在参加，坚持竞赛公允、公允、公正的原那么，注意竞赛效益，赛出风格，赛出水平，树立诚信体育形象，为旺盛和开展我市体育事业，创立体育强市而努力。

通过以大一新生为主体的竞技体育竞赛，检验我校体教结合的.训练成效，熬炼后备队伍，造就优秀体育后备人才；为我校参与全市体育大会选拔人才，增加全民的体育意识和安康素养，提升体育在同学们生活中的地位，深化我校艺术教育特色，呈现全校师生良好的精神风貌和充溢斗志的活力。增加全体师生的竞争意识和集体凝合力，融洽师生感情，提高我校学生的田径运动技术水平，使学生得到全面开展。

主办单位：

承办单位：

20xx年11月x日——11月x日

我校阳光校区

开、闭幕式及全部参赛工程都在校操场举办。

(一)开幕式进场仪式(以班为单位单独评奖)

1、评比内容及标准：

(1)、队列队形(占60%)：各班进场人数20人，男、女不限，队伍整齐，步伐整齐、步调相同。

(2)、精神文明(占20%)：精神面貌好，有朝气、有活力。

(3)、服饰(占20%)：服装整齐美观，富于特色。

2、队伍不得在主席台前停超过20秒，否那么扣分。

3、进场时两个班并列行进(各班成两路纵队行进，每路纵队走一条跑道)。

4、评委：学校行政、各级长。

(二)体育工程竞赛

本届校运会设男、女单项各x项，集体消遣工程x项，分田径场、篮球场、升旗区3个场区进展。

(三)闭幕式：

1、集合。

2、颁奖。

运动方案布置图篇六

场地：

幼儿园中座操场

准备：

1、各班自备需要表演的操节音乐。

2、准备好运动会项目所需的道具。

裁判：

中班组当天备课教师

过程：

一、大四、大五班表演热身舞“小手拍拍”。

二、大一、大二、大三班表演模仿操《世界真美好》操节表演。

三、运动会比赛项目及赛法

项目一：

1、游戏名称：踩高跷

2、目的：通过让幼儿平衡地踩高跷，发展幼儿的平衡能力和身体的协调性，促进其大肌肉群的发展，帮助幼儿克服畏惧心理，培养幼儿的勇敢向上的精神品质。

3、准备：自制简易高跷10对

4、赛法：幼儿踩到高跷上，手拉住上面的吊绳，通过手脚配合向前行走。从起点出发到终点，全程10米，速度快者为胜。（每班12名幼儿参赛，比赛以个人赛决胜负。幼儿分为5组比赛，每次每班出1人比赛，从中决出2名一等奖，3名二等奖，运动会。）

5、比赛规则：比赛中途从高跷上掉下来的幼儿可原地重新踩上高跷，继续前进。

项目二：

1、游戏名称：我是跨栏王

2、目的：练习跨跳的基本动作，学习连续跨栏跑的技能

3、准备：跨栏20个

4、赛法：从起点出发到终点，全程20米，每条跑道设跨栏4个，速度快者为胜。（每班12名幼儿参赛，比赛以个人赛决胜负。幼儿分为5组比赛，每次每班出1人比赛，从中决出2名一等奖，3名二等奖。）

5、比赛规则：比赛中脚碰到跨栏的幼儿为二等奖，如果同组5名幼儿中，全部有碰到跨栏的现象，就以速度快者为胜。）

项目三：

1、游戏名称：拍球比赛

2、目的：提高幼儿的拍球技能，培养幼儿的灵活性。

3、准备：10个小皮球

4、赛法：在原地自由拍球，拍的次数多者为胜。（每班12名幼儿参赛，比赛以个人赛决胜负。幼儿分为6组比赛，每组每班派2名幼儿参赛，时间为2分钟，在规定的时间内拍球最多的前四名幼儿为一等奖，其余为二等奖。）

5、比赛规则：比赛中球掉地的，可重新捡起拍打，继续计数。

项目四：

1、游戏名称：攻占敌高地

2、目的：练习匍匐爬，平衡运物（斜坡），投准的动作，培

养幼儿综合技能的协调性，培养幼儿的机智、勇敢的性格。

3、准备：30把小椅子、包装绳若干、平衡木（斜坡）5条、大玩具篮5个，沙包若干

4、赛法：从起点出发——匍匐爬——平衡运物——投准，速度快者为胜。

5、比赛规则：每班12名幼儿参赛，比赛以个人赛决胜负。幼儿分为5组进行比赛，每组每班派1名幼儿参赛，从中决出2名一等奖，3名二等奖。