

# 2023年酒店休闲活动 趣味运动会活动方案 (通用6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 酒店休闲活动篇一

### 一、运动会主要目的：

我们的童年生活，在家长与孩子间建起一座沟通的桥梁，让我们在比赛中感受运动的快乐；因为玩是儿童的天性，让孩子们在比赛中尽情的玩，让孩子们在玩的过程中增长知识，增进团结和友谊，培养他们挑战自我、超越自我的信念。

### 二、运动会主办单位：

一家人

### 五、运动会参赛对象：

人民家庭。

### 六、运动会参赛地点：

备选场地：本地区操场、实验小学校园操场、。希望诸位家长发动社会关系，各显神通联系场地。根据赞助情况，可适当给予回报。

对比赛场地提供者，在趣味运动会背景、条幅标语中为之做

相应的宣传，在丹东电视台、鸭绿江晚报和时代丹东网等新闻媒体采访中，对之给予鸣谢。

## 七、运动会时间及日程安排：

- 1、9月9日：召开家长会，进行活动策划，组建组委会。
- 2、9月10日至30日：联系冠各单位、赞助单位，购置奖杯、证书和奖品等。
- 3、9月10日至20日：网上讨论运动会比赛项目。
- 4、9月20日：公布比赛项目讨论结果。
- 5、9月20日至10月上旬：比赛项目网上报名。
- 6、9月20日至30日：准备器材和道具，确定舞台、音响、摄影、摄像师等。
- 7、10月上旬某日上午5：00，布置舞台、背景、音响、空飘球、宣传条幅等；
- 8：00——12：00：举行运动会开幕式，比赛正式开始。当日下午举行闭幕式，对运动会表现突出的小组进行表奖。

## 八、运动会备选项目：（项目取舍由大家讨论决定）

### （一）钓鱼比赛：

参赛方式：宝宝个人参赛

比赛规则：在比赛现场，所有愿意挑战的宝宝按月份分组进行打擂。在一分钟的挑战时间内，所钓鱼的数量超过本组擂主的数量，即为挑战成功，可得到一份奖品。挑战失败者，只能领取一份纪念品。每组的擂主成绩都是由挑战者自己创

造并保持，直到新的挑战者挑战成功后，将其顶替。

器材准备：水池(水盆)，塑料鱼若干，钓鱼杆若干。

## (二) 自行车比赛：

参赛方式：宝宝个人参赛。

比赛规则：比赛开始后，幼儿骑小自行车沿自己的车道前行，最快到达终点者为胜。

器材准备：小自行车6辆；

## (三) 造房子比赛

参赛方式：三口之家参赛。

比赛规则：跑道为10米。比赛开始后，家庭中的爸爸从起点推车到终点，等在那里的妈妈将大型积木装在车上(一次只能装三块)，然后将积木推向起点，并卸下车，由等在那里的孩子用积木搭建房子，搭得又快又好者为胜。

器材准备：小独轮车6辆，大型积木若干。

## (四) 踩高跷比赛：

参赛方式：三口之家参赛。

比赛规则：宝宝与家长面对面，踩父(母)脚上，起点准备，听口令向终点走去。先到终点者为胜。游戏中宝宝与家长必须始终手拉手，宝宝脚不得踩地。

## (五) 送气球比赛

参赛方式：三口之家参赛。比赛规则：孩子手拿气球，站在

起点线上做准备，听到口令后，立即向前跑去。送到父母身边（父母背靠背侧身在终点处等孩子），把气球放到父母的背上，父母使劲把气球夹破。先夹破者为胜。

器材准备：气球筐6个，气球若干。

#### (六)收获果实比赛：

参赛方式：三口之家参赛

场地器材：在田径场直道上取10米长的跑道6条。分别在4条跑道起点放置小草帽一顶，并在10米终点处挂果实一枚。

比赛办法：由爸爸妈妈用双手抓腕盘起让孩子戴着草帽坐上，三个人协助跑到终点，由孩子取下水果后原样折回起点。速度最快者的为胜。

比赛规则：比赛时，小朋友必须要戴上草帽后才可以离开起点，水果必须要由小朋友采摘。

器材准备：小草帽6顶，果实6枚，支架两个，铁丝一条。

#### (七)并驾齐驱(三人四足)

参赛方式：三口之家参赛

场地器材：在田径场直道上取10米长的跑道4条，10厘米宽、30厘米长的布带子六条，在离起点线前方10米处放一折回标志物。

比赛方法：用布带子把三人相邻脚的踝关节绑在一起，相互搂腰向前走动，绕过标志物折回起点线，以先完成的队为胜。

比赛规则：两人同侧踝关节绑好后才能离开起点线；若在途中带子散开，要重新绑好后方可继续前进。注意宝宝的安全！

器材准备：10厘米宽、30厘米长的布带子6条，标志物6个。(八)袋鼠之家比赛：

参赛方式：三口之家参赛

比赛规则：在原地孩子背对父母向后抛球，离3米远的父母用挂在腰间的篮子接球，在60秒中投接，接皮球最多者为胜。

比赛器材：皮球若干，接球篮6个。

### (九)揪尾巴比赛

参赛方式：三口之家参赛

比赛规则：爸爸把孩子托在肩上或背在背上，孩子裤子后有一尾巴，在规定的圆圈内跑，妈妈们揪其它孩子的尾巴，看最后哪组家庭揪的“尾巴”最多为胜。

比赛器材：纸尾巴若干条(6条)。

### (十)跳跳马比赛

参赛方式：宝宝个人参赛

比赛规则：比赛开始后，宝宝个人骑着跳跳马前行，最先到达者为胜。

比赛器材：跳跳马6只。

### (十一)蚂蚁搬球比赛

参赛方式：宝宝个人参赛。

比赛规则：比赛开始后，参赛宝宝将一只盆内的乒乓球用勺子放进另一只盆内。运送中，不得用手护球，最先搬完者为

胜。

比赛器材：小盆12只，勺子6把，乒乓球若干。

(十二) 运送乒乓球比赛：

参赛方式：宝宝个人参赛。

比赛规则：10米跑道上，宝宝双手执勺，将起点盆内的乒乓球，一次一粒运送至终点的盆内。运送中，不得用手护球，最先运完者为胜。

比赛器材：盆12只，勺子6把，乒乓球若干。

(十三) 宝宝骑爸爸比赛：

参赛方式：宝宝与爸爸(妈妈)参赛。

比赛规则：比赛开始后，爸爸(妈妈)反手四肢着地，宝宝坐在爸爸身上，在10米跑道上四肢反向爬行，最先到达终点者为胜。

(十四) 踩气球比赛：

参赛方式：三口之家参赛

比赛规则：比赛开始后，爸爸一条腿上捆着一串气球，由宝宝与妈妈一起踩其他爸爸腿上的气球。爸爸们可以跑动躲避，但不能踩球。全部被踩爆者依次退出比赛。规定时间内剩余气球最多的家庭为胜。

比赛器材：气球串若干。

(十五) 羊角球比赛：羊角球〈篮球〉

参赛方式：宝宝与爸爸(妈妈)参赛

比赛规则：10米跑道上，家长从起点拍球到终点，孩子从终点骑羊角球回起点，先到起点者为胜。

比赛器材：羊角球6只。

九、运动会比赛原则：

趣味运动会比赛分为预赛和决赛，预赛前6名晋升决赛；比赛项目报名多者设预赛，如少则直接进行决赛。

十、奖项设置及奖励办法：

(一)宝宝个人比赛项目：有预赛和决赛的，决赛取前两名，其余决赛宝宝均为第三名，预赛宝宝均获纪念奖。前三名颁发证书及奖品。(最好由赞助商提供)。

(二)三口之家比赛项目：有预赛和决赛的，决赛取前两名，其余决赛家庭均为第三名。预赛家庭获纪念奖。只颁发奖品。(最好由赞助商提供)。

(三)优秀组织奖一名。按鸡会宝宝的月龄，将参赛者分为几个组。根据比赛中组织、纪律、作风、成绩等情况，评选优秀组织奖一名。并为组织获奖组的每位成员颁发奖品一份。

十一、组织奖积分办法：

1、个人项目每申报一人积1分，家庭项目凡申报一组积3分。(根据实际情况可对参赛人数进行控制，给予一定的定额。对报满定额的给予积分，少报则扣分)。

2、个人项目如申报后未参加扣2分，家庭项目凡申报后未参加扣6分。

3、不遵守比赛规则者，扣3分，随意离开者扣3分，影响比赛进程者扣6分。

十二、趣味运动会秩序册：

(一)运动会组委会组成：

总指挥：好好爸爸。趣味运动会总负责人。

指挥组成员：星辰星宇妈妈、禹涵爸爸、峻峻的爹等等(副会长)

外联组长：好好爸爸。负责寻找运动会冠名企业，筹集赞助资金及物品。

总策划：禹涵爸爸。负责趣味运动会的整体策划工作。

总裁判长：峻峻的爹。统调所有比赛项目的裁判工作。

裁判组长：待定。熟透比赛规则，负责所有项目的裁判工作。  
裁判员：待定

计分组长：待定。负责所有比赛项目的计时、计分工作。

计分员：待定

仲裁组长：待定。当比赛出现异议时，仲裁判决。

组织组：各组组长。负责本组在运动会上的一切事务。

奖品组长：飞妈。负责所有比赛项目的奖品购置、存储、分类及发放工作。

奖品组员：待定



后勤组长：待定负责前期场地布置、桌椅摆放，运动会结束后一切收尾工作。

后勤组员：待定

保卫组长：待定。负责整个比赛场地的安全保卫工作。

保卫组员：待定

器材组长：彤彤妈妈。负责所有比赛项目的器材及道具。

器材组员：待定

新闻组长：王齐妈妈。接待各新闻单位，安排采访对象。

医务组长：待定

主持人：禹涵爸爸

## (二)趣味运动会纪律：

1. 参赛家庭及宝宝应服从、尊重裁判裁决，如有意见可由组长向仲裁组提出。
2. 参赛者应严格遵守比赛时间，三次点名不到，以自动弃权论。
3. 为使比赛顺利进行，非裁判、非参赛家庭及宝宝不得进入比赛场地。
4. 不准以任何形式弄虚作假，违者取消该项目比赛资格，扣该组10分。
5. 参赛宝宝及家庭应自觉遵守比赛规则，坚决杜绝故意犯规行为。

### (三) 运动会总程序：

1. 领导宣布：“冠名”鸡会趣味运动会开幕。
2. 主持人宣布：运动员入场并解说，同时放运动员进行曲。入场次序(略)。
3. 运动员入场列队，请到场领导致辞。
4. 主持人宣布：“冠名”鸡会趣味运动会，请裁判员、运动员各就各位。(正式开赛)
5. 主持人宣布：全部比赛结束，各组重新列队，参加颁奖仪式。
6. 主持人宣布：“冠名”趣味运动会闭幕

### (四) 运动会比赛顺序及分组(略)

### 十一、运动会主要经费预算：

- 1、活动器材：
- 2、活动背景、舞台、音响：
- 3、宣传横幅、空飘球：
- 4、摄影、摄像：
- 5、宣传费用：
- 6、奖品费用：(最好能寻求由赞助商提供现金或奖品)
- 7、交通费用。

## 酒店休闲活动篇二

丰富广大教师的校园生活，营造健康文明、积极向上的校园氛围，增强教师间的凝聚力和合作意识，使教师们的.身心得到健康发展。

20xx年12月29日下午4:15开始，本校

个人项目1：羽毛球掷准比赛器材：羽毛球、纸篓

比赛规则：1. 比赛距离和过程要求：投球距离为4至5米，依次完成比赛。2. 比赛时，参赛队员站在规定区域线内，每人有10个羽毛球，用手将羽毛球投入固定的不同分值纸篓内。3. 可采用任何姿势投羽毛球，每次投入的纸篓可任意选择。4. 以羽毛球投入纸篓总分数的获第一名，其他按入篓总分数依次排名次。

个人项目2：摸石过河比赛器材：空心砖

比赛规则：1. 比赛距离和过程要求：起点终点距离为5至8米，分组依次完成比赛。2. 每组4名队员，两名队员分别在起、终点处。3. 比赛开始前，参赛队员立于起点线的第1、2块砖上，手持第3块砖。裁判发令后，队员依次将砖踩在脚下交替向前行进。按要求完成行进任务总时间计算成绩。4. 比赛中，队员在起、终点行进过程中双脚不得落地，人走砖移，否则视为犯规。

个人项目3：保龄球比赛器材：实矿泉水瓶、橡胶实心球

比赛规则：1. 投球距离为8至10米，将10只实矿泉水瓶摆成三角型，按分组依次投球。2. 每人可投三次，总数相加。3. 参赛队员站在规定区域线外必须用手滚动球\_实矿泉水瓶，\_瓶子最多的获第一名，其他按打到数量多少依次排名次。

团体项目：滚雪球团体接力比赛器材：起点、终点标杆

参赛人数：10人/队

比赛规则：1. 比赛距离：起点和终点距离20米。2. 比赛时，每队纵队排在起点线上(以运动场跑道为限制)发令后第一位迅速向前跑，绕终点标志跑回起点，与第一位人手拉手再迅速跑向终点折转后返回起点，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到终点折返到起点为止比赛结束。3. 跑动中不限制队伍的排法，但必须手拉手，不得脱手。返回起点的人必须手拉手绕过起点，终点折转拉手跑完为止。4. 各队不得超越跑道限制而影响别队比赛。比赛中不得故意阻挡别队前行路线，如阻挡判为犯规。5、按规则要求在不犯规和在最短时间完成比赛的队获第一名，其他队按完成时间依次排名次。

比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

1、每位教师可报1个个人项目，每个项目取前6名奖励。2、每个工会组选派10人参加团体项目，取前3名发团体奖。

### 酒店休闲活动篇三

1、双脚投篮2、教研组跳绳接力

1、双脚投篮为教职工双脚夹着一个垒球投向一米外的盆子，以二分钟内投中的多少决定个人成绩。

2、教研组跳绳接力为以10分钟为限，本组教职工轮流跳绳，一人跳死后马上转到第二人跳，以跳绳的总个数决定团体名次。

1、双脚投篮各设男女组一等奖一名，二等奖二名，三等奖三名，优秀奖若干名。

2、跳绳接力设团体组一等奖一个，二等奖一个，三等奖一个。

学校工会组织，运动会组委会统一安排。

刘xx

xx

## 酒店休闲活动篇四

20xx年x月x日上午8：30开始

新东方幼儿园操场

教师趣味竞技性运动会

所有教师于本周六上午8□20xx在幼儿园一楼大厅集合（不允许请假）。

1、项目名称：拔河比赛

规则：每个班级中派出三名教师（可援助），提前抽签。

第一轮淘汰赛：7个班级按抽签顺序比赛，一个班级直接进入第二轮。

第二轮淘汰赛班级从新进行抽签，进行比赛。决定出两组获胜班级。两组失败的班级

第三轮，失败的班级进行3、4名争夺，两组获胜的班级进行1、2名的争夺。

奖励：1—4名，分别加4、3、2、1分，其余不加分。

## 2、项目名称：跳绳比赛（跳绳自带）

规则：每个班级派出一名教师，参加跳绳比赛，时间2分钟，每两人一组，共4组

跳绳记数员：

跳绳计时员：

跳绳记录员：

## 3、项目名称：呼啦圈比赛（呼啦圈自备）

跳绳记数员：

跳绳计时员：

跳绳记录员：

## 4、项目名称：喊数抱团（此活动共玩两轮）

规则：每组派出两名老师参与，听主持人口令统一围绕圆圈走动，到音乐停止，主持人说出一个数字，老师们按照主持人说出的数字要求与其他老师抱成一团，人数要与数字一致，即为通过，如没有找到自己的团队或者整个团队人数偏差，均为淘汰。

奖励：每一次最后获胜的两位老师均分别获得2分。

## 5、项目名称：琴棋书画样样通

规则：

五子棋分会场（园长室）：每个班级派出一名老师（共7名）参加五子棋大赛，采用淘汰制，即获胜者继续坐镇下棋，直

到最后的胜者。

够级分会场（接待室）：每个班级中派出一名教师（共6名）参加扑克大赛，最后决定名次。

继续坐镇下棋，直到最后的胜者。

奖励：娱乐游戏，每一个分会场的获胜者可获得2分。其余不加分。够级大赛经抽签多出的老师，直接获得1分奖励。

奖励：获胜的班级依照最高分输到最低分数排列1—4名，相应加4、3、2、1分，其余不加分。

滑梯计时员：

规则：每个班级派出一名教师，参与比赛。在5分钟内，没有下去的老师即为获胜，期间允许抓沙包，抓住即为加分，抓不住溜手当场淘汰。

奖励：在5分钟内，所有没有打下去的老师均获得2分。期间抓住一次加1分。

投沙包人员：

奖励：获胜的班级依照最短时间即最高分数到最低分数排列1—4名，相应加4、3、2、1分，其余不加分。

捉迷藏计时员：

总策划

工作通知：

主持人

录像音响：

各项分数记录：

食堂饭菜：

由统计处老师进行统计，园长宣布成绩，综合成绩第一名的班级可获得鸡腿两个/每人，第二名的班级的可获得一瓶雪碧/班，第三名的班级可获得牛奶一瓶/班。成绩最后的班级惩罚每人一杯啤酒！

由董事长宣布“教师大聚餐正式开始开始”，全体教师欢聚一堂吃午饭。

## 酒店休闲活动篇五

娱乐身心、激扬青春

活动宗旨

友谊第一，比赛第二。

二，活动整体方案

活动时间□201x年x月x~x.下午五点

活动地点：学校田径场

主办单位：教育系学生会

赞助单位：

活动参与对象：教育系全体师生

活动主题：教育系趣味运动会



### 三，具体活动细则简介

#### 项目一：拔河大赛

参赛者：15人

裁判员：发令1人，记录1人。

比赛器材：拔河绳1条，红布条1条，口哨1个。

比赛场地：学校操场

比赛规则：在比赛场地上画3条直线，间隔为150cm，居中的线为中线，两边的线为河界，拔河绳中间系一红布条垂直于中线。比赛准备时间内，各队队员必须依次交错站在河界外，裁判员发出“预备”口令后，运动员全部蹲下，但不能用力拉绳，此时红线在中线上，裁判员鸣哨后开始比赛。当红布条与拔河绳的系点过河界时，裁判员鸣哨宣布比赛结束和胜方。

拔河赛制：

1. 比赛分淘汰赛、决赛两个赛程。
2. 比赛分组及比赛首场的站位选择由各班班长抽签决定。
3. 淘汰赛：每班抽签分成a.b组，a组四队，b组三队。每组比赛采用三局两胜制，每局后双方交换场地。当两局即可分出胜负时，比赛宣告结束。每组获胜者晋级。共两支参赛队伍进行决赛。决赛：采用三局两胜制，胜者为总冠军。

#### 项目二：螃蟹运球

参赛者：每班16人

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。

比赛器材：篮球4个。秒表4个，哨子一个。

比赛场地：学校操场，10米

比赛规则：赛道两端各站8组队员。比赛开始后，其中一端的一组队员用背部夹住篮球，侧向走到另一端，然后把篮球交给另一组队员。来回接力。知道最后一组队员走到另一端。如果在运球过程中，篮球掉了，必须把球捡起再夹好，并在掉球点继续比赛。记录员记好时间，并登记，统计出名次。

赛制同拔河赛制。分两组比赛。

项目三：跳长绳

参赛者：每班14人(包括甩绳人员)，7人一组，分两组。

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。(分两组)

比赛器材：长绳。秒表4个，哨子一个。

比赛规则：五人站在长绳中，两人甩起长绳。比赛开始时开始记圈数。一分钟比赛时间。若有人在跳的过程中失误致使摇绳中断，则不计在圈数中。比赛继续。一分钟内圈数最多的为冠军。名次取前三。

项目四：袋鼠跳

参赛者：每班10人

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。

比赛器材：4个大口袋，秒表4个。口哨一个。

比赛场地：学校操场。20米。

比赛规则：跑道两端各站5名参赛队员。其中一端的队员站在麻袋内，手提袋口向另一端的队员跳去，然后将麻袋交给另一端的队员。来回接力，直到最后一名队员手提麻袋跳到跑道的另一端。记录员记好时间，并登记，统计出名次。

赛制同拔河赛制。分两组比赛。

四，奖励规则。

五，活动经费预算。

六，其他

1. 尊重比赛，尊重裁判，尊重对手，赛出水平，赛出风格。
2. 裁判必须做到公平、公正、公开。
3. 比赛前由各班解读比赛项目细则，让参赛人员更加清楚各项比赛流程和规则。
4. 禁止非工作人员与参赛人员进入比赛场地，打乱比赛秩序。
5. 持场地的卫生，保持现场的卫生。
6. 请各班参赛队员准时到达比赛场地，比赛时间不到者作弃权处理。
7. 望各班认真组织本班的队员参加活动，并组织好后勤工作及本部门的啦啦队。文明比赛、文明助威，充分展现各部门风采。
8. 遇不可抗因素(如下雨)或全校性活动，比赛日期另行通知。

## 酒店休闲活动篇六

展现全体员工良好的精神风貌和充满斗志的活力。增强员工的竞争意识和集体凝聚力，融洽彼此感情，向着更高，更快，更强，更新的目标迈进！

20xx年3月7日，下午13:30—17:00

中洲公园中央广场，溪边草坪，阳光沙滩

- 1，大会主席一名(sk);
- 2，总裁判长一名(sk);
- 3，裁判员，记分员四名(mh);
- 4，检录处一名(mh);
- 5，赛事指挥一名(mh);
- 6，赛事场记一名(mh)□

### 1，袋鼠跳：

比赛方法:比赛分四队同时进行，所有队员全部参与。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队的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。最终用时最短的队伍获胜。若四队队员人数有差异，择取平均成绩为评判标准。

道具:每组所用布袋均为同一规格，用明显的标记划出各队的

起跑线和跑道线□a□b两队起跑线间距离20米，每条跑道宽1.2米。

详细规则: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，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的.次序排出前三支队伍。

## 2，端水梅花桩：

比赛方法:比赛由四队参加，每队10人，5男5女，男女间隔。比赛开始后，第一个人从起点处的水桶中向自己的水盆中倒满水，然后端着水盆沿着用砖块铺成的小路向终点跑去。到达终点后将水盆中的水倒进指定的水桶，然后持空盆沿直线返回，将脸盆交给下个队员，再由下个队员完成同一任务。10个人循环轮流。从开始计时，3分钟后比较终点的水量，多者获胜。道具:用明显的标记划出起跑线，终点线和跑道线，起终点间距离20米，每条跑道宽2米。用30块砖以一定间隔，摆成具有一定行走难度的蜿蜒小路，目的是使运动员因为控制平衡而把水从盆中洒出。两条跑道间有1米的间隔，而且砖块摆法必须一致。起跑线外放置两大桶水，要保证比赛时间内不会将起点处的水运空。终点要放置两只大空桶，要保证比赛时间内不会将桶装满。

## 3，智慧拔河：

比赛方法:比赛分四队，每两队角逐，所有队员全部参加。每队赛前将队员分成任意人数的三组，并将分组人员数量报与裁判，比赛开始后人数不得更改。三组同时比赛，两组以上获胜则为胜利。拔河时将绳子中线拉过己方2米处获胜。

道具:长约20米的绳子三根。

详细规则:四对抽签选择对手，两队胜者正夺冠军;两队败者争夺第三名。

#### 4，动感颠球:

比赛方法:一面四周绑了数根绳子的鼓。要求每位队员拿起一根绳子，把鼓提起来;用这面鼓颠起一个排球，在排球不落地并超出一米高的情况下连续颠，颠球次数最多得队获胜。

道具:绑着绳子的鼓四个，排球四个。

#### 1，踩气球:

比赛方法:每次10人参赛，男女不限，每名队员脚踝处绑上一个气球，3分钟时间，在指定的范围内，踩暴对方选手的气球，并保证自己的气球不被踩破。气球被踩破的队员要及时离场，不能参与比赛。比赛时间到，保留气球多的人获胜。

道具:每组20个气球

详细规则:自愿报名，够10人开始游戏。

#### 2，喝啤酒:

比赛方法:每次5人参赛，男女不限，裁判喊开始后，将面前准备的啤酒喝光，速度最快者获胜。

3，呼啦圈:比赛方法:每次5人参赛，男女不限，裁判喊开始后，转动呼啦圈，三分钟时间，坚持到最后的人获胜。

1，每项比赛根据规则，评选名次;第一名加分10分，第二名6分，第三名3分，最后一名1分。

2，所有比赛项目结束后，将得分累计，评选出前三名。

3, 竞赛过程严格按照比赛评分标准, 由裁判监督, 每次违例将扣2分。

1, 赛前分好比赛队伍(4队), 每队选出队长, 起队名, 队训, 制作好队旗;

2, 场地布置, 在运动会开始前, 由mh提前布置好11:30—12:30;

3, 运动员入场仪式;13:30—13:40;播放运动员进行曲, 各队顺序进入比赛场地, 并绕场一周;各队运动员在入场时, 将进行即兴才艺展示, 可采用各种提前准备的道具(如:鲜花, 气球等)运动员可准备各种口号, 以提升整体士气;各队进场后按顺序进入赛场中间等待宣布运动会开始。

6, 比赛开始(3小时)13:50—15:00;运动员检录(2-3分钟)并了解比赛详细规则;工作人员布置比赛赛道;运动员赛前练习(3-5分钟);正式比赛(10-20分钟);裁判员记录成绩。

7, 两项比赛后, 休息30分钟, 进行趣味游戏环节15:00—15:30;踩气球;喝啤酒;呼啦圈。

8, 继续后两项比赛15:30—16:40;

9, 根据成绩, 评选优胜队伍和精神文明奖获得者;由总裁判长核算并公布成绩

11, 运动会主席评语, 宣布运动会结束16:55—17:00;

12, 运动员退场。

1, 拱形门, 横幅标语

2, 彩旗

3, 扩音喇叭, 口哨

4, 各种比赛道具, 积分表

5, 各队队旗