

# 2023年趣味运动策划方案(大全10篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

## 趣味运动策划方案篇一

为培养员工积极参与及团队配合精神，特举办此次活动

五月初(具体时间待定)

XX

公司全体职员(门店可视营业情况选择参与)

以部门或柜组为单位参与各项趣味比赛，获胜者可得到相应表彰奖励

1、活动项目物料：矿泉水、哨子、扩音器、毽子、短绳、气球、塑料球(篮球)、筐子、砖头(具体物料可视所选比赛项目选购)

2、比赛奖品

1、踢毽子比赛

细则：以五人为一组，轮流踢毽子，一次性踢满15个用时最短者获胜。单人不得连踢，如毽子落地则重新开始，每组均有三次比赛机会，如三次均无法完成则视为失败。

2、二人三足跑比赛

细则：两人组成一组(男女各一人)，赛前各单位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，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。

### 3、螃蟹背西瓜

### 4、趣味绣球

细则：

(1)、接球者站于距抛球者6米之外的圆圈(直径0.5米)内用篓子接球；

### 5、摸石过河

细则：每个参赛者二块砖头，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，当裁判员开始后，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)，右脚踏上前方木砖头，这样依此前进，直至两块砖头均抵达终点线者为获胜，途中如有脚落地，判为犯规，不记成绩。(该项目可各部门柜组各派出一名代表参赛)

### 6、翻山越岭

细则：每组两人参赛，赛道长50-100米均可，每隔5米标记一次□a先在第一标记物处当“岭”□b在哨响开始后从起点到达第一个“岭”做山羊跳翻过岭，抵达第二个标记物处后b当“岭”，由a进行翻越，依次循环，直到2人均抵达终点，以用时长短决定名次。如中途翻越不成功，则两人均可回到起

点重新开始。(一次可多组比赛，可视部门柜组进行人员安排)

## 趣味运动策划方案篇二

旅游局办公区域

- 1、旅游局局机关所有成员，人人参与。
- 2、个人项目参赛，部门集体项目和部门协作项目，每人每项限报2项，因部门人员不足，经组委会同意，可兼报。
- 3、部门集体项目和部门协作项目参赛，按游戏规定人数参与。

### 1、珠行万里

每个人员手拿一支乒乓球拍，将乒乓球放到球拍上，绕过障碍物到达指定目的地，乒乓球不能落地。先到达者为胜。

(道具：乒乓球、乒乓球拍、椅子4把)

### 2、套圈游戏

每人每次发五个铁环，套中目标将获得一份奖品。每人只能玩一次，重复玩此游戏者，不获奖。(道具：套圈10个、啤酒瓶4个)

### 3、夹乒乓球

比赛时间为3分钟，在2张桌子上各放一个小筐，里面有乒乓球的小筐放在第1张桌子，一个为空的放在另一张桌子上(距离4米)，用筷子从有球的筐里向空的筐里夹球，3分钟内夹乒乓球多者为胜，途中掉到地上不允许捡起。(道具：筷子、乒乓球、小筐、桌子)

## 4、正话反说

选手须将主持人所念词句依照顺序反向大声念出，如主持人出题诚信创新选手念新创信诚，主持人出题说曹操，曹操到选手念到操曹，操曹说等等。选手比赛共分三轮，采用淘汰制进行。第一轮出四字题，第二轮出五字题，第三轮出六字题。三轮过后留存选手胜出。

### 1、毛毛虫

准备呼拉圈两个，每个部门派出三人排成一列纵队，第一个圈套在前面两人身上，第二个圈套在后两人身上，比比哪组跑完规定路线，放置障碍物。（道具：呼啦圈4个，椅子2把）

### 2、踩气球

每个部门选派三名人员，一名站在起点，一名站在终点（相距4米），站在起点的人员吹气球，吹好气球后第三人拿到终点人员处，终点人员踩气球，在5分钟时间内比一比，哪个部门吹得多为胜。（道具：气球若干）

### 3、指手画脚

每个部门选派两名人员，一个人根据主持人手中的内容通过肢体语言向另一人表达，在3分钟时间内猜出最多的获胜。

### 4、心心相印

每个部门选派两名人员，背夹一圆球，步调一致向前走，绕过转折点回到起点，球掉后从起点重新开始游戏。最先完成者胜出。途中不得以手、臂碰球，如有违反均视为犯规。

（道具：皮球2个）

### 1、盲人方阵

各部门选派两人，分派到两组，每组4人，让所有人员都蒙上眼睛，在十分钟内，将一根绳子拉成一个最大的正方形，并且四个人分别站在四个角上。哪组先完成，哪组获胜。  
(道具：8米长的绳子2根)

## 2、抱球接力

每两部门选派两名参赛人员，每组2人，一名人员抱起3个皮球，从起点绕过终点障碍物回到起点，由另一名人员接过三个皮球，继续从起点绕过终点障碍物，回到起点的。途中不能掉球，先回来者为胜。

## 3、大珠小珠落纸篓

各部门选派参赛人员，每组三人，其中一人拿一个纸篓，与另两位面对面站在两条线外。一人将5只皮球分别抛入篓中，另一人将5只乒乓球分别打入篓中。拿纸篓的人可以前后左右转动身体接球，但不可过线。进球多的一队为胜。(道具：5个乒乓球、5个皮球、一副乒乓球拍)

## 4、袋鼠跳跳跳

各部门选派代表，每组3人，各人员将布袋套至腰部，听裁判员发令后从起点出发到绕过终点回起点，其他两人逐一接力，中途布袋不得脱离双腿，先到者为胜。(道具：布袋2个)

每组比赛分为a□b两组进行比赛，比赛奖项设置为胜出奖和参与奖。

胜出奖：洗衣液/家庭装洗衣粉参与奖：毛巾/香皂

道具：乒乓球若干、乒乓球拍1副、8米长绳子2根、布袋2个、铁环5个、啤酒瓶4个、皮球5个、纸篓2个、纸箱2个、气球一包、呼啦圈2个。

奖品：洗衣液/家庭装洗衣粉100份

参与奖：毛巾/香皂100份。

## 趣味运动策划方案篇三

XXX

XXX体育场。

全市国有、非公企业负责人与青年员工，

以企业为单位组队，要求各单位统一着装，自带旗帜，旗帜上标识有企业标志。

- 1、市委领导致欢迎词；
- 2、团市委书记晓讲话；
- 3、运动员代表宣誓；
- 4、裁判员代表宣誓；
- 5、领导宣布趣味运动赛开始；
- 6、各代表队退场，趣味运动会正式开始。

集体赛：趣味接力赛；

个人赛和老总赛同时进行，9：45开始进行集体赛。要求各参赛队伍按单位统一着装。

### （一）个人赛

- 1、花样跳绳

比赛规则：花样分为正跳、倒跳、正编麻花三种，每种单独记成绩。比赛限时1分钟，以规定时间内跳的次数多少记成绩，中途停顿可继续进行。

分16组同时进行。

时间安排：8：45—9：00正跳比赛

9：00—9：15倒跳比赛

9：15—9：35正编麻花比赛

道具：跳绳（各参赛人员自带）

裁判：16人

现场仲裁（兼计时）：1人

## 2、企鹅漫步

比赛规则：（同上）

分16组同时进行

时间安排：8：45—9：40比赛

道具：旗帜×20

塑料球3×20

秒表×2

裁判：8人

现场仲裁：1人

### 3、自行车慢骑

比赛规则：赛程为30米，比赛中脚不能落地，犯规者淘汰出局；以到达终点的时间最长者为胜。

分2块场地同时进行，

时间安排：8：45—9：40比赛

道具：自行车（各参赛人员自带24寸自行车）

秒表4×2

裁判：8人（一人负责两道）

现场仲裁：2人

三个个人项目共需裁判32人，现场仲裁4人；

个人赛颁奖9:30-9:45

#### （二）集体赛——趣味接力赛

接力赛总赛程400米，共分八个挑战项目，每个项目的比赛距离为50米，前一个项目运动员将接力绸带交给后一个项目运动员，后一个项目才能开始。各队以完成比赛的先后顺序计算成绩。

各参赛队伍分成4组进行预选赛，每组8支队伍，每组取前2名进入决赛，决赛规则同预选赛。

#### 1、手足情深（弯道）

参赛队员：每队1人



比赛规则：参赛运动员一手握一足，然后用单足跳的方式完成50米赛段。

道具：

道具：发令枪×1

发令员：1人

现场裁判：8人（全程跟随运动员）

## 2、山路弯弯（弯道）

参加人员：每队1人

比赛规则：参赛运动员在行进中要绕赛道中间的障碍物跑10圈，然后继续往前跑，完成50米赛段。

道具：凳子×8

现场裁判（维持秩序）：2人

## 3、宝贝新娘

参加人员：每队3人

比赛规则：比赛开始两名女选手双手交叉搭成“花轿”，一名男选手打扮成女生坐在“花轿”上，完成50米赛段。男选手如果落地，在落地处重新坐上“花轿”前进。

现场裁判（维持秩序）：2人

## 4、齐心协力

参赛人员：每队2人

比赛规则：二名参赛运动员面对面用身体将一排球夹住，每人双手在背后交握，侧跑完成规定赛段，如果球落地，则要在球离开身体处由裁判重新放球继续赛程。

道具：排球×10

现场裁判（维持秩序）：2人

## 5、地道英雄（弯道）

参加人员：每队1人

比赛规则：参赛运动员在行进中钻过3个栏架，完成50米赛段。如果栏架翻倒，需参赛运动员扶起栏架并重新钻栏。

道具：跨栏3×8

护膝2×10

护肘2×10

现场裁判（维持秩序）：2人

## 6、我是乔丹（弯道）

参赛人员：每队1人

比赛规则：参赛运动员后退运篮球完成50米赛段。行进途中不得持球跑，也不能双手触球。

道具：篮球×10

现场裁判（维持秩序）：2人

## 7、过桥袋鼠

参加人员：每队1人

比赛规则：参赛运动员先越过跑道上设置的'2座独木桥，然后用袋鼠跳跃方式完成后半程。

道具：长凳2×8

麻袋（麻袋上绘制图案）×10

现场裁判（维持秩序）：2人

## 8、巨人脚步

参赛队员：10人，其中至少3名女运动员（分在两段）

比赛规则：分两段，每段25米，每段5人，参赛运动员踩在木板上前进，完成50米赛段。

道具：特制木板×8

现场裁判（维持秩序）：2人

注：除第3、第8项比赛外，其他项目

至少有一项参赛运动员为女性。

共需裁判23人

时间安排：9：45—10：05第一组

10：10—10：35第二组

10：40—11：00第三组

11：05—11：25第四组

11: 30—12: 00决赛

12: 00——颁奖（集体优胜奖与团体优胜奖）

按各企业集体和个人项目得分之和排列总团体名次。集体和个人项目均取前8名，个人分值为9/7/6/5/4/3/2/1，跳绳3个分项的分值为4.5/3.5/3/2.5/2/1.5/1/0.5，集体分值为个人3倍计。

1、大会设总团体优胜奖8个。按集体和个人成绩总和录取前8名，奖励团体冠、亚、季、优胜奖杯。

2、设集体优胜奖8个。趣味挑战赛取前8名为集体优胜奖，给予荣誉证书。

3、花样跳绳的三个项目、企鹅漫步、自行车慢骑各取男、女前3名，给予证书和奖金。

4、个人优胜奖颁奖在集体赛开赛前进行，集体优胜奖和团体优胜奖颁奖在集体赛结束后进行。

## 趣味运动策划方案篇四

xx年已经过去，为迎接新的一年，也为了庆祝中国传统的春节的到来，锻炼我们的身体，让我们在xx年的工作中更加地团结合作，行政部在春节假期前召集大家举办一场别开生面的运动会，让大家在这场运动会中，尽情的奔跑、跳跃、欢呼，释放我们这一年来的压力，也为xx年积蓄力量。

地点□xx公司办公楼前小广场

xx

公司全体员工，有项目者参加比赛，无项目者加油助威（值

岗人员除外）。

本次运动会竞技类项目都设置奖品奖励，非竞技类项目，参与则有纪念奖，并且将设定最佳啦啦队奖（由公司领导评出）。

公司行政部负责此次活动的组织与操作，包括调度、宣传、报名、分组、场地布置、道具奖品购买等工作。

5、1月20日，上午10点30分，开始公司冬季趣味运动会，下午4点30结束。

1、拔河比赛（竞技类□□xx拔河绳一根。分两组，公司全体员工参加（除值岗人员外）。

2、跳绳比赛（竞技类□□xx跳绳2根。可以自由报名参加（少于3人项目取消）。

3、转呼啦圈比赛（竞技类□□xx呼啦圈1个。可以自由报名参加（少于3人项目取消）。

4、破气球比赛（竞技类□□xx气球若干。可以自由报名参加。两人一组，男女搭配，可以自由选择协作伙伴（少于3组项目取消）。

用“是”“不是”回答问题。但回答必须要言不由衷，颠倒事实来回答。如□xx对一位男生说□xx“你常擦口红？”男生必须回答“是”。指定一个人当鬼，由鬼依次发问，答错的人就换当鬼。注意□xx如果对一个人各问两个问题，则会相当有趣。

台上置八张椅子，请九个人上来，放disco音乐，四个体伴着音乐围着椅子转，当音乐骤停时抢坐椅子，未坐到者淘汰；减一椅子，三个继续行动，当音乐骤停时抢坐两张椅子，未

坐到者镌汰；最后两人抢坐一张椅子，坐到者为胜。

7、无敌风火轮（竞技类□□xx报纸、胶带，公司全体员工均分四组参加（除值岗人员外）。

利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环。

8、齐眉棍（竞技类□□xx一根较长的塑料棍。公司全体员工均分四组参加（除值岗人员外）。

每人伸出一根手指（两根也可以啦！）托住塑料棍，调整至最矮的.人的眉毛的高度，然后令大家同时下降，缓缓将塑料棍往下降至地面，在整个过程中，不许有人将手离开塑料棍。一旦离开则游戏失败，需要重新开始。

9、五人六足（竞技类□□xx公司全体员工均分四组参加（按实际人数编排组合，除值岗人员）。

每队五人，排成一横排，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点，用时最短的胜出。抽签决定比赛次序。

道具购买、奖品费用。

## 趣味运动策划方案篇五

### 一、活动宗旨

友谊第一，比赛第二。

### 二，活动整体方案

活动时间：20\_年3月14~15.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。

## 趣味运动策划方案篇六

为丰富员工文化生活，加强组织凝聚力，拟举办趣味运动会，期望通过集体比赛项目来增强员工体育锻炼意识，发扬团队合作精神。

“我运动、我快乐、我锻炼、我提高”——xx第二届趣味运动会

主办：人力资源部

协办：综合管理部

### 四、活动项目

#### 团体赛

#### 项目一：拔河比赛

比赛规则：两队分别站在预先画好的圆圈外，圆外有两条互相平行的平行线，比赛开始时，两队队员轻握绳索，绳索上的红布条正对圆心，裁判哨响后，两队开始用力，红布条超出白线的一方获胜。

参赛人数：每队各xx人，其中男性x人，女性x人。各队可按

照2名男性等同于3名女性的规则自由组合人员，每队需派一名队长，啦啦队队员自行组织。

赛制：采取三局两胜制，淘汰赛，所有参赛队现场通过抽签方式确定比赛对手，输的一方当场淘汰，剩余队伍继续抽签确定比赛对手进行比赛，最终取成绩最好的三名。

## 项目二：背球接力赛

比赛规则：x人为一小组，x小组进行接力背球，x人不能用双手抱球，只能用背部夹住x个篮球，从起点出发绕过终点的标杆再回到起点，然后把x个球传给下一组的队员，x小组轮换后，总用时最短的队获胜。注意在传球的过程，哪一小组出现掉球和用手扶球现象均为犯规，需返回起点重新开始。取用时最短x队为胜。

参赛人数：每队各x人，x人一小组，共x小组，男女不限。

## 项目三：共同进退

比赛规则：每队x名选手并排相互搀扶，相邻两人腿绑在一起，移动距离为x米，每队需往返一次。裁判哨响后参赛人员并排向前跑，行进中队伍不能弯斜，如有队员跌倒或队伍弯斜现象，则需返回终点重新开始，顺利完成且用时最短的队伍获胜。

参赛人数：每队x人，男女各x人，比赛时需男女混合排列。

## 项目四：接力跑赛

比赛规则：100米男女交替跑，接力棒必须拿在手上，直到比赛结束为止。任何人掉了棒，必须由其本人拾起重新开始，而且要在不影响别人的情况下，方可越出自己的跑道以拾回接力棒。所有接力赛事，必须在接棒区内完成交接棒。‘接

棒区内’的判定是根据接力棒的位置，而不是根据参赛者的身体或四肢的位置。取用时最短3队为胜。

参赛人数：每队x人，x男x女。

### 项目五：接龙跳绳

比赛规则：比赛时间5分钟；计人、计数，按6人同时跳计算，在规定时间内同时

起跳个数最多的队为胜利方，所有选手都进入跳绳后开始计数，若中途有出现错误的行为，则所有人需重新开始，计数累加，最后取成绩最好的前三名。

参赛人数：每队x人，男女不限。

### 个体赛

### 项目六：乒乓球赛一单打

比赛规则□x人为一组对打，每场采取5局3胜制，淘汰赛，所有参赛队现场通过抽签方式确定比赛对手，输的一方当场淘汰，剩余队伍继续抽签确定比赛对手进行比赛，最终取成绩最好的三名。

参赛人数：每组x人，男比男，女比女。

### 项目七：自行车慢骑

比赛规则：赛道长25米，各队参赛人员分别站在起点和终点，哨响后，选手以最慢的速度将自行车沿各自的赛道骑到终点，并交给另一名选手，以同样的方式到达终点，选手中途脚不能接触地面，若触地需返回起点重新开始，顺利到达终点总用时最长的队获胜。参赛人员可自备自行车。

参赛人数：每队x人，男女不限。

## 项目八：呼啦圈

比赛形式：选手每人套一个呼啦圈，比赛过程中保持呼啦圈旋转，不得落地，沿10米赛道向前行走，到达终点完成比赛，根据用时记录成绩，用时最短者获胜。（可以给一分钟时间先热身）

## 项目九：足式保龄球

按照广泛发动、重在参与、重在过程的原则，支持团体、个体参加，每部门必须参加一个团体赛，个体赛不限名额，各部门按照活动项目参赛人数要求组队参赛，原则上每个部门在同一活动项目中只能派一个队参加。在不影响比赛的情况下，同一人可报多个活动项目。部门人数少于xx人的可同其他部门联合组队，通用生产部、专机部、和pmc仓库人员过多，可按车间为单位自行组队。

公司活动重在参与，可自行组队或联合组队参加比赛，报名后不允许弃权或不参加现象。

x月x日前：报名，由各部门(车间)文员统计，将各项目参赛人员名单报到人力资源部韩文平处。

具体参赛时间依报名人数确定后另行通知。

## 趣味运动策划方案篇七

现代全能运动始于欧洲。18世纪初，部分国家开展全能运动，但比赛项目不统一。怎样写趣味运动会活动预案?下面小编给大家带来趣味运动会活动预案5篇,仅供参考,希望大家喜欢!

### 一、趣味运动会的主题

趣味运动会所倡导的理念，例如：享受运动、快乐运动；我运动、我快乐、我健康；

## 二、趣味运动会的组织架构

1、主办单位：趣味运动会的主体单位

2、协办单位：趣味运动会的协助单位

## 三、趣味运动会的目的

趣味运动会要达到什么样的目的，包括个人的、团队的、社会的。

## 四、趣味运动会的参赛对象和报名办法

趣味运动会什么样的人可以参加，以及怎么报名参加。

## 五、趣味运动会的积分方法和奖励办法

趣味运动会怎样评比名次，包括个人奖项和集体奖项，以及各比

赛名次的奖品。

## 六、趣味运动会比赛项目

趣味运动会要比赛的都有哪些项目，以及规则都是什么。

## 七、趣味运动会项目注意事项

趣味运动会比赛过程中常出现的一些问题，包括易违例犯规的、不公正的、危险的等等都要事先给参赛者写明了，以免在比赛过程中影响比赛成绩或是出现意外情况。

## 八、趣味运动会器材配置

把趣味运动会比赛现场需要的一切器材工具都要列出来，例如：趣味运动器材、秒表、、发令枪、哨子等等，提前做好。

## 九、趣味运动会比赛时间流程

### 1、开幕式

- (1) 各参赛代表队入场，领导检阅；
- (2) 升国旗奏国歌；
- (3) 领导致开幕词并宣布运动会开幕

### 2、闭幕式

- (1) 各参赛代表队集合
- (2) 领导宣布获奖名次并给参赛队颁奖
- (3) 领导讲话并宣布运动会闭幕

### 游戏一：《采蘑菇》

游戏玩法：8人一组，幼儿提着篮子从起点出发，到达目的地，拾起地上的蘑菇，装在篮子里，再原路返回，最先到达终点者为胜。

活动规则：幼儿要把地上的蘑菇，全都拾起来放到篮子里才能原路返回。

### 游戏二：《袋鼠跳》

游戏玩法：幼儿和家长一起合作，幼儿踩在家长的脚上，手拉着手，从起点出发，先到达终点者胜利。

游戏规则：家长要有秩序的和孩子一起走过去，孩子的脚必需踩在家长的脚上，不能落地。

### 游戏三：友谊赛《拔河》

游戏玩法：三回合定胜负。由老师当裁判，当哨声吹响时，家长使劲往各自所在的方向拉。谁先赢两回合谁就胜利。幼儿在边上给爸爸妈妈加油！

## 一、运动会主题：

快乐童心畅想六一

## 二、活动目的：

展现我校学生风采，培强学生体质，使学生在多姿多彩的文艺表演和体育运动中健康快乐的成长，特在“六一”来临之际，举行趣味运动会活动。

## 三、活动时间、地点

1、时间：\_\_年5月30日(周五)上午

2、地点：操场

## 四、活动内容

1、文艺表演

2、体育活动

## 五、活动程序



1、校长致辞，班主任代表致辞，学生代表发言

2、文体活动

集体活动〈小红帽健康快乐动起来〉 课间活动

独唱《我相信》表演者六年级张岩

活动：转呼拉圈比赛

歌表演：《蜗牛与黄鹂鸟》表演者二年级李鑫等

活动：百米计算

集体舞《健康歌》表演者一年级全体同学

活动：齐心协力

小品《课间十分钟》表演者四年级万宏旭等

歌表演《巴拉拉小魔仙》表演者三年级张诗文等

活动二人三足

小品《时尚》表演者五年级张晓宇等

活动百米穿衣

歌表演《快乐女孩儿》表演者五年级同学

活动传呼拉圈

小品《疯狂旅行团》表演者六年级同学

集体舞〈向前冲〉表演者二年级同学

## 全校拔河比赛

3、终结评价：颁发集体荣誉奖状

## 六、参加人员

全体学生，全体教师，学生家长(自愿)

## 七、活动中注意事项

1、安全维护：田雪峰班主任(强调纪律，由于校内施工，重点强调学生去厕所路线)

2、比赛中应急处理(中暑，划伤，摔伤，矛盾化解)：孙英善，朱亚文，蔡波，班主任

3、学生服装要求：校服，小红帽(天热可带太阳伞)

4、场地内卫生要求：规范垃圾位置

1、比赛时运动员进入非本组跑道并对该组运动员比赛造成影响，则判本组比赛时间增加0.2秒每次。

2、三至六年级比赛过程中，球脱离手的控制，滚出场地需捡回并在失误地点开始比赛。如若犯规，本组比赛时间增加0.2秒每次。

## 八、活动领导小组

组长：

副组长：

成员：

\_\_小学

20\_\_年5月28日

## 一、指导思想

本着丰富师生的课余文化生活，营造“团结、友爱、和谐、发展”的校园气氛，在校有关领导的指导下，在教师节和中秋节即将来临之际，校工会、政教处本学期专题打造一场以“迎中秋，庆教师节”为主题的趣味体育运动。

## 二、活动宗旨

本次趣味体育运动将依托校级大型团体活动这个平台，力争使体育运动更加趣味化、娱乐化、多样化、创新化、生活化，从而让每一名师生都能参与进来，达到锻炼的目的。本次活动是使大家在节日到来之际提前感受到欢乐愉悦的气息，引导大家从日常的休闲体育中体味到运动的乐趣，启发同学们从欢声笑语中得到身体的锻炼，增进在校师生对体育的理解和热爱，增强在团体互动中体现集体主义精神和团队意识。

## 三、活动时间

20\_\_年9月8日初中部

20\_\_年9月9日高中部、艺术部

## 四、活动地点

学校操场

## 五、活动参与者

全体同学和教师

## 六、活动组织机构

组长：白英红

副组长：

组员：全体政教干事和体育教师

## 七、活动流程

活动参与者：各部教师

比赛内容：跳绳比赛

比赛规则：

1、8字循环跳：每一队15人参赛，按顺序列队依次跳过绳子，不能成功通过绳子或跳失败不计数，15人全部跳过后再从开头开始循环，以3分钟通过绳子的累计人数为最后成绩。每队选手只有一次比赛机会，跳绳过程中，一次跳过绳子的人数不受限制，若两人同时跳过绳子成绩则计为两人。

2、6人集体跳：6个人(3男3女)同时在绳上跳，2分钟内取成功次数计为最后成绩。(跳失败不计数)

## 初中部活动方案

1、参加年级：初中各年级

2、比赛内容：

初一年级：游戏-----托球跑接力

初二年级：集体跳长绳比赛

初三年级：拔河比赛

初四年级：拔河比赛

3、比赛细则：

(一)托球跑接力：

1、比赛为50米往返跑。按班级、按道次准备。比赛分两次进行男、女各一队分别进行，男女生成绩合一，所用的时间最少的为胜利者。

2、运动员站在起跑线上，听到发令声响后跑出，跑到50米终点后绕过障碍物返回到起点，把球拍传给下一人，接拍人按上一路线进行，依次进行至结束。

3、网球必须放在网球球拍的中间，不得用手固定，每个人每次只能托一个球，从起点到终点球，如果球在托送途中掉到地上，选手必须自己拾起放到球拍上继续跑进至到终点。

(二)初二年级集体跳长绳比赛

1、5分钟“8”字绕环跑(男女生各10人)：“8”绕环跑：男、女各10人(不包括摇绳2人)。跳绳队员依次跳过且必须一人一次跳过绳，方计次数一次(2人或以上人数同时跳过只计次数一次，不得一人连跳)。在规定的5分钟时间内，跳越长绳人(次)数多者名次列前。若成绩相等，则看失误次数。失误次数少者名次列前。

2、3分钟6人集体跳(男女生各3人)：6人同时在绳上跳，3分钟内取成功次数。跳失败不计数。

(三)初三、四年级拔河比赛

比赛方法：采取抽签，淘汰法，进入下一轮至决赛。

参加人数：每班男女各10人

## 高中部活动方案

(一)参加年级：高中各年级

(二)比赛形式

1、高一高二跳长绳比赛形式分为5分钟8字循环跳和3分钟6人集体跳两种花样。每轮比赛三个班同时进行。

2、高三拔河参加办法：

人数：文科班男生8人，女生12人

理科班男12人，女生各8人

(三)比赛细则

1、8字循环跳：每班20人(10男10女)参赛，按顺序列队依次跳过绳子，不能成功通过绳子或跳失败不计数，20人全部跳过后再从头开始循环，以5分钟通过绳子的累计人数为最后成绩。每名选手只有一次比赛机会，不得重复跳绳。

2、6人集体跳：6个人(3男3女)同时在绳上跳，3分钟内取成功次数计为最后成绩。(跳失败不计数)

3、采用抽签，淘汰法，进入下一轮至决赛。

(四)比赛要求

1、请学生参赛自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、参赛学生必须穿着轻便的服装，运动鞋。

- 3、各班两名摇绳的选手必须固定，比赛中不得换人。
- 4、8字循环跳比赛各班20名学生跳绳顺序要固定，依次跳过长绳，比赛过程中不得擅自更换顺序。

## (五)奖励办法

- 1、每种集体跳取前五名。
- 2、获奖班级颁发奖状及奖品。
- 3、高三拔河文科班录取前二名，理科班录取前三名。

### 一、活动背景。

趣味体育运动是一项将传统体育运动的竞技比赛和能引起人兴趣的趣味活动融合形成的一项新兴运动。它是介于体育运动及趣味游戏之间的一项趣味竞技相结合的社会运动，我们擅于把趣味运动和同学们某方面的学习的需求进行融合错位策划，使它同时融合了体育、文化、趣味、智力等元素，并增强了观赏性。

### 二、活动意义。

一方面它非常适合各同学联合开展活动，因为它比拓展训练更具趣味及凝聚力，能更好的把校园文化渗透到每个同学，增进同学与同学之间的亲密感，从中学会团队协作。

另一方面它具有强身健体的作用，对于埋头学习或者游戏的大学生来说更具吸引力。它的竞技性、趣味性及观赏性带给同学们另一种新奇，容易使整个活动形成兴奋、热烈、互动的气氛，某些能力进一步的锻炼。

### 三、活动名称。

会一趣味运动会。

四、活动主题。

越长大越青春。

五、活动简介。

(一)活动时间：待定。

(二)活动地点：田径场。

(三)参赛对象：会计一班全体同学。

(四)比赛项目：

1、集体赛：友谊抱抱抱铁人三项穿越呼啦圈撕名牌

2、个人赛(扭转乾坤)：花样跳绳花式踢毽

(五)参赛规则：60人按照抽签决定队伍，分为六队。

(六)奖励规则：

1、集体赛以队为单位，采取积分制，总积分居多的队获胜，前3名将获得丰厚的奖励。

2、个人赛，采取积分制，总积分居多的队员获胜，前3名将获得丰厚的奖励。

六、比赛项目及规则。

(一)集体赛：

1、友谊抱抱抱。



(1) 参赛队员：全体参赛人员。

(2) 比赛规则：60人站在场地中间，随着音乐，开始舞蹈，按照裁判报出的相应数字，进行抱团，落单的人则淘汰。

(3) 比赛结果积分划分标准：共进行5轮，第一名所在队伍加10分，第二名所在队伍加8分，第三名所在队伍加6分。

(4) 道具：喇叭一个音响电脑发令员：1人记分员：2人

(5) 现场裁判：5人现场摄影、2人跟踪拍摄。

## 2、铁人三项。

(1) 参赛队员：每队5人，共30人。(剩余为可替补)

(2) 比赛规则：第一项(背对背拥抱)，二名参赛运动员背对背用身体将一篮球夹住，每人双手在背后交握，侧跑完成规定30米赛段，如果球落地，则要在球离开身体处由裁判重新放球继续赛程。第二项(企鹅漫步)，一名参赛运动员用身体夹住三只篮球，并移动20米赛程，如果球落地，则要在球离开身体处由裁判重新放球继续赛程。第三项，(你是我的眼)两名参赛运动员面对面站好，其中一名运动员蒙上双眼，两名运动员需完成双人跳绳10下，累计不算。用时最短获胜。注：每环节完成需与下一环节选手击掌，否则成绩无效。

(3) 比赛结果积分划分标准：共进行1轮，第一名加10分，第二名加8分，第三名加6分，第四名加4分，第五名加两分，第六名无分。

(4) 道具：篮球9只跳绳3条

(5) 现场裁判(维持秩序)：6人，记分员，2人，现场拍摄2人。

## 3、穿越呼啦圈。

(1) 参赛队员：每队10人。

(2) 比赛规则：每组10名队员，手拉手从第一个人开始，逐个人用身体接力，穿越过5个呼啦圈，中途手不能断开，否则加时5秒，累计用时最短的队伍获胜。

(3) 比赛结果积分划分标准：共进行1轮，第一名加10分，第二名加8分，第三名加6分，第四名加4分，第五名加两分，第六名无分。

(4) 道具：呼啦圈6个。

(5) 现场裁判：6人，记分员，2人，现场拍摄2人。

4、撕名牌(视具体情况而定)。

(1) 参赛队员：视具体情况而定。

(2) 比赛规则：六个小组可自由搭配或独立运作，目的是撕下对手的名牌，计时三十分钟，游戏结束，清算各小组‘存活’人数，最多者获胜。

(3) 比赛结果积分划分标准：共进行1轮，第一名加10分，第二名加8分，第三名加6分，第四名加4分，第五名加两分，第六名无分。

(4) 道具：名牌若干。

(5) 现场裁判：6人，记分员2人，现场拍摄2人。

(二) 个人赛(扭转乾坤)。

1、花样跳绳

(1) 参赛选手：按照自愿原则。

(2)比赛规则：各小组成员可自由选择参加，比赛形式不一，按照难易程度划分成绩。一分钟内，按照跳绳个数及花样进行决定结果。

(3)比赛结果积分获得标准：各小组自愿参与游戏的成员，最终积分算入集体赛和个人赛中，积分采用累加制，一分钟内最多个数者10分，以此类推。采取花样跳绳形式，在原有基础上酌情加分。

(4)道具：跳绳6根

(5)裁判：6人，记分员2人，现场拍摄2人。

## 2、花式踢毽。

(1)参赛选手：按照自愿原则。

(2)比赛规则：各小组成员可自由选择参加，比赛形式不一，按照难易程度划分成绩。一分钟内，按照跳绳个数及花样进行决定结果。

(3)比赛结果积分获得标准：各小组自愿参与游戏的成员，最终积分算入集体赛和个人赛中，积分采用累加制，一分钟内最多个数者10分，以此类推。采取花式踢毽形式，在原有基础上酌情加分。

(4)道具：毽子6只。

(5)裁判：6人，记分员2人现场拍摄2人。

## 七、活动安排。

(一)前期工作安排。

1、宣传安排：宣传海报，张贴于各食堂

## 2、准备工作：

a□确定场地和现场所有道具的申请：田径运动场；

b□音响设备一套、喇叭一个、球若干、绳若干……

c□礼仪小姐4名(颁奖时要用)；

d□确定到场参赛人数、队伍及名字；

e□购买活动所需用品，如饮用水等，并记录。

### (二)流程安排。

主持人致辞开始、集体赛、个人赛、颁奖典礼。

## 八、活动主要细节。

1、场地布置：搬椅子、桌子、收场工作

2、会场服务：引导参赛队员的进场，以及现场秩序维持

3、裁判提前分工好，做好比赛记录

4、突发事件由负责该区域的负责人及时处理

5、收尾工作：工作人员首先把自己负责的工作完成，参赛队员与工作人员一起清场，带走垃圾。

## 趣味运动策划方案篇八

### 目录

#### 一、活动背景

二、活动意义

三、 活动名称

四、 活动主题

五、活动简介

（一）、活动时间

（二）、活动地点

（三）、参赛对象

（四）、比赛项目

（五）参赛规则

（六）奖励规则

六、比赛项目及规则

个人赛

集体赛

七、活动安排

（一）前期工作安排

（二）流程安排

八、活动主要细节

九、活动经费预算（待算）

## 一、 活动背景

趣味体育运动是一项将传统体育运动的竞技比赛和能引起人兴趣的趣味活动融合形成的一项新兴运动。它是介于体育运动及趣味游戏之间的一项趣味竞技相结合的社会运动，我们擅于把趣味运动和同学们某方面的学习的需求进行融合错位策划，使它同时融合了体育、文化、趣味、智力等元素，并增强了观赏性。

在亚运结束之际举行这一活动，此在预祝亚运圆满落幕！倡导全民运动，全民趣味强身。

## 二、活动意义

一方面它非常适合各同学联合开展活动，因为它比拓展训练更具趣味及凝聚力，能更好的把 校园文化渗透到每个同学，增进同学与同学之间的亲密感，从中学会团队协作。另一方面它具有强身健体的作用，对于埋头学习或者游戏的大学生来说更具吸引力。它的竞技性、趣味性及观赏性带给同学们另一种新奇，容易使整个活动形成兴奋、热烈、互动的气氛，某些能力进一步的锻炼。

让大家也有“亚运我参与“的感同身受！

## 五、 活动名称

趣味体育运动会

## 六、 活动主题

亚运齐同参与公司趣味运动会策划方案

## 五、活动简介

（一）、活动时间□20xx年11月26日9：00至11：00；14：30

至17: 30。

（二）、活动地点：田径场及篮球场。

（三）、参赛对象：各系一支代表队（每队16人）以及提前报名的个人参赛者

（四）、比赛项目：

集体赛： 趣味接力赛；

跳大绳；

毽球；

拔河；

定点投篮

个人赛： 花样跳绳（分三个单项）（分男女组）、

企鹅漫步（分男女组）、

自行车慢骑（分男女组）；

（按比赛次序排列），啦啦队（04级本科四个班），，，三人四足，袋鼠跳，双人跳绳，。其中，三人四足为个人项目，可以不按班级组队。

（五）参赛规则：

1、 集体赛由系体育部决定出赛人员，每支队伍16人

2、 个人赛在一号三楼门口接受报名

## （六）奖励规则：

1、集体赛以系为单位，采取积分制，总积分居多的系队获胜，前6名将获得丰厚的奖金：一等奖1名：200元；二等奖2名：各100元；三等奖3名：各50元。

2、个人赛，采取积分制，总积分居多的队员获胜，前6名将获得丰厚的奖金：一等奖1名：100元；二等奖2名：各50元；三等奖3名：各20元。

## 六、比赛项目及规则

### 集体赛

#### 1、集体赛——趣味接力赛

接力赛总赛程400米，共分八个挑战项目，每个项目的比赛距离为50米，前一个项目运动员将接力绸带交给后一个项目运动员，后一个项目才能开始。各队以完成比赛的先后顺序计算成绩。

各参赛队伍分成3组进行预选赛，每组4支队伍，一时间多少排名。

#### （1）、手足情深

参赛队员：每队1人

比赛规则：参赛运动员一手握一足，然后用单足跳的方式完成50米赛段。

道具：红旗一面、喇叭一个

发令员：2人



现场裁判：4人（全程跟随运动员）

（2）、山路弯弯

## 趣味运动策划方案篇九

同时，使每一位家长发现孩子的优点，注意各种才能的挖掘和培养，育文小学四年级部与家长委员会共同协商举办此次亲子趣味运动会。

友谊第一，比赛第二。

娱乐身心、欢乐童年、加强交流、展现自我。

1、活动时间□20xx年3月？日（周六上午）

2、活动地点：育文中学操场

3、参赛对象：育文小学四年级部学生及家长

1、绑腿跑（2人3足）

参赛人数：每班为1组，共4组，每组6-8对，每对由一家长带一孩子参加比赛。

比赛距离：

20米距离

裁判员：发令1人，记录1人。

对开始，依次类推；

（3）最后哪一组所用的时间最少，哪一组就是获胜队。

## 2、背靠背运球

道具：大球

参赛人数：每班为1组，共4组，每组6-8对，每对由一家长带一孩子参加比赛。

比赛距离：20米距离

裁判员：发令1人，记录1人

规则：（1）一位家长与一位孩子配对成1对，背夹一球，步调一致向前走；

（2）向前走时，双手必须在前方，不能碰到气球；

（3）家长与孩子到达终点后，家长再模仿兔子跳返回起点；

（4）另一对家长与孩子继续开始，依次类推；

（5）最后哪一组所

用的时间最少，哪一组就是获胜队。

## 3、袋鼠跳接力赛（布袋跳）

道具：袋鼠袋（麻袋）跳绳

参赛人员：每班为1组，共4组，每组6-8对，每对由一家长带一孩子参加比赛。

比赛距离：20米距离

裁判员：发令1人，记录1人

(5) 最后哪一组所用的. 时间最少，哪一组就是获胜队。

#### 4、障碍跑组合游戏

道具：障碍跳绳

参赛人员：每班为1组，共4组，每组6-8对，每对由一家长带一孩子参加比赛。

比赛距离：20米距离

裁判员：发令1人，记录1人

规则：（1）家长在起点线、孩子在折返线，跳绳在中间；

（2）比赛开始，家长与与孩子分别原地转三圈后，越过障碍跑向中间；

（3）家长与与孩子到达中间后进行双人跳绳5个后牵手跑向终点；

（4）另一对家长与孩子继续开始，依次类推；

（5）最后哪一组所用的时间最少，哪一组就是获胜队。

#### 5集体跳大绳

道具：

跳绳

参赛人员：每班为1组，共4组，每组6名家长，4名孩子参加比赛。

比赛时间：2分钟

裁判员：每组发令1人，记录1人

规则：（1）每队10人参赛，2人摇绳，8人跳绳。

（2）8人全部起跳开始计数，时间两分钟，跳的次数多的获胜。

## 6、齐心协力拔河比赛

道具：

大绳

参赛人员：每班为1组，共4组，每组5名家长，10名孩子参加比赛。

裁判员：发令2人，记录2人

(2) 第二轮由第一轮中赢得比赛的2个班进行比赛；(3) 拔河绳中间系一红布条，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，裁判员鸣哨后开始比赛。比赛结束以红布条与拔河绳的系点过河界为准。

1、友谊第一，比赛第二，赛出风格，赛出水平。

2、家长裁判必须做到公平、公正、公开。

3、请家长同志仔细解读比赛项目细则，更加清楚各项比赛流程和规则。

4、务必保持场地的卫生，请自备饮水及休息椅。

5、欢迎家长踊跃报名参加，给自己的孩子一次展示自我的机会。

6、如因天气问题或全校性活动，比赛日期另行通知。

本着友谊第一，比赛第二的原则，同时也为了活跃气氛，提高同学们的积极性，每位参加的同学均发纪念品一份，费用由家长自理，请报名参加的家长交活动经费？元，此经费仅作为给参加的孩子买纪念品用，多退少补，谢谢合作。

## 趣味运动策划方案篇十

为丰富全校师生课余文化生活，倡导“每天健身一小时，健康生活一辈子”，全面推进我校健身运动的深入开展，增强学生的身体素质和凝聚力，构建“和谐校园”，我校将举办趣味运动会，现制定活动方案如下。

组长:杨林

副组长:刘爱龙任珍云

成员:刘晓峰金建肖旭

2、地点:校操场

活动分为个人项目和集体项目。

(一)个人项目

1. 前抛实心球(男女) 2. 立定跳远(男女)

3. 1500米(男子) 4. 800米(女子)

(二)、集体项目:

1. 项目名称:《赛龙舟》

方法:每班报名运动员10人(至少4名女生)，配小垫子6-8块。

将小垫子纵向连成一条“龙舟”在起点后放好，运动员分别跪在各自的垫子上。裁判员发令后，各组队员迅速爬至垫子的前沿，最后一名队员爬至前一名队员的垫子上，然后迅速拿起自己的垫子向前传递，直到传给最前面的队员把垫子连起来，形成新的“龙头”，并向前行进。按此方法依次循环直到终点。先到达终点的组获胜。

规则：(1)、必须在小垫子上逐个依次传递垫子，不许将小垫子抛越过前面的队员。

(2)、膝盖不能离开垫子，身体的其它部位不能触地。

(3)、违规者必须重新传递才可以继续比赛。

(4)、小垫子必须首尾相连，不能有空隙。

## 2. 项目名称：《背球接力赛》

(1)、比赛人数及分组：参赛队每队共10人，分为5组，男女各半。

(2)、比赛规则：

1) 2人为一小组，5小组进行接力。2人不能用双手抱球，只能用背部夹住1个篮球，从起点出发绕过终点的标枪再回到起点，然后把1个球传给下一组的队员，5小组轮换后，最快的那一大组就是获胜队。

2) 注意在传球的过程，哪一小组出现掉球和用手扶球现象均为犯规，都要从起点重新出发。

## 3、项目名称：《众人一条心》

规则：参赛者以8人为一组，男女不限，要求8人肩搭肩，从起点起跑，不可出现摔倒和放手的现象，（出现以上现象者放弃

比赛资格)手始终在另一个队员的肩上。哪一队所发的时间最少，哪一队就是获胜队。

#### 4、项目名称：《滚雪球》

1. 比赛人数及分组:每队12名队员(女生至少5人)，分为两组依次进行

2. 比赛赛距:场地长约20米，在起、终点分别放上标志物作为折转标志

3. 比赛赛制:按照全部人员手拉手跑回起点的先后按计时取名次

#### 4比赛规则:

1) 每队12人，纵队排在起点线上，发令后，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……依次类推，直到整个队伍手拉手跑完为止。

2) 返回起点的人必须手拉手绕过起点、终点的折转标志物才能向前跑。

3) 跑动中不限制队伍的排法，但必须是手拉手，不得脱手。

5全队人员(12人)全部超过起点才算全部到达。

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

#### 5、项目名称：《赶猪》

1. 比赛人数及分组:每队10名队员(至少4名女生)

2. 比赛距离:10米

3. 比赛赛制:一场决定胜负, 用时最少的队伍获胜

4. 比赛规则:每个队10名队员同时站在起点处排成一列, 第一名队员手持木棒, 当听到裁判发令后, 利用木棒将起点处的“猪”(实心球)赶至终点, 然后再从终点赶回起点交与下一名队员。

6、项目名称:《小马过河》接力赛

道具:呼啦圈

规则:分四组同时进行, 每一组10人参加(女生至少4人), 第一个参赛者从起点用两个呼啦圈依次向前摆放, 每次参与者的双脚必须踏在圈内, 以最快到达终点为胜利。依次轮流直到10人参加完毕, 哪一组最快哪一组就获胜。

7. 项目名称:《障碍跑接力》

方法:每队各15名队员(至少7名女生)障碍共计五个标志杆, 杆与杆之间间隔4米, 起点距离第一根标志杆12米, 最后一根标志杆距离折返点12米。第一名运动员手持接力棒听到指令后出发, 依次绕过标志杆, 到达折返点后, 绕过标志物, 继续依次绕过标志杆, 回归本队, 将接力棒传递到下一名运动员, 第二名运动员继续出发。全队用时最短的为胜利队。

特别注意:碰倒标志杆的运动员, 必须将标志杆恢复原样, 才能继续比赛。否则不予计算成绩。

:全体初一、初二在校学生

(一)个人项目每班限报三人, 每人限报两项;集体项目按照每项要求人数报名(在总人数不变的情况下, 可增加女生人数);



每名运动员包括个人项目和集体项目限报5项。

(二)报名有缺项的班级，最后计算团体总分时，按照每人扣1分。

(三)已报名的运动员不得无故缺席或弃权(因公务或伤病除外)，违者按照每人扣该队总分5分。

(四)个人和集体项目都不得冒名顶替，如有违规现象，经举报查实后，扣除该班所有分数，扣除德育量化评比10分。

(一)个人项目取前八名，计分按照9、7、6、5、4、3、2、1计入总成绩。

(二)团体项目按照14、10、8、6、4、2计入总成绩。

(三)团体前两名颁发奖状。

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

2、各班要求服装统一。任课教师无特殊原因要求组队参加活动。

九、备注：本方案未尽之处另行通知，本方案解释权属活动领导小组。