

# 最新小型运动会策划案 小型公司趣味运动会活动设计策划(汇总8篇)

决议的结果往往与我们的努力和决心息息相关。决议的制定需要明确目标和明晰步骤。下面是一些名人名言，关于决议的智慧和启示，让我们一起来感受决策的力量吧。

## 小型运动会策划案篇一

为了丰富管理处员工文化娱乐生活，倡导“快乐工作、健康生活”理念，促进公司各管理处员工之间相互了解，增强员工锻炼意识，提高身体素质，加强员工之间合作能力及凝集力，在和谐中树立团队精神。物业公司将举办“冠江物业员工趣味运动会”，活动方案如下：

一、活动时间：

20\_\_年7月15日

二、活动地点：

待定

三、参加人员：

公司部门代表队、傲城代表队、公园1903售楼部代表队、公园1903圣维望代表队、彼岸代表队、护卫部代表队(人和苑管理处除外)

四、活动内容及形式：

各单项活动比赛顺序由工作人员在比赛开始前组织抽签。

## 五、工作人员：

涂敏、刘小可、王美丽、班丽丽、秦燕、傲城管理处、彼岸管理处、公园1903管理处各特邀1人，共9人。

## 六、竞赛项目及规则：

(一)、男子篮球赛：男子篮球赛由各代表队组成6只参赛队，按照篮球比赛规则进行循环赛，时间为10分钟每场，首先进行积分赛，各队分别与其它队比赛一场，赢队积3分、输队积0分、平局各积1分。然后按照积分的排名，由排名第一的队和排名第二的队进行决赛，争夺一、二名。由积分排名第三和第四的队争夺第三名。若出现积分相同的两个队，则按其在积分赛时的胜负关系决定其排名。

(二)、拔河：各代表队组织一个10人的拔河队(男女各5人)，每场比赛、采用三局两胜制。胜进入下一轮比赛，负者被淘汰，直到决出冠军。

(三)、集体跳绳：每队10人，至少有3名男选手。比赛时，每队任选2人甩绳，其余8人站成一排，每队只有一次比赛机会，比赛时间为3分钟，记录员记录每队比赛成绩，在规定时间内按跳绳次数多者胜出。

(四)、结对而行(6人5足)：每个参赛对6名运动员(3男3女)，第一名运动员右脚与第二名运动员左脚绑在一起，第二名运动员右脚与第三名运动员左脚绑在一起??以此内推，6人在一起从起点向终点(距离20米)走或跑过去，到达终点后绕开障碍物后在回到起点，以最终回到起点的.先后顺序进行排名。若比赛过程中某对中途绳子松开视比赛成绩无效；每队有2次比赛机会取其中最好成绩。

(五)护卫队列训练表演：5个代表队选派8名队员参加比赛，比赛内容：稍息、立正、向左、右看齐、起步、正步、跑步、

车辆引导手势(左行、右行、前行、停车、倒车)。表演结束由公司领导、品质部统一评分后，决出前三名。

## 六、经费预算

运动会经费安排本着既节约又能调动参与人员积极性的原则，确保运动会规模上档次，有成效达目的，现将经费预算如下：

(一)、器材费1000元

(二)、奖品或奖金

1、男子篮球为集体项目：参赛人员较多，场次较多，取前三名，其奖品及奖金预算为1900元。(一等奖800元、二等奖600元、三等奖500元)。

3、拔河为集体项目、队列训练表演项目。参赛人员较多，取前三名，其奖品及奖金，预算为3000元。(一等奖600元、二等奖500元、三等奖400元)。

4、集体跳绳、结队而行比赛项目各取前六名，共2项6组，每个项目奖品及奖金为900元。(一等奖一名400元、二等奖二名300元、三等奖三名200元)合计1800元。

5、大会设优秀组织奖和体育道德风尚奖，其奖金各为600元，合计：1200元。

6、其他费用(包括奖状、饮用水等)2400元

以上经费预算合计为10300元。

## 七、评奖办法：

原则：每项比赛结束后，现场记录比赛成绩，随即奖状及奖金，本次活动不以竞技为主，贵在人人参加，活跃公司企业

文化活动气氛，争强团队合作精神，为把本次活动组织有序，特成立以下组织：

a□奖金颁发组：

组长：

组员：

任务：完成每一项比赛获奖队伍奖金颁发

b□活动监督组：

组长：

组员：

## 小型运动会策划案篇二

8：00所有现场布置设备安装等准备工作完毕

8：10召开赛前领队会议

8：30各参赛队列队就位，运动员入场仪式

8：50奏国歌

8：55主持人开场词

9：00集团领导致辞并宣布运动会开幕

9：10运动会各比赛项目正式开始

12：00各比赛项目结束，裁判组统计分数及公布名次

12: 10颁奖仪式开始，集团领导为获奖者颁奖并合影留念

12: 30集团领导致辞并宣布运动会圆满闭幕

## 小型运动会策划案篇三

春意盎然的五月，正是运动的大好时机。为提升酒店企业文化，增强员工凝聚力，培养员工团队合作精神，活跃员工文体生活，酒店决定举办20xx年春季“无限活力在万豪”我参与，我快乐员工趣味运动会，此次运动会形式灵活多样，难度系数低，参与面广，以构建和谐酒店，活跃文化氛围，提高员工综合素质为目的，为员工搭建一个展示才华，锻炼自我的平台。

## 小型运动会策划案篇四

2、准时进场，不按时进入比赛场地的，按弃权处理；

3、为体现比赛公平、公正，裁判组成员不可参加比赛；

4、本活动以娱乐性、趣味性为主，比赛前可更换队员，本着友谊第一，比赛第二的原则，不可在比赛过程中发生不礼貌、不文明的现象，否则一律严肃处理。

## 小型运动会策划案篇五

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；

比赛规则：当比赛开始时，每个小组第1选手以蛙跳的方式从起始点开始向前跳10米，

第2选手接到棒后，立即原地转5圈，然后继续向前跑30米，第3位选手接到棒后做10个蹲起后，往回跑20米，第4个人接到帮后，全力向起点冲去，时间最短者胜利；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

## 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：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，终点的折转标志物才能向前跑

(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)

计分方法：取前3名

## 4、绝对公平

比赛规则：分5组同时进行，每人用乒乓球拍子端一个篮球前进50米，中途不能用手扶，掉了球的原地捡起继续比赛。

道具：乒乓球拍5个

计分方法：取前2名

## 5、花样足球

比赛规则：分5组同时进行，每人用双手颠球，限时3分钟，以踢球的个数计算成绩，掉了球捡起继续比赛，成绩不清零。

道具：足球5个

计分方法：取前2名

## 6、袋鼠跳

计分方法：取前2名

## 7. 自行车慢骑

比赛规则：参赛运动员骑自行车以最慢的速度行驶，在100米内行驶距离用时最长的队员获胜，中途下车的要重新计时，下车超过3次者失败，骑自行车要走直线。

道具：5辆自行车

计分方法：取前两名

# 小型运动会策划案篇六

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

## 小型运动会策划案篇七

趣味运动会，与乐齐进，激扬青春，挥洒自我

春天来了，鲜花盛开，这是万物充满生机的三月，金牛甩尾扬长而去，我院趣味运动会已昂扬而来，在这一新年度里我们怀着热切的希望有一次举办小型趣味运动会。此次活动的宗旨是快乐大学，趣味体育，趣味运动会，它是阳光的运动，是充满笑声的运动，是和谐的运动，它可以活跃大学生的体育文化活动，让我们的课余生活更加缤纷多彩。在各种趣味项目中，有竞争也有合作，在竞争中激发智慧，在合作中寻找快乐。同时，可以增加大学生之间的友谊交流，创造新的机会与平台。趣味运动会以轻松愉快的形式来获取健康的体魄，将运动、生命和学习紧密结合，营造更好的校园氛围，相信我运动，我健康，我快乐。让我们从笑声中开始，在笑声中结束。

XXX

20xx年4月上旬

运动场

全院学生

以海报，条幅以及各班班委的宣传为主要形式

## 小型运动会策划案篇八

在学校运动会开始前夕，我们先搞一次班级趣味运动会，在为运动会热身的同时，让同学们体验到运动的乐趣，培养体育锻炼意识，增强身体素质。

### 第九周周二

#### XX+XX

#### 1、二人三足跑（每组派三队，每队男女一人）

项目规则：两人组成一组（男女各一人），赛前每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。

#### 2、蹲跳接力（每组派三队，每队男女一人）

出发时的姿式：运动员应面向跑道，背靠背挽住手臂蹲在起点线。

规则：（1）听到发令后，第一组由起点向终点线蹲跳。（2）两人都跳过终点线后，再跳回到起点线，然后第二组进行，依次类推。（3）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。计时与名次：以最后一组返回起点计时。用时少者胜出。

#### 3、袋鼠跳（每组派六人，男女各三人）

1、方法：听到发令后开始穿，队员双腿进入麻袋内用双手拉起袋口，穿好后开始向终点行进（走、跑、跳等各种行进方式不限）。

2、规则：队员双腿必须套入麻袋内，双手必须拉住麻袋口，中途若脱手必须原地拉起麻袋口才能继续行进，否则取消比赛资格。

#### 4、“螃蟹”折返跑比赛（每组派四人人，男女各两人）

1. 比赛距离和过程要求：起点和折返点之间距离30米，折返一次完成；

2. 参赛队员站在起点线。听到预备信号时，两人背对背用躯干夹抵住一球侧身向前。听到开始信号后，两人像螃蟹行走状侧身前行绕过折返点回到起点，比赛结束。

#### 3. 比赛要求

（1）夹球准备，听到开始信号后方可离开起跑线；在规定跑道内完成比赛，偏离跑道的在

提示下回到规定跑道继续比赛；

（2）中途球落地，必须从落地处夹起球才能继续比赛；

（3）抱球跑者取消比赛资格。

4. 以最短时间完成的队获第一名，其他队按完成时间依次排名次。

#### 5、踢毽子（每组派四人人，男女各2人）

1. 比赛时间，每个队员限时1分钟；

3. 以毽子碰脚的次数计踢毽个数；

4. 比赛当中掉毽中断，在限定时间内可以继续踢，踢的个数连续计算。



以上5项目第1、2、3、4名分别加4、3、2、1第一名将获得神秘奖品

## 6、拔河

张立+唐毅周芹张森容邱越vs江帅张雪莲+陈奇华+陈洁舒攀宇+黄征兵郭畅

每组男女各八人共16人参赛，三局两胜

绳子若干麻袋4条气球10个毽子6个绳子一根