

# 学校趣味运动会的活动方案有哪些(汇总17篇)

活动策划是一个综合性的工作，需要我们兼顾多个方面的考虑。现在，让我们一起来欣赏一些经典婚礼策划案例，希望能激发大家的创意。

## 学校趣味运动会的活动方案有哪些篇一

一、活动目的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。

三、活动时间和地点1、时间□20xx年11月10日——14日 2、地点：学校操场

五、参加对象：全体印江中等职业学校在校学生 六、竞赛办法：（一）个人项目每班不限制报名人数，集体项目除10人跳绳、10人足式保龄球限制一组外，其他项目不限制报名组数。（二）已报名的运动员不得无故缺席或弃权（因公务或伤病除外）。（三）集体项目可以邀请本班级科任教师参与。

七、名次和奖励办法：（一）个人项目取前6名，按7、5、4、3、2、1加入团体分。（二）团体项目取前6名，按7、5、4、3、2、1加入团体分。（三）个人项目前三名发奖状及奖金，团体项目前三名发奖状及奖金（10人跳绳和10人足式保龄球前三名班级发奖状及奖品）。（四）团体总分排名前六名发奖状及奖金。

八、注意事项：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、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。

印江中等职业学校文艺之冬“娱乐身心 激扬青春”趣味运动会组委会

一、主办单位：印江职校

二、承办处室：团委 体育组

四、领队：各班班主任为领队

五、医务组：谭海琴、赵四芳

六、宣传组成员：张桥江、严萍

七、安全组：田智 张小庆 陈海凤 未参加运动会的护校队成员

八、奖品组：任仕学 严天萍 陈正勇

## 学校趣味运动会的活动方案有哪些篇二

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。

第二轮淘汰赛班级重新进行抽签，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：

条幅、黑板、大绳准备：《新东方幼儿园教师趣味运动会》

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。

1、餐后卫生由全体教职工一起承担

2、食堂人员9点到位□11:20xx开饭，12:00活动结束，打扫卫生。

# 学校趣味运动会的活动方案有哪些篇三

享受夏日的清爽，感受运动的快乐

主办单位□xxx

承办单位□xxx

时间：待定

地点：待定

为了加强企业文化建设，培养员工的团队向心力，同时也为了丰富大家的文化生活，在这酷暑季节，能让大家感受水上运动的乐趣，公司领导决定举办一场水上趣味运动会。

各个代表队每轮比赛得分相加，取总分前三名的团队进行奖励。

- 1、领导嘉宾就座
- 2、各代表队入场
- 3、领导致开幕词
- 4、宣布运动会开幕

比赛规则：

姿势不限

参赛要求：

参赛选手必须会游泳

比赛规则：

4名参赛选手进行自由泳接力，每人50m在接力的过程中，必须是上一名选手的手接触泳池壁后，下一名选手才能下水比赛，否则犯规，取消参赛成绩。

参赛要求：

参赛选手必须会游泳

比赛规则：

参赛要求：

必须是会游泳，且没有心脏病高血压等病症的选手

比赛规则：参赛选手借助充气浮排进行自由泳赛，赛程50m用时最短的选手获胜；

参赛要求：任何人都可以参与

比赛规则：

参赛要求：

任何人都可以参与

比赛规则：

参赛要求：

任何人都可以参与

比赛规则：

参赛要求：

任何人都可以参与

比赛规则：

参赛选手徒手通过摆在泳池中间的`充气浮萍，以选手通过的浮萍个数多少排名，通过的个数越多名次越靠前。如果出现通过浮萍个数相同的需重新比赛亦决个高下。

参赛要求：

任何人都可以参与

比赛规则：

每队5名选手进行对垒，选手可以用手持球和传球，同时可以去抢对方手中的球，以规定的时间内，那个队伍进球次数最多排名次。

参赛要求：

任何人都可以参与

- 1、全体运动员要遵守大会的一切规定，服从大会统一指挥；
- 2、听从本部门科室领队的安排，在指定的区域范围内xx和活  
动；
- 4、每个项目比赛期间，其他参赛选手不能在比赛场地内，以防影响他人比赛；
- 5、所有参赛人员一定要注意场地卫生，不能乱扔水瓶纸屑等垃圾，影响比赛环境；



7、所有参赛选手必须正确使用趣味项目道具，以免损坏道具影响接下来的比赛；

8、各项比赛成绩公布后，取得名次的运动员应及时到领奖处领奖。

## 学校趣味运动会的活动方案有哪些篇四

为进一步推进素质教育的实施，提高广大学生体质，真正落实每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的指导思想。让学生在情趣盎然中锻炼身体，陶冶情操，发挥智力和个性特点，创设文明、健康、活泼、和谐的校园文化生活。展现新时代小学生形象，培养团队合作精神，用健康的身体投身于学习之中，特举办此次趣味运动会。

和谐、创新、阳光、健体。

xx□

参赛人数：各年级全体同学及家长。

比赛项目：

### 1、双人跳绳

方法：按年级比赛，每十人一组，最后一组不足十人，三人以下的与上一组同时进行，超过五人单设一组比赛，家长跳绳，在规定的时间内（1分钟）跳的个数多为胜，依次取名次。（秒表）

### 2、运输队

方法：家长从起点快速跑到终点，以量双手抱球（共10个球）返回放入指定位置，直至球运完为止，孩子再单手拍球，以

最快速度将球送回原位，最快的队到达终点为胜，依次取名次。（秒表）

### 3、过河拆桥：

方法：家长和孩子共同合作，来回移动两个呼啦圈，但人必须在圈内，到终点白线处，拿起垒球，投入投掷靶。（必须投进）然后拿起呼啦圈跑回起点，先完成的'家庭为胜，依次取名次。（秒表）

### 4、夹乒乓球

每家出两名代表（一个大人一个小孩），大人用筷子夹乒乓球，小孩用勺子盛（从起点出发跑到终点夹住球再送回起点的筐中，中间掉的不算必须返回终点重新夹球，起点到终点的距离为4米），以一分钟为限，谁夹的球多为胜（全部夹完时间没到按时间计算名次）。（秒表）

### 比赛方法

一二年级同时进行，一年级进行运输队和夹乒乓球，二年级进行双人跳绳和过河拆桥。

每个项目设一等奖2名二等奖4名三等奖6名。另特设若干优秀奖。

组长：

副组长：

裁判长：

裁判员□xx

双人跳绳：

运输队：

过河拆桥：

夹乒乓球：

摄像：

摄影：

新闻采写：

后勤保障：

音响：

播音、礼物发放：

接待：

## 学校趣味运动会的活动方案有哪些篇五

为丰富全校师生课余文化生活，提倡“天天健身一小时，健康生活一生”，全面推动我校健身运动的深入展开，增强学生的身体素质和凝聚力，构建“和谐校园”，我校将举行趣味运动会，现制定活动方案以下。

组长：

副组长：

成员：各年级班主任

1、时间：4月18日下午3:：30—17: 00

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、3年级：跳绳1分钟单跳比谁跳的次数多，每班5人参赛。

2、4、5、6年级：跳长绳比快（一次机会）每班3人参赛。

（二）集体项目：

1. 三分钟计时投篮（4-6年级参加）

篮球3个，参与学生10人

规则：罚球线10人依序轮换投篮，三分钟内投中多者获胜。

2. 大丰收接力赛（3-6年级）

道具：实心球参赛职员：20。

规则：第一位队员将球运送至指定圈内，第二名队员将球收回。顺次进行接力。先完成的获胜。

3. 摸石头过河接力赛（3-6年级）

道具：小塑胶垫12

参赛职员：15

规则：

(1) 每个参赛队员三块“石头”，双脚分别踩在两块“石头”上，用手来移动另外一块“石头”，通过“石头”交替前移过河（沿跑道前行 20米）。

(2) 人过河对岸，必须把“石头”也同时拿过对岸，如河中还剩下“石头”，则判犯规。

(3) 第二名队员接过三块“石头”，重复前进程，如此往复，先完成获胜。

(4) 发现运动员用脚触及地面，则判犯规。

#### 4. 集体跳长绳

规则通上次跳长绳比赛一样

#### 5. 螃蟹接力（背夹球）：篮球4

比赛人数：每队20人，比赛赛距：20米间隔

比赛赛制：一场决胜败，按每队用时前后按计时取名次

比赛规则：

1) 两端各站10人，每端分成5组，每组2人，背夹一篮球，步调一致向前走；

2) 向前走时，双手必须在前方，不能碰到球，否则一次罚2秒；

3) 进行接力时，接力方必须在线内完成接力活动；

比赛纪律：比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为终极判决。

运动会个人项目：

1、3-4年级：跳绳1分钟单跳比谁跳的次数多，每班5人参赛。

2、4、5、6年级：跳长绳比快（一次机会）每班3人参赛。

比赛项目一定，比赛人数可以视班级人数作调剂，同年级班主任自行商量

## 学校趣味运动会的活动方案有哪些篇六

我运动！我健康！我快乐！

1、培养幼儿对体育活动的爱好，让孩子体验运动的快乐，竞争的乐趣，参与的欣慰；

2、培养孩子的规则意识及协作精神，激发孩子的运动潜能；树立孩子的自信心，增强集体荣誉感敢于克服困难，能体验胜利的愉悦。

3、培养幼儿初步的'团队和竞争意识，体现团结协作的竞赛风格

体操表演、体能比赛、集体比赛

幼儿园大操场

1、安全第一。

2、全园孩子齐参与。每一个孩子都有机会展现自己。

1. 主席台布置（主楼前，搬桌子）

2. 音响（磁带、光盘、运动员进行曲）

3. 活跃气氛的小喇叭，哨子

4. 各个表演队做的班级牌

5. 游戏道具、秒表、奖品

总指挥：赵素珍赵建芬各班负责人：各班级老师

裁判：大（彭丹）、中（史小林）、小（朱丽娜）

1、运动会开幕式（20xx年11月1日）

主持人宣布——幼儿园第x届秋季运动会开幕

在持班牌引领员的带领下各班级成方队高呼自己班级的口号入场。（入场顺序：小——中——大）

园长致开幕词

各班级在引领员引导下退场。

2、同年龄组组织运动项目比赛

活动时间：

11月8日上午：中班：8：00至8：30《袋鼠跳》

小班：8：40至9：10《投球》

下午：中班：2：10至2：40《羊角球》

11月9日上午：中班：8：00至8：30《运西瓜》

小班：8：40至9：10《扭扭车》

下午：大班：2：10至2：40《跳圈》

11月10日上午：大班：8：00至8:30《脚踏车》

小班:8：40至9:10《小推车》

下午：大班：2：10至2:40《滚轮胎》

同年龄组组织运动集体比赛：

11月11日上午：中班：8：00至8:30《拍球》

小班:8：40至9:10《乌龟爬》

下午：大班：2：10至2:40《跳绳》

## 学校趣味运动会的活动方案有哪些篇七

本次活动围绕“亲子同乐，快乐运动”为主题，通过开展亲子运动会，加强家长与子女之间的情感交流，增加孩子之间、家长之间、老师和家长之间的沟通机会，为孩子和家长创造一个良好的合作氛围，营造一种积极向上、勇于拼搏的体育精神，让孩子们在游戏中锻炼，在锻炼中成长！

XXXX年4月14日上午

“亲子同乐，快乐运动”

- 1、各班提前发放通知，请家长选择参与项目，做好运动会的报名、统计等工作。
- 2、游戏中所需物品由各项目组织人负责准备。
- 3、各班要提前指导家长和孩子熟悉游戏方法，提醒家长与孩子要遵守游戏规则。



4、游戏场地、音响、话筒由分管老师负责安排。

5、各班教师组织好当天幼儿安全、卫生、护理等一日常规活动。

6、各班级要进行进退场的演练，确保活动的有序开展，保证幼儿安全。

一、家长入园签到，到各班主任处报到。

二、播放《动员进行曲》，教师组织幼儿到达指定会场，保证幼儿秩序和安全。

主持人：

尊敬的'各位家长们、老师们，亲爱的小朋友们：

大家早上好！

首先感谢各位家长在百忙之中参加我们的亲子运动会，共同分享孩子们童年的快乐，欢迎你们！暖暖的春风印洒着我们的笑容，欢快的乐曲，激荡着我们的心灵。运动使我们健康，游戏让我们快乐！今天，我们三茅中心幼儿园迎来了春季亲子运动会。我想现在幼儿园所有的小朋友都和我一样心情激动，因为能和爸爸妈妈一起做游戏，多高兴啊！我宣布三茅中心幼儿园“亲子同乐，快乐运动”。

## 学校趣味运动会的活动方案有哪些篇八

12月12日上午2：30开始

为丰富教职工的文化生活，增进教职工的身心健康，学校拟利用本周三组织开展趣味运动会。

## 后操场

所有教师及食堂工友

全校教师按分成四组，3项比赛的积分累计最高者为第一名，其余类推，按名次发放活动奖品。

踢毽子、跳长绳（1分钟）夹球接力

踢毽子比赛：（器材准备：毽子10个）

1、4个小组每组各派3名代表参赛。

2、比赛分4轮进行，每轮1个小组参赛，每名参赛队员连续踢毽子一分钟，记录3人成绩总和。

3、按成绩高低取名次。

“双人胸（背）夹球跑”接力赛：（气球10个）

1、每2人一组。

2、每队每次出2人，两人胸对胸或背对背，中间放1个气球，两人用胸或背夹紧，立于起点线后。令下，两人同时侧向跑动，绕过障碍物后返回交第二队两人。第二队用同样的方法将球运回交下一组。依此类推，先完成的组为胜。

3、比赛规则：

（1）令下后才能跑动。途中若球掉地，要在原地夹好，继续比赛。

（2）在跑动过程中，一律不许用手触球。

（3）球运过终点线后，才能交下两人。

4、名次录取：按速度取名次。

一分钟跳长绳比赛：

1、两位男老师站在固定的位置上负责摇绳，其他队员成一路纵队站于一侧

2、裁判“鸣哨”比赛开始，再次“鸣哨”比赛结束。

3、记数方法：3分钟跳的总个数。

4、名次录取：按成绩高低取名次。

## 学校趣味运动会的活动方案有哪些篇九

为丰富社区居民体育文化生活，促进文明和谐社区的发展，推动“六进社区”活动的开展，提高社区居民的生活质量和健康水平。

组长：

副组长：

组员：各参赛队领队、教练员

时间：11月17日下午

地点：

1、篮球投准：各单位出五位选手，在规定点投篮，每人五次，以投进的总数计成绩。

2、齐心协力：各单位出六位选手，脚与脚互相绑住，以哪组先完成规定距离为胜。

3、八人集体跳长绳：在1分钟内完成次数多者为胜。

4、双人互垫排球：各单位出三队选手，在规定时间内(3分钟)、规定距离(4米)内完成的总成绩决定名次。(总成绩相等以最好成绩多者为胜)

5、五子棋：各单位出三位选手，以团体比赛计算名次。

各比赛项目第一、第二、第三名有积分，各单位以参加项目总成绩为总团体名次。团体前三名发锦旗以此鼓励。

主办：

承办：

## 学校趣味运动会的活动方案有哪些篇十

### 一、指导思想

为活跃教职工生活，更好地开展“健康生活快乐工作”活动，丰富全体教职工的业余生活，增强教职工体质，培养学校教职工团队意识和合作交流能力，我校工会特举办“教工趣味运动会”。本次趣味运动会共设置了5个趣味竞赛项目，活动方案如下：

### 二、活动主题

快乐健身，全员参与

### 三、人员分工

#### 1. 领导小组：

组长：付永飞

副组长：钟金申

2. 裁判：叶珈嫚 蓝林俊 黄维祥 郑奕

3. 器材负责：桑亦宁

4. 摄影：武乐群

5. 后勤：曾忠明

6. 计时员：罗官银

四、活动地点：

联城小学操场

五、参加对象：

联城小学全体教师

六、活动时间：

2015年11月1日下午

七、比赛方式：

全校教师分为分成6个大组，以大组为单位，参加相应的比赛项目，每个项目设6个等次，分别从高分到低分是10、9、8、7、6、5分，计项目总分胜出为第一名，然后依次排列。

八、比赛项目：

（一）东奔西走找朋友

每位成员抽签到一张挂历年画的小纸片，东奔西走去组合成一张大张的、完整的挂历，分别组成一张大挂历年画的成员为一个团队，用时少的团队获胜，依次排列。

## （二）各具特色抱成团

此项不计分，每个团队要求选出团长，定出本团具有特色的队名和响亮的队的呼号，并在全体教职工面前团体展示。

## （三）争分夺秒收种忙

1. 比赛方法：参赛队每队8人，分两队每队4人对面站立，中间相隔距离18米，听令声第一个运动员手持装有5个球的盘子起跑，依次将球放进沿途设置的5个杯中，跑至对面终点后将盘子交与对面一个运动员，运动员接过盘子依次将球捡起并放进盘中，跑至对面交给下一个运动员，依次进行，直至最后一人跑完全程比赛结束。记时决定胜负。

2. 比赛要求：去时必须把球种进杯中，回时收起。违者为犯规，不记成绩。如有中途掉球，由掉球人自行捡起再从掉球处继续。

## （四）齐心协力滚雪球

比赛方法：

1. 参赛队每队选8人，每队中再分成2小队相距30米进行比赛。一小队站在起点，发令后，各队第一位迅速向前跑去，跑到终点绕回来在起点与第二为选手手拉手一起跑，跑到终点再绕回来一起拉第三为选手一起跑依次类推，直到整个队伍手拉手跑完为止。

2. 跑动中不限制队伍的排法，但必须是手拉手，不得脱手。

3. 跑动中必须拉手中的全部选手到达终点才算完成任务。
4. 完成任务用时时间少的团队获胜。

#### （五）“心心相印搬运工”

比赛规则：

2. 本比赛以用时长短为单项评比依据，比赛用时少的团队获胜。

#### （六）目标一致抛绣球

1. 准备：提供3个小筐（小筐包装的漂亮一点），60个沙包

1. 人员安排：每组选8人参赛，其中裁判记录完成时间、完成质量和人员配合情况，并给各组打分。
2. 赛程安排：

各组根据所给的等量面皮和水饺馅在5分钟内包出尽量多的符合要求的水饺，符合标准的饺子数多者团队获胜。

3. 质量要求：

每个饺子规格统一，花纹清晰，收口完整，无脱底，破裂等现象，馅心饱满，边窄肚圆，无双边，挺实，美观并整齐，规则摆放；

九、 注意事项：

团队设一等奖1个，二等奖2个，三等奖3个。获奖的团队给予相应的物质奖励。

### 2015年宁化县青少年宫迎新教师趣味运动会

一、 活动目的：

为了活跃教学氛围，增进老师间的友谊，锻炼老师身体，落实全民健身纲要，经研究决定，在2015年元月3日由青少年宫

举办教师趣味运动会。

二、活动时间：2015年元月3日（星期六）上午8：30

三、活动地点：青少年宫（宁化县客属中心四楼）

四、参加人员：全体教师和青少年宫人员

五、活动项目：二人三足、跳绳、双腿夹球, 袋鼠跳

六、活动形式：以个人为单位报名，每人报两项。

七、活动规则：

1、二人三足（两人一队，三对为一组取第一名）

两人组成一组(男女各一人)，赛前每组两位老师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，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。按时间少者为胜。

2、跳绳（3人一组，取第一名）

一分钟内跳绳总次数为个人最后成绩，数目多者为胜。跳绳过程中可以停顿。

3、双腿夹球（3人一组，取第一名）

至身体两侧，不可用手扶球。

4、袋鼠跳（3人一组，取第一名）

听到开始后开始穿，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)，时间最短者为胜。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。

八、奖项设置：取每组第一名获奖。

宁化县青少年宫

2015年12月20日

马尔邦中心校教师工会活动之

趣味运动会方案

活动时间：12月12日上午2：30开始

活动牵头：李子蓉

裁判：刘兴农

记录：韩昌全

参加人员：所有教师及食堂工友

奖励办法：全校教师按分成四组，3项比赛的积分累计最高者为第一名，其余类推，按名次发放活动奖品。

活动项目：踢毽子、跳长绳（1分钟）、夹球接力

踢毽子比赛：（器材准备：毽子10个）

1、4个小组每组各派3名代表参赛。

2、比赛分4轮进行，每轮1个小组参赛，每名参赛队员连续踢毽子一分钟，记录3人成绩总和。

3、按成绩高低取名次。

## “双人胸（背）夹球跑”接力赛：（气球10个）

1、每2人一组。

2、每队每次出2人，两人胸对胸或背对背，中间放1个气球，两

人用胸或背夹紧，立于起点线后。令下，两人同时侧向跑动，绕过障碍物后返回交第二队两人。第二队用同样的方法将球运回交下一组。依此类推，先完成的组为胜。

3、比赛规则：

（1）、令下后才能跑动。途中若球掉地，要在原地夹好，继续比赛。

（2）、在跑动过程中，一律不许用手触球。

（3）、球运过终点线后，才能交下两人。

4、名次录取：按速度取名次。

一分钟跳长绳比赛：

1、两位男老师站在固定的位置上负责摇绳，其他队员成一路纵队站于一侧

2、裁判“鸣哨”比赛开始，再次“鸣哨”比赛结束。

3、记数方法：3分钟跳的总个数。

4、名次录取：按成绩高低取名次。

友情提示：为了避免运动损伤，请老师们最好不穿长统靴或是高跟鞋参加活动。

马尔邦中心校 2012. 12. 6

曾家小学

### 一、指导思想：

为丰富我校全体教职工的业余文化生活，全面提升广大教工的  
幸福指数，增强教职工的身体素质，推进教职工全民健身  
运动的深入开展，发扬团队精神调动教职工积极性，增强教  
师凝聚力，我校将举行欢庆教师趣味运动会活动。

### 二、活动时间地点：

时间：2015年11月13日下午1:30

地点：运动场

参加范围：曾家小学全体教师

### 三、组委会成员：

总指挥：李庆伍

现场指挥：胡宗英 王兆政 袁 伟

裁 判：陈卫平 何传清 张能辉 郭红艳

（裁判有可能有兼顾比赛的，所以在比赛时裁判临时调配）

### 四、比赛项目

一、项目名称：托乒乓球折返接力赛跑

器 械：羽毛球拍、乒乓球若干

参加人数：7人/队

比赛规则：

2、参赛队人员依次从起点出发前行，绕过折返点回到起点，7名队员依次接力完成；

3、比赛过程中，第一个参赛队员单手持羽毛球拍托着乒乓球，从起点出发绕过折返点回起点，再将羽毛球拍托球交给下一名队员，完成第二个折返跑。7名队员依次共完成7次折返跑，最后一名队员折返回到起点时比赛结束。

4、在跑动的过程中，队员一旦出现掉球，要捡回球（不论球滚到何处）并正确持好道具从掉落球地点再跑完成比赛。

5、按团队用时长短计入总成绩。

二、项目名称：另类曲棍球障碍接力赛

器械：木棍 足球 障碍道具

参赛人数：7人/队

比赛规则：

2、比赛过程中，第一个参赛队员用木棍赶着足球，从起点出发绕过赛道上设置的各种障碍，完成固定路线折返点回起点，再将木棍足球交给下一名队员，完成第二个折返跑。7名队员依次完成7次折返跑，最后一名队员折返回到起点时比赛结束。

3、按规则固定路线要求，用计时长短计入总成绩

三、项目名称：打保龄球

器械：实心球1个、替代保龄球9个

参加人数：7人/队

比赛规则：

1、比赛距离及要求：掷球点离保龄球距离为5米，掷球时脚不能超过起点线，球要滚动前行。

2、比赛过程中，每一位老师有两次掷球的机会，两次一共打-倒的保龄球个数为本人成绩。

3、本组成绩为7位老师一共打-倒保龄球的个数，每一个保龄球算作1秒计作最后的总成绩。

五、总成绩计算方法及奖励办法

总成绩=项目1+项目2-项目3（各项目时间） 本次比赛不设置单项奖，总成绩用时最少的成绩名次靠前，团体总成绩奖励一等奖一名，二等奖一名，三等奖两名。

六、重点事项：

1、趣味运动会以“友谊第一，比赛第二”为宗旨，要求全体教师全体参与，若无特殊情况要求全员参加。比赛采取现场抽签的形式，共分为4组，每组共7人3男4女，抽签完以后每个组共同完成三个项目的比赛。

2、请所有裁判、参赛队员仔细理解比赛规则。

3、未尽事宜另行通知。

综合教研组 2015年11月9日

# 学校趣味运动会的活动方案有哪些篇十一

为全面贯彻学校以“健康第一”为指导思想的教学方针,落实学生每天一小时体育活动的要求,更好开展学校课外活动,增强学生体质,全面提高学校素质教育,增进学生身心健康,培养学生合作、公平竞赛及团队精神等良好品质,发展学生个性特长,促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康和谐的发展。我校定于12月上旬举行学校趣味田径运动会。

我运动、我健康、我快乐

主任：黄宝霖

副主任：王啸林 周国云

委员：张成明 刘文 彭生翔 赵海翔 程顺平 朱德永 郭峰

仲裁委员会：王啸林 周国云 陶智超 朱德永 程顺平 郭峰

面向全体学生和教职工,为学生提供展现个人才华的机会,发展学生个性,增强集体荣誉感,提高全校师生的体育文化素养。

初步定于12月6日一天。12月6日为开幕式及正式比赛。集体项目比赛可在比赛日之前的阳光活动课举行。(当天具体安排见附件)

1、队列要求：各班级排四队在田径场集中。各班级统一穿校服。

2、开幕式流程。各班级跑操入场、裁判员入场,大会主持人宣布开幕,升国旗,校领导致开幕词,运动员、裁判员宣誓,运动员、裁判员退场,各年级展示活动。

3、会场布置：主席台标语、座位，横幅标语（总务处）。未参加入场式的学生座位安排，退场后各班学生位置划定（体育组）。

学生：以年级为组、以班级为单位

学生比赛项目：

（一）田径类：

（二）集体项目：

3分钟穿长绳（8男8女含摇绳两名）、2分钟跳长绳（4男4女不含摇绳者）、三人篮球赛（男子）、女子定点投篮（8人）、引体向上（4男）、1分钟仰卧起坐（4女）、50米迎面接力（8男8女）

教职工比赛项目：

1、沙包掷准（个人）

2、足球射门（个人）

3、年级组迎面接力赛（4男4女）

师生互动项目：

心心相印（各年级组10名教师、10名学生）

托球接力（各年级组10名教师、20名学生）

学生报名办法：

以班级为单位组队。

报名参赛的运动员必须为龙都中学在册学生。

身体健康并适宜参加所报项目比赛者。

教职工报名方法：教职工比赛报名由年级组长负责统计。

各年级组、各班将运动会报名名单直接送体育组（12月4日前），上报后不予更改。

田径运动会采用国家体育总局审定的最新《田径竞赛规则》，如遇特殊情况，由活动组织委员会酌情处理。

1、单项计分：单项每项前三名分别按4、2、1计分，如并列名次时得分平均分配；接力项目按单项名次双倍计分。

3、集体项目按照排名情况，分别以8、4、2计分。

4、团体计分：在比赛中各项的得分总和；如积分相同，则以第一名多者列前。

1、单项及集体项目取前三名奖励；

2、对团体总分前三名的代表队颁发奖状。

3、每个年级组各评出一个班为“体育道德风尚奖”。

略

## 学校趣味运动会的活动方案有哪些篇十二

为活跃教职工生活，更好地开展“健康生活快乐工作”活动，丰富全体教职工的业余生活，增强教职工体质，培养学校教职工团队意识和合作交流能力，我校工会特举办“教工趣味运动会”。本次趣味运动会共设置了5个趣味竞赛项目，活动方案如下：



快乐健身，全员参与

1、领导小组：

组长：

副组长：

2、裁判：

3、器材负责：

4、摄影：

5、后勤：

6、计时员：

联城小学操场

联城小学全体教师

20xx年11月1日下午

全校教师分为分成6个大组，以大组为单位，参加相应的比赛项目，每个项目设6个等次，分别从高分到低分是10、9、8、7、6、5分，计项目总分胜出为第一名，然后依次排列。

### （一）东奔西走找朋友

每位成员抽签到一张挂历年画的小纸片，东奔西走去组合成一张大张的、完整的挂历，分别组成一张大挂历年画的`成员为一个团队，用时少的团队获胜，依次排列。

## （二）各具特色抱成团

此项不计分，每个团队要求选出团长，定出本团具有特色的队名和响亮的队的呼号，并在全体教职工面前团体展示。

## （三）争分夺秒收种忙

1、比赛方法：参赛队每队8人，分两队每队4人对面站立，中间相隔距离18米，听令声第一个运动员手持装有5个球的盘子起跑，依次将球放进沿途设置的5个杯中，跑至对面终点后将盘子交与对面一个运动员，运动员接过盘子依次将球捡起并放进盘中，跑至对面交给下一个运动员，依次进行，直至最后一人跑完全程比赛结束。记时决定胜负。

2、比赛要求：去时必须把球种进杯中，回时收起。违者为犯规，不记成绩。如有中途掉球，由掉球人自行捡起再从掉球处继续。

## （四）齐心协力滚雪球

比赛方法：

1、参赛队每队选8人，每队中再分成2小队相距30米进行比赛。一小队站在起点，发令后，各队第一位迅速向前跑去，跑到终点绕回来在起点与第二为选手手拉手一起跑，跑到终点再绕回来一起拉第三为选手一起跑依次类推，直到整个队伍手拉手跑完为止。

2、跑动中不限制队伍的排法，但必须是手拉手，不得脱手。

3、跑动中必须拉手中的全部选手到达终点才算完成任务。

4、完成任务用时时间少的团队获胜。

## （五）“心心相印搬运工”

比赛规则：

2、本比赛以用时长短为单项评比依据，比赛用时少的团队获胜。

### （六）目标一致抛绣球

1、准备：

提供3个小筐（小筐包装的漂亮一点），60个沙包

2、游戏规则：

团队选8名参加分成4组，异性两人一组相距5米站立，一人背筐，一人投沙包。每组掷沙包20个，时间20秒，背筐者努力接住来自投手的沙包，最后以接沙包的多少决定最后的胜负。背筐者想尽办法接住沙包。接沙包多的团队获胜。

### （七）七手八脚包水饺

1、人员安排：

每组选8人参赛，其中裁判记录完成时间、完成质量和人员配合情况，并给各组打分。

2、赛程安排：

各组根据所给的等量面皮和水饺馅在5分钟内包出尽量多的符合要求的水饺，符合标准的饺子数多者团队获胜。

3、质量要求：

1、比赛要做到文明比赛，遵循友谊第一，比赛第二的原则。

2、女教师不允许穿高跟鞋上场。

团队设一等奖1个，二等奖2个，三等奖3个。

获奖的团队给予相应的物质奖励。

## 学校趣味运动会的活动方案有哪些篇十三

为更好丰富校园文化生活，全面提高学生身体素质，让学生投身户外，投身到积极、健康的户外活动中去，充分展示中专学生健康向上，充满活力、和谐友好的精神风貌，现决定于5月下旬在全校范围开展第二届趣味运动会。

### 一、活动领导小组：

组长

副组长：

### 二、活动时间：

5月下旬

### 三、活动地点：

运动场

### 四、活动内容：

#### (一)学部方队跑比赛

##### 1、评分标准如下

1)仪容仪表(10分)2)服装(10分)3)步伐排面(50分)4)口号(10分)

5)精神风貌(10分)6)集队疏散纪律(10分)

2、要求：所有同学参加，确实因病因事或特殊情况不能参加者需有学部统一假条，每少1人从总分中扣0.5分，5分扣完为止。

## (二)趣味活动比赛

### 1、具体安排

### 2、计分要求

各项目均以各组总成绩计名次，总次数相同，以第一成绩高者排名在前。按名次高低，分别积6、5、4、3、2、1分。

## 五、评比奖项

1、学部方队跑比赛评出一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。

2、趣味活动比赛设单项奖和团体奖，每个项目前3名分别设奖，六项总分合计评出团体前3名。

3、评选第二届趣味运动会“精神文明”学部1名。标准如下：

1)入场和退场组织有序(10分)

2)观众秩序和会场组织情况(会场纪律、会场卫生、会场气氛)(30分)

3)运动员文明参赛情况(10分)

4)项目承办(活动组织有序，无意外)(50分)

## 六、评委：

张文龙

## 七、各类保障

- 1、场地布置负责：体育组
- 2、器材准备负责：体育组、各学部
- 3、音响话筒负责：教务处、信息中心
- 4、纪律、秩序、安全管理：学生处、保卫处

## 八、注意事项：

- 1、各学部做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得乱踏草坪，观看有秩序，加油鼓励方式合理。
- 2、各学部要求服装统一。任课教师无特殊原因要求下班参加活动，并协同管理好各班。

## 九、各学部于通知后比赛前

作好学部参赛人员的选拔工作，于5月中旬将各项目参赛名单和承办项目具体方案发回周磊办公平台。

## 十、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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 学校趣味运动会的活动方案有哪些篇十四

为进一步普及广大教职工的消防知识，加强安全意识和责任感，同时丰富我们的校园文化生活，营造健康文明、团结向上的校园氛围，增强团队凝聚力和合作精神，使教师们的身心得到健康发展，特举办光明学校20xx年教工趣味运动会。

：重安全·强体魄·展风采·促和谐

：总校大操场

：全体教职工。分两组：1978年1月1日前出生的为a组（中老年组）；1978年1月1日后出生的为b组（青年组）。

个人项目：

- 1、1分钟双手前交叉跳短绳
- 2、1分钟单脚内侧踢毽子
- 3、海绵球投准
- 4、运球投篮
- 5、足球射门
- 6、过独木桥

团体项目：手拿灭火器50米迎面接力

个人项目1：计时1分钟，以双手前交叉跳过的个数多少判定名次。

个人项目2：计时1分钟，以完成的次数多少判定名次。

个人项目3：在距离起点5米处放置分值为1—9分的纸篓。每位运动员3次机会，以投中积分累加多少判定名次。

个人项目4：计时1分钟，在起点处开始运球到篮下投篮，投中后返回起点继续比赛，若三次不中，也必须返回起点继续比赛，以投进多少判定名次。

个人项目5：在距离球门10米处射门。足球球门分5格，中间格分值为3分，二边格分值为2分和1分，射高、射偏或碰杆弹出均为0分，每位运动员3次机会，以射中积分累加多少判定名次。

个人项目6：运动员两手侧平举，在头顶、手臂、手背上各放5个毽子，然后从起点出发（若毽子中途掉下来，不用捡，继续往前走），走到终点后立正（共5米）。每位运动员二次机会，以留在身上的毽子二次累加多少判定名次。

每位教师可报个人项目2项，分别取前6名奖励。第1名为一等奖；第2、3名为二等奖；第4、5、6名为三等奖。

手拿灭火器50米迎面接力以工会小组为单位，必须参加。每队派10人参加（5男5女）。运动员手拿一个灭火器，进行迎面接力的比赛方法，但最后一名必须跑到着火处（象征性的），打开灭火器进行灭火（当灭火器喷出灭火气体时停表）。按用时多少判定名次，取前3名发团体奖。

个人项目请于12月11日前完成报名，团体项目人员由各工会组长落实好。



1、综合保障处：负责消防运动会器材与消防宣传。（毽子30只；短绳5根；海绵球6只；秒表7只；纸篓9只；足球标杆12根；灭火器7只。）

2、体育组：负责场地划线和竞赛计时。

## 学校趣味运动会的活动方案有哪些篇十五

初赛时间——12月3日下午5：10分开始

决赛时间——一月4日下午5：10分开始

(四) 比赛地点——校操场跑道(一分钟跳绳、一分钟踢毽子)

(六) 比赛规则

1) 一分钟“跳绳”及“踢毽子”比赛时间为1分钟，按报名人数确定每轮20至30人一组分别进行比赛。

2) 按报名人数的20%比例选出进入决赛的同学，如“踢毽子”有100名同学报名，则选出前20名进入决赛。初赛成绩和决赛成绩相加，就是每位进入决赛选手的最后成绩。

3) 按参赛人数的5%设奖，如跳绳有200名同学报名参加，则按各位选手的最后成绩设前十名奖项。

4) 如在规定时间内，初赛和决赛成绩相加后的最后成绩出现雷同的，则加时1分钟进行总决赛。

二、集体项目——“十人十一足”比赛内容及规则

(一) 项目内容：“十人十一足”

(二) 参赛对象——高中年级

### (三) 具体时间安排

报名时间——一年11月30日下午放学前

抽签时间——2014年12月3日上午9:00(课间操时间)

比赛时间——2014年14日下午4:15分开始

(四) 比赛地点——校足球场(从操场主席台至升旗台之间的足球场距离, 约20—25米左右)

(五) 报名方式——高二(4)班马泽鹏同学

### (六) 比赛规则

2) 按报名队伍数的30%设奖;

5) 本次活动所有解释权归学生会所有。

## 三、集体项目二“集体跳绳”比赛内容及规则

(一) 项目内容：“集体跳绳”

(二) 参赛对象——初中年级

### (三) 具体时间安排

报名时间——2014年11月30日下午放学前

初赛时间——2014年12月10日下午5:10分开始

决赛时间——2014年12月11日下午5:10分开始

(四) 比赛地点——校运动场跑道

(五)报名方式——高二(4)班马泽鹏同学

(六)比赛规则

1)以班为单位，每班选派12名队员参赛；

4)如初赛和决赛成绩相加出现雷同的，则加时1分钟进行总决赛。

## 学校趣味运动会的活动方案有哪些篇十六

为喜迎第xx个国庆节到来，丰富企业的业余文化生活，增进干部职工之间的友谊，营造文明、健康、和谐的文化氛围，进一步展示企业职工多才多艺的精神风貌，更好地参与园林绿化工作，经研究决定于20xx年9月底举办第二届职工趣味运动会。

迎国庆，展风采，促和谐

本次活动成立领导小组，组成人员如下：

组长：

副组长：

成员：

仲裁长：

裁判长：

裁判员：由裁判长根据需要指定人员担任

具体工作人员：由工会、团支部组织人员担任

9月30日，宝源羽毛球馆。

## 1、乒乓球反投负责人：

队员组成：自由报名组队参赛，两人一组；

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：各组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），规定在30秒内每人投20球，最终以各组投入桶内球数多少分胜负。按比赛成绩每组取前3名，颁发奖品。

## 2、踩气球负责人：

队员组成：自由报名组队参赛，两人一组，每组需男女各1人组成；

比赛用具：气球

比赛规则：参赛队员每人每只脚捆绑6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，时间2分钟，剩下气球多的组获胜。按比赛成绩每组取前3名，颁发奖品。

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。

### 3、夹球跑负责人：

队员组成：自由报名组队参赛，两人一组，每组需男女各1人组成；

比赛用具：气球

比赛规则：每一组2人背靠背夹住气球，手放置胸前，

两者身体仅以球为接触点，违例不计名次，往返跑40米计时。球落地时，参赛人员拾球从落地处继续进行，否则成绩无效。以时间快慢来取名次。按比赛成绩每组取前3名，颁发奖品。

### 4、托举乒乓球负责人：

队员组成：所有干部职工报名参与，分男子组、女子组、男女混合组比赛（男组第一名与女子第二名组队，男组第二名与女子第一名组队），人员组成详见附件。

比赛用具：乒乓球及球拍；

比赛规则：每人将乒乓球平放在乒乓球拍上，往返跑40米计时。球落地时，参赛人员拾球从落地处继续进行，否则成绩无效。最终以每组时间快慢来取名次。按比赛成绩每组第一名，颁发奖品。

### 5、拔河负责人：

队员组成：所有干部职工报名参与，分男子组、女子组、男女混合组比赛（男组第一名与女子第二名组队，男组第二名与女子第一名组队），人员组成详见附件。

比赛用具：拔绳；

比赛规则：每场比赛采用三局两胜的方式进行比赛。比赛重在参与，注意安全，参赛队员一律不得穿钉鞋或赤脚参加比赛；裁判未判胜负前，参赛队员手不能松开绳子。按比赛成绩每组第一名，颁发奖品。

## 6、扔飞镖负责人：

队员组成：自由报名参赛，分男子组、女子组。

比赛用具：飞镖；

比赛规则：参赛队员必须在不借助其他任何设备的情况下，用手投掷飞镖。在投镖过程中，参赛队员双脚不能以任何方式踩踏或超越投镖线，否则此镖不计分数，不得重投。比赛练习2镖，投1轮共6镖，记总分。按比赛成绩每组取前3名，颁发奖品。

## 7、猜谜语负责人：

比赛规则：比赛期间粘贴20条谜语纸条，猜对即中奖。

一) 购置比赛道具：乒乓球60元；汽球60元；飞镖50元；塑料桶30元；拔河绳250元。五项共450元。

二) 场地租用费：场地租用费每小时40元，预计租用4小时，共160元。

三) 购置比赛服装：每人每套160元，计40人，共6400元。

四) 比赛奖励：各项比赛根据成绩分别给予奖励，乒乓球反投、踩气球、夹球跑、扔飞镖项目前3名，分别获得奖金30x4元、20x4元、10x4元，共240元；托举乒乓球、拔河团队项目成绩取第一名，每人获得奖金20元，约1520元；猜谜语购置奖品，每条10元，共200元。奖励共需1960元。

以上四项，共需8970元。

- 1、请企业职工于9月26日前将参赛项目报到办公室，逾期不予补报。
- 2、参赛项目和运动员一经确定，无特殊情况不得更改和弃权。
- 3、我企业职工原则上全体参加；每人必须报名至少三项项目。
- 4、裁判员负责现场的直接裁判工作，对场上违反规则的行为作出宣判，保障比赛正常进行；当参赛者对裁判员涉及有关规则判定有异议时，由仲裁组长根据实际情况进行裁决。

## 学校趣味运动会的活动方案有哪些篇十七

为活跃教职工课余文化生活，倡导“快乐工作，健康生活”理念，促进学校精神文明建设，构建和谐校园，校工会根据年初工作计划特举办20xx年教职工趣味运动比赛，并制定如下方案。

20xx年11月27日（星期二）下午3：00

学校本部田径场

校工会会员

- 1、主办单位：校工会
- 2、协办单位：校属各分工会、体育教研室
- 3、组委会机构：

主任：

副主任：

成员：

3、工作职责：

(1) 制定、审核运动会方案，决定有关事项，处理相关问题；

(2) 协调运动会各项工作，组织工会会员积极报名参赛；

(3) 负责运动会的组织、裁判工作；

(3) 检查督促各项工作开展情况，保证按时、按质开展工作，使运动会顺利进行。

4、工作组负责人：

a□裁判组：

b□仲裁组：

c□组织组：

d□宣传组：

e□场地器材组：

f□协调组：

g□后勤保卫服务组：

1、11月27日下午3：00全体工会会员到院本部田径场集合、签到，参加开幕式；



2、11月27日下午3：30—6：00，趣味运动比赛；

3、如因天气等原因需改期，另行通知。

1、以分工会为单位组队参加比赛；

2、本次趣味运动会只设集体项目，每人限报一个项目（会员人数少于50人的分工会每人可报二个项目）。

1、50米迎面抱球接力

组队：每队10人，男队员6人，女队员4人；

规则：参赛队员双手抱三个排球迎面跑向队友，在指定地点将球交给下一位队友，待全部10人跑完，以先到达目的地为胜利。

2、搭桥过河

组队：每队4人，男队员2人，女队员2人；

规则：“河”宽30米，各组队员站到起点处，并为每组发放3块软垫。比赛开始后，4个人使用3块软垫，从起点出发，脚不能沾“水”，只能踩在垫子上，不管采用什么方式，哪队的全部队员最先到达终点，哪一队获胜。

3、夹球跳接力

组队：每队10人，男队员5人，女队员5人；

规则：每队队员用双腿夹球，夹球队员在跳动过程中不得落地，如落地必须在原地把球重新夹好方能继续前进，夹球队员从起点跳到转折点，再返回起点，把球交给下一个队员，下一个队员把球夹好后方能起跳，否则回到原点重新夹好球后才能重新起跳。每队队员循环夹球跳接力，用时最少的一

组获胜。

#### 4、袋鼠跳接力

组队：每队10人，男队员5人，女队员5人；

规则：比赛采用迎面接力的方式进行，比赛距离为15米，每边5人，从起点开始，第一人先套入袋子在起跑线后准备好，发令后双手提起袋子向前跳，依次进行，直至人数全部进行完，用时最少者获胜。

##### 1、取录名次：

每个项目取前三名。

##### 2、奖励办法：

每个比赛项目取前三名奖金分别为200元、150元、100元。

2、参赛运动员应身体健康，凡有高血压、心脏病等不适宜运动者，不得报名参加；

3、未尽事宜，另行通知。