

# 趣味跳绳比赛活动方案 教职工趣味运动会活动方案(优质5篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？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。

## 趣味跳绳比赛活动方案篇一

活动内容和细则：

婚庆部支拱门，广告部制作条幅“20xx巨野国运集团春季员工运动会隆重开幕”

### 一、团体项目

#### 1、拔河比赛

根据各部门实际情况确定人数。采取循环赛，3局两胜制。

#### 2、50米2人3足短跑赛

方法：每组将相靠的两腿绑在一起在起跑线作准备，发令后，以到终点时间短者为胜。企业运动会策划方案(绑腿必须在膝盖以下，途中不得松脱)。

#### 3、5分钟跳绳

方法：每队6人，2位摇绳，4位跳绳，必须按顺序依次跳，相邻的人可同时跳，并记相应的次数。5分钟内以跳过的人次计算(未跳过者不计)，跳过人次多者为胜。

#### 4、篮球上篮接力赛

方法：每队4人，2男2女，1队队员集体在球场一端底线排队。听到口令开始后运球到对面篮架上篮，投中后运球返回起点篮架。本队队员在篮下接应，上篮成功后，接应的队员开始下一轮投篮。以到终点短者为胜。

### 二、个人项目

#### 1、百米短跑

在指定场地队员在指定起跑线就位，听到号令后起跑，以到终点时间短者为胜。

2、乒乓球男单、女单比赛：比赛采用11球计球制。

3、1分钟投篮：在指定点自投自抢，如此反复，以投中次数多者为胜，投球时不能越过指定投篮区。

4、背靠背夹球跑(1男1女)：15米直道折返标志物，篮球。听到口令后两人同时侧身向前进，到15米处折返，两人绕过标志物继续返回。若中途球落地，必须在落地点将球夹好继续比赛，否则视为犯规，取消比赛成绩。以到达终点时间短者为胜。

5、男、女托球100米奔跑，用乒乓球拍单手托篮球或足球从起点奔跑至终点，以时间短者为胜。

### 奖项类

团队类：一等奖(第一名)，洗发水一瓶

二等奖(第二名)，丝袜一双或洗衣粉一包

参与奖，护肤香皂一块

个人类：一等奖(第一名)，太阳伞一把

二等奖(第二名)，洗发水一瓶

三等奖(第三名)，丝袜一双或洗衣粉一包

参与奖，护肤香皂一块

## 趣味跳绳比赛活动方案篇二

### 一、活动目的：

全面贯彻落实学校体育运动工作计划要求,有针对性地提高学生身体素质和运动技术水平,展现学生的精神风貌,培养学生顽强拼搏、团结协作的精神,丰富学生的体育活动。于20\_\_年12月20日—21日,我校组织召开本校第二届趣味运动会。

### 二、活动时间：

### 三、活动地点：

本校前操场

### 四、参加对象：

本校全体师生

### 五、各项工作安排：

会场总负责：

会场布置：美术组、全体男科任教师

音响：

主持：

拍照：

裁判员代表：

运动员代表；

候场组织：

会场纪律：当周值勤教师、学生会

六、活动程序：

1、入场前准备(7:50)；各班组运动员组成方块队(4路纵队)在新教学楼前的指定位置候场，各队带队教师各就各位准备入场。

入场顺序：

国旗队——会标——彩旗队——一年级代表队——二年级代表队——三年级代表队——四年级代表队——五年级代表队——六年级代表队——中学代表队——裁判员代表队。(注：各班进场时喊班中号)

2、大会主席团就坐(主席团为本次运动会的委员及领导嘉宾)

3、主持人宣布本届趣味运动会开幕式开始，运动员、裁判员进场

4、主持人依次介绍各代表队。

5、升旗仪式

6、校长致开幕词

7、运动员代表宣誓

8、裁判员代表宣誓

9、主持人宣布大会开幕

10、运动员、裁判员退场，比赛开始。

闭幕式

一、活动时间：

20\_\_年12月21日星期五下午2：00—3：20

二、活动地点：

本校前操场

三、参加对象：

本校全体师生

四、各项工作安排：

会场总负责：

会场布置：美术组、全体男科任教师(工作人员12：30到位1：30完成)

音响：

主持：

拍照：

会场纪律：当周值勤教师、学生会

五、程序安排：

- 1、各班自带椅子到前操场指定地点就坐。
- 2、领导嘉宾就座。
- 3、宣布本次运动会闭幕式开始。
- 4、颁奖仪式。
- 5、学校领导致闭幕词。
- 6、各班退场。

六、安全预案：

- 1、在活动前、中提醒需要注意事项(自带椅子、水、当文明观众等)
- 2、班主任维持本班纪律，关注学生状态。

当周值勤教师、学生会维持秩序，进行安全巡视。

## **趣味跳绳比赛活动方案篇三**

趣味运动竞技是丰富教职工的业余文化生活、促进教职工沟通、加强联系、增强团队凝聚力，以提高工作热情和效率的方式之一。本次趣味运动会鼓励教职工锻炼身体，在运动中陶冶情操，热爱生活。具体安排如下：

二、活动主题：

我运动、我健康、我快乐

三、活动时间：

20\_\_年\_\_月28日

四、活动地点：

中学操场

五、参加活动人员：

全体教职工

六、组织机构

(一)、运动会组委会

主任：

副主任：

成员：

(二)、裁判组

总裁判长：

裁判员：

(三)、会务组

组长：

成员：

摄像：

#### (四)、秘书组

组长：

成员：

播音：

#### (五)、后勤组

组长：

成员：

#### (六)、安全保卫组

组长：

#### 七、比赛项目：

集体赛：

1、篮球(每队出5人、5男参加)

2、大队接力(每队出10人、5男5女参加)

3、拔河比赛(每队出10人、5男5女参加)

4、穿针引线(每队出10人、5男5女参加)

个人赛：抢板凳、保龄球、袋鼠跳、铅球、跳远、60米、自行车慢赛

乒乓球、酒瓶插花、踩气球、夹乒乓球、跳棋、拔棍



(每人限报4项)

## 八、项目比赛规则及奖项：

### 1、抢板凳

游戏规则：每组6人围着4个椅子站一圈，裁判员敲鼓。鼓响人转，鼓停看谁抢到座位。每次淘汰2人，之后再减少2个椅子。如此循环，直到最后2人胜出。游戏规则：裁判唱歌或打鼓等，游戏者围绕凳子转圈，可拍掌助兴。裁判声停，既可抢凳子。奖项按报名分组情况待定。

### 2、夹乒乓球

游戏规则：距离：5米，参赛人员从a点夹乒乓球5个到b点。奖项按报名分组情况待定。

### 3、袋鼠跳

游戏规则：参赛队员站在跑道一端，并将自己站在麻袋内，手提袋口向跑道另一端的跳去，记录员记好时间，并登记，统计出名次。奖项按报名分组情况待定。

### 4、趣味保龄球

游戏规则：将矿泉水瓶摆成三角形，参赛人员在距矿泉水瓶10米处，用手摔实心球，击打矿泉水瓶，击倒瓶子个数最多的队员获胜。奖项按报名分组情况待定。

### 5、踩气球

游戏规则：每组5人，参赛人员的两条腿各绑有4个气球，吹哨即比赛开始，参赛队员互相踩对方的气球，最后统计每队所剩的气球，数目多者胜，哨声停止即比赛结束。奖项按报

名分组情况待定。

## 6、酒瓶插花

游戏规则：每组5人，隔一定距离放啤酒瓶，参与者从起点跑出将手中的花插入所有瓶中，速度最快者为胜，奖项按报名分组情况待定。

7、铅球、跳远、60米、乒乓球、跳棋等项目按国际比赛标准执行。

8、自行车慢赛比赛规则：距离30米，每组5人，当裁判发出比赛信息后，参赛运动员支撑脚立即离地(否则判失误)，在各自自行车道内进行，当自行车前轮压在起点线时，比赛开始。当自行车后轮压在终点线时，比赛结束。

9、拔棍比赛规则：拔棍时，俩人对面伸腿坐地，双脚相蹬。拿一根结实的木棍横在中间，两双手紧握木棍，号令“开始”，俩人使劲往自己怀中拔棍。只要把对方臀部拔离地面，就算胜利。

## 九、项目裁判：

抢板凳：

夹乒乓球：

袋鼠跳：

趣味保龄球：

踩气球：

酒瓶插花：

60米：

十、运动会注意事项及要求：

- 1、要求所有工会成员按时参加，不得无故迟到、请假、缺席。
- 2、请各裁判员按比赛所需物品提前准备齐全。
- 3、要求运动员着装统一。
- 4、要求运动员听从裁判指挥按比赛规则参赛并注意安全。

十一、奖项设置

集体赛：分队取一、二、三、四名。（奖金分别为800、600、400、300）

个人赛：奖项按报名分组情况待定

十二、分组名单(共四队)：

略

## 趣味跳绳比赛活动方案篇四

为了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合作意识，愉悦心情，特举办本次趣味运动会。

时间：10月15日--16日地点：篮球场

1. 项目名称：《定点投篮》

参赛人数：男2女3

比赛规则：

（一）投篮者在篮球场三秒区线上的0度角、45度角、90度角（罚球线）处投篮；

（三）每人连续投5个球，以参赛运动员投中球的总数计算成绩，投中数多的队名次列前，若总数相同，则以个人成绩决定名次。

2. 项目名称：《跳大绳》

参赛人数：10人，至少一名男运动员

比赛规则：

（一）比赛时间，限时2分钟，绳子长短不限；

（三）比赛当中绳子受挡中断时，在限定时间内可以继续重跳，跳动个数连续计算；

（四）在限定时间内所跳总次数多者为胜，若出现成绩相同，则抽签决定名次。

3. 项目名称：《踢准》

参赛人数：5人，男女不限

比赛规则：

（一）球门分为六大格，第一排3分2分3分，第二排2分1分2分；

（二）每人连续踢3个球，以参赛运动员踢中格子的分数相加计算成绩，踢中数多的队名次列前，若总数相同，则以个人成绩决定名次。

#### 4. 项目名称：《串烧接力》

参赛人员：男女不限，5人

比赛规则：

（一）五个点站五个人，听到裁判哨开始后第一个人双腿夹着接力棒往前跳（接力棒那里掉下来，那里捡起来继续跳），跳到第二个人处把接力棒给第二个人，第二个人从杆子下端匍匐爬过后，把接力棒给第三个人，第三个人跑至绳子处跳绳20个后在把接力棒给第四个人，第四个人用双脚夹住球，跳起扔到框内，共三个球，扔进为止，在拿着接力棒跑到第五个人处，第五个人背着第四个人跑到终点。

（二）如犯规一次加5秒，以此类推，看哪组用时最少的队获胜。

注：以上四项比赛项目因男女比例不协调，女可以代男，男不可以代女。

共五组，总分取前三名，如有同分，看单项分值高的名列前茅。小组分值：第一名5分，第二名3分，第三名2分，第四名1分。

□

## 趣味跳绳比赛活动方案篇五

本站发布教职工趣味运动会活动方案，更多教职工趣味运动会活动方案相关信息请访问本站策划频道。【导语】教职工运动会可以丰富全体教职工的业余生活，增强教职工体质，还能培养教职工团队意识和合作交流能力。以下是本站整理的教职工趣味运动会活动方案，欢迎阅读！

## 一、指导思想

为了活跃教职工生活，更好地开展全民健身活动，倡导“每天健身一小时，健康生活一辈子”理念，我园工会特举办此次秋季趣味运动会。本次趣味运动会共设置了8个趣味竞赛项目，望各工会组织积极参加，踊跃报名。

## 二、活动主题

强身健体，全员参与

## 三、分组名单

人员安排□xxx

主持人□xxx

裁判员□xxx

记分员□xxx

背景布置□xxx

道具准备：工会小组长

## 四、举办地点

xx幼儿园东园大操场

## 五、参加对象

全体工会会员

## 六、举办时间

20xx年x月x日上午8点

## 七、比赛方式

1. 以工会小组为单位参加比赛，每位教职工至少参加一个项目。30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的，请提前向工会组长请假。
2. 比赛项目按总成绩排名次积分，按第一名、第二名、第三名、第四名分别计5、3、2、1分，最后以八个项目的总积分算成绩。

## 八、活动环节

(一)运动员入场：以工会小组为单位，运用简单的器械，编排简单的律动及口号入场。按1-4组的顺序展示。

运动员宣誓

裁判员宣誓

由唐园长宣布比赛开始

### (二)比赛项目

#### 1. 转呼啦圈吹气球：

规则：每个小组各派四人参加。每人转起呼啦圈后吹气球，中途若呼啦圈掉落此球重吹，每人吹起三个气球后换下一人，最后一人吹完比赛结束，用时长短决定名次。

#### 2. 骑慢车比赛：

规则：每个小组各派四人参加。自行车在规定的跑道上(约50

厘米宽，15米长的跑道)行驶，看哪辆自行车行驶的速度最慢，谁就是获胜者。

参赛者单脚触地、压线均为犯规。

### 3. 袋鼠跳接力：

规则：每个小组各派四人参加。每人分别把球夹在两小腿中间(上不能过膝，下不能低于脚踝)，往返各二十米，途中球掉落要分别回到往返的起点重新运，一组运完另一组接着用同一球运，最后一人运完比赛结束，用时长短决定名次。

### 4. 串珍珠：

规则：每个小组各派四人参加。比赛采用接力形式进行，每队第一人听到发令后，跑向终点处绳子穿5个塑料彩色珠子，挂到指定地点跑回，第二个继续，最先完成的队为胜。

### 5. 定点投球比赛：

规则：每个小组各派四人参加。参赛人员在规规定位置定点投球。共投五个球，按进球数多者胜利。

### 6. 赶“猪”赛跑(用短棍赶两个球比快)：

规则：每个小组各派三人参加。比赛距离为20米往返，两球和人都到达往返线才可返回，两球和人都到达终点结束，最短时间抵达终点者为胜。

器材：羽毛球拍1副，红绿球各2个，标志物2个

### 7. 穿衣接力：

### 8. 集体跳大绳：



规则：每组两名甩绳队员，另请5名队员跳绳，5名队员同时跳过绳为1个计数，以合作完成的个数，评出1-4名。

五人同时跳过绳开始计数。

(三)记分员统计分数，由唐园长公布比赛结果，颁奖仪式。宣布本次秋季运动会闭幕。

## 九、安全保障

1. 参赛人员尽可能穿适合运动的鞋服，注意自身安全。
2. 活动前请充分做好准备运动，避免运动受伤。

十、如有未尽事宜，敬请各位老师及时反馈指出，另行通知