

2023年社区趣味运动会活动方案 教职工趣味运动会活动方案(优质7篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。那么方案应该怎么制定才合适呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

社区趣味运动会活动方案篇一

一、比赛时间：

待定

二、比赛地点：

学校

三、运动员资格：

各年级组身体健康的教师，均可报名参赛。

四、比赛项目

集体类：

1. 两人四足往返接力：每队6人，男女不限
2. 欢乐大锻炼：每队4人，男女不限

个人类：

1. 定点投篮(各年级组2名)
2. 3分钟拍毽子(各年级组2名)

3、“欢乐保龄球”（各年级组2名）

五、比赛规则：

（一）两人四足往返接力（每队6人，男女不限）

1、场地设置：篮球场

2、比赛器材：两人四足木板器材、由体育组提供。

3、运动员2人1组两脚各踩一块板，站在起点线后，当听到裁判员发令后，运动员开始两人四足的往返接力比赛，如脚脱离板面必须穿戴完毕才可继续出发，用时最短者获胜。

（二）欢乐大锻炼：（每队4人，男女不限）

1、场地设置：篮球场。

2、比赛器材：海绵垫、海绵球、板羽球板、短绳，由体育组提供。

3、当裁判员发令后，第一名老师仰卧起坐5个（由一名教师按压腿部），完成以后，第二、三名教师一起合作双人跳绳，完成5个以后，第四名教师进行板运海绵球，完成3个，如中间某一个环节在完成的过程中出现中断，那该组必须从头开始进行，用时最短的运动队获胜。

（三）定点投篮

（1）场地设置：采用标准篮球场和篮球架。男女运动员按照5个

不同设置点，进行定点投篮的比赛，每个点投篮2次。

（2）比赛器材：比赛用球由体育组提供。

(3) 计分规定：定点投篮，投进得1分。计各教师得分之和为总成绩。

(四) 拍毽子比赛规则

单人计时比赛

时间为3分钟，在规定的区域内进行比赛，不可换手，毽子脚每次均应着板一次，不可颠毽，中途失误可继续比赛，以累计成绩为比赛成绩。

(五) 欢乐保龄球

(1) 场地设置：篮球场

(2) 比赛器材：器材由体育组提供。

(3) 计分规定：每位运动员共有3次出手机会，3次击倒的总个数累计为总成绩。

六、竞赛办法：

1、所有项目比赛不设预赛，全部为决赛。

2、接力为计时项目，成绩计取到百分之一秒。如果成绩相同，名次并列。

社区趣味运动会活动方案篇二

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，构建健康校园”，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，以裁判员的判罚为最终判决。

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

社区趣味运动会活动方案篇三

为了更好地践行课程游戏化，促进幼儿身心健康的发展。我们大班组将开展快乐运动我做主的亲子运动会，为孩子和家长创造了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！

快乐运动我做主

1、通过活动让幼儿体验运动的快乐，培养幼儿自信、大胆、勇于竞争的品质。

2、通过形式多样的亲子游戏，增进家长与孩子之间的情感交流，更好地促进家园合作。

活动时间□xx年xx月xx日

活动地点□xx

参加对象：大班全体幼儿及家长

1、亲子游戏的材料。

2、奖牌、贴纸若干。

1、贯彻安全、友谊第一，比赛第二的精神。

2、家长和孩子齐参与。让每一位家长和孩子都参与到我们活动中来，家长不再是单纯的观众和欣赏者，要积极参与，做一个让孩子自豪骄傲的爸爸妈妈！

3、公平、公正原则。活动中体现公平竞争，公平比赛原则，让孩子们树立良好的竞赛风格，体验成功的快乐，同时给获胜的孩子准备奖牌，让他们能够全身心地投入比赛中。

1、布置场地，主持人简单的宣读开场白及游戏规则。

2、家长和幼儿自由选择运动会的游戏比赛项目，并给获胜者颁发奖牌。

附：游戏项目及规则。

1、两人三足行游戏规则：6对亲子，组成一小组。在场地两端画一条起跑线和一条终点线，用一根长带子将妈妈和孩子相邻的一条腿绑在一起，听到口令后，妈妈和孩子一起出发向前跑，到终点线后返回，以先返回到起跑线者为胜。

2、你追我赶游戏规则：6对亲子，组成一小组。幼儿和家长分别站在场地两侧。听到老师口令，幼儿手推独轮车绕过障碍，来到对面家长处。幼儿坐上独轮车，家长推幼儿原路返回至起点。最先到达的组为胜者。

3、好玩的皮球游戏规则：6对亲子，组成一小组。幼儿站在起点，爸爸或妈妈在终点，听到口令，幼儿从起点运球到终点，然后再和爸爸或妈妈用身体夹球，侧向前进至起点，先

将球运到者为胜。

4、《小小纤夫》

游戏玩法：每组6个家庭，将轮胎放在场地的终点，家长站在起点，裁判发令后，家长手拿绳子跑至终点，将轮胎系好，把绳子交给幼儿，幼儿手拿绳子在前拉，家长则需用双手推动轮胎前进，先到终点者为胜。轮胎滚动前进，如轮胎倒地，需扶起再进行。

5、集体项目：夹气球。

玩法：每班派出10位家长为一组，每组的第一个人把气球夹在下巴与肩膀的中间，然后传给下一个人，下一个人也必须用下巴去夹，不准用手，以此类推进行接力，看哪一组速度快，最快的为获胜者。如果途中气球掉下可以重新捡起，但必须回到原位再继续游戏。

社区趣味运动会活动方案篇四

为隆重庆祝“三八”国际劳动妇女节成立104周年，充分展示我社区女同胞的精神面貌，动员广大女同胞们积极投身市委、市政府开展的“五水共治”专项行动中，倡导文明健康的生活方式，为建设清洁、整齐、优美、舒适的家园贡献巾帼之力。

本次趣味运动会的活动主题为：“发扬运动精神、争当治水先锋”。

时间：

地点：

XXX

工作或居住在本社区的女性，身体健康，适合参加比赛者。

- 1、邀请街道主任（如果主任没时间，请高书记）开幕式致辞。
- 2、请区妇联副主席宣读五水共治倡议书。
- 3、趣味运动会。

中青年组（50周岁以下）三个项目：托球跑，袋鼠跳，单人跳绳。

中老年组（50周岁以上）三个项目：“保龄球”比赛、踢毽子、套圈

中青年组报名项目：

袋鼠跳比赛规则：裁判员鸣哨后，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）。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。从裁判发令开始计时，至参赛队员躯干触及终点线垂直面的瞬间止。比赛直线距离为20米，来回一次是全程。时间最短者为胜。

单人跳绳比赛规则：裁判员鸣哨后，运动员开始跳绳，在一分钟的时间内，跳绳次数多的为胜，跳绳过程中可以停顿。比赛统一用绳。比赛分组进行，每组四人同时开始。

中老年组比赛项目：

保龄球比赛规则：每人投掷三个球，击打十五米外的10个瓶子，三次合计击倒个数最多者为胜。

踢毽子比赛规则：裁判员鸣哨后，运动员开始踢毽子，并计时，时间为一分钟。可以用身体的任何部位触接毽子。毽子

落地为失败。在连续踢健子的过程中失败了，记录一次失败，但可以继续连下去踢。在一分钟内完成次数最多的为胜者。比赛分组进行，每组二人同时开始。

套圈比赛规则：在6米×2米的长方形场地内，从起套线米处起放20个啤酒瓶子，间隔距离为纵向米、横向米。准备直径为11厘米的套圈10个。比赛时每人持10个圈，投10次。从起套线直线向前的瓶子分值依次为1、2、3、4、5分。未投中计0分。运动员脚踏或超过起套线为犯规，投中无效。根据运动员套中分值的总和计算，分数高者名次列前。

每个项目比赛第一名取1个，第二名取2个，第三名取3个，未获得名次的参赛选手获得纪念品一份。

每名队员只能报名1个项目。比赛前到组委会抽号排列顺序，比赛开始未到场者视为弃权。

社区趣味运动会活动方案篇五

为了加强校园精神文明建设和校园化建设，全面推进全民健身运动，丰富教职工的体育化生活，增强教职工体质，促进教职工的沟通交流，提高学校工会组织凝聚力、向心力及会员的归属感。根据校工会年度工作计划，在学校举办第__届田径运动会的同时举行第__届教职工运动会。现将有关事项通知如下：

一、比赛时间、地点

（一）比赛时间：20__年11月16日上午8：0—11：0。

（二）比赛场地：相思湖校区灯光篮球场（大学生活动中心旁）

二、报名资格及组队方式

(一) 凡我校在职在岗教职员工（包括聘用人员）均有资格报名参赛。

(二) 以分工会为单位组队参赛。

三、比赛项目

(一) 团体趣味运动项目

(二) 径赛项目

14×100米男女混合接力；2男、女100米。

四、报名办法

(一) 团体趣味运动比赛每一个项目限报一个队，每人限报个项目。

(二) 100米男女单项跑每项限报2人，4×100米男女混合接力跑限报一个队。

五、奖励办法

(一) 径赛项目各组获奖数不超过报名数的0%，且最多奖前6名，为获奖队伍和选手颁发奖状和奖品。

(二) 趣味运动比赛团体总分奖前8名。团体总分以参赛队为单位，依据其单项比赛所取得的名次分值计算，团体趣味运动每个项目第1—8名的分值分别为18、1、12、10、8、6、4、2分，累计核算团体总分取前8名，颁发锦旗和奖品。径赛项目比赛成绩不计入团体总分，只奖励个人和团队。

六、方块队队员和裁判员

根据运动会组委会要求，工会组织教工运动员代表（方块队）

参加校运会的开幕式。各分工会推荐4名青年教职工，男女各占一半。同时，为更好地做好列队工作，充分显示出我校教职员的精神面貌，选派的教工代表原则上要求：女教工身高不低于160，男教工身高不低于170。为做好教工运动会的裁判工作，请各分会认真做好裁判员的推荐工作，具体人数及项目分工详见附2。

七、报名时间

报名时间为20__年10月28日止，届时请各分工会将运动员报名表及方块队队员、裁判员报名表（纸质）报校区9号办公楼401办公室王老师（联系方式：__），同时将报名表电子档通过财院工会群发给王彩虹老师。

社区趣味运动会活动方案篇六

活动地点□XXXXXX

活动项目：踩气球、猜谜语、下象棋跳棋、筷子夹豆、乒乓球、保龄球、踢毽子。

活动第二项：主持人宣布“助残养老共建和谐”秋季趣味运动会此刻开始，请残疾人老年人参赛选手入场。大概时间10分钟
活动第三项：我此刻宣读一下比赛规则，请选手按指定位置站好，参赛人员必须有组织有纪律，不可破坏比赛场地秩序与比赛场地的环境卫生。如发现清除比赛资格。我们根据参赛选手的身体情景分配活动项目进行比赛，如有观众想参与，设立现场报名点进行报名比赛，但仅限残疾人与老年人。报名时间为开赛前5分钟。比赛名次各个项目取前两名颁发荣誉证书，各个参赛人员均有精美纪念品送出。由于比赛场地与工作人员限制，活动不会同时开展，一项比赛结束后开展下一项，项目顺序不分先后，哪项人齐开展哪项。其他选手场外观看。大概时间20分钟。
活动第四项：比赛正式开始。

活动项目解释：1、踩气球：一人一组，每组10个气球，30秒为比赛时间，时间到比赛立即停止。清点气球剩余数量并做好记录。负责人：

2、猜谜语：一人一组，抢答计数制，每组从开始到比赛结束一分钟时间，哪位选手抢答并且答对的得一分，最终工作人员记好选手猜谜语数量并记录。负责人：

3、下象棋、跳棋：两人一组，每组不限时间，但只一盘。结束后确定输赢并做好记录。负责人：

4、筷子夹豆：一人一组，每组碗中30个豆子，从一个碗中夹到另一个碗中。比赛时间2分钟，工作人员做好记录。负责人：

5、乒乓球：一人一组，用乒乓球拍托住乒乓球前进，中途掉了捡起继续前进，放到对面10米距离的容器中，五分钟为止，工作人员记录好每组乒乓球数量。负责人：

6、保龄球：一人一组，每组对面5米距离放置10个易拉罐，工作人员记录打倒数量。负责人：

7、踢毽子：一人一组，比赛部分左右腿，每组踢毽子3分钟，工作人员计数，取前两名。负责人：

活动第五项□xx社区借此机会为更好的为辖区居民服务，请社区工作人员为大家发放廉租房、医保优惠政策及社区便民卡。我们社区举办这次活动主要以弘扬敬老孝亲、尊老爱幼的传统美德，让大家都能来关心关爱老年人、残疾人。在辖区内掀起敬老、爱老、助残新高潮。

备注：活动现场邀请电视台及晚报社记者做宣传，并在活动结束后记者采访比赛选手及社区书记。努力将xx社区活动资料及主题精神传送到家家户户，做到“一提xx家喻户晓”。

社区趣味运动会活动方案篇七

二：地点：企业内部场地或野外场地、旅游区、度假村、学校等。

四：比赛方式：公司员工分队按小组形式比赛。

五：流程安排：

1、领导讲话；

2、领导致词并宣布比赛开始。

1、手足情深：参赛运动员一手握一足，然后用单足跳的方式完成20米交换选手，（时间最少者胜出）

2、山路弯弯：参赛运动员在要进行中要绕赛道中间的障碍物跑五圈，然后回到到起点击掌接力，下一名队员继续，（时间最少者胜出）

3、地道英雄：再行进中钻过三张桌子，再跳过三把椅子后回到，到起点击掌交接，（时间最少者胜出）

4、准星调校：有一名队员蒙上双眼拿篮球站在三分线以外，其他两位站在球场以外指挥其移动方向，把球投出后交接，每投中一球得一分，（得分最高者获胜）

5、穿针引线：20米之外的桌子上，三名队员轮流在一根线上穿针，回到时击掌为接力，三分钟内所穿针最多队获胜。

以下项目要有全部六名队员共同来完成

6、系手绢：全体队员站在篮球场中圈内，第一名队员开始那手绢跑到篮球架下把手绢绑到上头后回到中圈击掌后下一名

队员出发，轮流出发，三分钟内手绢最多者获胜。

7、六人跳绳：两人摇绳，其余四人轮流跳绳，两分钟内跳过人最多者获胜。

七：比赛并计分结束后为获胜单位发奖。

以上是趴比库小编整理发布，如果有不足之处请多指教。