

2023年家庭运动会方案(模板5篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

家庭运动会方案篇一

为认真贯彻《全民健身计划纲要》，坚持科学发展观，着力改善民生，构建和谐城中，营造全民健身迎奥运的浓厚氛围，倡导科学文明健康的生活方式，掀起全民健身热潮，经研究，决定于今年5月至6月举办城中街道全民健身月活动暨首届社区运动会。现将具体安排及要求通知如下：

全民健身与奥运同行

区城中街道办事处

各社区居委会

城中街道全民健身工作领导小组

- 1、全民健身月暨首届社区运动会开幕式（5月下旬）
- 2、全民健身展示活动，腰鼓、秧歌、太极拳等项目（5月下旬）
- 3、拔河比赛（5月下旬）
- 4、趣味运动比赛（6月上旬）
- 5、乒乓球比赛（6月上旬）

- 6、羽毛球比赛（6月中旬）
- 7、自行车慢行赛（6月中旬）
- 8、中国象棋比赛（6月下旬）
- 9、太极拳培训班及表演活动（6月下旬）

以各社区组队参加各类赛事活动。

- 1、各社区要高度重视，利用橱窗、宣传栏、标语、条幅等多种形式，全面发动，提高参与率，扩大影响力。
- 2、各社区要根据自身特点，结合区、街道运动会赛事安排，积极开展本社区内的各项体育活动，形成区、街道、社区三级联动，吸引更多的社区群众参与到活动中来，营造全民健身的良好氛围，展示人的精神风貌。
- 3、全民健身月活动结束后，各社区将活动情况于7月10前书面报街道文化站。
- 4、各项活动的安排，要求严格落实安全责任制，要周密安排，确保安全。

家庭运动会方案篇二

展现全体员工良好的精神风貌和充满斗志的活力. 增强员工的竞争意识和集体凝聚力，融洽彼此感情，向着更高，更快，更强，更新的目标迈进！

20xx年3月7日，下午13:30—17:00

中洲公园中央广场，溪边草坪，阳光沙滩

1、大会主席一名(sk); 2、总裁判长一名(sk); 3、裁判员，记分员四名(mh); 4、检录处一名(mh); 5、赛事指挥一名(mh); 6、赛事场记一名(mh).

1、袋鼠跳:

比赛方法:比赛分四队同时进行,所有队员全部参与.每支队伍平均分为2个小队记为a、b,相向各排成一纵队.比赛开始前,每组a队的第一名队员将布袋套至腰部,听裁判员发令后向b队前进,中途布袋不得脱离双腿,至b队时脱去布袋,由b队队员套上布袋向a队前进,如上述循环直至最后一名队员.最终用时最短的队伍获胜.若四队队员人数有差异,择取平均成绩为评判标准.

起跑线间距离20米,每条跑道宽1.2米.

详细规则:比赛过程中,如有摔倒可以自行爬起,但布袋必须始终套在腿上,如有滑落必须

重新套上后方可继续比赛.从开始脱下布袋交接,至下一名队员的布袋完全套好前,整个交接过程必须在跑道端线以外进行,不能越线.所有队的比赛结束后,以用时较短的次序排出前三支队伍.

2、端水梅花桩:

米.用30块砖以一定间隔,摆成具有一定行走难度的蜿蜒小路,目的是使运动员因为控制平衡而把水从盆中洒出.两条跑道间有1米的间隔,而且砖块摆法必须一致.起跑线外放置两大桶水,要保证比赛时间内不会将起点处的水运空.终点要放置两只大空桶,要保证比赛时间内不会将桶装满.

3、智慧拔河:

比赛方法:比赛分四队,每两队角逐,所有队员全部参加.每队赛前将队员分成任意人数的三组,并将分组人员数量报与裁判,比赛开始后人数不得更改.三组同时比赛,两组以上获胜则为胜利.拔河时将绳子中线拉过己方2米处获胜.

道具:长约20米的绳子三根.

详细规则:四对抽签选择对手,两队胜者正夺冠军;两队败者争夺第三名.

4、动感颠球:

比赛方法:一面四周绑了数根绳子的鼓.要求每位队员拿起一根绳子,把鼓提起来;用这面鼓颠起一个排球,在排球不落地并超出一米高的情况下连续颠,颠球次数最多得队获胜.

道具:绑着绳子的鼓四个,排球四个.

1、踩气球:

比赛方法:每次10人参赛,男女不限,每名队员脚踝处绑上一个气球,3分钟时间,在指定的范围内,踩暴对方选手的气球,并保证自己的气球不被踩破.气球被踩破的队员要及时离场,不能参与比赛.比赛时间到,保留气球多的人获胜.

道具:每组20个气球

详细规则:自愿报名,够10人开始游戏.

2、喝啤酒:

比赛方法:每次5人参赛,男女不限,裁判喊开始后,将面前准备的啤酒喝光,速度最快者获胜.

3、呼啦圈:

比赛方法:每次5人参赛，男女不限，裁判喊开始后，转动呼啦圈，三分钟时间，

坚持到最后的人获胜.

1、每项比赛根据规则，评选名次;第一名加分10分，第二名6分，第三名3分，最后一名1分.

2、所有比赛项目结束后，将得分累计，评选出前三名.

3、竞赛过程严格按照比赛评分标准，由裁判监督，每次违例将扣2分.

4、整个比赛另评选出一队最佳创意奖，评奖标准如下:

全队入场时和竞赛过程中表现的各种创意;

全队整体精神面貌，比赛纪律的遵守;

违规次数少，服从裁判;

1、赛前分好比赛队伍(4队)，每队选出队长，起队名，队训，制作好队旗;

2、场地布置，在运动会开始前，由mh提前布置好11:30—12:30;

3、运动员入场仪式;13:30—13:40;播放运动员进行曲，各队顺序进入比赛场地，并绕场一周;各队运动员在入场时，将进行即兴才艺展示，可采用各种提前准备的道具(如:鲜花，气球等)运动员可准备各种口号，以提升整体士气;各队进场后按顺序进入赛场中间等待宣布运动会开始.

6、比赛开始(3小时)13:50—15:00;运动员检录(2-3分钟)并

了解比赛详细规则;工作人员布置比赛赛道;运动员赛前练习(3-5分钟);正式比赛(10-20分钟);裁判员记录成绩.

7、两项比赛后,休息30分钟,进行趣味游戏环节15:00—15:30;踩气球;喝啤酒;呼啦圈.

8、继续后两项比赛15:30—16:40;

9、根据成绩,评选优胜队伍和精神文明奖获得者;由总裁判长核算并公布成绩

10,颁奖仪式(10-20分钟),获奖队感言16:40—16:55;由大会主席颁发奖品;获奖队伍代表讲话. 11,运动会主席评语,宣布运动会结束16:55—17:00; 12,运动员退场.

1、拱形门,横幅标语

2、彩旗

3、扩音喇叭,口哨

4、各种比赛道具,积分表

5、各队队旗

家庭运动会方案篇三

一、比赛时间:

待定

二、比赛地点:

本校田径场

三、参赛单位：

全校各班级

四、分组：

共分初一、初二、初三年级3个组

五、竞赛项目

初一年级组（男女同）

100m□200m□400m□800m□1500m□4*100m接力、跳高、跳远、垒球，共计九项。

初二、初三年级组（男女同）

100m□200m□400m□800m□1500m□4*100m接力、跳高、跳远、三级跳远、实心球，共计十项。

六、运动员条件

思想品德好、身体健康的在校学生（体检由校医务室负责）。

七、竞赛办法：

1、采用国家体委最新审定的田径竞赛规则，一律使用大会准备的器材。

2、各项比赛均取前六名。按7、5、4、3、2、1计分，接力项目加倍计分，如遇名次并列，得分平均分配。

3、参加各项比赛的运动员，如七名以上者取六名，不足七名则递减一名录取，计分方法同上。只有一人参加的项目，不进行比赛。

4、运动员在各项比赛中，凡破市纪录者加10分，破区纪录者加7分，破校纪录者加5分。

八、人数规定：

各班级接力限数：男女各一队，每队限报4-8人。

初一年级每人限报二项（不含接力）各项限报二人。

初二年级每人限报二项（不含接力）各项限报二人。

初三年级每人限报二项（不含接力）各项限报二人。

九、奖励办法：

设初一年级组、初二年级组、初三年级组三个团体总分，按各班级男女运动员积分的多少排列名次。每年级各取前八名。

设破市、区纪录奖，凡破市区纪录者均给予奖励。

十、参赛要求：

坚持实事求是的原则，严禁弄虚作假、冒名顶替，违者除取消名次外，并扣团体总分七分，追查责任，并大会点名批评，取消精神文明班级评比资格。

十一、各班级纸质报名表和电子表各一份（纸质表由年级汇总后交体育组骆娟老师处，电子表在server1体卫艺处，复制填好后由年级汇总再传至体卫艺处）必须按规定填写清楚，于9月22日下午4:00前按要求上交，逾期不报者，作弃权论处，报名后不得更改。

十二、其它：

1、大会安排运动员入场式，请各班做好准备，入场式运动员

的精神面貌计入“精神文明班级”评比成绩。

2、本规程未尽事宜，由体育组修改或补充。

3、一切问题的解释权属体育组。

4、一切问题的决定权属校长室。

家庭运动会方案篇四

(9月30日上午7:40分)

1、国旗队、校旗队入场

2、背景方阵入场：高一年级1—6班80名女生组成象征体育精神的奥运五环图形；高一年级参加广播操会操的300名同学组成背景方阵，通过队形变化来展现七中学子喜迎祖国华诞、在七中校园里快乐生活、健康成长的喜悦心情。

3、体育风采秀：舞狮、空手道、新疆舞、足球秀、啦啦操等学生喜闻乐见的运动项目在奥运五环中一一展示，充分展现七宝中学学生的青春与热情、自信与活力。（注：风采秀由高二年级、新疆班学生组成）

4、升国旗、奏唱国歌

5、仇校长致辞

6、运动员代表发言

7、组委会主任宣布运动会各项比赛正式开始（放飞白鸽）

8、广播操会操

9、班级退场

- 1、开幕式当天，所有参加开幕式的运动员、演员带好道具，上午7：15分到达运动场，按指定队形就位。
- 2、奥运五环表演为高一年级1—6班80名女生（身高在160-165之间、体态匀称）；背景方阵表演为高一年级300名同学（每班25名，暨广播操展示同学）。体育风采秀演员由高二年级、新疆部组队，训练时间为第二周至第五周的社团课、游泳课等。
- 3、9月28日（校会课）、29日（社团课）为综合彩排时间，请各个年级的表演团队及参加广播操会操的同学准时到达运动场参加训练。同时请各年级派出一名女生领队，领取年级标志牌。
- 4、参加广播操会操的年级学生服装相对统一。

家庭运动会方案篇五

为了促进学生身心健康，增强体质，增强组织纪律性，培养学生体育运动技能，培养学生勇敢顽强、拼搏进取精神，增进友谊、团结，丰富校园文化，特拟定20xx年秋季体育运动会活动方案。

时间□20xx年10月10日

地点：学校操场

50米短跑；1分钟跳绳；垒球；乒乓球。

各类比赛项目分男女生奖前3名。

- 1、单人项目均分男女生进行比赛。
- 2、所有参赛项目不允许学生冒名顶替。

3、1分钟跳绳比赛要求：使用记时短绳，必须原地跳，可以单脚。

4、50米短跑：听到“预备，跑”之后方可跑，比赛时不能抢道，起终点各有一名老师。

6、乒乓球比赛要求：淘汰赛。

1、各项目负责的裁判老师组织比赛项目，进行记录，将最后成绩交到到易谦老师处；

2、活动期间安全管理员时刻注意学生安全，严格加强学生管理，严禁学生违反活动秩序；

3、若比赛项目在时间上发生冲突，其他老师积极帮助比赛顺利完成。

1、首先，有请校长宣布运动会开始。

我宣布□xx小学20xx年秋季运动会现在开始。

2、第一项：升国旗，奏国歌，少先队队员行队礼。

3、第二项：请教导主任宣布有关运动会的安全事宜以及各项目的比赛场地。