

趣味运动会活动策划方案做 趣味运动会 策划活动方案(优秀8篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

趣味运动会活动策划方案做篇一

为全面贯彻党的教育方针，及《中共中央国务院关于进一步加强青少年体育增强青少年体质的意见》的精神，认真落实“健康第一”的指导思想，让学生积极参与体育锻炼，提高学生体质健康水平。

- 1、通过开展亲子同乐活动，让幼儿与家长一起体验运动快乐，加强家长与孩子之间的情感交流。
- 2、激发学生参加体育活动的兴趣，在活动中增强其团结协作、遵守规则的意识，提高幼儿的身体素质。
- 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。

1、二人亲子游戏：运水工。

准备：每队装满清水一桶、一次性纸杯10个。

玩法：每轮每组出一个家长和一个孩子，爸爸或妈妈将杯子盛好水，然后爸爸或者妈妈背着自己的孩子运往终点将水倒入指定的矿泉水桶内。比赛结束时看哪个班级的水最多定名次获取相应分数。

规则：要在规定的5分钟时间内完成比赛，时间到后停止运水。

以规定时间内运到终点的矿泉水桶内的水最多获胜。

2、两人亲子游戏：移动投接羽毛球

准备：羽毛球250个，水桶5个

玩法：每个班级出10个家庭参赛(爸爸或妈妈和孩子)，孩子站在线上投掷5个羽毛球，家长站在规定的圈内用水桶接球。

3、两人亲子游戏：两人三足接力跑

准备：绑腿布条若干根，彩色粉笔画起始线。

玩法：家长和幼儿同时站在起跑线上，相邻的两条腿用布带绑住，四组人站在一起，命令开始，两人齐心协力往前跑，中途跌倒要继续跑，以最快的队伍胜利。

规则：时间到必须停住动作，家长不能抱孩子跑，否则输，跑时注意安全。

4、两人亲子带人跳绳：

准备：绳子10根。

玩法：家长和孩子一起站在圈内，听到口令后开始跳，

规则：在一分钟内两人齐心协力，家长带动孩子跳，时间到后以班级跳的总个数相加，最后以总数最多的获胜。

报名办法：以班级为单位每个项目限报10人(十个家庭)可兼报。

最后我们将评出：和谐奖、最佳组织奖、精神文明奖、优秀

运动班级奖等奖项。

趣味运动会活动策划方案做篇二

娱乐身心、激扬青春

活动宗旨

友谊第一，比赛第二。

二，活动整体方案

活动时间：

活动地点：学校田径场

主办单位：教育系学生会

赞助单位□xx

活动参与对象：教育系全体师生

活动主题：教育系趣味运动会

三，具体活动细则简介

项目一：拔河大赛

参赛者：15人

裁判员：发令1人，记录1人。

比赛器材：拔河绳1条，红布条1条，口哨1个。

比赛场地：学校操场

比赛规则：在比赛场地上画3条直线，间隔为150cm，居中的线为中线，两边的线为河界，拔河绳中间系一红布条垂直于中线。比赛准备时间内，各队队员必须依次交错站在河界外，裁判员发出“预备”口令后，运动员全部蹲下，但不能用力拉绳，此时红线在中线上，裁判员鸣哨后开始比赛。当红布条与拔河绳的系点过河界时，裁判员鸣哨宣布比赛结束和胜方。

拔河赛制：

- 1、比赛分淘汰赛、决赛两个赛程。
- 2、比赛分组及比赛首场的站位选择由各班班长抽签决定。
- 3、淘汰赛：每班抽签分成a、b组，a组四队、b组三队。每组比赛采用三局两胜制，每局后双方交换场地。当两局即可分出胜负时，比赛宣告结束。每组获胜者晋级。共两支参赛队伍进行决赛。决赛：采用三局两胜制，胜者为总冠军。

项目二：螃蟹运球

参赛者：每班16人

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。

比赛器材：篮球4个。秒表4个，哨子一个。

比赛场地：学校操场，10米

比赛规则：赛道两端各站8组队员。比赛开始后，其中一端的一组队员用背部夹住篮球，侧向走到另一端，然后把篮球交给另一组队员。来回接力。知道最后一组队员走到另一端。如果在运球过程中，篮球掉了，必须把球捡起再夹好，并在掉球点继续比赛。记录员记好时间，并登记，统计出名次。

赛制同拔河赛制。分两组比赛。

项目三：跳长绳

参赛者：每班14人（包括甩绳人员），7人一组，分两组。

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。（分两组）

比赛器材：长绳。秒表4个，哨子一个。

比赛规则：五人站在长绳中，两人甩起长绳。比赛开始时开始记圈数。一分钟比赛时间。若有人在跳的过程中失误致使摇绳中断，则不计在圈数中。比赛继续。一分钟内圈数最多的为冠军。名次取前三。

项目四：袋鼠跳

参赛者：每班10人

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。

比赛器材：4个大口袋，秒表4个。口哨一个。

比赛场地：学校操场。20米。

比赛规则：跑道两端各站5名参赛队员。其中一端的队员站在麻袋内，手提袋口向另一端的队员跳去，然后将麻袋交给另一端的队员。来回接力，直到最后一名队员手提麻袋跳到跑道的另一端。记录员记好时间，并登记，统计出名次。

赛制同拔河赛制。分两组比赛。

四，奖励规则。

五，活动经费预算。

六，其他

- 1、尊重比赛，尊重裁判，尊重对手，赛出水平，赛出风格。
- 2、裁判必须做到公平、公正、公开。
- 3、比赛前由各班解读比赛项目细则，让参赛人员更加清楚各项比赛流程和规则。
- 4、禁止非工作人员与参赛人员进入比赛场地，打乱比赛秩序。
- 5、保持场地的卫生，保持现场的卫生。
- 6、请各班参赛队员准时到达比赛场地，比赛时间不到者作弃权处理。
- 7、望各班认真组织本班的队员参加活动，并组织好后勤工作及本部门的啦啦队。文明比赛、文明助威，充分展现各部门风采。
- 8、遇不可抗因素（如下雨）或全校性活动，比赛日期另行通知。

趣味运动会活动策划方案做篇三

本站发布趣味运动会活动策划方案，更多趣味运动会活动策划方案相关信息请访问本站策划频道。

一、活动背景：在第七周顺利闭幕后，同学们对趣味运动会没有投入太多激情，举办此次长江传媒学院趣味运动会，以对同学们对运动的激情有所提高。

二、活动时间□xx年11月中旬

三、活动地点：北区操场

四活动主题：我运动，我快乐

五、活动目的：

增强各个班级的凝聚力，展示出新时代大学生的蓬勃朝气和竞技热情。弘扬奥运精神，增加团队凝聚力，在这个充满活力与光明的时代，有挑战才有财富。

六、主办方：长江传媒学院学生会

七、活动方案：

1. 活动前期准备：

- (1) 主席团向学院申请场地
- (2) 宣传部进行活动宣传
- (3) 准备活动必需品及活动器材
- (4) 安排裁判人员及摄像人员。

2. 趣味运动会开始前准备

- (1) 提前清理好活动场地
- (2) 把活动器材按规定摆好
- (3) 检查活动器材的问题
- (4) 主持人及裁判员做好准备

3、幕式流程

(1) 各个班级在12:00之前到场

(2) 领导代表发言

(3) 趣味运动会正式开始

4. 趣味运动项目介绍:

1、拔河

参赛人数：15(10男5女)

比赛规则：比赛开始前，双方队员站于中线两侧，手持绳，裁判将绳的中点置于中线，裁判发令，比赛开始，以一方越过对方的基准线作为判定输赢的标准，此项比赛采用3局2胜制，最终排出前三名。(注：1、比赛过程中其他人员不得进入场地干预比赛;2、比赛对阵由抽签形式产生;3、比赛产生奇数队则由抽签轮空或复活)

2、袋鼠跳

参赛人数：10人(6男4女)

趣味运动会活动策划方案做篇四

每年的农历五月初五，是我国富有民族传统节日——端午节。借此佳节，天津*****经营有限公司北京分公司特举办一场趣味运动会，以丰富员工的业余生活。

一、二、三、四、五、六、活动目的：缓解员工的工作压力，通过各种小游戏增加员工的团队感。 活动时间：2012年6月21日下午13:30—16:00 活动地点：活动对象：全体员工分为两组，以员工工号单号为一组，双号为二组。活动执行：行政人事部 活动内容：

1、拔河比赛：一组、二组对抗赛。每组参加人数15人。三局两胜制。

2、两人三足：每次比赛分为四组，每组两人，分别为一男一女。两名选手并肩而立，然后用布条将两人中间的腿绑上，然后跑到终点。终点的另外两组准备，当对方跑到终点时击掌示意，并开始往返跑。以此类推。

3、背靠背夹球跑：每次比赛分为四组，每组两人，分别为一男一女。参赛者背靠背并

用背夹紧气球站在起跑线后，听到口令后两人同时侧身向前进，跑到终点后由男士将气球坐爆才算数。若中途球落地，必须在球落地处将球夹好继续比赛，否则为犯规，取消比赛成绩。

4、团体跳绳比赛：一组、二组比赛集体跳绳。以五分钟内每组跳过的人数最多为胜。

5、泡泡糖游戏：主持人召集若干人上台，人数最好是奇数，当大家准备好时，主持人

喊“泡泡糖”大家要回应“粘什么”，主持人随机想到身体的某个部位，台上的人就要两人一组互相接触主持人说的部位。比如，主持人说左脚心，那么台上的人就要两人一组把左脚心相接触。而没有找到同伴的人被淘汰出局。当台上的人数剩下偶数时，主持人要充当1人在其中，使队伍始终保持奇数人数。

6、心有灵犀猜成语

4、成语)

7、三人抱成团：每次参与活动为10人，在乐曲中听主持人

的口令“三人抱成团”，参

与者在最短的时间内找到两人抱好，这样就剩一人被淘汰！主持人可按实际情况喊口令！

七、物品清单：拔河绳1条（每方15人）、两人三足游戏绑脚绳10条、气球100个、打气筒2个、长跳绳5米1条、小音箱（音乐）、笔记本电脑、话筒、足球两个、羽毛球拍4副、羽毛球10个、凳子4把、矿泉水4箱、纸巾2盒、白板笔2支、壁纸、条幅、照相机、成语版。

八、活动费用：

2012年6月19日总经理签字：日期：

趣味运动会活动策划方案做篇五

快乐运动。向幸福出发

二、活动目的

纪念五四运动，丰富青年团员业余文化生活，增强团的凝聚力，培养团队精神。

三、活动时间：20__年5月4日下午2:00-5:30

四、比赛流程

1、运动员入场仪式，播放运动员进行曲，各队顺序进入比赛场地，各队运动员在入场时，可采用各种提前准备的道具(如鲜花、气球等)，可准备各种口号，以提升士气。(20分钟)

2、主持人开场白(2分钟)

- 3、请领导为运动会讲话并宣布运动会开始。(5分钟)
- 4、拔河比赛同时进行三项趣味运动(2:30-5:00)
- 5、比赛结束，颁奖，领导评语，宣布趣味运动会结束。

五、场地安排：

- 1、横幅标语：__人民医院五四趣味运动会
- 2、音响
- 3、团旗
- 4、扩音喇叭、口哨
- 5、参赛道具：拔河绳子、乒乓球及球拍、捆绑用绳、橘子等

六、比赛规则

(一)拔河比赛规则

- 1、拔河道为水泥地上划3条直线，间隔为2米，居中的线为中线，两边的线为河界。除参赛队员以外，其他人员一律不得进入河道。
- 2、每支参赛队由领队一人，队员9人，(男生5人，女生5人)。
- 3、比赛方法：鉴于参赛队伍很多，前期采取淘汰制。()每队队长参加抽签，签上会注明序号和比赛场地，每相邻两个号之间进行比赛，胜出者晋级，负者淘汰。如遇总队数为奇数，则设幸运签一支，抽中者直接晋级下一轮，直至产生三强。三强之间采取循环赛制，每两队之间进行一场比赛，胜出2场者为冠军，胜出1场者为亚军，胜出0场者为季军。

4、参赛要求。

- a) 参赛队必须提前10分钟到达赛场，若开始比赛5分钟仍未到齐，则视作弃权。
- b) 为保证比赛安全，参赛队员不得穿钉鞋或赤脚参加比赛，不得戴手套，裁判未判胜负前，不得松开绳子。
- c) 比赛过程中对裁判判定有争议时只有领队有权提出抗议申请。

(二) 两人三脚比赛规则

- 1、参赛人员需2人一组现场报名，集合够4组参赛人员后即可开始比赛。
- 2、每组队员用绳子把两人各一只脚绑在一起，裁判发出命令后一起向前跑，最先到达终点的组合胜出。
- 3、每次比赛的第一名可获得奖品。

(三) 乒乓球接力赛规则

- 1、参赛人员需2人一组现场报名，集合够4组参赛人员后即可开始比赛。
- 2、每组队员分开30米站定，第一个选手用球拍托着乒乓球前往第二个选手处，用球拍把球放到第二个选手球拍上，再由第二个选手托着回到起点，过程中球落地则从起点重新开始，最先到达者胜出。
- 4、每次比赛的第一名可获得奖品。

(四) 你剥我吃比赛规则

- 1、参赛人员需2人一组(男女各一名)现场报名，集合够4组参赛人员后即可开始比赛。
- 2、每组队员会被发给4个橘子(每人2个)，需要互相剥开喂给对方吃下去，最先吃完的组合胜出。吐出来的组合淘汰。
- 3、每次比赛的第一名可获得奖品。

七、活动经费预算

- 1、音响租借(待定)
- 2、道具租借(待定)