

# 职工趣味运动会策划方案(模板17篇)

营销策划需要综合运用市场调研、产品定位、渠道选择等多种技巧和方法。这些活动策划范文提供了不同场景下的策划思路和实施方案，值得我们深入研究和学习。

## 职工趣味运动会策划方案篇一

趣味运动是一项将传统的体育比赛和引起人兴趣的趣味活动融合形成的一项新兴运动，它介于体育运动和趣味游戏之间融合了体育、文化、趣味、智力等因素。

一方面丰富学生的课余活动，加强体质锻炼，增强集体意识和团结意识，训练大家的反应能力；另一方面，融洽师生关系和同学关系，培养团队协作的精神。

报名。以班级为单位，各项比赛项目参加人员，由班主任自由筛选，另外每班选出一名同学负责向广播台投稿。然后交由杨继平老师和贺志艳老师统计。

20xx年x月x日（可根据实际情况更改）

学校操场

### （1）跳绳比赛

比赛规则：以班级为单位，分为大一组，大二组，和大三组（三个年级同时进行）。每班选举x名选手。每人有一分钟的时间，最后将各班选手跳绳总次数相加，以班级为单位，跳绳次数最多的班级获胜。

时间安排：9：00—9：25

### （2）背部运球比赛。

比赛规则：以班级为单位，分为大一组，大二组和大三组。每班选举x名（分5组）选手。两选手用背部夹住气球，双手在背后交握，侧跑完成规定赛道长，把球放在指定位置后，返回原地，下一组开始运球。需返回原地重新开始，赛道长50米。比赛过程中，不许用手碰球，球落地或者夹爆者，违规者取消本班的比赛资格。最后按照运球数量的多少以班级为单位进行排名。（大一先进行比赛，大二、大三一起进行）大一、大二选出前二名，大三选出一名。

时间安排：9：40—10：10

### （3）二人三组比赛

比赛规则：以班级为单位，分为大一组，大二组，和大三组。每班选举xx名（6组）选手，赛道长50米，每班分三组在赛道两边，以接龙式进行比赛。前一组选手到达指定位置后，后一组才可以开始。由工作人员安排好后，听口令开始比赛，抢口令者加时5秒。按照完成任务所需时间长短以班级为单位进行排名。大二选出前二名，大三选出一名。

时间安排：10：25—10：45

### （4）拔河比赛

比赛规则：以班级为单位，分为大一组，大二组，和大三组。每班选举x名男生x名女生。大一以抽签形式分两组进行淘汰赛，胜出的班级在进行比赛，每次比赛一局决定胜负。大二以抽签形式选出一个直接晋级班级，剩余两个班进行比赛，胜出班级与晋级班级再进行比较。大三两班直接进行比较。

时间安排：11：00—11：30

跳绳xx根，气球x包，捆绳xx条，大绳x根，计时器x□口哨若干、米尺、音响，话筒，照相机，奖状若干，大纸箱x个。

场地布置□xxx□xxx□xxx□xxx□xxx□xxx□xxx□xx

会场秩序：各班班主任负责本班秩序、卫生及组织投稿。

突发事件处理：校领导人员

照相、摄影□xxx

广播台负责人□xxx

总负责人□xxx□各项比赛成绩统计，赛场安排，器具准备）；

大三组由xxx□裁判员和统计员□□xxx□维持纪律□□xxx□维持纪律和计时）。

每项比赛七、大二组各取前二名，大三组取一名。另外设置精神文明奖（在所有班级中取前三名，内容包括1、投稿，2、赛场纪律，3、赛场卫生），颁发奖状。

## 职工趣味运动会策划方案篇二

本站发布迎新春职工趣味运动会策划案，更多迎新春职工趣味运动会策划案相关信息请访问本站策划频道。

一、活动主题：迎新春，我健身、我快乐

1、活动背景：响应全民健身的号召，增强职工体育锻炼的意识，以组织趣味比赛的形式为县广电职工创造运动机会，通过群众喜闻乐见的趣味运动项目进行比赛，让职工在假日之余享受快乐健身的乐趣。活动将依托xx县委宣传部□xx县广播电视台，形成自己独特的活力和影响力。

2、活动时间□xx年2月16日下午3:00

3、活动地点□xx县广播电视台院内

4、主办单位□\*xx县委宣传部□xx县广播电视台

5、参与人员：县委宣传部及濉溪县广播电视台全体职工（预计95人）

二、赛事活动安排：

（1）大力士拔河

比赛用具：拔河用长绳

比赛规则：

1、采取三局两胜制。

2、根据实际报名人数分成4组，每组派出一名组长负责抽签，决定比赛顺序，具体人数视拔河双方到场人数决定，绳子中间红线越过中轴决定输赢。

3、每小组获胜的队伍通过最终比赛决出获胜队1组。

4、获胜的队伍每人可获得烧鸡1只。

（2）螃蟹运球

比赛用具：汽球

比赛规则：

1、两人为一组，比赛开始后，参赛队员用背部夹住汽球，侧向走到另一端，然后把汽球放入指定筐中。如果在运球过程中，汽球掉了，则回到原点重新开始，每次3分钟。

2、放入筐中最多者获胜为冠军，亚、季军以此类推。

### (3) 快乐跳绳

比赛用具:跳绳

比赛规则：比赛以个人为单位，在规定的2分钟时间内，跳绳最多者获胜为冠军，亚、季军以此类推。

### (4) 毽子王

比赛用具:毽子

比赛规则：比赛以个人为单位，在规定的1分钟时间内，踢毽子最多者获胜为冠军，亚、季军以此类推。

三、奖项设置（螃蟹运球、毽子王、快乐跳绳）：

一等奖1名：相土风情石榴酒1箱

二等奖2名：白芝麻香油1箱

三等奖3名：符离集烧鸡1只

四、奖品准备：

## 职工趣味运动会策划方案篇三

为更加丰富公司员工业余文化生活，也为了让公司各部门之间加强交流，培养员工相互配合相互协作的能力，公司拟举行秋季趣味运动会。具体如下：

一、活动时间

20xx年10月22日上午。（雨天顺延）

## 二、活动地点

江海粮油篮球场

## 三、参与人员

公司全体员工，有项目者比赛，无项目者加油（在岗人员除外）

## 四、活动内容

本次趣味运动会项目主要是以一些不同于常规运动会项目为主，具体在附件中体现。

## 五、活动组织

本次活动由工会及人事行政部共同主办并成立工作小组，由工作小组负责活动的具体操作，包括人员调度、宣传、报名、分组、场地联系和布置、道具奖品购买等工作。

## 六、奖项设置

本次活动拟为每个项目都设一、二、三名，并且将设定最佳组织奖（部门累积分数最高者，一、二、三名分别积3、2、1分）以及最佳啦啦队奖（由公司领导评出）。

## 七、相关流程

1、各部门内勤在接到活动通知后，将本次活动项目明细告知部门所有员工。

2、10月14日之前，各部门将报名情况汇总到人事行政部张凌处，并要合理安排有比赛项目的员工进行训练等。

3、10月16日之前，人事行政部将把最终分组以及比赛时间明细发送至各部门，各部门应根据比赛具体情况安排好比赛当天工作。

4、10月21日，人事行政部将会跟各部门负责人以及内勤进行沟通，确保参赛人员通知到位。工会将比赛场地布置到位。

5、10月22日上午8：30，趣味运动会正式开始，所有参赛人员按部门进行列队。邀请公司领导进行开幕式讲话。

6、10月22日趣味运动会结束后，按照比赛成绩给获奖人员及部门进行颁奖，并合影留念。

## 八、费用预算

1、奖品费用：

2、场地租用费：

3、道具购买：

4、影像租用：

费用总计

## 九、其他事项

1、人事行政部负责活动报名、分组、现场组织等工作，以及道具购买、影像保障、饮用水保障、用餐保障等。

2、工会负责本次活动场地联系及布置。

3、其他未尽事宜。

# 职工趣味运动会策划方案篇四

为进一步丰富公司员工文化业余生活，同时让全体员工共同分享公司发展的成果，提高企业凝聚力。并且迎接中秋及国庆的到来，将组织全体员工开展趣味运动会及唱歌比赛。

## 一、活动时间：

12月30日(预定，根据天气情况可作适当调整)，员工当日参加运动会活动视为正常出勤，未办理请假手续不参加运动会活动或中途离开者，以旷工处理。

## 二、活动场所：

公司厂区内

## 三、各部门组队安排：

全厂员工参与分为依据人数分一、二两队

## 四、运动会服务事项安排：

1、播音员：由行政部确定播音员名单(男女各一名)；

2、安全监督：行政部

3、裁判委员会裁判长：各参赛队推荐一名专职裁判员，负责现场比赛结果的收集报裁判长及秘书处。

4、秘书处：由总务人事确定秘书处人员名单，负责统计比赛结果。

5、后勤保障：行政部

## 五、运动会安排议程：

- 1、上午除行政部、本次活动评委会成员及参与其他人员正常上班，下午13：00全员在指定地点集合步行前往运动会场。
- 2、13：30运动会开幕入场式(各代表队参赛人员列队参加)各参赛队在12月29日确定本队队名、队呼、及各项目参赛人员。
- 3、公司将对前三名进行奖励(奖品)

## 职工趣味运动会策划方案篇五

### 一, 活动目的

为丰富高一学生的文化生活, 倡导“每天健身一小时, 健康生活一辈子”, 增强学生的身体素质和凝聚力, 构建“和美年级段”, 高一年级段将举办高一年级段第一次趣味运动会, 现制定活动方案如下:

### 二, 组织机构

趣味运动会组委会:

顾问: 王文斌

主任: 林海兵

副主任: 方志国(负责安全) 李玲芬(负责纪律) 杨华(负责后勤)

总裁判长: 体育老师金福云

裁判: 袁世平 蒋珍霞 吴霞

### 三, 报名方法时间及分组情况

1, 报名方法, 时间: 参加比赛的名单在10月8日前报承办班级班主任或负责人

2, 分组情况:特色组机械组经济组

四, 活动时间和地点

1, 时间:定于10.14下午班会课, 若因天气原因, 另通知

2, 地点:校内操场

3, 场地划分

特色组:a幢前的篮球场地

机械组:国旗台边的排球场地

经济组:c幢前大门口场地

五, 竞赛节目具体安排:

(一), 特色组:

(1) 参加班级:高一18, 6, 15, 8, 9, 17

(2) 承办班级:高一18

(3) 组织机构:

组长:袁世平

副组长:王学军庄晓红郑霄杨爱群杜娟

成员:学生会人员若干

裁判长:袁世平(兼职)

裁判员:学生若干

#### (4) 节目

##### 项目一：《爱心速递》

(1), 比赛人数及分组:每队15名队员

(2), 比赛赛制:一场决定胜负,用时最少的队获胜

(3), 比赛规则:

a,每个队15名队员依次排开排成一列,间距一臂;

c,当第一名队员站在最后一位并双手持球后视为比赛结束(比赛过程中,第一名队员是不跑动的)

d,在传球过程中,球落地后,须由传球队员捡球后重新传球.

(4), 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.

##### 项目二：《钉纽扣》

1, 器械:针线纽扣\布

2, 参赛人数:每班十人

3, 规则:

(1), 比赛采用接力形式进行,每队第一人听到发令后,跑向终点处首先把线穿到针上然后用针线把纽扣钉到布上,要求拿起布,纽扣不掉下来为准,补好以后放回原处,回到起点,第二个接,第三个继续,直到最后一名完成后.

(2), 要求把纽扣钉成五条直线上,每条直线上四颗纽扣.

(3), 完成后, 拿回钉了十纽扣的布回来, 以最快完成, 补得最漂亮美观的为胜.

(二), 机械组:

(1) 参加班级: 高一4, 5, 11, 12, 13, 14

(2) 承办班级: 高一4

(3) 组织机构:

组长: 蒋珍霞

副组长: 仇军曼 戴旭华 童灵华 潘云明 郑建明

成员: 学生会人员若干

裁判长: 蒋珍霞 (兼职)

裁判员: 学生若干

(4) 节目

项目一: 定点足球

选手: 每队15人

比赛规则:

1, 各队派出队员10名进行定点射门, 射门距离为10米, 每人射门3次.

2, 按下图所示(小球门), 队员按射中所示区域计算分数并进行累加.

### 3, 比赛表格

班级:裁判员:总分:

序号

队员

第一球

第二球

第三球

项目二:脚夹球跳接力赛:

选手:每队20人

比赛规则:

1, 每队20人分为2组, 起点和终点各10人, 两组相对站立, 相距15米站成一路纵队, 起点的第一人手拿接力棒, 两脚夹一软式排球准备. 当听到信号后, 以蛙跳方式跳向本队终点组的第一个人, 同伴接棒后, 采用同样方式跳向起点第二名队员, 重复进行, 以各队完成时间多少排定名次.

2, 必须在比赛的赛道内进行, 出赛道加时间2秒一次.

3, 在跳的过程中, 球若掉落, 须在原地夹好后再继续跳进, 否则判为失败.

(三), 经济组:

(1) 参加班级:高一1, 2, 3, 7, 10, 16

(2) 承办班级: 高一2

(3) 组织机构:

组长: 吴霞

副组长: 金平菊 汪士林 罗海霞 王丽华 盛慧贞

成员: 学生会人员若干

裁判长: 吴霞 (兼职)

裁判员: 学生若干

(4) 节目

项目一: 双龙戏珠接力赛

选手: 每队20人 (其中女学生不小于8人) 分为两组依次进行

规则:

1, 各队分成两大组分别站在东西两侧, 每次由两名队员背对背夹着篮球, 听到开始信号后, 从起跑线起侧前移动, 到达终点线后, 在交界区内拿下篮球交给下一组队员 (其他队员不能帮忙); 以此类推, 以最后两人冲过终点线为结束比赛, 以时间多少排列最终名次.

3, 若有用手托 (扶) 或没有在交界区交接者按每一次犯规加时2秒计入比赛成绩

项目二: 连环套

1. 比赛人数及分组: 每队12名队员 (其中女学生不小于6人), 分为两组依次进行

2. 比赛赛距:场地长约25米,

3. 比赛赛制:按照每组最后一个人到达终点的先后按计时取名次

4. 比赛规则:

1) 每队12人纵队排在线上,每位队员之间相隔2米.第一位队员站在游泳圈内,另外手拿一个泳圈.发令后,第一位迅速将手上的泳圈向前扔,然后跳进泳圈,再捡起地上的泳圈,向前扔,一直到到达下一位选手为止,……依次类推,直到最后一位到达终点为止.

2) 所有队员的每一次跳跃都必须跳在泳圈内,当与下一位队员交接时,用手递泳圈.

3) 在行走途中,按每一次犯规加时2秒计入比赛成绩.

4) 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

六, 竞赛要求:

(一) 按照各单项竞赛规程规定的竞赛办法进行比赛;

(二) 每位运动员只参加1个项目的比赛;

(三) 运动员不得无故弃权(因公务或伤病除外).

(四) 参赛队员能遵守比赛的相关安全要求,不发生意外情况.

(五) 各队应该积极配合竞赛活动工作人员开展竞赛的相关服务工作.

(六) 参加活动有始有终, 无中途无故退场现象.

(七) 每位同学要保持现场清洁卫生, 所在场地不留下任何垃圾.

七, 奖励办法:

(一) 每组总分取一等2名, 二等2名, 三等2名.

(二) 每项得分为: 第一名7分, 第二名5分, 第三名4分, 第四名3分, 第五名2分, 第六名1分. 总分取单项总和.

(三) 得分相同, 看每个项目的小分.

八, 未尽事宜另行通知

九, 本竞赛规程及各单项竞赛规程解释权趣味运动会组委会

## 职工趣味运动会策划方案篇六

在学院内对青年志愿者协会进行宣传增加协会在院内的影响力。

增加家教部内部的`凝聚力。

缓解学生压力, 扩展学生思维加强学生体能锻炼。

培养学生动手能力, 培养学生的积极性。

20xx年3月24日

上午: 在206教室进行开幕式和进行场外预赛

下午: 决赛和颁奖典礼

四川航天职业技术学院运动场

家教部所有学生（除有限制活动外其余活动均可以参加）

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50米赛段，去速度最快。负责人：王浩）  
花样跳绳（比赛规则：花样分为正跳、倒跳、正编麻花三种，每种单独记成绩。比赛限时1分钟，以规定时间内跳的次数多少记成绩取所有总数。负责人：曹丽容、向欣欣）

中国象棋（三局两胜制，每步棋限时20s□负责人：徐恬）

乒乓球（单打双打三局两胜制采用国标。负责人：冉超、聂梦林）

绘画（限小学四年级以下学生参赛，主题自选。负责人：韩琴）

定时投篮（限时一分钟。负责人：黄伟辰、李龙）

定时踢毽子（限时一分钟，不限地点。负责人：孙秀娟）

短跑100米（取最快者。负责人：苗伟）

羽毛球（单打双打三局两胜制采用国标。负责人：陈娥、陈美玲）

比赛设特等奖、优秀奖、优秀运动员（限两名）

张玲袁睿戴永琴戴丽

奖状24张 $11 \times 1.5 = 16.5$ 元 $1 \times 13 = 13$ 元

签字笔20支 $1 \times 20 = 20$ 元

笔记本（大□ $10 \times 12 = 120$ 元

笔记本（小□12x6=72元

绘画彩笔（大□1x9.5=9.5元

绘画彩笔（小□1x7=7元

合计:rmb258(贰佰伍拾捌元整)

裁判团组成:

裁判长: 李龙韩琴

裁判员:家教部所有成员（根据需要临时分配）

1、裁判员必须本着公平、公正、公开的原则。尊重比赛，尊重裁判，尊重对手，赛出水平，赛出风格。

2、比赛所需工具参赛选手自带或自借

3、遇不可抗因素（如下雨）或全校性活动，比赛日期另行通知

4、比赛时必须注意参赛选手安全，不得发生任何冲突。

5、所有限时项目均取最快（最多）

6、比赛所需笔、本子家教部成员自带

7、每一单项比赛需要一名负责人

8、组委会由家教部所有成员构成

9、其它所需物品家教部自备或自借

10、大会共十一个比赛项目，比赛项目不限人数，但参赛项

目不得超过三项

航天学院青年志愿者协会

青年志愿者协会爱心

未尽事宜由大会组委会赛前商定

## 职工趣味运动会策划方案篇七

1、活动背景：响应全民健身的号召，增强职工体育锻炼的意识，以组织趣味比赛的形式为县广电职工创造运动机会，通过群众喜闻乐见的趣味运动项目进行比赛，让职工在假日之余享受快乐健身的乐趣。活动将依托xx县委宣传部□xx县广播电视台，形成自己独特的活力和影响力。

2、活动时间□xx年2月16日下午3：00

3、活动地点□xx县广播电视台院内

4、主办单位：中共xx县委宣传部□xx县广播电视台

5、参与人员：县委宣传部及濉溪县广播电视台全体职工（预计95人）

### （1）大力士拔河

比赛用具：拔河用长绳

比赛规则：

1、采取三局两胜制。

2、根据实际报名人数分成4组，每组派出一名组长负责抽签，决定比赛顺序，具体人数视拔河双方到场人数决定，绳子中间红线越过中轴决定输赢。

3、每小组获胜的队伍通过最终比赛决出获胜队1组。

4、获胜的队伍每人可获得烧鸡1只。

## （2）螃蟹运球

比赛用具：汽球

比赛规则：

1、两人为一组，比赛开始后，参赛队员用背部夹住汽球，侧向走到另一端，然后把汽球放入指定筐中。如果在运球过程中，汽球掉了，则回到原点重新开始，每次限时3分钟。

2、放入筐中最多者获胜为冠军，亚、季军以此类推。

## （3）快乐跳绳

比赛用具：跳绳

比赛规则：比赛以个人为单位，在规定的2分钟时间内，跳绳最多者获胜为冠军，亚、季军以此类推。

## （4）毽子王

比赛用具：毽子

比赛规则：比赛以个人为单位，在规定的1分钟时间内，踢毽子最多者获胜为冠军，亚、季军以此类推。

一等奖1名：相土风情石榴酒1箱

二等奖2名：白芝麻香油1箱

三等奖3名：符离集烧鸡1只

## 职工趣味运动会策划方案篇八

### 一、活动目的

趣味运动竞技是丰富员工的业余文化生活、促进员工沟通、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员工锻炼身体，在运动中陶冶情操，热爱生活。

二、活动主题：“用激情挑战工作，以健康武装青春”

三、活动时间：2014年3月12日

四、活动地点：分公司篮球场

五、参加活动人员

公司全体干部职工在不影响正常工作的情况下均可参加

六、活动方式：

以趣味运动项目为主的文体娱乐项目。

七、活动项目：分集体赛、个人赛

集体赛

1. 二龙戏珠(乒乓球返投)：

队员组成：各队限报人数10人，5男5女；

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：各队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)，每人投五球，最终以各队投入桶内球数多少2. 齐心协力(步调一致)：

队员组成：共6个队伍，每队10人，男女搭配；

比赛规则：，各参赛队10名男、女队员，分成2组，每组5人。事先将每组相邻队员的两条腿绑在一起，站在起始点法令同时，各组队员开始向折返点走去，手触摸到对面队员手臂后，对面一组队员朝起始点返回，最后以参赛队到达终点所用时间最少的队为胜，取前两名。

注意事项：绑腿均绑在腿关节处，跑步途中必须始终保持绑脚状态。

比赛距离：起始点与终点相距30米；

### 3、踩挤大战

参赛队伍：参赛人员共12人，分成4个小组，每组三人，

比赛规则：参赛队员每人每只脚捆绑4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，直到时间结束，游戏结束。规定3分钟时间内踩气球，剩下气球多的队获胜；  
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；

4. 心心相印(夹球跑)，：

队员组成：4支队，每队10人，5男5女

以每参赛5组全部进行完毕时间快慢记胜负

5、摸爬滚打：

队员组成：一共4支队，四支队伍同时比赛，每队出4人，不得少于一个女队员；

注意事项：

(1) 如果中途出现掉棒的现象，则扣掉该队2秒时间；

(2) 如果中途出现与其他队伍发生肢体碰撞，则扣掉该队1秒时间

6、山路弯弯

参加人员：共分2个队，每队5人，

道具：凳子5把

7、宝贝新娘

队员组成：共分2对，每队3人(三个男生或三个女生)

8、我是乔丹

队员组成：共分2对，每队5人(要求女生)

道具：篮球

## 9、.跳袋鼠

队员组成：分成3个队，每队3人

道具：口袋2个

## 10、.毽球

队员组成：共分2对，每队6人

道具：毽子2个

## 11、抢苹果

队员组成：每组6-8人，男女各一半，可多组进行

比赛规则：两个男生或两个女生背靠背挽住对方，每个男生(女生)前面1米站着一个人，手拿一块苹果，裁判员法令后男生反向用力以吃到对面女生手里的苹果，先吃到者为胜。

道具：苹果若干

## 12、仙人指路

队员组成：2人一组

比赛规则：一组两人，3组同时进行，其中一人被蒙住双眼，另一人负责指引道路，只能通过语言沟通，不能搀扶，被蒙住双眼的必须按照比赛设定的路线，越过路障，如在行进中碰到路障，每碰一个路障时间加10秒，在最后计算时间时计入总时间，以用时最短者为胜。

道具：凳子、绳子

## 13、滚雪球

队员组成：每队12名队员(至少3名女生)，分两组依次进行

比赛规则：(1)、每队呈纵形排在起点线上，法令后，各队第一位迅速向前跑去，绕过终点标志物跑回起点，与第二位两人手拉手再迅速跑回终点，折返后返回起点，再拉第三位的手变成三人手拉手向前跑，以此类推，直到整个队伍手拉手跑完为止。

文档为doc格式

## 职工趣味运动会策划方案篇九

青年志愿者联合会迎来了他的第十个年头，十年间我会志愿者默默奉献，不求回报。我们相信，在不久的将来，这群青春活力的志愿者们给我会带来一片灿烂亮丽的天穹。同时，为了增进部门之间成员的交流，增强青年志愿者联合会内部成员的凝聚力，我会计划开展趣味运动会。具体如下：

志愿青春，活力警营

青年志愿者联合会全体成员及学院各团委、学生会、社团成员

xx年5月17日8：30—11：30

学院运动场

(一) 个人赛：现场报名参加（由青联组织部负责统一编成小组）。

(二) 团队赛：集体报名或个人报名。

报名注意事项：望能提前报名（便于分组进行），现场也可报名。

报名联系人：冯亚男（手机：） 兰瑶（手机：）

短信发送信息（社团 参加项目 人数）至报名联系人处即可。

### （一）男女混合三人篮球赛

1、道具要求：篮球3个、哨子3个

2、场地要求：篮球场

3、人员要求：团队赛，三人一组（两男一女），一轮2组（共5轮）

4、比赛规则：

（1）男生需遵守篮球守则，女生不需遵守。

（2）男生不允许有任何伤害女生的运球动作，女生可以用任何方式阻挡男生上篮。

（3）男生进球一个为1分，女生进球一个为2分，满15分者为胜。

### （二）夹乒乓球

1、道具要求：筷子2双、乒乓球20个

2、场地要求：足球场

3、人员要求：团队赛，两人一组，一轮3组（共3轮）

4、比赛规则：

(1) 比赛时间为3分钟。

(2) 在2张桌子上各放一个小筐, 里面有10个乒乓球的小筐放在1张桌子, 一个为空的放在另一张桌子上 (距离10米)。

(3) 两人同时用筷子从有球的筐里向空的筐里夹球, 球放到筐里后另外一个人再夹起球, 放到对面的筐里。

(4) 在3分钟内用时最少者或者夹球最多者胜利, 途中球如果掉到地上可以捡起继续比赛。

### (三) 踩气球比赛

1、道具要求: 气球若干、透明胶带1卷、塑料绳1卷

2、场地要求: 田径场

3、人员要求: 个人赛, 一轮5组 (共5轮)

4、比赛规则:

(1) 参赛选手分别在脚踝缠上4个气球, 哨声吹响, 比赛正式开始, 5分钟后剩下气球最多者为胜。

(2) 比赛过程中不得用手弄破气球。不得离开比赛区域, 离开将以犯规处理。不得伤害对方或者有过激行为。

### (四) 盲人足球

1、道具要求: 5个足球、5条蒙眼布

2、场地要求: 足球场

3、人员要求: 团队赛, 两人一组, 一轮5组 (共3轮)

#### 4、比赛规则：

(1) 每对搭档一个人戴蒙眼布，另一个人不戴。

(2) 被蒙眼的队员踢球，他的搭档负责告诉他向什么方向走，怎么踢球。

(3) 在5分钟内，看哪一组进球多哪一组获胜。

#### (五) 心心相印

1、道具要求：气球若干

2、场地要求：足球场

3、人员要求：团队赛，两人一组，一轮5组（共5轮）

#### 4、比赛规则：

(1) 每组先两人，背夹一个气球。

(2) 步调一致向前走，绕过转折点回到起点。

(3) 行进中双手不得碰球，否则加时2秒，气球掉落后拾起重新前进，期间仍然计时。

(4) 用时最短者为胜。

#### (六) 十人九足

1、道具要求：布条若干、透明胶带1卷

2、场地要求：足球场

3、人员要求：团队赛，十人一组（共1轮）

## 4、比赛规则

(1) 抽签决定比赛次序。每队十人,又排成一横排,相邻的人把腿系在一起,一起跑向终点。

(2) 发令后十人一起跑向终点,用时最短的队伍胜出。

1、裁判(青年志愿者联合会体育部)

2、报名登记人员(青年志愿者联合会秘书处)

3、计时员(除青年志愿者联合会的体育部、秘书处外六个部门各出两人)

4、清洁工作(青年志愿者联合会全体成员)

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、比赛前由裁判员解读比赛规则,让参赛人员更加清楚各项比赛流程和规则。

4、禁止非工作人员与非参赛人员进入比赛场地,打乱比赛秩序。

5、保持场地的卫生。

6、比赛时间到后,未到者作弃权处理。

7、望各部认真组织部员参加活动,并负责好后勤工作,做到文明比赛、文明助威、展现风采。

8、赛后青年志愿者联合会成员进行清洁工作。

9、遇不可抗因素（如下雨）或全校性活动，比赛日期另行通知。

注：每个活动获胜者均有神秘奖品哦！

## 职工趣味运动会策划方案篇十

青年志愿者联合会迎来了他的第十个年头，十年间我会志愿者默默奉献，不求回报。我们相信，在不久的将来，这群青春活力的`志愿者们给我会带来一片灿烂亮丽的天穹。同时，为了增进部门之间成员的交流，增强青年志愿者联合会内部成员的凝聚力，我会计划开展趣味运动会。具体如下：

志愿青春，活力警营

青年志愿者联合会全体成员及学院各团委、学生会、社团成员

xx年5月17日8：30—11：30

学院运动场

（一）个人赛：现场报名参加（由青联组织部负责统一编成小组）。

（二）团队赛：集体报名或个人报名。

报名注意事项：望能提前报名（便于分组进行），现场也可报名。

报名联系人：冯亚男（手机：） 兰瑶（手机：）

短信发送信息（社团 参加项目 人数）至报名联系人处即可。

## （一）男女混合三人篮球赛

1、道具要求：篮球3个、哨子3个

2、场地要求：篮球场

3、人员要求：团队赛，三人一组（两男一女），一轮2组（共5轮）

4、比赛规则：

（1）男生需遵守篮球守则，女生不需遵守。

（2）男生不允许有任何伤害女生的运球动作，女生可以用任何方式阻挡男生上篮。

（3）男生进球一个为1分，女生进球一个为2分，满15分者为胜。

## （二）夹乒乓球

1、道具要求：筷子2双、乒乓球20个

2、场地要求：足球场

3、人员要求：团队赛，两人一组，一轮3组（共3轮）

4、比赛规则：

（1）比赛时间为3分钟。

（2）在2张桌子上各放一个小筐，里面有10个乒乓球的小筐放在1张桌子，一个为空的放在另一张桌子上（距离10米）。

（3）两人同时用筷子从有球的筐里向空的筐里夹球，球放到

筐里后另外一个人再夹起球，放到对面的筐里。

(4) 在3分钟内用时最少者或者夹球最多者胜利，途中球如果掉到地上可以捡起继续比赛。

### (三) 踩气球比赛

1、道具要求：气球若干、透明胶带1卷、塑料绳1卷

2、场地要求：田径场

3、人员要求：个人赛，一轮5组（共5轮）

4、比赛规则：

(1) 参赛选手分别在脚踝缠上4个气球，哨声吹响，比赛正式开始，5分钟后剩下气球最多者为胜。

(2) 比赛过程中不得用手弄破气球。不得离开比赛区域，离开将以犯规处理。不得伤害对方或者有过激行为。

### (四) 盲人足球

1、道具要求：5个足球、5条蒙眼布

2、场地要求：足球场

3、人员要求：团队赛，两人一组，一轮5组（共3轮）

4、比赛规则：

(1) 每对搭档一个人戴蒙眼布，另一个人不戴。

(2) 被蒙眼的队员踢球，他的搭档负责告诉他向什么方向走，怎么踢球。

(3) 在5分钟内，看哪一组进球多哪一组获胜。

#### (五) 心心相印

1、道具要求：气球若干

2、场地要求：足球场

3、人员要求：团队赛，两人一组，一轮5组（共5轮）

4、比赛规则：

(1) 每组先两人，背夹一个气球。

(2) 步调一致向前走，绕过转折点回到起点。

(3) 行进中双手不得碰球，否则加时2秒，气球掉落拾起重新前进，期间仍然计时。

(4) 用时最短者为胜。

#### (六) 十人九足

1、道具要求：布条若干、透明胶带1卷

2、场地要求：足球场

3、人员要求：团队赛，十人一组（共1轮）

4、比赛规则

(1) 抽签决定比赛次序。每队十人，叉排成一横排，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点。

(2) 发令后十人一起跑向终点，用时最短的队伍胜出。

- 1、裁判（青年志愿者联合会体育部）
- 2、报名登记人员（青年志愿者联合会秘书处）
- 3、计时员（除青年志愿者联合会的体育部、秘书处外六个部门各出两人）
- 4、清洁工作（青年志愿者联合会全体成员）

- 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、比赛前由裁判员解读比赛规则，让参赛人员更加清楚各项比赛流程和规则。
- 4、禁止非工作人员与非参赛人员进入比赛场地，打乱比赛秩序。
- 5、保持场地的卫生。
- 6、比赛时间到后，未到者作弃权处理。
- 7、望各部认真组织部员参加活动，并负责好后勤工作，做到文明比赛、文明助威、展现风采。
- 8、赛后青年志愿者联合会成员进行清洁工作。
- 9、遇不可抗因素（如下雨）或全校性活动，比赛日期另行通知。

注：每个活动获胜者均有神秘奖品哦！

## 职工趣味运动会策划方案篇十一

器械：羽毛球拍、网球若干

参加人数：5人/队(三男二女)

比赛规则：

1、比赛距离和过程要求：起点和折返点之间距离30米，每人折返一次，5人接力完成；

2、参赛队人员依次从起点出发前行，绕过折返点回到起点，5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网球，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。5名队员依次完成5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、按规则要求最短时间完成比赛的队获第一名，其他队按完成时间依次排名次；

器械：跳带若干

参赛人数：4人/队(二男二女)

比赛规则：

1、比赛距离和过程要求：起点和折返点之间距离10米，每人折返一次，4人接力完成；

2、参赛队人员依次从起点出发前行，绕过折返点回到起点，4名队员依次接力完成；

3、参赛队员成一路纵队站在起跳线后。比赛开始，第一人站在跳带上，手提跳袋向前跳出，绕过10米标志物折返点回起点并将跳袋交给第二人，依次接力进行完成比赛，最后一名队员折返回到起点时比赛结束。

#### 4、比赛过程要求

(1) 必须跳动绕过标志物；

(2) 必须在起跑线后交接；

(3) 队员若摔倒必须在原地起来，重新再跳；

(4) 跳动过程中，队员的双脚均不能离开跳袋，否则犯规终止比赛。

5、按规则要求最短时间完成比赛的队获第一名，其他队按完成时间依次排名次；

器械：踏板若干

参赛人数：4人/队(二男二女)

比赛规则：

1、比赛距离和过程要求：起点和折返点之间距离10米，每人折返一次，4人接力完成；

2、参赛队人员依次从起点出发前行，绕过折返点回到起点，4名队员依次接力完成；

3、比赛过程，第一个队员在起点外先双脚侧身站在一块木板

上，双手拿一块木板。比赛开始侧身将手中木板向行进方向铺放好前行，然后双脚移动到第二块木板，再将原脚下木板拿起向侧前方铺放，照此循环运作前行绕过折返点继续回到起点，后续队员依次开始接力运动，最后一名队员返回到起点时比赛结束。

4、比赛过程中队员的双脚必须始终在木块上，以一脚落地或双脚同时落地为犯规。参赛者在哪儿犯规，必须按监督者的要求在哪儿重新站上板方可继续比赛。

5、按规则要求最短时间完成比赛的队获第一名，其他队按完成时间依次排名次；

器材：篮球(或排球)若干

参赛人数：2人/队(一男一女)

比赛规则：

1、比赛距离和过程要求：起点和折返点之间距离30米，折返一次完成；

2、参赛队员站在起点线。听到预备信号时，两人背对背用躯干夹抵住一球侧身向前。听到开始信号后，两人像螃蟹行走状侧身前行绕过折返点回到起点，比赛结束。

3、比赛要求

(2)中途球落地，必须从落地处夹起球才能继续比赛；

(3)抱球跑者取消比赛资格。

4、以最短时间完成的队获第一名，其他队按完成时间依次排名次。

器材：铁环、推钩若干

参赛人数：5人/队(男、女不限)

比赛规则：

- 1、比赛距离和过程要求：起点和折返点之间距离30米，每人折返一次，5人接力完成；
- 2、参赛队人员依次从起点出发前行，绕过折返点回到起点，5名队员依次接力完成；
- 3、比赛时，第一个队员单手持推钩推动铁环，从起点出发绕过折返点回起点，再将推钩和铁环交给下一名队员，完成第二个折返跑。5名队员依次完成5次折返跑，最后一名队员折返回到起点时比赛结束。
- 4、比赛过程中，队员和器械都必须在规定跑道内完成，不得偏离跑道，对偏离规定跑道队员经提醒要返回规定跑道继续完成比赛；推钩不能离开铁环或将铁环一次性推向前；铁钩脱手或铁环跑离跑道，必须按要求回到脱离地点按正规的持械方法继续完成比赛。
- 5、按规则要求最短时间完成比赛的队获第一名，其他队按完成时间依次排名次。

## 职工趣味运动会策划方案篇十二

趣味运动会所倡导的理念，例如：享受运动、快乐运动；我运动、我快乐、我健康；

### 二、趣味运动会的组织架构

- 1、主办单位：趣味运动会的主体单位；

2、协办单位：趣味运动会的协助单位；

### 三、趣味运动会的目的

趣味运动会要达到什么样的目的，包括个人的、团队的、社会的。

### 四、趣味运动会的参赛对象和报名办法

趣味运动会什么样的人可以参加，以及怎么报名参加。

### 五、趣味运动会的积分方法和奖励办法

趣味运动会怎样评比名次，包括个人奖项和集体奖项，以及各比赛名次的奖品。

### 六、趣味运动会比赛项目

趣味运动会要比赛的都有哪些项目，以及规则都是什么。

### 七、趣味运动会项目注意事项

趣味运动会比赛过程中常出现的一些问题，包括易违例犯规的、不公正的、危险的等等都要事先给参赛者写明了，以免在比赛过程中影响比赛成绩或是出现意外情况。

### 八、趣味运动会器材配置

把趣味运动会比赛现场需要的一切器材工具都要列出来，例如：趣味运动器材、秒表、发令枪、哨子等等，提前准备好。

### 九、趣味运动会比赛时间流程

#### 1、开幕式

- (1) 各参赛代表队入场，领导检阅；
- (2) 升国旗奏国歌；
- (3) 领导致开幕词并宣布运动会开幕；

## 2、闭幕式

- (1) 各参赛代表队集合；
- (2) 领导宣布获奖名次并给参赛队颁奖；
- (3) 领导讲话并宣布运动会闭幕；

## 职工趣味运动会策划方案篇十三

我们的青春我们做主，飞扬的心总是希望随着这个社会的步伐而跳动，当代大学在我国日益繁荣的环境下更应该发扬团体精神，为了集体的荣誉拼搏奋斗，在大学里放飞活力，从而树立良好的精神面貌。

让加入到跆拳道这个大家庭中的每个成员体验到大学生活的乐趣，丰富其课余文化生活，增强其团结力。这个大家庭，给我们了这样的机会，让我们相相识，相知，相熟。本次活动将调动广大成员的积极性，营造开放活跃的校园文化，增进成员们之间的沟通、交流、合作，最大程度激发大家的训练积极性和主动性。

通过举办此次的活动，跆拳道新老成员将参加一系列饶有趣味的体育活动，并将体育与娱乐有机的结合起来，从而提高各组织、成员参加体育活动的积极性。同时，促进成员友爱精神，扩大学生的交流范围，增强各成员之间的联系，展现跆拳道家庭的真我风采。

“少年壮志自得林，跆拳道趣塑人生”

20xx年六月五号14:00~17:00（周日）

东操场

（一）参赛要求：五人一队

（二）比赛项目

### 1、萝卜蹲

参赛人员：每队3人

裁判人员：2人

比赛规则：每组选三人参赛，两组为一轮。参赛者各自选一种蔬菜代表自己。参赛者围成一圈，先由一人边蹲边说“xx蹲，xx蹲，xx蹲完xx蹲，顺势指向……”以此类推。若果说的没有此人或指错人，说的人淘汰。被指定人如果没反应过来，被指定人淘汰。最终胜利者所在组获胜。

### 2、西瓜大作战

参赛人员：每队5人

裁判人员：2人

比赛规则：每组分得半个西瓜，游戏开始前小组成员自行分配每人的量。游戏开始后，最先吃完所有西瓜的队伍获胜。

### 3、五人六足

参赛人员：每队5人

裁判人员：2人

比赛规则：每组五人两两把脚绑住共同从起点走至终点。小组行进过程中会有两道障碍，分别是低障碍——由游戏外两人拉一条腰带（低），全组跨越过去；高障碍——由游戏外两人拉一条腰带（高），全组以弯腰或蹲下等方法过去。用时最短者获胜。

#### 4、看我大长腿

参赛人员：每队2人

裁判人员：2人

比赛规则：每组派出两人，两组一轮进行比赛。游戏开始前，四个人的脚紧靠在一起。游戏开始后，每组两人中选一人进行剪刀石头布，赢的'那一组向自己队伍外侧走一步，输的那组，靠近组外的那只脚不动，另一只脚向赢的那组靠近。每组在外侧的组员只能向外侧移动，而在内侧的组员可以向内外侧移动。游戏直至一方的脚不能靠到对方脚时结束。不能靠到的那一组输。

#### 5、衔杯接水

参赛人员：5人

裁判人员：2人

比赛规则：游戏开始前用脚靶固定好每组各个组员的站位，参赛人员每人获得一支水杯。游戏开始后第一个人用嘴从主持人手中衔过装满水的水杯，然后依次用嘴把自己杯中的水倒入下一个人的杯中传递下去，直至传到最后一个人处。剩余水量最多的一组获胜。

## 6、组合赛一

参赛人员：2人

裁判人员：4人

比赛规则：每组先选出两名代表，第一个人先在a点原地转10圈跑向第二人处（b点处）并击掌，击掌后第二个人原地15个俯卧撑，做完后第一和第二个人完成吃巧克力棒，比较哪组吃剩的巧克力棒短，如果巧克力棒被全部吃完则该组重新开始再吃一根。然后第一个人与第二个人把第三个人从运送到c点，运送途中第三个人不能着地，否则重新从b开始运。之后由第三个人抽选工具吃泡面，吃完后由第四个人投飞镖，如果中n环则在装有糖果的面粉盆中找出n个糖果，飞镖飞出靶子将要重新开始再投一次。完成后第五个人在瑜伽球上，身体不允许着地唱歌30秒，唱完后，全组参加跳绳，所有人全部参加完成一次性15个，任务结束，中途失败重新完成。比赛全程记时，用时最短者获胜。巧克力棒剩余最短者总时长减10秒，次短者减8秒，以此类推。

## 7、组合赛二（两组一起比赛）

参赛人员：5人

裁判人员：4人

比赛规则：第一个人从起点左右手臂各夹一个气球，腿上加一个气球呈企鹅状向第二个位置前进。第二各位置的组员（两个人）在约30米处等第一个人到后，男生背女生完成障碍赛，到达第三个位置，第三个位置（两个人）带好眼罩，由一个人喂另一个人蛋糕，全部吃完（不得掉地上），裁判示意结束后完成比赛。

### （三）奖惩规则

1. 每场比赛前5名以此获得5、4、3、2、1的积分
2. 需要两两对决的比赛实行抽签分组，轮空组直接参加第二大轮比赛
3. 总积分前三的队伍分别获得冠亚季军，并获奖励。积分后四组将品尝奇特饮品

#### （一）道具

刀 1 把

西瓜 4 个

脚靶 10 个

眼罩 2 个

筷子 2 双

乒乓球 10 个

盆 4 个

气球 1 包

纸条 6 张

调制饮品 数 杯

一次性水杯一包

#### （二）场地布置

全体大二大三负责搬道具和布置场地，并且了解活动整个流

程和规则。

1、友谊第一，比赛第二。比赛过程中要公平公正，自觉遵守比赛规则。不得有过分行为或语言冲突。

2、比赛中有异议一定要及时和裁判说明。活动最终解释权归会长所有。

3、活动结束后，自觉清理场地留下的垃圾。

4、活动结束后，由会长颁发奖励。并在最后合照留恋。

## 职工趣味运动会策划方案篇十四

各位领导、各位来宾、同志们：

大家好

本次运动会的举办，是贯彻落实公司十九届三次职代会精神的具体体现，是对公司工会工作的一次验收，也是对公司整体精神风貌的大检阅。我们深知活动场上的每一项奖励，都是参与者身体素质和顽强毅力的结晶，但我们更懂得它是团队精神、协作精神、奉献精神的具体体现。为使这次运动会达到预期的目的，我代公司党委会对全体与会人员提出以下希望：

希望全体参赛者发扬“友谊第一，比赛第二”的精神，不屈不挠、顽强拼搏，吃苦耐劳，团结互助，赛出竞技水平、赛出道德风尚、赛出个性风采、赛出团结友谊。发扬更高、更快、更强的奥运精神，安全参赛、文明参赛，规范参赛。赛前作好准备活动，赛中遵守各项规则，服从裁判。参与就是成功、坚持就是胜利。好的名次值得骄傲，而顽强的毅力更是每个运动员的优良品格的展示，不论比赛成绩如何，我们将为每一位在赛场上拼搏的参赛者加油助威。

希望全体裁判员发扬公平公正，实事求是的精神，恪守比赛规则，尽职尽责，树立安全第一意识、热情服务意识、严守规则意识。做到公正裁判、热情服务，为各项竞赛创造良好的工作氛围，保证竞赛的顺利进行。

希望没有参加比赛项目的'同志，要服从管理，文明参观、主动服务，为参赛者摇旗呐喊，加油助威，为争创精神文明代表队、争创优秀文明集体做出应有的贡献。

参加这次活动的有xx□xxx□xxx等。

同志们，良好的身体素质是工作的前提和保证，希望您们以本次活动为契机，不断加强各方面素质的培养，增强体魄、奋发向上，让我们对本次运动会的召开表示热烈的祝贺，向精心筹备本次运动会的工作人员、向全体参赛者、裁判员、评委，表示深切的敬意。向即将在节日期间坚守工作岗位的职工表示亲切的慰问！

最后，预祝全体运动员取得优异的成绩！预祝本届运动会取得圆满成功！

谢谢大家！

## 职工趣味运动会策划方案篇十五

20\_\_年\_\_月\_\_日上午(视天气情况调整)

具体活动安排时间：

7：30到校

7：40——7：55入场(由南到北分别是三年级、一年级、二年级，拿小凳坐好，做到主席台前的跑道上，四路横队，可作适当调节)

## 二、活动场地安排

以足球场地的中线为分割线分为南北两块比赛场地，难免场地为三年级用，北面场地为二年级用，一年级机动用地。

篮球场地：1沙包至盘2两分钟跳长绳3一分钟跳短绳4排球比多

操场东边的跑道：50赛跑

## 三、参加对象

本校小学部全体师生

## 四、活动安排

1、活动方案及内容的确定。

2、器材准备。

3、根据活动项目对学生组织训练，由班主任组织，体育教师指导。

4、组织比赛。

## 五、活动领导小组

组长：\_\_

成员：全体小学部教师

纪律安全卫生组：\_\_

音乐广播及摄影：\_\_

场地器材：\_\_、\_\_、\_\_

总裁判长：\_\_

三年级裁判员：\_\_(总负责人组织比赛开始结束)、\_\_、\_\_(检录、清点人数)、\_\_、\_\_(计分计数成绩录用)

二年级裁判：\_\_(总负责人组织比赛开始结束)、\_\_、\_\_(检录、清点人数)、\_\_、\_\_(计分计数成绩录用)

一年级裁判：遵从三年级：\_\_、\_\_、科任老师、初中体育老师

初中部教师志愿者：\_\_人

## 六、参加办法

按年级组进行比赛(每个项目25分钟)

## 七、项目及人数

一年级：

集体项目：

- 1、定点投球(4米)每班\_\_人，男女不限
- 2、海底捞月每班\_\_人，男女不限
- 3、合作运球(20米)每班\_\_人，男女各\_\_人
- 4、沙包至盘每班\_\_人，男女不限
- 5、春播秋收(30米)每班\_\_人，男女各\_\_人

个人项目：沙包至盘(每人\_次)排球比多(一分钟)50米障碍跑

二年级：

集体项目：

1、阳光伙伴接力跑(30米)每班\_\_人，男女各\_人，两人为一组同性组合

2、海底捞月每班\_\_人，男女不限

3、合作运球(20米)每班\_\_人，男女各\_人

4、2分钟跳长绳每班\_人，男女不限，两人摇绳，\_人跳绳

5、春播秋收(30米)每班\_\_人，男女各\_人

个人项目：沙包至盘(每人\_次)一分钟短跳绳50米障碍跑

三年级：

集体项目：

1、阳光伙伴接力跑(30米)每班\_\_人，男女各\_人，两人为一组同性组合

2、螃蟹背西瓜(20米)每班\_\_人，男女各\_人；\_人一组学生自由组合

3、合作运球(20米)每班\_\_人，男女各\_人

4、2分钟跳长绳每班\_人，男女不限，两人摇绳，\_人跳绳

5、春播秋收(30米)每班\_\_人，男女各\_人

个人项目：沙包至盘(每人\_次)一分钟短跳绳50米短跑

## 八、活动顺序

1、先集体项目后个人项目原则

2、二、三年级同时进行。一年级最后进行

3、各年级项目顺序

三年级：春播秋收、合作运球、2分钟跳长绳、阳光伙伴接力跑、螃蟹背西瓜

二年级：2分钟跳长绳、海底捞月、春播秋收、合作运球、阳光伙伴接力跑

一年级：定点投球、海底捞月、沙包至盘、春播秋收、合作运球

## 九、计分方法

## 十、项目方法与规则

1、阳光伙伴接力跑

器械：接力棒2根、绑带8——10条

比赛规则：

以班级为单位，两个班为一组，每队依次进行，两人一组两名队员手搭肩，其中一名运动员手拿接力棒。

单程15米，往返30米。按1班2班顺序分组进行比赛，计时。

按竞赛时间少者为胜，按每年级班级的数量一次递减，例如

二年级共四个班，第一名积4分，依次为3分、2分、1分。

裁判：3名计分一名吹哨计时一名巡视一名

## 2、海底捞月

器械：篮球4个

比赛规则：

- 1) 以班级为单位，每队依次进行。每个队的队员依次排开排成一列，间距一臂。
- 2) 第一名队员双手举起篮球，其余队员弯下腰，双脚分开，当听到裁判发令后，持球队员将球从胯下向后传至排尾，排尾队员持球跑到排头前再次将球向后传，以此类推。
- 3) 当最后一位抱球跑到排头时比赛结束，用时最短队为胜。
- 4) 在传球过程中，球落地后，须由传球队员捡球后重新传球，否则将一次加罚2秒。

裁判：4名计分1名吹哨、计时1名、巡视、检查名(志愿者)

## 3、定点投球

器械：沙包\_个，纸筒\_个

裁判：吹哨\_名，计数\_名

## 4、拍球比多：

器械：篮球\_个

规则：学生手持一球，教师发令“开始”后，学生原地运球，

以单位时间(1分钟)以内拍球次数多少判定名次。

## 5、一分钟跳短绳

器材：跳绳若干根

规则：在规定时间内跳个数多者获胜。

## 6、螃蟹背西瓜

器材：篮球\_个

方法：4人同时站于起跑线后背对背手挽手夹球到终点再返回起点，把球交给下一组依次进行。

规则：比赛中4人要共同用背部夹住球前行，途中不得用手触球，球掉落，须在掉球地停止前进，直至重新调整好始得继续比赛；四组先完成比赛返回起点为优胜。

## 7、春播秋收

道具：沙包\_\_个纸篓\_个小呼啦圈\_\_个

规则：各班男女运动员分成两组间隔30米迎面站立，中间等距离放上5个小呼啦圈，一组排头手提纸篓，里面放5个沙包，听到口令后提上纸篓跑边把沙包放到小呼啦圈里，一个小呼啦圈放一个沙包，放完后，把小筐给另一组排头，另一组排头提着小筐边跑边把沙包收到小筐里。先播收完的算赢。

## 8、两分钟跳长绳

器材：长绳2跳

规则：规定时间内，共同跳过的总个数，决定名次。

## 9、合作接力运球

器材：乒乓球\_个，羽毛球拍\_个

规则：各队排队站好，听到裁判发令后单手持羽毛球拍将乒乓球放入羽毛球拍内不得掉落，单程10米，往返20米，到终点后交到下一个同学的手中，若中途掉落则原地捡球并罚从起点出发，用时最短者为胜。

## 十一、备注

望各班见通知后积极参与，抓紧训练，迎接比赛。未尽之宜另行通知。

## 职工趣味运动会策划方案篇十六

为增强同学们的体质，凝聚班级团队力量，迸发班级团结向上的精神动力，我校决定召开一次小型趣味运动会，为了把这次运动会举办的顺利、成功，赛出友谊、赛出成绩。现策划如下：

一、时间：

20\_\_年5月30日(半天)

二、地点：

学校操场

三、参赛人：

各班男女运动员。

四、比赛项目：

## (一)集体项目

三、四、五、六年级

拔河(每班15人，男生8人，女生7人)

## (二)个人比赛

三、四、五、六年级

跳呼啦圈

一、二年级

赶猪走

一至六年级

踩气球、两人三足行

幼儿园

三人四足行

五、程序

1、宣布运动会开幕词

2、运动员代表宣誓

3、裁判员代表宣誓

4、比赛

5、颁奖

## 六、人员分工

分为宣传文秘组、安全组、服务组、计分组、裁判员等。

- 1、宣传组负责稿件的撰写及宣传。
- 2、安全组负责运动场地的安全。
- 3、服务组负责器械的搬运和运动员服务。
- 4、计分组负责各体育项目的计分及总分计算。
- 5、裁判员有体育老师负责选派。

## 七、比赛规则

### (一)集体比赛规则

#### 1、跳绳比赛规则：

以班级为单位参加比赛，每个学生都参加，求平均成绩。在一分钟的时间内，记录单人跳绳次数。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人的最后成绩。

#### 2、接力赛

接力赛中，运动员必须在接力区内完成交接棒。“接力区内”的判定是根据接力棒的位置，而不是根据参赛者的身体或四肢的位置。

在接力赛中，第一棒全程及第二棒的第一弯道是分道跑，第二棒运动员要跑至抢道线后方可自由抢道。第一棒的传接必须在参赛者指定的跑道内进行，其余各棒的传接，裁判员根据第二及第三棒运动员的先后，按次序让其第三及第四棒的队友在接力区内，由内至外排列等候接棒。所有接棒者均不

可在接力区外起跑。

接力棒必须拿在手上，直到比赛结束为止。完成交接棒后，运动员应留在本队的跑道中以免因影响他人而被取消比赛资格。任何人掉了棒，必须由其本人拾回，而且要在不影响别人的情况下，方可越出自己的跑道以拾回接力棒。

## (二) 个人比赛规则

### 1、立定跳远：

每名参赛者最多可跳3次，以最优成绩作为决定成绩。如果3次跳都犯规，则没有成绩。若出现平局，应加赛至分出胜负为止。

参赛者出现下列情况之一，判为犯规。

(1) 起跳前一刹那有任何一脚移动出起跳位置，然后再起跳。双脚没有从静止状态开始起跳。

(2) 采用单脚起跳。

(3) 起跳时身体任何部位触及起跳线或起跳线前的地面。

(4) 使用起跳坑(穴)，或类似抵足的物体起跳。

(5) 落地时没有用脚先落地。

(6) 落地后向后走出沙坑。

成绩丈量：从参赛者身体任何部分着地最近点，垂直量至起跳线(或起跳线的延长线)后沿。记录成绩以厘米为最小单位，不足1厘米不计。例如：丈量为2.308米记为2.31米。

2、垒球：在不犯规的基础上，垒球谁仍的远谁就算赢。

3、跳绳：一分钟的时间内，单人跳绳次数。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

#### 4、短跑、中长跑的名次判定

在田径比赛中，所有赛跑项目参赛者的名次取决于其身体躯干(不包括头、颈、臂、腿、手或足)抵达终点线后沿垂直面为止时的顺序，以先到达者名次列前。在任一赛次中，按成绩录取进入下一赛次时如遇运动员成绩相等，则终点摄像主裁判应考虑有关运动员的1/1000秒的实际成绩。如果成绩依然相等，则有关运动员均应进入下一赛次。如实际条件不允许，应抽签决定进入下一赛次的人选。

在决赛中第一名成绩相同，裁判长有权决定是否重赛，若无条件重赛，则并列第一；至于其它名次成绩相同，按并列处理。

## 职工趣味运动会策划方案篇十七

现在大学生大部分都有自己的电脑了，在大一的时候还可以经常出去活动一下，可是现在的我们几乎没有同学去活动，整天就知道待在宿舍电脑旁边，自己干自己的事情。这样下去的话，我们的思想境界是高了，在网络上学到的东西真的有不少，可是我们的身体素质呢，电脑紫外线是最摧残人的身体的了，我们不能这样下去！

身体是革命的本钱！眼看着班上众多同学身体素质一天比一天脆弱，一天比一天憔悴。身为新任班委的人，我心里一阵焦急，一阵内疚，一阵阵的关心哎！这样的问题，相信每个同学也都意识到了。所以在经班委会同意，广大同胞支持之后，我班将策划一次户外游戏活动，其策划如下！

**【活动主题】：**大家一起来，我要我精彩

**【活动时间】**：10月11日 **【活动地点】**：操场

**【活动对象】**：13工商管理班全体同学

**【活动形式】**：

1. 由班委会征集一些游戏节目供大家娱乐。
2. 活动遵行自愿原则，但基于同学们都是爱团结的好榜样，所以提倡人人参与；
3. 将班级的同学分为若干小组，每个小组保证男女比例均衡

**【可行性分析】**：由于班主任和班上绝大多数人支持，可谓群众基础较为牢固；活动所需经费较少，活动对学习暂无不利影响；活动本身很有意义和实践价值。具有可行性。

**【注意事项】**：

1. 活动进行可根据天气情况或某些重要集体性事情取消，绝不耽误大学主旋律。
2. 活动期间的人财安全。毕竟是户外运动，难免会由磕磕碰碰，受伤也是不可避免的。一些贵重物品则要留心照管。

**【活动内容】**：一、主持人致活动开幕词，之后宣布活动开始。

## 二、娱乐游戏环节

节目一：脑筋急转弯有奖大抢答(动脑合作节目)

目的：点燃气氛，让各组成员活跃起来，并考验他们的团队合作精神，增进组员的凝聚力

对象：各小组成员

道具：脑筋急转弯问题，奖品，计时表，主持人，裁判

游戏规则：

1. 平均每组有两到三个问题。
2. 主持人提问，各组抢答，第一个抢到的组派代表回答。
3. 回答错误的谜题可以再度作答。
4. 每组答对问题，主持人发放奖品。

节目二：词汇大爆炸（动手合作型节目）

道具：纸和笔、准备一些已有零食或物品的词汇，奖品，裁判

人数：四人一组，可多组参加

游戏规则：

1. 主持人亮出各个词汇
2. 每组参赛人员讨论把这些词汇分别填进一个5\*5的方格中，第3.3个为空格（不填）
3. 裁判按自己方式分别把词汇念出，最先能按着裁判说出的词汇排成一条直线的队伍获胜
4. 奖品为直线中的物品

节目三：合力吹气球（动手合作节目）

目的：沟通配合能力，借着分工合作来完成任务

人数：每组限六人，可多组参加

游戏规则：

1. 主持人请每组每人抽签。
3. 最短时间内完成任务的队伍获胜

节目四：无敌风火轮（团队协作竞技型）

目的：为培养同学们团结一致，密切合作，克服困难的团队精神，增强队员间的相互信任和理解。

人数：7--8人一组，可多组参加

道具：报纸、胶带

游戏规则：

1. 各组成员利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环
2. 将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环持续五分钟。
3. 没有完成任务的小组组员统一吻任何制定物体5下，这时最好有照相机伺候，

出来的照片肯定很精彩！

节目五：蛙跳水（个人反应型竞技）

目的：锻炼个人反应速度能力和逻辑记忆能力。

人数：每组成员

道具：无

1. 全体围坐成圈。

2. 由主持人选定第一个人开始说：「一只青蛙」，第二人：「一张嘴」，第三人：「两只眼睛」，第四人：「四条腿」，第五人：「扑通！」第六人：「跳下水」。

3. 继续下个人开始：「两只青蛙」，第二人：「两张嘴」，第三人：「四只眼睛」，第四人：「八条腿」，第五人：「扑通！扑通！」第六人：「跳下水」....

4. 出错的人的惩罚是，以最快的速度念一条最拗口的绕口令。

节目六：高台信任背摔（团体信任大挑战）

目的：培养团体间的高度信任；提高组员的人际沟通能力；引导组员换位思考，让他们认识到责任与信任是相互的。每个人都希望可以和他人相互信任，否则就会缺乏安全感。要获得他人的信任，就要先做个值得他人信任的人。对别人猜疑的人，是难以获得别人的信任的。这个游戏能让使队员在活动中建立及加强对伙伴的信任感及责任感。

人数：12—16人

道具：束手绳

游戏规则：实验者要笔直的从1.6米的平台上向后倒下，而其他队员则伸出双手保护他。

节目七：链接扫雷大战（团体协作型竞技）

目的：本活动旨在培养同学们的团结协作精神。

人数：每组由6名队员参赛（3男3女）

道具：制造个式样障碍物，计时表

游戏规则：

1. 参加游戏者6人一组，后边的人左手抬起前边的人的左腿，右手搭在前边的人的右肩形成小火车，不能出现断裂现象，单脚跳步前进30米，不能双脚着地。
2. 游戏开始时，各队从起跑线出发，跳步前进，绕过障碍物回到起点，最先到达起点的为胜（按时间记名次，按名次给奖励）

节目八：团队坐地起身（团体协调型运动）

目的：这个任务体现的是团队队员之间的配合，该项目主要让大家明白合作的重要性。

人数：4-10人

道具：无

游戏规则：

1. 要求四个人一组，围成一圈，背对背的坐在地上，在不用手撑地站起来
2. 随后依次增加人数，每次增加2个直至10人。在此过程中，工作人员要引导同学坚持，坚持，再坚持，因为成功往往就是再坚持一下。

节目九：踩汽球（活跃气氛型活动）

目的：活跃气氛，增进协调性和协作能力。

人数：人数为十名，男女各半，一男一女组成一组，共五组。

道具：气球

游戏规则：

1. 当场选出十名人，男女各半，一男一女搭配  
2. 左右脚捆绑四至五个汽球

3. 在活动开始后，互相踩对方的汽球，并保持自己的汽球不破，或破得最少，则胜出（输的一方的男女需要分别背着胜出的一方男女走十米）

节目十：猪八戒背媳妇（活跃气氛型活动）

目的：拉近班级中男女生的心理距离，打破隔阂。

人数：八男八女

道具：无

游戏规则：1. 男生站一排，女生站一排，两排相距50米左右

2. 然后主持人发令开始，男生要以最快的速度跑到女生面前，背起她返回原地（最后完成的队伍则受罚）

节目十一：瞎子背瘸子（团结协作型活动）

目的：提高男女生沟通配合能力，活跃气氛

人员：十人（五男五女）

道具：纱巾

游戏规则：五男五女，男生背女生，男生当“瞎子”，用纱

巾蒙住眼睛，女生扮“瘸子”，为“瞎子”指引路，绕过路障，达到终点，最早到达者，为赢。其中路障设置可摆放椅子，须绕行；汽球，须踩破；花朵，须拾起，递给女生。

三：发奖品环节，主持人结束致辞。

四：合照留念

**【活动前期工作】**：前期准备，活动预算（审核小组，班委组）

**【活动工作分配】**：人员安排，物品准备（审核小组，班委）

注：以上所有活动的工作人员均按照：公平，公正，公开的原则对所有活动的规则和参赛人员负责。如有发生不良违规现象，经发现与查实，将严惩不贷。

主办方：13工商管理班策划人：单宝斌

时间：-10-8