

运动的活动方案设计(汇总10篇)

游戏策划是游戏开发过程中的重要环节，它包括游戏的设计、定位、目标等内容，是游戏成功的关键之一。下面是几份精选的调研方案范本，供大家研究和借鉴。

运动的活动方案设计篇一

为了全面贯彻落实党的教育方针，推进素质教育，以《全民健身计划纲要》为指导，全面落实《学校阳光体育活动方案》，沂南四小工会特制定教师趣味运动会活动方案。

一、活动主题

增强教职工体质，构建和谐校园。

二、组织领导

为保障运动会各项工作的有序开展，沂南四小成立了教师趣味运动会组委会，其人员组成情况如下：

组长：牛禄修

委员：曹荣安张志鹤袁茂华谭广信

三、参赛人员

乒乓球：男：曹荣安张志鹤谭广信贺方军

女：李崇洁李秀健尹兰兰任永梅徐红

呼啦圈：女：曹淑梅韩京霞薛金娜马丽郑月霞巩书琴

张树玲刘丽君

跳绳：女：曹淑梅王晓燕李崇洁马丽朱晓燕张庆欣

李艳荣李文娟张树玲张晓丽满凤尹丽

羽毛球：男：谭广信贺方军牛纪胜马田起李恩乾

女：曹静静高玉东李秀健张晓丽尹兰兰徐红

定点投篮：男：牛禄修朱建刚李恩乾左安章马田起宗焕亭王世国

女：韩京霞高玉东张庆欣郑月霞李艳荣严加玉高超任永梅

四、比赛项目

1、乒乓球2、呼啦圈3、一分钟跳绳

4、羽毛球5、自行车慢骑6、定点投篮

五、比赛规则

1、乒乓球：分为男子组，女子组。男子组取第名，女子取前名。男、女两组分别进行循环赛，比赛采用三局两胜制，每场次累计得分，最后按总分依次排列。注：每场出现2:0情况，胜者得4分，败者不得分，若出现2:1，胜者得2分，败者得1分。

2、转呼啦圈：选手每人套一个呼啦圈，比赛过程中保持呼啦圈旋转，不得落地，根据圈数记录成绩，转圈多者获胜。取前三名。

3、一分钟跳绳：一分钟内跳得圈数多者为胜。取前三名。

4、羽毛球：分为男子组，女子组。男子组取第名，女子取前名。男、女两组分别进行循环赛，比赛采用三局两胜制，每

场次累计得分，最后按总分依次排列。注：每场出现2:0情况，胜者得4分，败者不得分，若出现2:1，胜者得2分，败者得1分。

规则：（1）发球员和接发球员都必须站在斜对角发球区内发球和接发球，脚不能触及发球区的界线；两脚必须都有一部分与地面接触，不得移动，直至将球发出。

（2）发球员的球拍必须先击中球托，与此同时整个球要低于发球员的腰部。击球瞬间，球拍杆应指向下方，从而使整个排头明显低于发球员的整个握拍手部。

（3）发球员须在接发球员准备好后才能发球。

（5）无论哪一方发球，胜者得分，并由胜方发球。

（6）发球时，发球员和接发球员同时违例，应重发球。

（7）司线员未看清，裁判员也不能作出决定时，应重发球。

（8）比赛中，双方队员都不能触网，否则违例。

（9）比赛中，运动员的球拍或身体从网下侵入对方场区，妨碍对方或使对方分散注意力。

（10）球的第一落点刚好落在线上，此球为界内。

5、自行车慢骑

（1）裁判员鸣哨后，参赛者开始比赛，计时人员开始计时。

（2）骑车比赛过程中，单脚不得落地，前后轮不得越过赛道线，否则取消比赛成绩。

（3）比赛中车辆只能前进，不能后退或原地转圈。

6、定点投篮

(1) 裁判员鸣哨后，比赛开始，参赛者站在投球线处投球。

(3) 每人有10次投球机会，每投中一球得一分。

(3) 投球过程中，踩线或是未进者均不得分。

六、裁判：朱国烈高采磊咸春峰郑淑慧

六、时间及程序□20xx年12月5日

七、评奖办法及奖励标准

各比赛项目奖励前名，其他参赛队员为纪念奖

运动的活动方案设计篇二

1、培养幼儿对体育活动的兴趣，增强各年龄段幼儿动作的协调性和灵活性，提高幼儿的身体素质，。

2、帮助幼儿懂得在活动中要合作、谦让、遵守规则。敢于克服困难，能体验胜利的愉悦。

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。

2、自行车队、国旗、园旗队入场

3、各个班级运动员手拿心愿球，口喊奥运精神口号入场

4、升国旗、园旗

5、领导（嘉宾）宣布运动会正式开始

6、幼儿代表发言、家长代表发言

律动操展示

1、全体幼儿阳光律动操展示

2、教师律动操表演

3、中大班部分幼儿律动操展示

三、中大班幼儿拍球、跳绳决赛

四、亲子游戏比赛

1大班：奥运五环

对象：十个家庭为一组，（每组家庭出两名成员参加）

比赛方法：参赛者手拉手站成一条横线，五环堆在第一位参赛者边上，听到裁判发令，第一位参赛者拿起五环，逐一运用身体传输给后面的参赛者，比赛过程中，参赛者必须手拉手不能分开，直至把五个环全部传输完为止，最后一位参赛者必须将五环摆放成奥运五环的标志。五环摆放为：上方蓝，黑，红，下方黄和绿。

比赛规则：参赛者必须手拉手不能分开，直至比赛结束，必须一个一个的传呼啦圈，不可以同时运送两个或以上，最后一位参赛者把五环按规定颜色摆放完后，才算完成比赛。

2中班：勇往直前

对象：十个家庭为一组，（每组家庭出两名成员参加）

比赛方法：比赛开始，参赛队运动“奥运五色圆形kt板”，从起点出发，在指定赛道上快速行进至重点，并全体队员站

在终点“奥运五色圆形kt板”围成“奥运五环”比赛胜利。

比赛规则：奥运五色圆形kt板必须置于起跑线内，不可压线，超线。比赛中，所有参赛队员双脚不可离开“奥运五色圆形kt板”，任何队员一足离开，挑战失败比赛中，家长不可以抱孩子。

奥运五色圆形kt板及所有队员到达终点后，将其摆放成奥运五环，并站在上面则算获胜。

运动的活动方案设计篇三

为丰富校园文化,体现学校的教育特色,有机地将家庭、学校、社会结合在一起,让家长和社会进一步了解学校的办学理念及办学特色,增进家长与孩子、老师与学生之间的感情,我校拟定于20xx年x月举行趣味运动会。

x月x日下午2:00~5:00一二年级

x月x日上午8:00~11:30五六年级

操场

1、校长为本届趣味运动会致词。

2、运动会正式开始。

一二年级项目

1、一分钟内的单人跳绳(每班报男女各3人)

一分钟内的踢毽子(每班报男女各3人)

一分钟内的师生跳绳(班主任带一学生)

2、选报亲子趣味项目：

活动一：二人三足跑(每班报10组)

游戏方法：在场地起跑线后，家长和孩子相邻的一条腿绑在一起，听到口令后，家长和孩子一起出发向前跑，同一班级分两组进行迎面接力，以先到达终点线的班级为胜。

游戏规则：行进当中孩子要始终有一只脚在接触地面，不允许家长将孩子抱离地面，否则将不计成绩。

活动二：袋鼠跳(每班报10人)

游戏方法：。比赛开始前，每组的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向前进，中途布袋不得脱离双腿。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。

活动三：呼啦圈接龙(每班20人)

三四年级项目

1、一分钟内的单人跳绳(每班报男女各3人)、

一分钟内的踢毽子(每班报男女各3人)、

一分钟内的双摇跳绳(每班报男女各3人)、

一分钟内的师生跳绳(每班班主任带一学生)、

一分钟内的大绳(每班报10人包括四男四女和两个摇绳者)。

2、拔河(每班20人男女各10人)

1、本着全员参加的原则，每人限报一项。

2、活动设团体奖、单项奖。团体奖按班级各项成绩之和排列名次，得分多列前，得分相等按第一名多少排列名次，以此类推，取前三名。

3、本次活动设文明班集体一个，优秀组织班级一个。

4、单项奖取前六名，得分别为7分、5分、4分、3分、2分、1分。

5、双人项目取前三名，得分别为7分、5分、3分。

6、集体游戏项目得双倍分得分别为14分、10分、8分、6分、4分。

7、本次运动会对各个项目进行评奖，前三名将获得证书，第四名至第六名只记本班级分)。

1、亲子项目各班家长以自愿报名为原则，班主任统一向需要参加亲子项目的'学生家长发出通知，以便家长及时了解情况，提前做好准备。

2、绑腿跑的项目由学校提供绑腿带(禁止使用学生的红领巾)。

3、全体学生统一穿运动服或校服和运动鞋，来参加运动会的家庭代表也请穿运动装和球鞋。

4、全体参与活动的班级，注意保持会场秩序，并保持好所在位置的卫生，会后评出优秀班级时将本班纪律作为重要参考。

5、学校的保安负责做好安全保卫工作，卫生室在现场设立急救工作点，负责当天的安全突发事件。

运动的活动方案设计篇四

为了全面贯彻落实党的教育方针，推进素质教育，以《全民健身计划纲要》为指导，全面落实《学校阳光体育活动方案》，沂南四小工会特制定教师趣味运动会活动方案。

一、活动主题

增强教职工体质，构建和谐校园。

二、组织领导

为保障运动会各项工作的有序开展，沂南四小成立了教师趣味运动会组委会，其人员组成情况如下：

组长：牛禄修

委员：曹荣安张志鹤袁茂华谭广信

三、参赛人员

乒乓球：男：曹荣安张志鹤谭广信贺方军

女：李崇洁李秀健尹兰兰任永梅徐红

呼啦圈：女：曹淑梅韩京霞薛金娜马丽郑月霞巩书琴

张树玲刘丽君

跳绳：女：曹淑梅王晓燕李崇洁马丽朱晓燕张庆欣

李艳荣李文娟张树玲张晓丽满凤尹丽

羽毛球：男：谭广信贺方军牛纪胜马田起李恩乾

女：曹静静高玉东李秀健张晓丽尹兰兰徐红

定点投篮：男：牛禄修朱建刚李恩乾左安章马田起宗焕亭王世国

女：韩京霞高玉东张庆欣郑月霞李艳荣严加玉高超任永梅

四、比赛项目

1、乒乓球2、呼啦圈3、一分钟跳绳

4、羽毛球5、自行车慢骑6、定点投篮

五、比赛规则

1、乒乓球：分为男子组，女子组。男子组取第名，女子取前名。男、女两组分别进行循环赛，比赛采用三局两胜制，每场次累计得分，最后按总分依次排列。注：每场出现2:0情况，胜者得4分，败者不得分，若出现2:1，胜者得2分，败者得1分。

2、转呼啦圈：选手每人套一个呼啦圈，比赛过程中保持呼啦圈旋转，不得落地，根据圈数记录成绩，转圈多者获胜。取前三名。

3、一分钟跳绳：一分钟内跳得圈数多者为胜。取前三名。

4、羽毛球：分为男子组，女子组。男子组取第名，女子取前名。男、女两组分别进行循环赛，比赛采用三局两胜制，每场次累计得分，最后按总分依次排列。注：每场出现2:0情况，胜者得4分，败者不得分，若出现2:1，胜者得2分，败者得1分。

规则：（1）发球员和接发球员都必须站在斜对角发球区内发球和接发球，脚不能触及发球区的界线；两脚必须都有一部

分与地面接触，不得移动，直至将球发出。

(2) 发球员的球拍必须先击中球托，与此同时整个球要低于发球员的腰部。击球瞬间，球拍杆应指向下方，从而使整个排头明显低于发球员的整个握拍手部。

(3) 发球员须在接发球员准备好后才能发球。

(5) 无论哪一方发球，胜者得分，并由胜方发球。

(6) 发球时，发球员和接发球员同时违例，应重发球。

(7) 司线员未看清，裁判员也不能作出决定时，应重发球。

(8) 比赛中，双方队员都不能触网，否则违例。

(9) 比赛中，运动员的球拍或身体从网下侵入对方场区，妨碍对方或使对方分散注意力。

(10) 球的第一落点刚好落在线上，此球为界内。

5、自行车慢骑

(1) 裁判员鸣哨后，参赛者开始比赛，计时人员开始计时。

(2) 骑车比赛过程中，单脚不得落地，前后轮不得越过赛道线，否则取消比赛成绩。

(3) 比赛中车辆只能前进，不能后退或原地转圈。

6、定点投篮

(1) 裁判员鸣哨后，比赛开始，参赛者站在投球线处投球。

(3) 每人有10次投球机会，每投中一球得一分。

(3) 投球过程中，踩线或是未进者均不得分。

六、裁判：朱国烈高采磊咸春峰郑淑慧

六、时间及程序：2012年12月5日

七、评奖办法及奖励标准

各比赛项目奖励前名，其他参赛队员为纪念奖

运动的活动方案设计篇五

运动会开幕式定于11月12日上午举行，运动会定于11月12日一天。

1、各班以班为单位在指定位置就位。

2、彩旗方阵、鲜花方阵，裁判方阵、各班级。

3、主席台布置，播音台布置。

1、进场顺序为：国旗，校旗，会旗、彩旗方阵，运动员方阵（由低到高）、裁判方阵、报道组方阵。

2、进场时要有对各方阵的`介绍。校方的方阵的介绍词

3、走到主席台同时喊本方阵口号。

4、方队进场站定后，由学生主持人主持开幕式。

1、全体肃立奏国歌。

2、运动员代表讲话。

3、裁判员代表宣誓。

4、校长致开幕辞。

5、校长宣布开幕。

注意事项：

为做好以上工作特做以下安排：（行政，班主任统一调度）

1、在11月5前，校办要做好横幅：苍南县江南实验学校第一届体育节。

2、各班要在11月5号前选好报道组并对他们进行培训，人员在11月1日前选定，并将人员名单报给李方敢（负责人：各班主任）

3、班主任写好各年级方阵的介绍词，注意设计方阵特色和运动会口号，下周五上午上课前完成并报给吕效洁审稿。（负责人：各班主任）

4、吕效洁老师为主持人负责人，学生播音组并进行培训。

5、组建安全组：由生活老师、保安等组成。

6、运动员发言：另定、裁判宣誓：吕效洁，文稿由吕效洁审稿。

7、11月5号前要进行一次入场彩排。

8、下周五下午召开预备会，给各班主任介绍运动项目，各负责人及班主任。

10、播音组工作，李文华，朱琳。

运动的活动方案设计篇六

趣味运动会

齐心协力，展现自己

为了增强师生体育锻炼意识，促进师生之间的交流沟通，提高教师团体与学生团体的团队协作意识，增强凝聚力，提高学生的应变能力，并磨练学生的意志，决定召开趣味运动会。

1. 活动时间□xx

2. 活动地点：运动场

3. 参赛对象：学院的老师和同学均可参加

4. 比赛项目及规则：

集体赛：

1) 名称：蒙眼投篮

比赛规则：每队由1人(a)指挥方向，1人(b)蒙上眼睛投篮，在a的指挥下b在规定时间内(3分钟)投篮，投中的数量最多的获胜。若结束时数量相等，则进入加时。

2) 名称：趣味拔河

比赛规则：比赛开始前，各队按照10人的要求准备好，比赛开始后，两边同时发力，于此同时，旁边一人出脑筋急转弯，首先答对的一边可多加上一个人，最后将对方拉过赛场所规定的河界线为赢。

3) 名称：两人双足跑

比赛规则：每队选出同学各2名，相互间背靠背用布条绑好小腿，以最快的速度横着跑过规定的距离(20米)为胜。

个人赛：

1) 名称：气球快跑

比赛规则：用嘴吹充好气的气球，使其飘在空中，边吹边跑。途中若气球落地则回到原点重来。

2) 名称：定点投球

比赛规则：男女分为两组，每组中在规定的两分钟内看谁投入的球多为胜。

3) 名称：趣味单车

比赛规则：站立在单车踏板上骑单车，先到终点为胜。途中不允许坐下，否则视为犯规。

略

略

运动的活动方案设计篇七

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。

本规程未尽事宜，另行通知。

运动的活动方案设计篇八

一、大会的工作人员、裁判员要坚守岗位，严肃、公正、准确地履行职责，完成任务。

二、各组的领队裁判员，要以“育人第一、安全第一、比赛第二”为宗旨，加强本队队员的'思想工作，端正赛风、遵守赛纪、尊重裁判、尊重对方。

三、运动员要胜不骄、败不馁，互相学习、顽强拼搏，赛出风格，赛出水平，做文明运动员。

四、欢迎各位同学给运动员加油助威，但不得干扰大会工作人员、裁判员的工作，不得影响比赛，不得陪跑或带跑，要听从大会的指挥，支持大会的工作，当文明观众。

中学秋季田径运动会竞赛规程

10月中旬在校田径场举行。具体时间待定。

合肥市庐阳中学

艺体教研组

七年级、八年级（14个班）

1、凡在校学习、身体健康的学生均可报名。

2、每名运动员限报三项（接力可以兼报），每班每个单项限报3人，各班接力限报男女各一队。

3、各班报名单于9月29日前下午下班前报到陈松老师处。

1、各班报名单报出之后，运动员所报项目一律不得更改，也不得增补。

2、竞赛期间如发现冒名顶替现象，一经发现，取消顶替运动员已取得的名次和成绩，且该运动员所在班级不得参评精神文明奖。

3、每个单项参赛运动员只有或不足6人，其所取得的名次和计分方法仍按单项方法计取。

4、竞赛采用国家体育总局审定的最新田径规则。

5、向仲裁委员会申诉应采用书面形式，由该运动员所在班级班主任签字，方可受理。

1、每单项和接力取前六名，按7、5、4、3、2、1计分，接力项目计分加倍；如名次并列，计分平均计算（如两个第二名，则无第三名，以此类推）。

2、团体名次：团体取前五名，以各班男、女运动员在各单项中得分的总和排列名次。如团体总分相等，以得冠军多者列前，以此类推。

3、凡获团体名次、个人名次的班级和个人，均分别予以奖励。

4、运动会评出精神文明运动队两队，各班评出精神文明运动员一名。

5、本届运动会为我校首届运动会，所产生的冠军成绩即为我校运动会纪录。

九、大会裁判员由组委会拟定方案，大会统一安排。

十、本规程未尽事宜，另行通知。

十一、解释权属于大会竞赛组。

运动的活动方案设计篇九

为丰富社区居民体育文化生活，促进文明和谐社区的发展，推动“六进社区”活动的开展，提高社区居民的生活质量和健

康水平。

组长：张人波

副组长：王永良、张宏明、张慧、张惠根、曹山元

组员：各参赛队领队、教练员

时间：11月17日下午

地点：蔡路中学操场

1、篮球投准：各单位出五位选手，在规定点投篮，每人五次，以投进的总数计成绩。

2、齐心协力：各单位出六位选手，脚与脚互相绑住，以哪组先完成规定距离为胜。

3、八人集体跳长绳：在1分钟内完成次数多者为胜。

4、双人互垫排球：各单位出三位选手，在规定时间内(3分钟)、规定距离(4米)内完成的总成绩决定名次。(总成绩相等以最好成绩多者为胜)

5、五子棋：各单位出三位选手，以团体比赛计算名次。

各比赛项目第一、第二、第三名有积分，各单位以参加项目总成绩为总团体名次。团体前三名发锦旗以此鼓励。

主办：蔡路中学

承办：蔡路居委、蔡路逸夫小学、蔡路幼儿园、合蔡物业公司、上海浦东民新包装材料厂。

运动的活动方案设计篇十

本院运动会即将来临，通过趣味运动会丰富多彩的内容形式使每位同学积极参与其中。本次活动本着以丰富同学们课余生活的主旨，以选拔优秀运动员为院运动会准备为主要目的，希望各位同学积极报名主动参与；于此同时促进同学间交流，加强班级间互动，创造出和谐欢乐的班级氛围。

20xx年3月17日星期四，下午3：00——5：00

西区体育场

三班班委

1、100米敏捷测试

2、200米耐力敏捷性测试

3、三级跳远

4、立定跳远

5、乒乓至准

6、100米三足协同跑

7、跳绳接轮

8、拔河比赛

1、班委提前十分钟到，做好比赛事项的准备；

2、所有同学到时要签到

3、比赛期间注意安全

4、穿运动衣、运动鞋

5、没人至少参加三项。