

2023年企业趣味运动会活动方案策划 趣味运动会的活动方案(优质10篇)

在活动策划中，需要考虑活动的目的、参与人群和时间地点等细节。以下是一些常见的活动策划问题及解决方案，对大家的活动策划工作可能有所帮助。

企业趣味运动会活动方案策划篇一

为了纪念“五四”运动xx周年和建团xx周年，团县委和县工商银行联合举办“工行杯”机关青年趣味运动会，具体实施方案如下：

XX

XX

团体项目：1、手足情深；2、滚雪球；3、协力过河

个人项目：1、小李飞镖；2、抛绣球；3、螃蟹夹球

1、参赛队伍组成：

团体项目：以单位为队，也可自行组队参加，每队由5人组成（女青年2名以上），需有队名和领队1人。

个人项目：以1人或2人为单位参赛，主要以现场报名为主，团队成员同时也可参加个人项目。

2、活动对象为单位或个人，但团体赛中一人不能同时代表两个队伍参赛，在个人项目中每人不可重复参加同一项目。

3、参加人员凭入场券参加比赛。

4、请各团队将报名表填写完成，由各队领队于4月30日星期四将报名表上交或发至团县委邮箱xx@163.[]联系电话[]552xx[]

5、报名截止日期[]20xx年5月3日。

1、团体项目：每个项目评出前三名。

2、个人项目：参赛选手能到达活动项目相关要求的都有奖品；

3、抽奖：按入场券上编号进行抽奖，设一等奖1名，二等奖3名，三等奖5名。

1、领队带队赛前提前15分钟到相应场地做准备。

2、在团体活动中各单位不得在比赛过程中临时报名。

3、严格遵守活动的各项规定，服从活动的统一指挥。

4、比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决

5、遵守比赛时间，按时检录、参赛。检录不到者以弃权处理。

1、团体项目的奖品统一由领队领取；

2、个人项目的.过关奖当场领取；

3、抽奖后，所有参加人员凭入场券到指定地点领取奖品和纪念品。

企业趣味运动会活动方案策划篇二

本次活动围绕“亲子同乐，快乐运动”为主题，通过开展亲子运动会，加强家长与子女之间的情感交流，增加孩子之间、

家长之间、老师和家长之间的沟通机会，为孩子和家长创造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！

XXXX年4月14日上午

“亲子同乐，快乐运动”

- 1、各班提前发放通知，请家长选择参与项目，做好运动会的报名、统计等工作。
- 2、游戏中所需物品由各项目组织人负责准备。
- 3、各班要提前指导家长和孩子熟悉游戏方法，提醒家长与孩子要遵守游戏规则。
- 4、游戏场地、音响、话筒由分管老师负责安排。
- 5、各班教师组织好当天幼儿安全、卫生、护理等一日常规活动。
- 6、各班级要进行进退场的演练，确保活动的有序开展，保证幼儿安全。

一、家长入园签到，到各班主任处报到。

二、播放《动员进行曲》，教师组织幼儿到达指定会场，保证幼儿秩序和安全。

主持人：

尊敬的'各位家长们、老师们，亲爱的小朋友们：

大家早上好！

首先感谢各位家长在百忙之中参加我们的亲子运动会，共同分享孩子们童年的快乐，欢迎你们！暖暖的春风印洒着我们的笑容，欢快的乐曲，激荡着我们的心灵。运动使我们健康，游戏让我们快乐！今天，我们三茅中心幼儿园迎来了春季亲子运动会。我想现在幼儿园所有的小朋友都和我一样心情激动，因为能和爸爸妈妈一起做游戏，多高兴啊！我宣布三茅中心幼儿园“亲子同乐，快乐运动”。

企业趣味运动会活动方案策划篇三

在亲子活动中，不仅使孩子们感受到爸爸妈妈的温情和亲情，更使家长和教师相互之间就孩子的教育问题进行了沟通和交流。也让家长在繁忙的工作之余拥有了轻松，愉快，休闲的时刻。在今后的工作中，希望家长能继续支持与配合老师的教育工作，积极参加我们所喜欢的亲子活动！本班幼儿共55名，预计能参加者有53名。根据53名幼儿来分共分成4个大组，每大组由13个家庭组成。

游戏目标：

- 1、体验与父亲合作游戏的快乐。
- 2、锻炼幼儿的手部脚部的灵活性。

游戏玩法：孩子光脚站在爸爸脚背上，胸前挂着小桶，由爸爸带着孩子到长臂妈妈（长臂是苍蝇拍）那里妈妈就用长臂夹起气球，放进宝宝胸前的桶里，这时再运回起点即可。

游戏准备：长臂，小桶（可挂在脖子上的），大筐（两个），气球若干

游戏规则：

- 1、以三分钟为限，传送气球最多者为胜。

2、中途掉球，要重新回到妈妈那里拿球。

游戏目标：

1、练习幼儿单腿跳的技能及在跳时身体平衡能力。

2、增强幼儿与家长之间的情感与合作关系。

游戏玩法：爸爸坐在小椅子上双脚夹球，传到宝宝手中。宝宝单腿跳到妈妈面前，把球给妈。妈妈双眼蒙住，背对大筐，往后面的筐中扔球。

游戏准备：彩色皮球，蒙眼布，大筐

游戏规则：分三组进行，每小组三个家庭比赛，每小组的优胜者再进行冠军赛。幼儿单腿跳过程中彩球落地。必须回到起点爸爸那里重新拿球。

所有五个大组游戏共同进行，最后举行简单的颁奖仪式。

游戏目标：

1、锻炼宝宝手眼协调的能力。

2、发展宝宝手臂肌肉的力量。

3、体验与爸爸、妈妈合作游戏。

游戏玩法：爸爸用脚夹住沙包，传给妈妈，（妈妈和宝宝背对背站好）妈妈接住沙包后给宝宝，宝宝用沙包把前面的瓶子打倒。

游戏准备：沙包、瓶子、

游戏规则：分四小组比赛，最快把瓶子全部打倒的为优胜家庭。

游戏目标:

- 1、通过三人共同配合游戏，增进幼儿与父母的感情。
- 2、培养一家人的默契感。

游戏玩法:三人用四个小榻榻米接龙走，走到终点把信取回，在换下一家人。

游戏准备:16个榻榻米（每组四个）、信件若干。

游戏规则:分四大组比赛，最快完成取信任务的大组为优胜。

游戏目标: 1、培养幼儿的手眼协调能力。

2、锻炼幼儿的小手灵活性。

游戏玩法:妈妈拿筷子从上向下扔，宝宝用双手夹住拿给爸爸，爸爸把筷子准确投进瓶子里。

游戏准备:筷子、去掉口的大瓶子。

游戏规则:分四大组比赛，最快完成取信任务的'大组为优胜。

企业趣味运动会活动方案策划篇四

为丰富同学们的课余时间，加强同学们的体育素质，学校将于近期举行“中学趣味运动会”，运动会包括个人项目和集体项目，希望同学们和各班级踊跃报名参加。

(一)项目内容：一分钟跳绳、一分钟踢毽子

(二)参赛对象——全校同学(自愿报名)

(三)具体时间安排

报名时间——即日起至20xx年5月28日下午放学前上报政务处

(四) 比赛地点——校操场(一分钟跳绳、一分钟踢毽子)

(五) 报名方式——参赛同学先在本班体育委员处报名，各班体育委员于5月28日放学前将本班参赛同学的名单统一上交至政务处。

(六) 比赛规则

1) 一分钟“跳绳”及“踢毽子”比赛时间为1分钟，按报名人数确定每轮6人一组进行比赛。

2) 每班限报3人“踢毽子”“跳绳”比赛，选出前3名进行奖励。

4) 如在规定时间内，最后成绩出现雷同的，则加时1分钟进行总决赛。

(一) 项目内容：“三人四足”

(二) 参赛对象——4-8年级

(三) 比赛地点——校操场(20—25米左右距离)

(四) 报名方式——报各班体委，体委上报政务处

(六) 比赛规则

2) 按报名队伍数的前三名设奖；

(一) 项目内容：“集体跳绳”

(二) 参赛对象——4-8年级

(三) 比赛地点——校操场

(四)报名方式——报各班体委，体委上报政务处

(五)比赛规则

1)以班为单位，每班选派10名队员参赛；

3)设前三名奖项。

4)如初赛和决赛成绩相加出现雷同的，则加时3分钟进行总决赛。

(一)项目内容：计时投篮比赛

(二)参赛对象——初中年级

一、参加范围：小学四—六年级学生为小学组，初中7—9年级为中学组。教师组—教研组每组出5人进行比赛。

二、地点：学校篮球场

三、要求：参赛人数：每班各5人参加比赛(其中女队员不少于两人)其它学生为拉拉队。

(2)参赛方法及计分方法：每班球5颗，在规定时间内(2分钟)进行定点投篮，以每班所有参赛人员投篮总数定胜负，投篮数多的的为胜方。(注：其他学生不得为本班队员捡球)

(3)奖励方法：取第一名奖励。

(4)参赛顺序：小学组、初中组、教师组进行。

(5)班主任教师要认真组织好本班队伍，到指定地点助威，要求全班服装整齐，纪律严谨。

(6)参赛队员要严格遵守比赛规则，听从裁判指挥，按时参加

比赛、发扬团结互助的精神。

1. 投球起跳时踩线，落地时可踩线；
2. 两个或两个以上的人同时进线内投球；
3. 途中与裁判冲撞或拒不服从裁判判决。
4. 若有其他规则，再作说明。

所需器械：篮球2到4个，秒表2个。

一、参加范围：小学四—六年级学生为小学组，初中7—9年级为中学组。教师组—教研组每组出5人进行比赛。

二、参赛顺序：小学组、初中组、教师组进行。

三、1、要求：参赛人数：小学组每班各10人参加比赛(其中男女队员各半)其它学生为拉拉队. 初中组每班限报15人(其中男队员7名女队员8名)其它学生为拉拉队. 教师组—按教研组进行比赛。 2、6支队伍进行淘汰赛，赛前抽签定位，每场比赛均采用三局两胜制，胜者进入复赛，输者淘汰。

四、奖项设置：比赛取第一名、第二名、团结奋进奖。

1、比赛项目：10制接力赛跑等。

2、参加范围：小学四—六年级学生为小学组，初中7—9年级为中学组。教师组—教研组每组出5人进行比赛。

3、参赛顺序：小学组、初中组、教师组进行

4、要求：参赛人数：小学组每班各6人参加比赛(其中男女队员各半)其它学生为拉拉队. 初中组每班限报10人(其中男女队员各半)其它学生为拉拉队。

5、奖项设置：比赛取第一名奖励。

七、本次运动会最终解释权归政务处，如有在比赛中不遵守规则，顶撞裁判的取消其比赛资格。

企业趣味运动会活动方案策划篇五

20xx年4月24日16:00——18:00

建业森林半岛网球场

全体员工

以各服务中心为单位组成代表队参赛。活动开始前提交各项参赛人员名单至管理部。

本次活动共举行三项团体赛(你来说我来画、二人三足接力跑、拔河比赛)，一项个人赛(夹乒乓球)。

(一)团体赛(积分制)1、你来说我来画

参赛选手：各服务中心选派8人，年龄不限，性别不限。

比赛概述：各参赛队安排1人站于画板处，7人带上眼罩位于比赛起点处，画板处人员用语言引导戴眼罩人员至画板处，并用语言引导其描出“丁老头”的一部分，分别为头、鼻子、眼睛、皱纹、嘴巴、耳朵、头发(顺序不限)。比赛限时20分钟。

员工趣味运动会方案比赛细则：

(1)1人站于画板前用语言对其余进行引导(引导员)，不能对参赛人员进行肢体接触。其余7人依次戴上眼罩(蒙眼者)，手拿记号笔，站于起点处。(起点距离画板5米外)

(2)裁判宣布比赛开始，蒙眼者原地旋转3圈。(3)引导员用语言引导蒙眼者前进至画板处。

(4)蒙眼者根据引导人的语言在画板上描出“丁老头”的一个部分。(5)画完后，引导者用语言引导蒙眼者返回起点，并将记号笔交于下一人。(6)下一人接到记号笔后重复进行上述2-5动作，直至全队完成。各队比赛限时20分钟。比赛过程中蒙眼者不得摘下眼罩，引导者不得与蒙眼者进行肢体接触，否则判为犯规。

比赛结束后由评委组对各参赛队绘画成果进行投票，宣布获胜名次。依比赛排名决定本场比赛积分：第一名积5分，第二名积3分，第三名积1分。

2、二人三足接力跑

参赛选手：各代表队选派3组共6人参赛，年龄不限，3男3女。

比赛概述：三个代表队各派出3男3女(共6人)参加比赛，每队分为a□b□c三组，进行往返接力跑。每组2人，组员甲左腿与组员乙右腿绑在一起，绑腿位于脚踝上下10公分位置。比赛规则：

(1)每队比赛顺序为a□b□c组依次进行。

(2)a组两人相互合作跑至目标位置30米后折返，将接力棒交予b组成员□b组重复a组动作，直至c组比赛结束。

比赛时间不限，以到达终点先后顺序进行排名，并决定本场比赛积分：第一名积5分，第二名积3分，第三名积1分。

3、拔河比赛

选手：各代表队选派10人参赛，5男5女。

比赛规则：分预赛、决赛。预赛采用循环赛，胜者记2分，败者记-2分，平局记0分。每局比赛限时3分钟。3个队通过抽签选出a□b□c出场顺序。每对比赛间隔5分钟。当一方绳子上的第一标记被拉超过地面的对侧2米线标记时，判对方获胜。

预赛：1、第一场抽到a的队伍与抽到b的队伍先进行比赛。

2、第二场□a队与c队进行比赛。3、第三场□b队与c队进行比赛。

预赛组前两名队伍晋级决赛，决出第一名。预赛中如遇积分相同者，需加赛一轮。依决赛最终名次决定本场比赛积分：第一名积5分，第二名积3分，第三名积1分。

(二)个人赛“夹乒乓球”

参赛选手：各代表队通过事前服务中心竞赛选出4人参赛。

比赛规则：比赛分为4组进行，选手抽签决定参赛顺序，以个人成绩(用时多少)决出前三名。

1、选手于起点处手拿筷子，跑至3米外取球处用筷子夹起乒乓球运回起点处。

2、选手运送过程中不得用手触碰乒乓球，否则判为犯规，此球不计入考核。3、运送乒乓球过程中乒乓球不能落地，落地后需返回取球处重新夹取。4、运送完5个乒乓球后比赛完成。

5、最终以个人成绩(用时多少)决出前三名。

总指挥：组织调度现场人员。

主持人：引导员工正常有序的进行活动，协助总指挥进行调度工作并负责参赛人员安排工作。

领队：负责协助主持人引导服务中心参赛人员有序进行活动。

场地布置、物料准备：。摄影：负责活动进行期间的拍摄工作。各项比赛裁判、评委、计分员分工：

1、“你来说我来画”裁判员：

评委组：

计分员：

2、“二人三足接力跑”

裁判员：计分员：

3、“夹乒乓球”

裁判员：计分员：

4、“拔河比赛”

裁判员：计分员：

1、运动员在比赛期间不得谩骂、侮辱对方，除在比赛中临场裁判员有权取消其当场比赛资格外，视情节轻重给予纪律处罚。

2、凡在比赛中有打人或故意伤人的，临场裁判员有权立即制止，并可当场责令其出场；相互打架斗殴的，对首先挑起事端者，立即取消其比赛资格，并根据情节轻重，分别对打人、故意伤人以及参与事端的运动员以纪律处罚。

3、运动员在场上不服从裁判员裁决，进行纠缠，致使比赛中断超过五分钟，即按罢赛处理，临场裁判员有权判对方获胜。对罢赛的运动队、运动员，取消其参加比赛的资格，并给予

纪律处罚。

4、运动员应严格遵守比赛时间，逾时不到者以自动弃权论。

5、领队、工作人员必须严格执行和遵守赛事规程，在比赛中发生严重违反纪律事件，都要追究领队的责任。

6、在比赛期间运动员不得饮酒，不得私自外出。

7、不准以任何形式弄虚作假，违者取消该队员比赛资格。8、运动员应自觉遵守体育道德，坚决杜绝恶意犯规行为。

9、保持运动场内清洁卫生，严禁在运动场地吸烟，禁止随地吐痰，禁止乱扔果皮纸屑及各种废弃物。

1、15:50运动员入场。(奏运动员进行曲)

2、15:50——16:00领队清点人数，主持人介绍来

宾。3、16:00——16:05总经理致开幕词，宣布运动会开幕。4、16:05——16:25“你来说我来画”比赛。

5、16:30——16:40“二人三足接力跑”比

赛。6、16:45——17:15“夹乒乓球”比

赛。7、17:20——17:50“拔河”比赛。

8、17:50——18:00颁奖仪式、总经理致闭幕词、合影留念、运动会闭幕。

1、三项团体赛以各代表队积分成绩排序，设一等奖、二等奖、三等奖，分别奖励1500元、1200元、800元。比赛奖金供服务中心自行支配用于团队建设。(现场以颁发证书体现)

2、个人项目设：一等奖(价值80元夏凉被一条)、二等奖(价值60元高档保温杯一个)、三等奖(价值40元精品电吹风一个)、参与奖若干。

十、注意事项

- 1、各服务中心社区文化专员在23日前上报各项比赛参赛人员名单。
- 2、活动当天参与活动人员需于15:45前到达活动地点。
- 3、除拔河比赛外，其余三项比赛的参赛选手不得重复报名。

企业趣味运动会活动方案策划篇六

当前，我国老龄化越来越严重，社区中老年人的数量迅速上升，通过了解，我们发现绝大多数的老人不愿被送去养老机构，也不愿拖累子女，这些老人就独自照顾自己，退休后没有了工作方面的交往，更易产生孤单无助感。因此，作为人们日常居住于生活的“社区”，就成为辅助社会、支援家庭，帮助老年人的中间环节，我们的服务不仅是在周末筹办丰富多彩的社工活动，还会陪伴老人，让老人感受社区大家庭的关爱。通过邻里协助网络和志愿者联系网络，构筑邻里相扶、守望相助的温馨社区。

帮助老人处理解决生活困难以及生理和心理难题，增强老人自我效能感和面对生活的自信心；给老人提供多样化社工活动，丰富他们精神生活；鼓励老人积极地进行人际交往，提升老人社交的能力，建立支持网络，使老人之间在生活上和精神上获得相互的支持；协助社区居委会构建小区文化，拉近小区邻里关系，打造阳光、和谐小区。

1、埃里克森的人格发展理论

此理论将人格的发展分为八个时期，认为每个时期都有一个独特的发展任务。老年期虽然处于最后一个时期，但仍然是我们要重点关注的时期。这一时期老年人的心态很不稳定，大多数都有消极的思想，面对生活也失去信心，而增加社会交往则可以使他们获得支持，通过参加小组，利用小组的影

响，可以使组员获得同辈群体的支持，从而改变消极的心态。

2、符号互动理论：

此理论认为，人们是在他们的社会环境中、在与他有的交往中获得他们的自我概念的，换句话说，人们是根据他人对自己的评判、态度来思考自身的。该项目力求帮助老人感觉到自己存在的价值感，摒弃把老人描绘成昏庸、老朽、无用的价值观念。

“趣味运动会，拉近你和我”

20xx年11月

长江中路社区服务中心

家在长江中路社区的老年人，以组、以个人为单位参加比赛，活动当天在报名处领取表格即可参加比赛。

（一）比赛项目：

个人：

- 1、穿针引线
- 2、保龄篮球
- 3、飞镖
- 4、投掷羽毛球

团体：

- 1、举球过障碍

2、赶猪进栏

3、你来比划我来猜

（二）比赛规则：

（所有的游戏累计得分，每轮活动前三名分数分别为5、3、1）

个人：

1、穿针引线

在规定时间内（30秒）将一大一小的两根针穿在红线上，以时间最短者为获胜者。

2、保龄篮球

按顺序每次一个老人参赛，每两组同时进行，每个老人有两次机会参赛。老人距矿泉水瓶5米，老人将篮球当做保龄球滚向排成三角形的矿泉水瓶，取两次倒的瓶数最多值，每个瓶子计一分。

3、投掷飞镖

按顺序每一个老人掷2镖，参加比赛的老人站在离镖靶两米远出，镖靶最内圈的红心是50分、次绿心是25分，以此类推，累计分数最高的为获胜者。投在线上的不计入分。

4、投掷羽毛球

参赛时以个人为单位，共三个纸篓，从起点出发，讲abc三个纸篓分别放置在据起点1米、1.5米、2米的距离位置。每个参赛选手拿5个羽毛球，以投入c纸篓最多次数为胜。

团体：

1、举球过障碍

用凳子或绳子设置1—2个障碍，两组选手同时出发，选手一手举乒乓球拍托球过障碍、途中乒乓球掉落，何处掉落就在何处重新开始进行比赛，以先到达目的地为赢。

2、赶猪进栏

在20米直线跑道上，2组参赛的老人在起点用羽毛球拍拨动“猪”（篮球），将猪赶向终点，以用时少者依次排名。赶“猪”途中，球滚出跑道或者用手帮忙，均不计分。

3、你来比划我来猜

每组两人，每次一组。由工作人员亮出词条的内容，一个志愿者和一个老人一组，志愿者比划，老人猜。在猜词过程中，不能说出词条中包含的任何字，否则该词条作废，观众不能提示，遇到不会的词条可以跳过，最多可以跳三个。每组限时两分钟，总计每组答对的总数。

（三）大合唱

由大学生和社区工作人员以及参加此次活动的老年人一起合唱《浏阳河》

（四）统分颁奖

特等奖：洗洁精、洗衣粉、环保购物袋2个、挂钩2个

一等奖：洗衣粉、环保购物袋2个、挂钩2个

二等奖：牙刷1个、环保购物袋2个、挂钩2个

三等奖：环保购物袋2个、挂钩2个

xxx元

- 1、参加活动之前所有大学生志愿者要进行开会做好工作的分工与安排。
- 2、在活动过程中，应以安全第一。
- 3、大学生志愿者与老人沟通时应注意语气和用词。
- 4、大学生志愿者与老人共同参加比赛时，应听从老人的意见。
- 5、物资的保存与看护，节省物资，以便循环利用。

- 1、长江中路社区居委会工作人员的积极配合
- 2、长江中路社区的资金支持
- 3、活动场地的协调
- 4、社区积极分子与志愿者与大学生志愿者的参与

企业趣味运动会活动方案策划篇七

企业开展趣味运动会，是为了进一步提高员工素质，倡导绩效团体，营造和谐氛围，构建成功企业。下面是小编整理的关于企业趣味运动会的活动策划方案，希望能帮到你。

目录

- 一、组织要素
- 二、简要流程
- 三、现场布置

四、流程掌控

五、物料配置

六、活动执行倒计时工作表

七、活动所需表格

八、组织管理

一、组织要素

活动名称：趣味运动会

活动时间□20xx年8月26日(暂定) 活动地点：宿舍篮球场

活动规模：将生产组分为六大块编号分别为a□b□c□d□e□f□每组10人以上。(统计六组组长及组员名单)

活动对象：生产组全体员工

二、简要流程

游戏二：凌波微步 预计用时30分钟 6，

游戏三：龙珠戏水 预计用时20分钟 7，

游戏四：夺宝奇兵 预计用时30分钟 8，

游戏五：愤怒的气球 预计用时20分钟 9，

游戏六：背运气球 预计用时30分钟 10，

颁奖仪式 预计用时20分钟

三、现场布置

游戏区：游戏主要活动区

服务区：提供参赛者休息、饮水

四、具体流程

1，人员就位 待定

主持人：*** ***(主要负责调动现场气氛，讲解游戏规则)

裁判：*** (主要负责发游戏指令，评判游戏中的犯规行为)

后勤人员：保洁员、物料采购员、场地规划人员、道具准备人员、桌椅还原人员

2，主持人致词

(1)运动会开幕式致词 (2)宣布游戏规则：

a比赛采取积分方式，六个游戏按照比赛排名进行相应积分。(第一名至第六名积分对应：10，8，6，4，2，0)

b积分排名前三名的小组获得运动会冠、亚、季军。单项游戏第一名的小组成员均有纪念品发放。

3，领导致词 此环节跟领导商议后待定

4，游戏一：袋鼠跳

名称：袋鼠跳

道具：统一规格布袋4个

参赛组a、b、c、d、e、f六组人员(每组派出10人参加)

场地要求：标记起跑线和跑道线，跑道线长20米，宽 $1.2 \times 3 = 3.6$ 米

游戏规则：

比赛分两轮进行：第一轮由a、b、c三组参加，第二轮由d、e、f三组参加。每组10人分成两队各站在跑道线两端。比如a组分成a1、a2两组，两端各站五人。比赛开始前a1第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向a2对前进，中途布袋不得脱离双腿，至a2对时脱去布袋，由a2队队员套上布袋向a1对前进，循环至最后一名队员。

比赛过程中若有摔倒，自行爬起，但布袋始终必须套在腿上，如有滑落需重新套上方可继续比赛。比赛过程中对组队员各行其道，不能越线。其他五组依此类推。

游戏评分规则：计时制。用时最短的组获得单项游戏的冠军。记录每组完成游戏的时间，根据比赛评分表进行积分。

5， 游戏二：凌波微步

名称：凌波微步

道具：乒乓球6个(球上标记1—6)，乒乓球拍6只(标记1—6)
参赛组a、b、c、d、e、f六组人员(每组派出10人参加)

场地要求：标记起跑线和跑道线，跑道线长20米，宽 $1.2 \times 3 = 3.6$ 米(沿用游戏一场地，详见图2) 游戏规则：

比赛分两轮进行：第一轮由a、b、c三组参加，第二轮由d、e、f三组参加。每组10人分成两队各站在跑道线两端。比如a组分成a1、a2两组，两端各站五人。比赛开始前a1组第一名队员

将球放在球拍上，听裁判口令开始，从起点一路端到终点，在终点将球拍和球给a2第一名队员，依此循环，跑的最快的一组为游戏冠军。在整个过程中，球若掉在地上，必须捡起来从当前队员开始位置重新跑向终点。

游戏评分规则：计时制。用时最短的组获得单项游戏的冠军。记录每组完成游戏的时间，根据比赛评分表进行积分。

6， 游戏三： 龙珠戏水

名称： 龙珠戏水

参赛组a b c d e f六组人员(每组派出5人参加)

场地要求： 比赛场地3*2米， 3张桌子平行排列中间间隔1米。桌面上依此放11水杯(标示0—10)， 排成一条直线。杯子中装满水。

游戏规则：

比赛分两轮进行： 第一轮由a b c三组参加， 第二轮由d e f三组参加。每组5人参加。比如a组， 比赛开始前a1组第一名队员在桌子一端， 听裁判口令开始， 将乒乓球从1号吹到最后一个杯子。比赛时间20秒， 20秒时取球所在杯子对应积分。若20秒内把球吹到最后一个杯子， 可以继续重头开始吹。在比赛过程中， 参赛者若将球吹出杯外则该参赛者出局。积分取出局前球所在杯子对应的积分。由该组第二名队员进行接力。 游戏评分规则： 限时积分制。将每组5人的积分加起来， 总分最高的组为该项游戏的冠军。记录游戏排名， 得出每组在该项游戏中所获积分。

7， 游戏四： 夺宝奇兵

名称： 夺宝奇兵

道具：椅子 $6*5=30$ 把，气球18个

参赛组a b c d e f六组人员(每组派出6人参加)

场地要求：比赛场地 $10*10$ 米。赛区分abcdef六块。每块赛区内放置五把椅子。

游戏规则：

比赛一轮进行：六组人员同时参加，每次两个人搭档。比如a组，比赛开始前a组派出a1,a2两名队员。如图所示两人各站的位置a1蒙上眼睛后，由其他组队员调整a区域内的椅子位置a2手中拿着一个大气球。听裁判口令后a2通过语言指引让a1依此到达五个椅子并坐下。最后走向a2将气球弄破，此组结束a组下面两名队员准备。直到第三个气球破时，游戏结束。

游戏评分规则：计时积分制。用时时间最短的组为该项游戏的冠军。记录游戏排名，得出每组在该项游戏中所获积分。

8，游戏五：愤怒的气球

名称：愤怒的气球

道具：气球 $6*3*6=108$ 个，细绳一扎

参赛组a b c d e f六组人员(每组派出3人参加)

场地要求：比赛场地 $10*10$ 米。赛区分abcdef六块，分为比赛区和准备区。(比赛沿用游戏四场地)

游戏规则：

比赛一轮进行：六组人员同时参加，每次派出一名队员。比

如a组，比赛开始前□a组派出a1,有队员协作给a1两只脚各绑3个气球。听裁判口令后，每组第一名队员a1□b1□c1□d1□e1□f1进入比赛区。参赛者互相踩气球，脚上气球全破者出局，准备去内的第二名队员进入比赛区。依此进行游戏。

游戏评分规则：限时积分制。游戏时间3分钟，3分钟后统计每组队员脚上气球总和，最多的则为该项游戏的冠军。若出现平分则按由平分对各派一名队员进行加时赛。记录游戏排名，得出每组在该项游戏中所获积分。

9，游戏六：背运气球

名称：背运气球

道具：大号气球3*6=18个，椅子3把

参赛组□a□b□c□d□e□f六组人员(每组派出3男3女人参加)

场地要求：标记起跑线和跑道线，跑道线长10米，宽1.2*3=3.6米(沿用游戏一场地)

游戏规则：

比赛分两轮进行：第一轮由a□b□c三组参加，第二轮由d□e□f三组参加。每组6人参加。比如a组，比赛开始前□a组派一男一女两名队员站在起跑线处，联合用背将球夹住。在终点处放置一把椅子。听裁判口令开始，从起点一路夹到终点，到了终点后要男生坐在椅子并将气球放到腿上，由女生坐爆。听到气球爆炸声后，起跑线另一段的第二组男女才可以开始运气球。在整个过程中，不得用手接触气球，气球掉落、夹破，均视为犯规，必须捡起来从当组队员开始位置重新跑向终点。

游戏评分规则：计时积分制。用时时间最短的组为该项游戏的冠军。记录游戏排名，得出每组在该项游戏中所获积分。

10、活动结束

(1)主持人宣布比赛结果，积分前三名颁奖。单项游戏冠军发放纪念品 (2)后勤人员清理现场，将游戏道具清理，桌椅还原。

五、物料配置

1、游戏道具统计

(1)总环节道具：打气筒1个，细绳2扎，剪刀2把，粉笔1盒

(2)各游戏环节道具 a袋鼠跳：统一规格布袋4个

b凌波微步：乒乓球6个(球上标记1—6)，乒乓球拍6只

统计：统一规格布袋4个，大号气球18个，小气球140个，椅子30把，桌子3张，水杯33个，乒乓球10个，乒乓球拍6个。

2、奖品：

冠军：***，亚军：***，季军：***

单项游戏冠军纪念品： $10+10+5+6+3+6=40$ 个纪念品

六、活动执行倒计时工作表

(待定制)

七、活动所需表格

八、组织管理

安全管理

保洁管理 应急措施

活动内容和细则：

婚庆部支拱门，广告部制作条幅“20xx巨野国运集团春季
员工运动会隆重开幕”

一、团体项目

1、 拔河比赛

根据各部门实际情况确定人数。采取循环赛，3局两胜制。

2、 50米2人3足短跑赛

方法：每组将相靠的两腿绑在一起在起跑线作准备，发令后，以到终点时间短者为胜。（绑腿必须在膝盖以下，途中不得松脱）。

3、 5分钟跳绳

方法：每队6人，2位摇绳，4位跳绳，必须按顺序依次跳，相邻的人可同时跳，并记相应的次数。5分钟内以跳过的人次计算（未跳过者不计），跳过人次多者为胜。

4、 篮球上篮接力赛

方法：每队4人，2男2女，1队队员集体在球场一端底线排队。听到口令开始后运球到对面篮架上篮，投中后运球返回起点篮架。本队队员在篮下接应，上篮成功后，接应的队员开始下一轮投篮。以到终点短者为胜。

二、个人项目

1、百米短跑

在指定场地队员在指定起跑线就位，听到号令后起跑，以到终点时间短者为胜。

2、 乒乓球男单、女单比赛：比赛采用11球计球制。

3、 1分钟投篮：在指定点自投自抢，如此反复，以投中次数多者为胜，投球时不能越过指定投篮区。

4、 背靠背夹球跑(1男1女)：15米直道折返标志物，篮球。听到口令后两人同时侧身向前进，到15米处折返，两人绕过标志物继续返回。若中途球落地，必须在落地点将球夹好继续比赛，否则视为犯规，取消比赛成绩。以到达终点时间短者为胜。

5、 男、女托球100米奔跑，用乒乓球拍单手托篮球或足球从起点奔跑至终点，以时间短者为胜。

奖项类

团队类：一等奖(第一名)，洗发水一瓶

二等奖(第二名)，丝袜一双或洗衣粉一包

参与奖，护肤香皂一块

个人类：一等奖(第一名)，太阳伞一把

二等奖(第二名)，洗发水一瓶

三等奖(第三名)，丝袜一双或洗衣粉一包

参与奖，护肤香皂一块

一、活动主题：健康人生，快乐你我他

二、活动目的：为进一步提高员工素质，倡导绩效团体，营造和谐氛围，构建成功企业，根据公司目前生产状况尚不紧急的现状，将组织全体员工开展趣味运动会。

三、活动时间：（ ）月份(具体时间根据活动场地和生产状况调整进行最后确认)

四、活动地点：分为室外：厂区和室内：车间(根据当天的天气情况调整)

五、活动对象：公司全体在职员工(可以由每条流水线或每个车间或每一个部门为一个团队(4男4女共8人)，指定1名队长，由其确定参赛的人员名单及本队队名提前报到筹备组和比赛时对人员的管理工作。

六、活动组织：

(一)总指挥：运动会总负责人及指挥，负责协调与各活动小组的工作，并指定各组负责人，为获胜队颁奖。

担任人：

担任人：

裁判组：由主裁判1名和裁判员若干名组成。主裁判员负责各运动项目赛事成绩的汇总以及各裁判员的培训工作。裁判原则上一个运动必须配备两名裁判，一人负责记录比赛结果，一人负责计时并赛前重申比赛规则。

担任人：

(四)后勤保障组：负责比赛场地的清理，道具的准备，秩序的维护以及突发事件。 担任人：

七、运动项目、赛事规则及奖项设置

企业趣味运动会活动方案策划篇八

20xx年3月日（具体时间待定，临时通知）

城区政府大院后院

区属各单位的妇女，社区妇女以办事处为单位，各参赛单位所参加的项目最多可报两组人员参加。

1、拔河（每队10人）比赛开始后，绳子两边的运动员同时发力，将对方拉过赛场规定的'河界线为赢。规则：比赛采取3轮次、积分循环制。每轮次一局胜，每轮次比赛时间最多2分钟，2分钟内不能决出胜负者本局比赛结束。

2、双腿夹球接力将球放在两膝上方用劲夹住，走到对面终点处，将球交给对面队友，循环反复至全队结束，时间最短者为胜。

规则：

(1) 必须从起点线后起步。

(2) 如中途皮球脱离须在原地把球拣起夹好后继续比赛。

(3) 双手必须放至身体两侧，不可用手扶球。

(4) 每队限报4人。

3、蹲跳接力（每队8人）出发时的姿式：运动员应面向跑道，

背靠背挽住手臂蹲在起点线。规则：（1）听到发令后，第一组由起点向终点线蹲跳。（2）两人都跳过终点线后，再跳回到起点线，然后第二组进行，依次类推。（3）比赛途中，两人挽臂不可分开，如分开，则必须挽好后才能继续比赛。计时与名次：以最后一组返回起点计时。用时少者胜出。

4、穿针引线。方法：若干人一组站在起跑线后，听到口令快速跑出到中点拿起线穿过五个针孔，快速返回起点以时间多少排定名次。

规则：

- （1）必须用一条线穿过五个针孔，否则成绩无效。
- （2）必须在自己跑道完成，如影响他人成绩无效
- （3）距离为30米。

比赛设集体奖：团体取前六名，团体奖以四项积分的多少来定，报名组数加一为最高分。比赛设个人奖：每一项活动取前三名。

各参赛单位务必在20xx年2月13日前把参赛项目以及参赛人员名单报回区妇联，并注明领队和负责人及其联系方式，过期将不再报名。

望各单位认真组织，积极配合。

企业趣味运动会活动方案策划篇九

一、运动会宗旨：

为了加强企业文化建设，丰富员工体育文化生活，提高公司

全体员工的凝聚力，向心力，团队协作力，倡导“友谊第一、比赛第二”的体育运动精神。

二、运动会主题：我运动、我快乐、我成长。

三、组织机构

3. 组委会机构及成员名单

3.1 事务组：

负责人：郝伟

成员：杨鹏、李红江

职责：

a. 制定运动会各项工作流程；

b. 编制经费预算；

c. 做好各类物资的准备工作（按计划购置体育运动用品器材、奖品、纪念品等）；

d. 负责协调各部门的工作；

e. 按规程要求接受运动员报名；

f. 负责比赛场地的划定；

g. 准备比赛用的各类表格；

h. 及时汇集各项目比赛成绩，统计各队得分情况并及时公布；

3.2摄影组： 负责人： 何白梅 职 责： 负责运动会的摄影、摄像及宣传报道工作； 3.3裁判组： 负责人： 张波 成 员： 郝伟、黄鼎山、祝一超、周仲生、赵小林、徐宝川、梁国定、曹海 华、黎俭能 职 责： 招募、培训裁判人员以及裁判相关工作的统筹协调工作。 3.4设备组：

负责人： 祝一超

成 员： 工程部全体同事

职 责： 负责主席台音响器材、背景等的安装及使用效果保障；

3.5医疗组

负责人： 吴对

成 员： 保安队2名队员；

职 责： 负责运动会现场各种伤病人员的救治。

四、运动会时间、地点10月10日至10月30日

地点： 厂区内

五、比赛项目采用团体与个人项目相结合：

1、运动项目

a. 拔河比赛（团体赛）

b. 跳绳比赛（团体赛）

c. 心心相印比赛（团体赛）

d. 滚雪球比赛（团体赛）

e. 呼啦圈竞走比赛（个人赛）

f. 懒人自行车比赛（个人赛）

2、技能赛

六、报名条件：所有报名人员仅限本公司人员，身体健康者。

七、参赛单位以及方法：

7.1 本次活动团体赛共计划分为胶印车间、洼印车间、印后车间、物控中

心、，管理部（包括行政部、财务部、销售部、工程部、质控部）等五大的部门，每个大的部门下可组织几个小的参赛队，参加各项团体赛。

7.2 各参赛队设领队一名，负责比赛人员的事务联络和团队管理，会务组

负责对各自参赛人员名单的核对；

7.4 个人项目，自愿报名参加，不受部门约束。

7.3 参赛装备：统一穿厂服；

7.4 全部比赛项目采用淘汰制，直到第一名产生为准；

八、运动会流程

8.1 开幕式（全体员工以及裁判进场、公司总经理讲话、会务组长宣布开

幕、全体员工退场、比赛正式开始）；

8.2 各项目按照流程表比赛；

8.3 闭幕式（宣布成绩、颁奖、公司领导讲话、会务组长宣布运动会结束）。

九、奖项设置

9.1 运动员奖项：各项运动奖励前三名，颁发奖杯以及奖品或奖金；

9.2 非运动员奖项：设最具激情参与奖、最佳组织奖各一名，颁发锦旗或

奖品。

十、比赛规则：

比赛规则另见通知；

一、明阳天下拓展培训

一、活动目的

为活跃园区企业的文化生活，增进企业之间、员工之间的了解和沟通，培育员工的凝聚力、向心力、归属感和集体主义荣誉感，籍此“七一”来临之际，开展了职工运动会。

二、活动承办单位

主办单位□xx

承办单位□xx

三、活动时间、地点

时间□20xx年8月26日至6月27日

地点：休闲运动中心

四、竞赛项目

- 1、(团体赛)气排球
- 2、(团体赛)拔河
- 3、(团体赛)游泳
- 4、(个人赛)环园长跑
- 5、(个人赛)游园竞技游戏

五、竞赛项目参赛要求

- 1、气排球(男女混合5人一组，男3女2，循环淘汰赛)
- 2、拔河(男女混合16人一组，男12女4，直接淘汰赛)
- 3、游泳(4*50米男女混合4人一组，男女不限接力赛)
- 4、环园长跑(3000米男女分组赛，人数不限)
- 5、游园竞技游戏(挑战世界杯突破进球、同心协力、乒乓球接力、板鞋比赛，个人可自由参加)

六、竞赛项目规程

各项目具体竞赛规程见《广西北海工业园区职工运动会比赛规程》

七、录取名次和奖励

- 1、团体赛项目奖励前六名，颁发荣誉证书和奖金；
- 3、各竞赛项目团体设“体育道德风尚奖”。

八、运动会日程

6月26日

9：00—18：00比赛项目赛程见《20xx年北海工业园区职工运动会赛程表》

6月27日

8：00—11：00相关项目半决赛、决赛

11：15—12：00职工运动会闭幕仪式及颁将典礼

九、广西长城计算机代表队成员

领队□xx

教练员□xx

运动员□xx(共计：33人)

十、注意事项

- 1、运动员必须身体健康、无任何病发现象，适合体育运动者；
- 3、运动员参赛要做好一切相对应的准备工作，听从教练员的指导；
- 4、参赛中、裁判员发生争执，必须尊敬其它单位运动员和裁

判员；

8、所有运动员必须严格遵守比赛时间，因为集体项目是团队项目，请参加集体项目的运动员，务必看清比赛时间，准时到场，以免影响整个团队比赛。

为了加强公司精神文明建设和企业文化建设，丰富员工体育文化生活，活跃公司运动文化气氛，提高公司全体员工的凝聚力，向心力。我公司将举办首届趣味运动会，现将有关方案制定如下：

一、运动会主题

团结、合力、拼搏、超越

二、组织机构及职责

（一）运动会组织委员会名单

1、名单

2、职责：负责活动的'组织领导工作和对各比赛中有关问题的最终裁决。

（二）组委会办事机构及成员名单

负责人：

1、筹备组：办公室

2、会务组

负责赛场布置、组织颁奖及赛事的各项协调工作

负责道具准备

负责会场秩序及突发事件处理(医务和安全保障)

负责比赛结果检录

3、宣传组

负责组稿

负责摄影

4、裁判组

(起点发令员)、张鹤龄 贾立业(现场监督员)

(终点裁判员)、安雪言 杨 林(机动裁判员)

三、运动会时间、地点

待定

共 7 页

有限公司首届趣味运动会方案稿

四、比赛项目及规则

(一) 二人三足跑(每队男女队员各1名)

1、比赛规则：赛前每对两位运动员各一条腿用两条带子捆绑在一起(捆在踝关节部位和小腿靠近膝关节部位，捆牢)。站立式起跑，鸣起跑信号后，两人同时起跑，螺旋式前进，以两人躯干到达终点线后沿垂直面，方为到达终点。按比赛时间少者名次列前。

2、用时：约5分钟

3、场地：50米长、10米宽

（二）螃蟹背西瓜（每队3名队员，至少1名女队员）

1、比赛规则：3名队员同时站于起跑线后，共同用背部夹住球前行，途中背部离球，用其他部位碰球，或球掉落，皆为犯规，须在犯规地停止前进直至重新调整好始得继续比赛；在规定距离内，用时少者胜出。

2、用时：约3分钟

3、场地：50米长、10米宽

（三）抛绣球（每队男女队员各1名）

1、比赛规则：

（1）接球者站于距抛球者5米之外的圆圈（直径0.5米）内用篓子接球；

（3）抛球者共抛出20个球，5分钟内抛完，接球者篓内球数多者为胜；如有成绩相同者，进行复赛，直至决出胜负。

2、用时：约15分钟

3、场地：10米长、10米宽

（四）蹲跳接力（每队2组，每组男女队员各1名）

1、比赛规则：

（1）出发时，运动员应面向跑道，背靠背挽住手臂蹲在起点线；

（2）听到发令后，第一组由起点向终点线蹲跳；

(3) 两人都跳过终点线后，再跳回到起点线，然后第二组进行；

比赛途中，两人挽臂不可分开，如分开，则必须挽好后才能继续比赛。

(4) 计时与名次：以第二组返回起点计时，用时少者胜出。

2、用时：约8分钟

3、场地：50米长、10米宽

共 7 页

(五) 摸石过河（每队1名队员）

1、比赛规则：每个运动员二块砖头，放在起点线后沿（纵向放置），听

到裁判员发出“各就位”口令后，运动员两脚站在两块砖上，当裁判员鸣枪后，运动员即可起动，提起左脚（左右脚可自定），用手拿起原左脚踏的一块砖头，并放置前方（距离自定），左脚踏上前方砖头，提起右脚，用手拿起原右脚踏的一块砖并放至到前方（距离自定），右脚踏上前方砖头，这样依此前进，直至最后一块砖头用手拿起人出终点线。途中如有脚落地，判为犯规，选手必须返回起点重来。

2、用时：约10分钟 3、场地：50米长、10米宽 （六）托球跑（每队1名女队员）

1、比赛规则：乒乓球必须放在乒乓球拍的中间，不能用手固定，每个人

托一个球，从起点到终点，再从终点返回起点，球不掉在地上为有效，如果球在托送途中掉到地上，选手必须回到起点

重来。在规定的赛程内用时最少者名次最好。

2、用时：约3分钟

3、场地：50米长、10米宽

（七）双腿夹球接力（每队男女队员各1名）

1、比赛规则：

（1）将球放在两膝上方用劲夹住，走到对面终点处，将球交给对面队友，队友用同样方式夹球返回起点，时间最短者为胜。

（2）必须从起点线后起步；

（3）如中途皮球脱离须在原地把球拣起夹好后继续比赛；

（4）双手必须放至身体两侧，不可用手扶球。

2、用时：约10分钟 3、场地：50米长、10米宽

（八）穿衣接力（每队3人、至少1名女队员）

1、比赛规则：每队准备一件五粒钮扣的衣服，在起点将衣服穿好，裁判

发令后跑到终点，把衣服脱掉后给队友穿上，然后从终点处跑至起点，以此类推。时间最短者为胜。

2、用时：约10分钟 3、场地：50米长、10米宽

（九）袋鼠跳（每队2组，每组男女队员各1名）

1、比赛规则：

(3) 从裁判发令开始计时，至每组队员躯干触及终点线垂直面的瞬间止。将麻袋交给队友，然后从终点处跑至起点，以此类推。最先完成比赛者获胜。

2、用时：约10分钟 3、场地：50米长、10米宽

(十) 拔河比赛（每队5名，至少2名女队员）

五、参赛单位及组织报名

(一) 各参赛代表队

办公室、研展部、亨泰公司联队 财务部、策划部、置业部联队 销售部一队 销售部二队

(二) 组织报名

4、办公室负责接收报名并进行资格审查。

六、活动流程及赛事安排

(一) 活动流程

(二) 赛事安排

七、计分方法与奖励办法

(一) 计分方法

各比赛项目第一名计10分、第二名计7分、第三名计5分、第四名计2分。

(二) 奖项设置

1、团体奖

(1) 团体冠、亚军各1名 (2) 优秀组织奖2名

2、单项奖

(三) 奖励方案

八、其他事项：

1、 月 日召开动员会，公布运动会方案； 2、 月 日制订报名表，组织报名；

3、 月 日召开筹备会议，落实运动会的各项工作； 4、 月 日竞赛场地与器材的准备。

办公室 2015年9月1日

企业趣味运动会活动方案策划篇十

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手方脚时结束。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。