# 最新社区趣味运动会活动方案(精选14篇)

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-04-27

*方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。社区趣味运动会活动方案篇一1、双脚投篮2、教研组跳绳接力1、双...*

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

**社区趣味运动会活动方案篇一**

1、双脚投篮2、教研组跳绳接力

1、双脚投篮为教职工双脚夹着一个垒球投向一米外的.盆子，以二分钟内投中的多少决定个人成绩。

2、教研组跳绳接力为以10分钟为限，本组教职工轮流跳绳，一人跳死后马上转到第二人跳，以跳绳的总个数决定团体名次。

1、双脚投篮各设男女组一等奖一名，二等奖二名，三等奖三名，优秀奖若干名。

2、跳绳接力设团体组一等奖一个，二等奖一个，三等奖一个。

学校工会组织，运动会组委会统一安排。

刘xx

xx

**社区趣味运动会活动方案篇二**

优秀作文推荐！为更好丰富校园文化生活，全面提高学生身体素质，让学生投身户外，投身到积极、健康的户外活动中去，充分展示中专学生健康向上，充满活力、和谐友好的精神风貌，现决定于5月下旬在全校范围开展第二届趣味运动会。

一、活动领导小组：

组长

副组长：

二、活动时间：5月下旬

三、活动地点：运动场

四、活动内容：

(一)学部方队跑比赛

1、评分标准如下

1)仪容仪表(10分)2)服装(10分)3)步伐排面(50分)4)口号(10分)

5)精神风貌(10分)6)集队疏散纪律(10分)

2、要求：所有同学参加，确实因病因事或特殊情况不能参加者需有学部统一假条，每少1人从总分中扣0.5分，5分扣完为止。

(二)趣味活动比赛

1、具体安排如下

项目

承办学部

场地

参加人数

活动办法

预计

时间

双人

跳绳

美术服装学部

体育场南面

塑胶场地

5队(不限男女)

两人一组进行跳绳，一分钟时间内，以次数多少取名次。绳子过两人头和脚记1次。以五组总成绩计算最后成绩。

30分钟

跳长绳比赛

经济贸易学部

主席台南面跑道

2队(不限男女)，每队10人。

第一轮：一字跳绳。中间八人，两头两人摇绳，90秒时间，以次数多少取名次。绳子过所有人头和脚记1次。

第二轮：8字跳长绳。一组8人，两头两人摇绳，每个人分别从跳绳的一边跳到另一边，90秒时间，以过绳人数多少取名次，绳子过头和脚算一次。

以两轮总次数计算最后的\'成绩。

30分钟

趣味投篮

旅游幼教学部

主席台北面跑道

每学部1队.每队11人。

每队11人，其中一人手拿网袋做球篮，其余10人在距离10米(男)，6米(女)位置每人投一球，先男后女。每进一球得一分，最后以得分高的队伍为胜队，如遇同分，则按原来顺序加赛1球，直至决出胜负。

30分钟

20人21足

数控技术学部

大操场

男女各1队，每队20人。

20人用松紧带将脚连接，跑50m计时，以所有人都到终点为准。以时间多少来取名次。

90分钟

趣味

接力赛

机电模具学部

主席台前

跑道

1队(每队8男8女)

每位同学参加进行接力比赛，跑20m，做规定项目，完成之后拿接力棒返回。第1-4名同学做10个俯卧撑，第5-8名同学做15个仰卧起坐，第9-12同学跳绳50次，第13-16名同学踢毽子20次。以时间来取名次。犯规取消成绩。

30分钟

趣味

接力

信息技术

主席台前跑道

各1队(每队5男5女)，起点6人，终点4人)

3、第三、四个队员并排站立，出发前将相邻腿绑一起，作双人同步跑，跑到终点;

4、第五个队员跑回起点，中途放置一道数学题(10数以内，如：(2\*3+9)/3-4+8=?)，队员跑到此处将题算出答案，答案对可以继续前行，不对重算，以完成时间计算名次，少者胜。

30分钟

2、计分要求

各项目均以各组总成绩计名次，总次数相同，以第一成绩高者排名在前。按名次高低，分别积6、5、4、3、2、1分。

五、评比奖项

1、学部方队跑比赛评出一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。

2、趣味活动比赛设单项奖和团体奖，每个项目前3名分别设奖，六项总分合计评出团体前3名。

3、评选第二届趣味运动会“精神文明”学部1名。标准如下：

1)入场和退场组织有序(10分)

2)观众秩序和会场组织情况(会场纪律、会场卫生、会场气氛)(30分)

3)运动员文明参赛情况(10分)

4)项目承办(活动组织有序，无意外)(50分)

六、评委：张文龙郑忠颖蔡文兰黄益群郑晓珍姚新科廖建霞林敏

七、各类保障

1、场地布置负责：体育组

2、器材准备负责：体育组、各学部

3、音响话筒负责：教务处、信息中心

4、纪律、秩序、安全管理：学生处、保卫处

八、注意事项：

1、各学部做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得乱踏草坪，观看有秩序，加油鼓励方式合理。

2、各学部要求服装统一。任课教师无特殊原因要求下班参加活动，并协同管理好各班。

九、各学部于通知后比赛前，作好学部参赛人员的选拔工作，于5月中旬将各项目参赛名单和承办项目具体方案发回周磊办公平台。

十、备注：本方案未尽之处另行通知，本方案解释权属活动领导小组。

**社区趣味运动会活动方案篇三**

学奥运健儿发展自我风采。

我运动，我健康，我快乐，我开心，为我加油吧!

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。

1、xx中心幼儿园秋季趣味运动会。

2、热情洋溢——老师韵律开场舞《健康青春舞》。

3、全体幼儿听音乐进场。

4、关怀的`叮咛。

5、幼儿快乐动—幼儿健康操。

6、全体幼儿听音乐整队退场。

7、秋季趣味运动会游戏项目。

8、大家一起来运动（全体家长与幼儿）：《彩虹的约定》。

9、大手牵小手欢乐回家去。

**社区趣味运动会活动方案篇四**

为迎国庆佳节，同时丰富全校教职工课余文化生活，倡导“每天健身一小时，快乐工作每一天,健康生活一辈子”理念，增强教职工的身体素质和凝聚力，学校工会将举办教职工趣味运动会，现制定活动实施方案如下：

比赛定于9月27日下午4:00在学校田径运动场进行。

1.所有学校教职员工（含代课老师和临聘人员）。

2.各工会小组最少须报10名运动员并完成比赛，参赛运动员男女不限，年龄不限；体育老师均为裁判，不参与任何工会小组的比赛。

3.工会小组名单挂工会群里(请核对并以这个表格来考勤)。

1.所有比赛项目都是男女混合赛。

2.每个工会小组抽取参赛序号。

3.每个工会小组的参赛人员由工会小组确定。

1.两人两腿往返追跑接力规则:各工会组分5队10人(男女不限),两人一组背靠背互绑双腿,往返20米接力.已完成时间多少计算名次.

2.三人三腿往返追跑接力规则:各工会组分三队9人(男女不限),三人为队互相绑双腿,往返20米接力.已完成时间多少计算名次.

3.双人戏珠规则:各工会组分5队10人(男女不限),两人一组互绑一腿且各持一根木棒拨球前行,往返20米.以完成时间多少计算名次.

4.齐心协力规则:各工会组共10人(男女不限)互绑双腿前行20米.已完成时间多少计算名次.

1.每一个项目根据第1、2、3、4、5、6、7、8名,分别按9、7、6、5、4、3、2、1分计入工会组团体总分。

2.根据各工会小组总分的多少，按总分高低取前四名（如有分数相同并列取名次）。

说明：

通过工会委员会讨论，这次工会小组名单，考虑各年级人数的\'差距较大，所有跨头的老师分到人数少的年级（班主任除外），请各年年级理解和支持。谢谢！

**社区趣味运动会活动方案篇五**

为迎国庆佳节,同时丰富全校教职工课余文化生活,倡导“每天健身一小时,快乐工作每一天,健康生活一辈子”理念,增强教职工的身体素质和凝聚力,学校工会将举办教职工趣味运动会,现制定活动实施方案如下:

比赛定于20xx年9月27日下午4:00在学校田径运动场进行。

1.所有学校教职员工(含代课老师和临聘人员)。

2.各工会小组最少须报10名运动员并完成比赛,参赛运动员男女不限,年龄不限;体育老师均为裁判,不参与任何工会小组的比赛。

3.工会小组名单挂工会群里(请核对并以这个表格来考勤)。

1.所有比赛项目都是男女混合赛。

2.每个工会小组抽取参赛序号。

3.每个工会小组的参赛人员由工会小组确定。

1.两人两腿往返追跑接力规则:各工会组分5队10人(男女不限),两人一组背靠背互绑双腿,往返20米接力.已完成时间多少计算名次.

2.三人三腿往返追跑接力规则:各工会组分三队9人(男女不限),三人为队互相绑双腿,往返20米接力.已完成时间多少计算名次.

3.双人戏珠规则:各工会组分5队10人(男女不限),两人一组互绑一腿且各持一根木棒拨球前行,往返20米.以完成时间多少计算名次.

4.齐心协力规则:各工会组共10人(男女不限)互绑双腿前行20米.已完成时间多少计算名次.

1.每一个项目根据第1、2、3、4、5、6、7、8名,分别按9、7、6、5、4、3、2、1分计入工会组团体总分。

2.根据各工会小组总分的多少,按总分高低取前四名(如有分数相同并列取名次)。

说明:通过工会委员会讨论,这次工会小组名单,考虑各年级人数的`差距较大,所有跨头的老师分到人数少的年级(班主任除外),请各年年级理解和支持。谢谢!

**社区趣味运动会活动方案篇六**

演武田径场及演武篮球场。

：（按比赛次序排列）定点投篮，啦啦队（04级本科四个班），跳大绳，毽球,迎面接力，三人四足，袋鼠跳，双人跳绳，拔河。其中，三人四足为个人项目，可以不按班级组队。

（1）积分方法：前8名将获得积分。获得迎面接力和拔河前8名积分分别为120105907560453015，其他5个班级集体项目前8名的积分分别为8070605040302010。

（2）三人四足：设为个人项目，不计入班级总成绩，取前三名给予奖励。第一名80元第二名60元第三名40元。

（3）啦啦队表演：设为表演项目。啦啦队评一个优胜奖，奖金50元。

1.12x60迎面接力：共6男6女，每组男女出场顺序自行安排，交接时必须将接力棒交给下一个队员，分别记录各组成绩，按成绩排名。

2.拔河：每队共7男7女，博士生第一轮轮空直接进入下一轮，其他14个班级当场抽签，分为七组，只进行一局比赛，决出前七名与博士生进入第二轮，抽签分为四组，只进行一局，决出前四名及五至八名两大组，每大组采取淘汰制决出排名。

3.跳大绳：共4男4女，各班另出2人执绳，限时两分钟，记录成功跳过的人次，多者获胜。（每人每次都要轮到）

4.双人跳绳：每班3组，男女搭配参赛，一人执绳，不限男女，限时一分半钟。3组成绩累加算入班级总成绩，再计算排名。

5.定点投篮：共3男3女,男女搭配分为三对参赛,每人限时一分钟,女生投篮时男生捡球,男生投篮时女生捡球,交接时间不停表,按照进球总数排名，计入班级总成绩。女生投篮进球数双倍计分。

6.三人四足：按实际人数分大组，每组5－6队，按跑完五十米的时间长短排名。不得两侧的\'选手将中间的选手拉离地面，如有，按弃权论。

7．毽球：每班级3男3女，按每人在一分钟内踢毽子的次数计算，最后将小组几个人成绩累计相加。

8．6x30米袋鼠跳：每班级3男3女，提袋过腰，以接力形式跳完30米，分别记录各组成绩，按成绩排名。

9．啦啦队：04级本科生组织，每队时间不超过五分钟，形式自主，鼓励创新，体现生科院的.风采和大学生的飞扬青春。

注：各班级请于11.1日（下周三）前将三人四足选手名单分别报于本科及研究生团学联体育部部长处。本科生04级每班出裁判三名，03本科出四名裁判，裁判不参加比赛项目。

各班赛前训练器材自备，比赛当天用水及其他后勤事宜各班自行解决。

**社区趣味运动会活动方案篇七**

快乐童心畅想六一

展现我校学生风采，培强学生体质，使学生在多姿多彩的.文艺表演和体育运动中健康快乐的成长，特在“六一”来临之际，举行趣味运动会活动。

1、时间：\*\*年5月30日（周五）上午

2、地点：操场

1、文艺表演

2、体育活动

1、校长致辞，班主任代表致辞，学生代表发言

2、文体活动

集体活动〈小红帽健康快乐动起来〉课间活动

独唱《我相信》表演者六年级张岩

活动：转呼拉圈比赛

歌表演：《蜗牛与黄鹂鸟》表演者二年级李鑫等

活动：百米计算

集体舞《健康歌》表演者一年级全体同学

活动：齐心协力

小品《课间十分钟》表演者四年级万宏旭等

歌表演《巴拉拉小魔仙》表演者三年级张诗文等

活动二人三足

小品《时尚》表演者五年级张晓宇等

活动百米穿衣

歌表演《快乐女孩儿》表演者五年级同学

活动传呼拉圈

小品《疯狂旅行团》表演者六年级同学

集体舞〈向前冲〉表演者二年级同学

全校拔河比赛

3、终结评价：颁发集体荣誉奖状

全体学生，全体教师，学生家长（自愿）

1、安全维护：田雪峰班主任（强调纪律，由于校内施工，重点强调学生去厕所路线）

2、比赛中应急处理（中暑，划伤，摔伤，矛盾化解）：孙英善，朱亚文，蔡波，班主任

3、学生服装要求：校服，小红帽（天热可带太阳伞）

4、场地内卫生要求：规范垃圾位置

1、比赛时运动员进入非本组跑道并对该组运动员比赛造成影响，则判本组比赛时间增加0.2秒每次。

2、三至六年级比赛过程中，球脱离手的控制，滚出场地需捡回并在失误地点开始比赛。如若犯规，本组比赛时间增加0.2秒每次。

组长：

副组长：

成员：

\*\*小学

\*\*年5月28日

**社区趣味运动会活动方案篇八**

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.

道具:每组所用布袋均为同一规格,用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线.a,b两队

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:

比赛方法:比赛由四队参加,每队10人,5男5女，男女间隔.比赛开始后,第一个人从起点处的水桶中向自己的水盆中倒满水，然后端着水盆沿着用砖块铺成的小路向终点跑去。到达终点后将水盆中的水倒进指定的水桶，然后持空盆沿直线返回,将脸盆交给下个队员，再由下个队员完成同一任务。10个人循环轮流.从开始计时,3分钟后比较终点的水量，多者获胜。道具:用明显的标记划出起跑线,终点线和跑道线，起终点间距离20米，每条跑道宽2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;

全对整体精神面貌,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

**社区趣味运动会活动方案篇九**

为丰富全校师生课余文化生活，倡导“每一天健身一小时，健康生活一辈子”，全面推进我校健身运动的深入开展，增强学生的身体素质和凝聚力，构建“和谐学校”，我校将举办趣味运动会，现制定活动方案如下。

二、活动领导小组

组长：赵xx

副组长：吕xx石xx

成员：各班体育教师

三、参加对象：全体学生

四、活动时间和地点

1、时间：12月下旬

2、地点：校操场

五、活动资料及方法

1.项目名称：《跳大绳》

比赛人数：每班10人，2人摇绳，8人跳。

比赛规则：2人甩起长绳，比赛开始时记人次，二分钟比赛时间。8名跳绳队员依次跳过且必须一人一次跳过绳，方计次数一次（2人或以上人数同时跳过只计次数一次，不得一人连跳）。若有人在跳的过程中失误致使摇绳中断，则不计在人次中，比赛继续。

2.项目名称：《赶猪》

比赛人数：每班6人（3男3女）

比赛规则：比赛采用迎面接力的形式，比赛距离为20米，每对6人。当听到裁判发令后，第一名队员利用木棒将起点处的“猪”（实心球）赶至对面终点，交由第二名队员然后再从终点赶回起点交与下一名队员。

3.项目名称：《沙包投准》

比赛人数：每班8人

比赛规则：在场地上画一条限制线，在限制线4米的地方放置一塑料筐，学生每人持5个沙包站在限制线处。比赛开始，学生将沙包投向塑料筐，最终以投入沙包数量判定名次。

4.项目名称：《倒跑接力》

比赛人数：每班4人，（1男3女）

比赛规则：比赛采用迎面接力的形式，比赛距离为25米，第一棒必须为男生。当听到裁判发令后，要求拿上接力棒，传给下一个运动员。不准侧身跑。

5.项目名称：《足球射门》

比赛人数：每班6人

比赛规则：学生成一路纵队站在距球门6米远的限制线后，每人踢3个球，比赛开始，依次将球踢出，最终累计全队进球总数的多少判定名次。

六、竞赛和奖励办法

1、每班同学最少报2项，最多报3项。

2、全部比赛项目，以团体计分。

3、比赛分高段和低段进行计分，计分按照4、2、1计入总成绩。

4、团体前两名颁发奖状。

七、注意事项

1、各班做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得随意走动，观看有秩序，加油鼓励方式合理。

2、任课教师无特殊原因要求组队参加活动。

八、备注：本方案未尽之处另行通知，本方案解释权属活动领导小组。

2024.12.8

**社区趣味运动会活动方案篇十**

xxxxxx

响应我校校园文体艺术活动的号召，增强学生体育锻炼的意识，以组织比赛的形式为平时缺乏体育锻炼的大学生们创造运动机会，并且对大学生之间的配合与团队合作精神加以磨合，特为全院大一大二学生提供展现集体风采的舞台。

通过举办趣味性的运动项目让同学们积极参与，发扬同学们的团队精神，增强凝聚力，展现青春的活力，从而提高我院学生合作和坚忍不拔的精神。

9月17日

信息科技学院大一、大二全日制本科生

南农大体育场、篮球场

（一）滚雪球：

1、比赛人数：每组8名队员（至少3名女生）；

2、比赛赛距：场地长约20米，在起、终点分别放上标志物作为折转标志；

3、比赛赛制：按照全部人员手拉手跑回起点的时间取名次，前5名分别给分5、4、3、2、1分。

4、比赛规则：

（1）每组8人纵队排在起点线上，发令后，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向终点，折转后返回起点，再拉第三位的手变成三人手拉手向前跑……依次类推，直到整个队伍手拉手跑完为止。

（2）返回起点的人必须手拉手绕过起点、终点的折转标志物才能向前跑。

（3）跑动中不限制队伍的排法，但必须是手拉手，不得脱手。

（4）全队人员全部超过起点才算全部到达。

（5）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。

（二）心心相印：

1、比赛人数：每组6人，男女各半。

2、比赛赛距：50米；

3、比赛赛制：一场决胜负，按每组用时先后取名次，前5名分别给分5、4、3、2、1分。

4、比赛规则：

（1）每组先由2人用背夹球走到终点，再由另外2个人接力到起点，最后2个人再接力到终点。

（2）向前走时，双手必须在前方，不能碰到球，否则一次罚2秒；

（3）进行接力时，接力方必须在线内完成接力活动；

（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。

（三）送鸡毛信：

1、比赛赛距：男生赛道长200米，女生赛道长150米；

2、比赛人数：个人赛，男女、参赛人数不限；

3、比赛赛制：按每个人完成本项目时间取名次，前5名分别给分5、4、3、2、1分；

4、比赛规则：

（1）听到比赛开始的信号后，记熟由裁判发放的十位数字，记熟数字后进行跑步，到终点后告诉终点裁判自己在起点背的数字，准确无误之后即可停下。

（2）背不准确者需重新记忆同一组数字，再进行200米（150米）跑。

（3）中途有忘记数字者可以返回起点，再进行记忆后，重新跑完全程。

（4）比赛中不得穿越中间草坪，有穿越者取消比赛资格

（5）按跑完全程先后顺序评定本项目成绩，不分男女。

（四）开火车：

1、比赛赛距：50米；

2、比赛人数：每组5位男生；

4、比赛规则：

（1）第一位同学正常站立，第二位同学站在前者身后，将左手搭在前者左肩上，右腿抬起，前者用右手将其右腿拎住（也可都抬左腿），后面的同学效仿第二位同学。

（2）每组第一位男生从站在起点处，比赛开始时，每位同学单脚向前跳，按照排头到终点的顺序评定本项目成绩。

（3）如果比赛时队伍松掉，即立刻重新架好，继续比赛，不可违规前进。

（五）齐心协力：

1、比赛人数：5人（不分男女）

2、比赛赛距：100米

4、比赛规则：

5人站成一排，相邻的同学脚绑在一起，听到开始的指令后出发，开始计时，跑到终点，计时结束，按用时多少获得本项目相应排名。

（六）限时上篮：

1、比赛人数：每组8人，男女各半；

2、比赛限时：3分钟；

3、比赛赛制：按每组3分钟内进球总数取名次，前5名分别给分5、4、3、2、1分。

4、比赛规则：

（1）从三分线依次排成一竖列，每组一个篮球。计时开始时，各组成员依次站在三分线准备运球上篮。

（2）第一位同学从三分线处运球到篮框附近1米左右上篮，不论进球与否都要立刻把运球回到三分线。

（3）第一位同学投完的同学自动排到最后一名同学身后，依此类推，连续投篮，时间为三分钟，投进一球算1分，投不进不算分，带球走步则扣1分。

（七）乒乓总动员：

1、比赛人数：个人赛，男女、参赛人数不限；

2、比赛赛制：采用三局两胜淘汰制，按照淘被汰先后顺序排名。前3名分别给分5、4、3分。

3、比赛规则：

（1）击打乒乓球的道具并不全是乒乓球拍，还有可能是金属盆、塑料盆、木板等，具体道具在每一轮比赛前都要抽签决定。

（2）第一轮抽签决定各组，每组2人对打3回合，采用三局两胜制淘汰输的人，赢的人则进入下一轮，依次类推，最后选出前三名。

（八）过关斩将：

1、比赛人数：每组参赛人数为5男5女。

2、比赛赛制：本项目由4个小比赛组成，各小组完成第一个比赛之后才能参加下一个比赛。本项目总分共10分，分为2部分，一部分为按照顺利完成前三个小比赛的顺序分别给5、4、3、2、1分；另一部分则是参加“呼啦圈”比赛获得成绩，按照该小比赛成绩分别给分5、4、3、2、1分（附加分另算）。

3、比赛规则：

（1）参加本项目的小组里每个人至少要参加其中一个小比赛。

（2）每一轮小比赛完成的小组必须去裁判处登记才可参与下一轮比赛。

4、具体流程：

（1）猛龙过江：

每组由8人参赛，比赛开始时，选手按照顺序依次跳绳，每人跳一个后离开，后一个接上，依次循环。计时3分钟，完成连续15个的小组方可进入下一个比赛。3分钟后仍无法达到要求的小组则淘汰。

（2）踢毽子：

每组由一人先踢毽子，若毽子落地，则换下一个人继续，直到该组踢毽子总数达到200则可进入下一轮。踢毽子时，可以用下肢的任意部位接触毽子；个数以裁判员数的为准。每小组至少有3人参与本比赛。

（3）跳小绳：

每组选出3人，跳绳过程中可以停顿，每个人跳一分钟，一分钟后换下一个人，在3分钟内跳绳总数达到300的小组则可进入下一轮。

（4）呼啦圈：

每组选出6人，转呼啦圈1分钟，由裁判记圈数。根据小组总圈数排序评定“过关斩将”项目成绩第二部分。小组内有几个男生参与该小比赛，则本项目就另外加几分。

（九）特别项目：

1、瞎子背瘸子：

比赛赛距为50米。男生在比赛前用眼罩蒙住眼睛，比赛时，男生背着女生往终点走，中途有很多障碍物，也有一些精美的小奖品。由女生指路，男生在比赛中要绕过障碍物，去捡奖品，捡到则属于自己，终点处也会有3个奖品等着本项目前三名去领取。中途只能由男生捡起物品，女生不得从男生背上下来，否则视为弃权。

2、拔河：

各参赛班级在本运动会即将结束时可选出12至20人参与拔河项目，具体人数视拔河双方人数决定。

发令枪、秒表、呼啦圈、毽子、眼罩、大绳、小绳、布条、篮球、乒乓球、乒乓球拍、不锈钢盆、塑料盆、木板。

3、将通知发到各班生活委员及体育委员；

4、体育项目报名统计；

5、确定各项目具体比赛时间；

6、确定运动会各项目主副裁判；

7、准备体育项目道具。

本次运动会以每班20人为基准，对参赛人数超过20人的班级，多1个人则运动会总成绩加1分。对总成绩优异的班级进行奖励。

**社区趣味运动会活动方案篇十一**

为培养幼儿对体育活动的兴趣，提高幼儿的身体素质，加强家园合作，增进亲子间的交流，体验自信快乐的情感。我园将举办20xx年“我健康、我快乐、我参与“冬季亲子趣味运动会，具体事项如下：

时间：20xx年12月3日上午(如下雨改期另行通知)

地点：明桂圆大门前坪

主题：我健康、我快乐、我参与

1、运动员入场。各班运动员身穿园服，手举彩旗或花环，排成两路纵队依次入场，入场顺序为葡萄班、蜜桃班、菠萝班、芒果班，入场口号自定(锻炼身体、身体健康!友谊第一、比赛第二!我健康、我快乐、我参与!……)

2、奏国歌，升国旗。

3、家长代表讲话。

4、运动员代表讲话。

5、园长致辞，宣布运动会开幕。

6、运动员退场。

地点：明桂圆大门前坪

1、幼儿项目《捞汤圆》(芒果班)

2、幼儿项目《乌龟爬》(蜜桃、菠萝班)

3、幼儿项目《铺路》(蜜桃、菠萝班)

4、幼儿项目《滚轮胎》(葡萄班)

5、亲子项目《种豆捡豆》(芒果班)

6、亲子项目《抬花轿》(蜜桃、菠萝班)

7、亲子项目《快乐小青蛙》(蜜桃、菠萝班)

8、亲子项目《引路》(葡萄班)

9、幼儿合作项目《拖小猪》(芒果班)

10、幼儿合作项目《运球》(蜜桃、菠萝班)

11、幼儿合作项目《螃蟹运球》(葡萄班)

12、家长合作项目《毛毛虫》(芒果班)

13、家长合作项目《拔河》(蜜桃、菠萝班)

14、家长合作项目《接力赛》(葡萄班)

1、以托、小、大年龄班为单位，各班组织幼儿、家长报名参加，比赛中先进行预赛，在预赛中产生决赛选手再进行决赛。

2、决赛每项取前三名，获得冠、亚、季军的选手都有一块奖牌、一张奖状、一份奖品，未获奖运动员都有一份纪念品。

1、各班老师要配合裁判维持赛场次序，管理班级纪律;提醒家长看好自己的孩子，不要在赛场自由走动或奔跑，注意安全。

2、参赛的幼儿和家长要按时到位，迟到者为自动放弃比赛;选手要遵守比赛规则，听从裁判的指挥，服从裁判裁定(包括老师和家长)。

3、幼儿合作项目及家长合作项目的人数根据各年龄班的要求自定。

4、保持运动场地的卫生，爱护公共设施。

**社区趣味运动会活动方案篇十二**

学奥运健儿发展自我风采。

我运动，我健康，我快乐，我开心，为我加油吧!

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。

1、xx中心幼儿园秋季趣味运动会。

2、热情洋溢——老师韵律开场舞《健康青春舞》。

3、全体幼儿听音乐进场。

4、关怀的叮咛。

5、幼儿快乐动—幼儿健康操。

6、全体幼儿听音乐整队退场。

7、秋季趣味运动会游戏项目。

8、大家一起来运动(全体家长与幼儿)：《彩虹的约定》。

9、大手牵小手欢乐回家去。

**社区趣味运动会活动方案篇十三**

为了促进部门群众性体育运动的蓬勃发展，增强团队建设及职工体质，丰富职工生活，培养职工的竞争意识，挑战自我的机会，贯彻“健康第一”的指导思想，特面向公司全体职工举办本次趣味运动会活动。

携手同心 共创卓越；激情工作 快乐生活；健康 协作 奋进

xxx公司

xxx公司全体职工

xx月xx日上午

xxxx

1、报名参赛人员统一着装，由公司提供运动装备；

2、每人限报比赛项目3项；

每项设一等奖1名价值200元奖品，二等奖2名价值150元奖品，三等奖3名价值100元奖品，参与奖价值50元纪念品。

组 长： xxx

副组长：xxx

成 员：xxx

裁判长：聘请学校有资质的体育老师

裁判员：聘请学校有资质的体育老师

1、趣味接力赛（每队4人）设置单项和团体奖项

1）、手足情深参赛队员：每队1人

比赛规则：参赛运动员一手握一足，另一手拿篮球，然后用单足跳的方式完成30米赛段。

2）、我是乔丹（弯道）参赛人员：每队1人

比赛规则：参赛运动员后退运篮球完成30米赛段。行进途中不得持球跑，也不能双手触球。

3）、30米背对背夹球跑（每队2人）

每项比赛都以时间记成绩，用时少者名次列前，分单项成绩和接力成绩。

2、企鹅漫步单人赛

比赛规则：参赛者需两腿、两手臂夹3个排球，呈企鹅状在跑道上规定起点、终点间行走（30米），球掉下需夹起球，在掉球的`位置继续。

3、趣味保龄球自由组队 5人一组 分单人成绩和团体成绩

规则：每队每人一次机会，5米外用脚踢足球打矿泉水瓶，以击倒瓶为准，7人的累计成绩为本队成绩，按击倒多着名次列前。

4、一分钟踢毽子

规则： 计时1分钟； 在直径2米的圆圈内，用一只脚或两只脚互相踢毽；以一分钟成功次数多者名次前列。

5、50米慢骑自行车

规则：多人同时比赛，每人在自己的跑道上，比赛过程中脚着地的或离开自己跑道的直接算失败，以用时计算成绩，最后用时多着名次列前。

6、1分钟单人跳绳比赛

规则：男女不限， 1分钟内成功次数多的名次列前。

1、参赛人员及所有工作人员统一着装，按每套运动服490元，面向全体职工共计48人，预计花费23520元。

3、需要活动器材篮球5个、排球15个，足球5个，毽子5个，跳绳5条，口令哨5个等；预计花费800元。

4、聘请裁判费用约5人，按每人200计算，预计1000元。

5、矿泉水5箱，横幅两条预计200元。

费用合计约为：35020元。

**社区趣味运动会活动方案篇十四**

二、活动地点：新东方幼儿园操场

三、活动形式：教师趣味竞技性运动会

四、活动要求：所有教师于本周六上午8:20之前在幼儿园一楼大厅集合(不允许请假)。

五、运动会流程(按照比赛顺序)

1项目名称：拔河比赛

规则：每个班级中派出三名教师(可申请援助)，提前抽签。

第一轮淘汰赛：7个班级按抽签顺序比赛，一个班级直接进入第二轮。

第二轮淘汰赛班级从新进行抽签，进行比赛。决定出两组获胜班级。两组失败的班级

第三轮，失败的班级进行3、4名争夺，两组获胜的班级进行1、2名的争夺。

奖励：1——4名，分别加4、3、2、1分，其余不加分。

2项目名称：跳绳比赛(跳绳自带)

规则：每个班级派出一名教师，参加跳绳比赛，时间2分钟，每两人一组，共4组

跳绳记数员：刘创

跳绳计时员：李真

跳绳记录员：王丽雅

3项目名称：呼啦圈比赛(呼啦圈自备)

跳绳记数员：刘创

跳绳计时员：李真

跳绳记录员：王丽雅

4项目名称：喊数抱团(此活动共玩两轮)

规则：每组派出两名老师参与，听主持人口令统一围绕圆圈走动，到音乐停止，主持人说出一个数字，老师们按照主持人说出的数字要求与其他老师抱成一团，人数要与数字一致，即为通过，如没有找到自己的团队或者整个团队人数偏差，均为淘汰。

奖励：每一次最后获胜的两位老师均分别获得2分。

5项目名称：琴棋书画样样通

规则：

五子棋分会场(园长室)：每个班级派出一名老师(共7名)参加五子棋大赛，采用淘汰制，即获胜者继续坐镇下棋，直到最后的胜者。

够级分会场(接待室)：每个班级中派出一名教师(共6名)参加扑克大赛，最后决定名次。

跳棋分会场(保研室)：每个班级派出一名老师(共7名)参加五子棋大赛，采用淘汰制，即获胜者继续坐镇下棋，直到最后的胜者。

奖励：娱乐游戏，每一个分会场的获胜者可获得2分。其余不加分。够级大赛经抽签多出的老师，直接获得1分奖励。

六、项目名称：爬滑梯接力

奖励：获胜的班级依照最高分输到最低分数排列1——4名，相应加4、3、2、1分，其余不加分。

滑梯计时员：刘创

七、项目名称：打沙包

规则：每个班级派出一名教师，参与比赛。在5分钟内，没有下去的老师即为获胜，期间允许抓沙包，抓住即为加分，抓不住溜手当场淘汰。

奖励：在5分钟内，所有没有打下去的老师均获得2分。期间抓住一次加1分。

投沙包人员：刘创，赵帅

八、项目名称：捉迷藏

奖励：获胜的班级依照最短时间即最高分数到最低分数排列1——4名，相应加4、3、2、1分，其余不加分。

捉迷藏计时员：刘创李真

九、工作人员

总策划柳海水

总裁判柳海水

工作通知：刘创

主持人刘创李真

录像音响：赵帅

各项分数记录：王丽雅

食堂饭菜：谷文花李昊恩

条幅、黑板、大绳准备：刘创《新东方幼儿园教师趣味运动会》

十、最终的奖励

由统计处王丽雅老师进行统计，柳海水园长宣布成绩，综合成绩第一名的班级可获得鸡腿两个/每人，第二名的班级的可获得一瓶雪碧/班，第三名的班级可获得牛奶一瓶/班。成绩最后的班级惩罚每人一杯啤酒!

十一、聚餐活动开始

由谷文花董事长宣布“教师大聚餐正式开始开始”，全体教师欢聚一堂吃午饭。

十二、补充事项

1餐后卫生由全体教职工一起承担

2食堂人员9点到位，11:20准时开饭，12:00活动结束，打扫卫生。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn