

趣味体育比赛活动方案(汇总14篇)

整改措施是解决问题的关键举措，需要全力以赴，不断改进和创新。以下是小编为大家收集的营销策划范文，供大家参考。

趣味体育比赛活动方案篇一

一、活动领导小组：

组 长：张玉琴

副组长：吴红光 郑德荣 陈建军 蔡志华 徐洪泉

成 员：蒋乐兴 马雪梅 叶 帆 童建华 徐向忠 方永红 蔡文兰 郑晓珍

杨建华 傅阳栋

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。

一、活动目的

为进一步落实随州市“全民健身活动”精神，推动全民健身运动的深入开展，丰富广大市民的业余文化生活，营造健康和谐生活环境，倡导文明向上的生活方式。

二、活动主题

趣味游泳比赛活动

三、活动时间

20xx年8月18日下午3点

四、活动项目内容

(一)趣味游泳比赛项目：

1、池底捞宝(每组2人)

主持人向比赛区域中央投入若干宝贝。发令后，参赛者比赛区域四个角下水，潜入池底搜寻，在规定的时间内(3分钟)捞到宝贝多者为胜。

2、齐心协力向前冲

齐心协力向前冲队员3人，以家庭为单位，父亲母亲和一名孩子共3人。父母年龄不限，孩子限定年龄6—16岁，赛程100米。

三人从泳池起点开始，三人牵手到对岸后上岸(可游可走可带游泳圈)，先到者为胜。三人牵手到对岸前不能有家庭成员落伍，否则不计成绩；以最后一人手触池边为完成比赛。比赛过程中不能拉扯水道线。

3、猪八戒背媳妇

本项目队员2人。赛程100米，从深水区到浅水区进行。

男主人将自家的“媳妇”放在游泳圈中，看谁最快把自家的“媳妇”从起点送到终点。比赛过程中不能拉扯水道线。

4、旱鸭子游泳比赛

本项目仅限女子参赛。赛程100米，从深水区到浅水区进行。

参赛选手会不会游泳都可以，最好是不会游泳的，参赛选手必须将游泳圈套在身上或者手扶在游泳圈上，看谁先从起点游到终点。参赛选手不得拉动水道线前进。

五、活动流程：

参赛选手检录入场，在休息区等待比赛开始。

1、池底捞宝。每次下水四组参加比赛，主持人发令后计时裁判开始计时，计时结束后停止捞宝，计时结束后所捞宝贝不计入成绩。

2、齐心协力向前冲。赛程100米，每次四组参加比赛，使用6、7、8、9赛道，主持人发令后计时裁判开始计时，比赛开始，每组最后一名选手触壁后停止计时，全部比赛结束后取前八名最好成绩。若计时裁判发现有选手犯规，则取消该组成绩。

3、猪八戒背媳妇。赛程100米，每次四组参加比赛，使用6、7、8、9赛道，主持人发令后计时裁判开始计时，比赛开始，每组最后一名选手触壁后停止计时，全部比赛结束后取前八名最好成绩。若计时裁判发现有选手犯规，则取消该组成绩。

4、旱鸭子游泳比赛。赛程100米，每次四组参加比赛，使用6、7、8、9赛道，主持人发令后计时裁判开始计时，比赛开始，

每组最后一名选手触壁后停止计时，全部比赛结束后取前八名最好成绩。若计时裁判发现有选手犯规，则取消该选手成绩。

5、统计成绩，主持人宣布比赛结束，颁发奖品。

6、活动结束。

六、奖项与奖酬

(一) 奖项

1、趣味游泳每项比赛按名次取前八名。不足八组的去掉最后一名

(二) 奖品

一等奖：奖励一中游泳馆门票30张(价值450元)。

二等奖：奖励一中游泳馆门票20张(价值300元)。

三等奖：奖励一中游泳馆门票15张(价值225元)。

四至八名：奖励一中游泳馆门票10张(价值150元)。

颁奖方式：现场颁奖。

七、参赛注意事项

1、欲报名者请到本游泳馆检票处填写报名信息或登录俱乐部网址填写报名信息。

2、参赛选手不收报名费，只需购买10元门票一张即可，每人最多可报三项。

- 3、每位参赛者自备泳镜、泳衣、泳帽。
- 4、参赛时自觉遵守比赛规则和现场人员的指挥。
- 5、参加者要求身体健康，没有不适宜参加游泳活动的疾病。
- 6、神农飞鱼游泳俱乐部拥有本次活动的最终解释权。
- 7、有任何问题请咨询*****

一、活动背景和意义

为进一步丰富校园文化生活，努力营造积极向上、百花齐放、健康文明的校园气氛。通过开展趣味游泳比赛，增强同学之间的相互联系，陶冶学生的高尚情操，展示各自体育才华，发扬团队精神，增强组织凝聚力，培养学生的集体荣誉感、热爱集体的组织观念及不怕吃苦、勇于拼搏的奋斗精神，激发广大学生热爱校园和体育努力成才的激情，不断提高自身全面素质，推动校园精神文明建设。

二、机构设置

主办：天津理工大学体育部、校团委

承办：天津理工大学“畅享自游”游泳协会

主办人：“畅享自游”游泳协会会长袁帅、副会长高志婷

三、参与对象

天津理工大学全体同学

四、活动时间、地点

20xx年10月22日上午9:00——12:00

天津理工大学附近山海天游泳馆

五、活动进度

1、宣传动员阶段

(1)条幅制作与悬挂：由袁帅、陈出新、毕欣冉、王钊、陈亚雄负责于20xx年10月17日前完成。

(2)海报制作与粘贴：由高志婷、姜丹、张昊、江舒萌负责于20xx年10月18日前完成。

(3)发出通知：由秘书部杨攀豪、李海涛负责于10月18日前完成。

2、组织报名：由高志婷、姜丹、杨攀豪、李海涛负责于10月21日12:00前完成。

3、活动所需物品：由梁礼、屈威、刘玉红、陈出新负责于10月19日前完成。

4、活动阶段：袁帅、高志婷全程负责，高志婷为总摄像师，张明洋为总裁判长

赛制规则:分组进行比赛

(1)水中竞走：水中竞走50米，不得以任何泳姿游走，一旦犯规将被罚出局，先完成者获胜。(参赛名额：男女各一组每组6人。裁判：张明洋、杨滢、屈威、曹婷)(本组负责人：毕欣冉)

(2)池底寻宝：选手背身，待裁判员放置好所寻宝物后，选手

开始寻找，先找到者获胜。(参赛名额：男女各一组每组6人。裁判：梁礼、刘玉红、姜丹、陈出新)(本组负责人：谢宏飞)

(3)抱球接力：球不能离开双手，泳姿不限，一个人完成25米后，将球交接给下一个人，以后以此类推，先完成的组获胜，一旦犯规被判出局。(参赛名额：共两轮比赛，每轮三组每组两男两女。裁判：张昊、江舒萌、闫瑞、王钊)(本组负责人：马海东)

(4)潜泳：比比看谁潜的远，中途不能换气，潜的远者获胜，一旦有犯规者被罚出局。(参赛名额：男女各一组，每组6人。裁判：张明洋、杨滢、屈威、曹婷)(本组负责人：李海涛)

(5)集龙珠：由裁判将一批乒乓球散落在水中，选手尽力去抢，直到将水中乒乓球收集完为止，最后收集最多者获胜。(参赛名额：男女各一组，每组6人。裁判：梁礼、刘玉红、姜丹、陈出新)(本组负责人：王胜)

(6)浅水运气球：5分钟限时，从游泳池一端运到另一端，途中气球不得离开身体，如果离开身体则此气球无效，最后运的最多者获胜。(男女各两轮，每轮3人。裁判：张昊、江舒萌、闫瑞、王钊)(本组负责人：杨攀豪)

注1：以上所有项目除本人以及穿带泳衣、泳帽、泳镜外，不得借用任何其他辅助工具。

注2：每人限报两项(接力除外)

5、颁奖阶段

个人比赛和接力比赛均采用取前三名发奖的办法，按成绩录取名次。每个奖项都有证书和奖品。

六、活动预算：

趣味体育比赛活动方案篇二

游戏方法：

距离3米处放标注数字的. 纸张；每组男女各3人，每人投掷3次，积分多的取胜。（每班男女各3人）

二、游戏规则：

1、投沙包时，脚不能过线。2、以沙包停落的数字为准。3、以累积得分最高者获胜。

三、器材准备：沙包1个。

道具：一张a4白纸

【参赛人数】每队8名队员（男女各4人） **【比赛器材】**乒乓球球拍、乒乓球

【比赛方法】

比赛开始前，参赛队员立于起跑线后。裁判发令后，队员站立式起跑且必须单手持球拍后端把手处（不得超出把手），乒乓球置于球拍上，托球向前跑，赛程为50米。以参赛队员身体任意部位触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

【比赛规则】

(1) 比赛前，参赛队员必须立于起跑线后。

(2) 队员行进中，不得用另1只手做扶助动作，否则，成绩无效。

(3) 途中若乒乓球落地，需捡起球置于球拍上，并退至脱拍处再跑，捡球时不得影响其他选手比赛，否则，成绩无效。

四、运球跑

【参赛人数】 每队8名队员（男女各4人） **【比赛器材】** 篮球

【比赛方法】

比赛开始前，参赛队员立于起跑线后。裁判发令后，队员站立式起跑运球向前跑，赛程为50米。以参赛队员身体任意部位触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

【比赛规则】

(1) 比赛前，参赛队员必须立于起跑线后。

(2) 队员行进中，不得用另1只手做扶助动作，否则，成绩无效。

(3) 途中若篮球跑出跑道，需捡起球并退至脱手处再跑，捡球时不得影响其他选手比赛，否则，成绩无效。

五、袋鼠夹球跳

比赛方法：每队由4名队员（男女各2人）组成，分立于场地两端，

每个队员用双腿夹住球（篮球），然后以跳跃方式前进到达终点（25米），然后将球传给下一名队员，依次接力，至最后一名队员完成，以时间计分最短者获胜。

六、两人三足

每班选4组，每组男女各1人，进行迎面接力比赛，赛程50米。

用时少者名次列前。（每班男女各4人）

七、穿针引线：（男女各3人）针线

每队6人，成一路纵队站在起跑线后，前面30米处椅子上放针和线。比赛开始，各队第一人跑出至折返点处，将针穿好后跑回击掌，第二人出发，依次进行，先完成的队为胜。

八、钻山洞比赛：（男女各5人，10人为一队）

参赛队员成二列（男女各1列）横队相对站立，双手互搭组成山洞，从排头开始，从前洞口钻入至后洞口钻出，再将手搭起成山洞，如此依次进行，每人做完一次后，以先完成的队获胜。

趣味体育比赛活动方案篇三

为进一步营造我市创建“中国优秀旅游城市”的氛围，动员广大市民群众积极的参与到我市的创建行动中来，团市委决定在昭山组织一次登山比赛，以实际行动支持湘潭市创建“中国优秀旅游城市”工作。

一、时间

20____年11月3日下午1点集合

二、地点

__市昭山旅游风景区(下107国道后参照指示牌)

三、参与人员

团市委一级机构社会各界人士

四、比赛奖项设置

个人赛：

设置一、二、三等奖各一名

团体赛：

只取优胜团队一支。

其他奖项(个人、团体均设)：最佳精神奖、最佳服饰奖、搞笑奖五、参赛要求

- 1、各单位参加个人赛的人员限1名，参加团体赛的队伍限1支。
- 2、团体赛各团队人数为10人，团队中成员必须有40%以上的女性，比赛成绩取团队最后到达终点者。
- 3、活动不收取任何参赛费用，昭山旅游风景区门票全免。
- 4、各单位参赛人员自备车辆前往比赛地点，往返途中一定要组织严密，确实保证队员的人身安全。
- 5、表格请于11月2日(星期五)上午以前报至团市委权益部(过期视为弃权)

趣味体育比赛活动方案篇四

为热烈庆祝第**个“三八妇女节”，进一步活跃女教职工文化生活，倡导“快乐工作，健康生活”理念，促进学校精神文明建设，构建和谐校园，特开展教职工趣味体育比赛，制定如下方案。

工作职责：

- (1) 制定、审核活动方案，决定有关事项，处理相关问题；
- (2) 协调各项工作，组织工会会员积极报名参赛；
- (3) 负责活动的组织、裁判工作；
- (4) 检查督促各项工作开展情况，保证按时、按质开展工作，使活动顺利进行。

1、跳绳

2、夹球跳

3、吹龙珠

4、乒乓球

5、掷飞镖

1、跳绳：不计时间，每人三次机会，以单次跳的最多数量计算成绩。

2、夹球跳：用双腿夹球，跳跃前进，在跳动过程中不得落地，如落地必须在原地把球重新夹好方能继续前进，夹球队员从起点跳到转折点，再返回起点，用时最少的获胜。

3、吹龙珠：将乒乓球放在第一个杯子上，队员将乒乓球第一个吹到第四个杯子，每人一次机会，按时间顺序排队积分。

4、乒乓球：采取循环制，即所有队员全部依次比赛，采取三局二胜制，每局11分。

5、飞镖：每人5镖，根据总成绩排序。

每项比赛每一名称积3分，第二名积2分，第三名积1分，所有五

项赛完后，根据个人总积分进行排名。如出现并列每一名，则再加赛飞镖项目，直到不再并列为止。

个人总积分第一名奖励体育运动器材一套。

趣味体育比赛活动方案篇五

二、比赛地点：学校操场

三、参加对象：全校学生

四、比赛项目：

（一）一、二年级

1、个人项目：羊角球、赶小猪、过沼泽、捡泥螺、炸碉堡、保龄球、50米

2、集体项目：30米迎面接力、拔河

（二）三、四年级

1、个人项目：赶小猪、过沼泽、捡泥螺、炸碉堡、保龄球、50米、10*4往返

2、集体项目：拔河、集体仰卧起坐

（三）五、六年级

1、个人项目：过沼泽、高跷、炸碉堡、保龄球、50米、10*4往返、50*8往返

2、集体项目：拔河、集体仰卧起坐

五、比赛规则：

（一）羊角球：坐在羊角球上，手握羊角从起点跳至20米远的终点。犯规者取消比赛成绩。

（二）赶小猪：手持体操棒从起点将实心球赶至20米远的窝中，途中用手拿球或用脚踢球，必须用棒把球赶进窝中，并使球处于静止状态才算完成，犯规者取消比赛成绩。

（三）过沼泽：两脚必须站在木块上，途中脚不得踏入地面。交替使用2块小木块，并使两块小木块通过终点线才算完成。脚下地或手撑地视作犯规，并在完成时间上加10秒/次（一二年级15米、三四年级20米、五六年级25米）。

（四）捡泥螺：把围棋散落在场地上，听到开始哨声后比赛队员从起点出发一手拿着盘子一手捡泥螺（黑色的棋子），在20秒时间内以碗里的泥螺数量决定名次。如盘中有白色棋子，那就在泥螺总数上减去白色棋子的数量为比赛泥螺的数量。比赛中只能用一手捡泥螺，不得两手同时捡，20秒时间哨声响起时，手中的泥螺不得放入盘内，犯规者都将取消比赛成绩。

（五）保龄球：用实心球采用地滚球的方式打倒规定距离处（一二年级6米、三四年级8米、五六年级10米）的保龄球，每位选手连续两次击打机会，以两次累计击倒瓶子的数量决定名次。比赛中如选手第一次击打全中，重新放置进行第二次击打，如第一次击打没全中第二次进行补打。比赛过程中如有选手没有采用地滚球的方法或球离手时脚碰线将视作犯规取消该次比赛成绩。

（六）30米迎面接力：每班派10男10女参加比赛，以用时的多少决定比赛名次。

（七）拔河：每班派8男8女参加比赛，采用三局两胜制。赛前进行场地及顺序抽签，赢一场得一分，如出现积分相等按获胜局数多者进行排名，获胜局数多者名次列前。如再相等

按获胜总局数完成的总时间进行排名，用时少者名次列前。

（八）集体仰卧起坐：4男4女参加比赛。双手始终握杆集体做仰卧起坐，起来时握杆过每位队员的膝盖下方，躺下时握杆过每位队员的脑后，以1分钟内完成的次数决定名次。比赛过程中队员必须始终双手握杆做仰卧起坐，仰卧时杆过全体队员的脑后方可做起坐动作，起坐时杆过全体队员的膝盖下方方可做仰卧动作，如出现以上任何一种犯规情况那这次仰卧起坐不计入总次数内。

（九）10米*4往返跑：只能用手做推瓶动作（把瓶推倒），推瓶未倒可以进行补推。比赛中如有一次瓶未推倒或者出现脚踢瓶均视为犯规取消比赛成绩。

（十）炸碉堡：比赛队员用垒球投入远处（一二年级8米、三四年级10米、五六年级12米）呼啦圈中，投球过程中必须肩上投出，肩下投出无效，比赛队员连续投10次，投中（第一落点有效，第二落点无效）球数多者名次列前。

（十一）高跷：20米距离高跷竞速，途中脚落地必须原地上高跷，落地犯规在总时间上加5秒/次，完成时间少者名次列前。

六、报名办法：每班每个项目限报两名，每人限报两个项目，集体项目可兼报。

七、计分办法：每个项目取前六名，以7、5、4、3、2、1进行计分，集体项目双倍计分。

八、录取办法：每个年级段取一名，以各班在比赛中累计成绩的高低决定名次。

注：本运动会比赛规则解释权属体育组所有。

体育组

20xx年3月22日

趣味体育比赛活动方案篇六

大学生趣味英语演讲比赛。

为了丰富同学们的校园文化生活，激发同学们对英语学习的热情，提高同学们的英语口语表达能力，同时也为同学们提供了一个展示自我的平台。英语角协会，经贸与管理系决定合力策划举办趣味英语演讲比赛。

甘肃中医学院全体学生。

本次趣味英语演讲比赛旨在提高口语表达能力，形式多样，可以演讲、朗诵、小品、话剧和歌曲等。

本次活动共分为初赛和决赛两个环节。

（一）初赛：

时间□xx年四月25、26。

地点：九楼大学生活动中心。

形式：召集所有报名选手进行抽签，决定出场顺序，对每位（队）选手的演讲有严格的时间限制（5分钟），根据相应的评分规则评选出12名选手参与决赛。

（二）决赛：

时间□xx年5月10日。

地点：图书馆三楼多功能厅。

形式：所有进决赛的选手进行抽签决定出场顺序，评委根据每位（队）选手的场上表现作出相应的评分，最后根据评分的具体情况排出名次。

评委：一位英语外教和6名优秀英语教师。

嘉宾：院团委书记、各系党（团）。

一等奖：奖品30元（1名）。

二等奖：奖品20元（2名）。

三等奖：奖品15元（3名）。

最佳创意奖：奖品——20元。

优胜奖： 奖品——10元（4名）

场地布置： 150元

小礼品： 150元

评委纪念品： 140 元

横幅喷绘： 200元

总共： 815元

趣味体育比赛活动方案篇七

1、我们主要是为了激发学生学习科学的浓厚兴趣；并且让学生应用所学的科学知识解决实际问题，学习应用创造性思维方式去选择解决问题的最佳方案，通过活动培养学生创新能

精神和实践能力；培养学生的团队精神和协作精神。

本次比赛是为了模拟飞行器的着陆，参赛作品要求设计合理，定点落地，平稳着陆，构思新颖。

教学楼前主席台前空地。

(一)准备阶段(自备减速材料，比赛用的鸡蛋)

可以从两方面加以考虑：一是延长鸡蛋与地面撞击时的相互作用时间，这可通过用各种材料(其结构、形状不限)包装鸡蛋来实现；二是降低鸡蛋撞击地面前瞬间的速度，这可以通过在包装容器上加减速装置来实现。当然也可以有别的方法，只要符合规则。

(二)比赛阶段

1、创意展示：各参赛队向评委解释自己的设计原理，利用了那些方面的知识(如何缓冲，着地时采用何种减速装置，如何实现定点着陆等)，由评委根据结构的知识性、可靠性与独特性给予打分。各参赛队必须交一份作品的创意设计说明。

2、检查重量和体积：鸡蛋自重约为不小50克，要求参赛作品总重量(机构重量+鸡蛋重量)不超过150克，机构体积小于或等于规定体积。

3、鸡蛋下落：比赛从教学楼4楼语音室窗户向外抛、高度约8米向下抛，鸡蛋完好的计分，鸡蛋破碎的不计分。

4、定点着陆：鸡蛋须落在地面上划定的圆圈(直径3米左右)内。

评分办法：分三项评分，其中基本分100分，另有各评比分项的加分，具体评分见“比赛规则”，最后由此各项得分累加

算出最终成绩，并排出名次。

比赛规则：本次比赛是为了模拟飞行器的着陆，参赛作品要求构思新颖、设计合理、定点落地、平稳着陆。

具体打分按以下三个方面：

1、创意方面：此评分项基本分为40分。每个参赛队在参加比赛前，向评委解释自己的设计原理，利用了哪些方面的知识，如何缓冲，着地时采用何种减速装置等，由评委根据结构的知识性、可靠性与独创性给予打分。

2、重量、体积方面：此评分项基本分为20分。此鸡蛋自重约为50克，要求参赛作品总重量不超过150克(机构重量+鸡蛋重量)，符合要求的可得基本分20分。重量最轻的前四名依次加4、3、2、1分。

3、落地方面：此评分项基本分为40分。落地点在区域内得15分，落地时机构滚到所设场地之外，则不得分。

其他落地状态有：(1)落地后，非常平稳，基本没有晃动；(2)落地后，轻微晃动几下，但没有滚动；(3)落地后，有滚动，但没有滚动到场地外。这三种状态在其基本分基础上依次加4分、2分、1分。

奖励办法：按积分由高到低评出一、二、三等奖，给获奖的代表队颁发奖状，队员获得适当物质奖励(一、二、三等奖各四名)。

趣味体育比赛活动方案篇八

时间□20xx年4月25日下午2：30

地点□xx镇政府大院内

参赛对象为全体机关干部职工，共分为8个小组，每个组15人左右。（具体安排见附表）

比赛共分为四个项目，按顺序进行，每个项目均以团体方式参加竞技，按名次排定积分，最后以每个团体四个项目的总积分进行排名。

（一）五人拔河（3：00—4：00）

- 1、每组参赛人员5人，其中三男两女。
- 2、抽签分组对抗赛，均为淘汰赛，一局定胜负。

（二）踩气球（4：10—4：30）

- 1、比赛分两场，一场4个组参加。每个小组须派两名队员参赛（必须为一男一女），两人各有一只脚捆绑在一起，然后在脚上绑10个气球（要求：气球绑在裤腿以下，参赛人员均需穿运动鞋）
- 2、每场比赛时间：30秒，在有效时间内，在圈定的场地内，参赛队员互踩对方的气球，以所剩气球多少依次排名计分。

（三）袋鼠接力跳（4：40—5：20）

- 1、比赛分四场进行，每场2组参加，每组6人（四男两女）。
- 2、每场12名队员统一站在赛场一边指定区域，每名队员前进20米左右环绕障碍物折回，到起点处将布袋交给下一位运动员。
- 3、比赛时，运动员双脚套进布袋中，手持袋沿从起跳点出发，提着袋口双脚向前跳跃前进至接力点处，方可将布袋交给下一位运动员。参赛队员依次接力，直至最后一位队员抵达终点，完成比赛。

4、越过终点的瞬间，必须做到人袋合一，否则视为违规，交接布袋时必须在划定的位置进行，队员之间可以帮助，但在赛道内不得协助。

5、最终以每组完成所用时间多少排名计分。

(四)混合投篮(5：25—6：00)

1、每组派3名队员(两男一女)参加，站在指定的位置上投篮。

2、在指定地点，第一位队员听到信号后，进行定点投篮，进球后方能轮到下一位队员，直至三名队员在各自指定的位置上全部投中后结束，以所花时间最少者优胜。

3、注意：投篮时，脚不能踩线，也不能离开指定位置，否则视为违规。

(五)运球接力

(六)搬球

1、拔河绳子2条

2、哨子2个

3、喇叭2个

4、篮球2个

5、麻袋4个

6、气球300个

7、标签8组(标明数字，区别颜色)，每组18个

8、秒表2个

趣味体育比赛活动方案篇九

趣味运动是民间游戏的全新演绎，那么如何策划趣味比赛运动的活动方案呢?下面本站小编给大家介绍关于趣味比赛活动方案的相关资料，希望对您有所帮助。

为积极倡导“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”健康理念，展示我局职工良好的精神风貌，营造团结、奋进和创新的工作氛围，特制订此活动方案。

一、活动对象：全局干部

二、活动时间地点：8月5、6日，下午半天，局七楼活动室

三、活动内容：本次趣味乒乓球比赛以传统男女乒乓球双打比赛为原型改编，通过降低竞技性，突出趣味性，使所有职工都能参与本次活动。

四、比赛规则：参照传统男女乒乓球双打比赛规则，配对和对阵采取抽签决定。比赛采取淘汰赛(5局3胜)，11分制。

五、奖项设置：根据比赛结果评出冠军、亚军和季军(2队)，每队给予奖励，参与者每人纪念品1份。

一、指导思想：

20xx年元旦即将到来之际，为丰富全校教职工课余文化生活，展示教职工的精神风貌，学校工会决定在20xx年元旦前夕举行“庆元旦、迎新年”趣味活动比赛。本次活动以“快乐”为主线，以放松心情，增进感情，鼓舞士气，营造团结和谐的精神氛围为宗旨，希望全体教职工过一个欢乐的节日。

二、活动内容：（趣味竞技比赛）

项目：筷子夹乒乓球、赶球、袋鼠跳接力、爆声隆隆迎新年

三、活动时间、地点

时间□20xx年12月下旬(具体时间待定，另行通知。)

地点：学校运动场的舞台上

四、裁判员：杨子荣、杨赛玉

五、计分、统分：陈向明

六、参赛人员安排

全校教职工（72名），按语文科、数学科、综合职工，分成三个参赛队。

七、活动项目和比赛规则

1、筷子夹乒乓球

比赛规则：每组选出6名队员参加，纵队站在起跑线，三组同时进行比。第一个队员拿筷子夹住脸盆里的一个乒乓球跑向对面脸盆处(两个脸盆相距6米)，放好后立即返回起跑线脸盆处，把筷子交给第二个队员，然后，第二个队员开始做同样的动作，3分钟时间按夹球的个数决定名次。

比赛道具：光滑筷子三双；乒乓球100个，课桌三张

比赛要求：六个队员循环进行(不能调换位置)，中途掉球则必须返回起跑线夹球继续进行。

2、《赶球》

比赛规则：三个参赛队同时进行比较，每个参赛队有6名队员同时站在起点处排成一路纵队，第一名队员手持木棒，当听到裁判发令后，利用木棒将起点处的篮球赶至障碍物绕过障碍物回到终点，然后再从终点赶回起点交与下一名队员。依次进行，每位队员一次，以先赶完的参赛队为胜。

比赛道具：木棒三根、篮球三个、课桌三张

比赛要求：往返20米（在10米处设置障碍物）。必须在起跑线处交接。

3、袋鼠跳接力

比赛规则：三个参赛队同时进行比较，每个参赛队有6名队员同时成一路纵队站在起跳线。比赛开始，第一人站在跳袋内，手提跳袋的带子向前跳出，绕过标志物返回并将跳袋交给第二人，依次进行，每位队员一次，以先跳完的参赛队为胜。

比赛道具：米袋6个、课桌3张

比赛要求：(1)必须绕过标志物。(2)必须在起跑线处交接。(3)队员若摔倒必须在原地起来，重新再跳。

4、《爆声隆隆迎新年》

比赛规则：三个参赛队同时进行比较，每个参赛队选三名队员参赛，每队发给10个气球。比赛开始，三名队员以最快的速度吹爆气球，最先爆完气球的参赛队为胜。

比赛道具：桌子三张、气球三十个以上

比赛要求：各队的队员必须合作吹爆十个气球，裁判员以爆声为准。

八、为了活动的顺利进行，请各参赛队选好各比赛项目的参

赛队员，组织一次比赛项目训练，于12月15日前把参赛名单送德育处。要本着友谊第一，比赛第二的运动精神，绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

九、活动奖项及奖金：

第一名奖金：1700元

第二名奖金：1600元

第三名奖金：1500元。

活动目的：

1、我们主要是为了激发学生学习科学的浓厚兴趣；并且让学生应用所学的科学知识解决实际问题，学习应用创造性思维方式去选择解决问题的最佳方案，通过活动培养学生创新精神 and 实践能力；培养学生的团队精神和协作精神。

活动创意：本次比赛是为了模拟飞行器的着陆，参赛作品要求设计合理，定点落地，平稳着陆，构思新颖。

比赛地点：教学楼前主席台前空地。

活动内容：

(一)准备阶段(自备减速材料，比赛用的鸡蛋)

可以从两方面加以考虑：一是延长鸡蛋与地面撞击时的相互作用时间，这可通过用各种材料(其结构、形状不限)包装鸡蛋来实现；二是降低鸡蛋撞击地面前瞬间的速度，这可以通过在包装容器上加减速装置来实现。当然也可以有别的方法，只要符合规则。

(二)比赛阶段

1、创意展示：各参赛队向评委解释自己的设计原理，利用了那些方面的知识(如何缓冲，着地时采用何种减速装置，如何实现定点着陆等)，由评委根据结构的知识性、可靠性与独特性给予打分。各参赛队必须交一份作品的创意设计说明。

2、检查重量和体积：鸡蛋自重约为不小50克，要求参赛作品总重量(机构重量+鸡蛋重量)不超过150克，机构体积小于或等于规定体积。

3、鸡蛋下落：比赛从教学楼4楼语音室窗户向外抛、高度约8米向下抛，鸡蛋完好的计分，鸡蛋破碎的不计分。

4、定点着陆：鸡蛋须落在地面上划定的圆圈(直径3米左右)内。

评分办法：分三项评分，其中基本分100分，另有各评比分项的加分，具体评分见“比赛规则”，最后由此各项得分累加算出最终成绩，并排出名次。

比赛规则：本次比赛是为了模拟飞行器的着陆，参赛作品要求构思新颖、设计合理、定点落地、平稳着陆。

具体打分按以下三个方面：

1、创意方面：此评分项基本分为40分。每个参赛队在参加比赛前，向评委解释自己的设计原理，利用了哪些方面的知识，如何缓冲，着地时采用何种减速装置等，由评委根据结构的知识性、可靠性与独创性给予打分。

2、重量、体积方面：此评分项基本分为20分。此鸡蛋自重约为50克，要求参赛作品总重量不超过150克(机构重量+鸡蛋重量)，符合要求的可得基本分20分。重量最轻的前四名依次加4、3、2、1分。

3、落地方面：此评分项基本分为40分。落地点在区域内得15分，落地时机滚到所设场地之外，则不得分。

其他落地状态有：(1)落地后，非常平稳，基本没有晃动；(2)落地后，轻微晃动几下，但没有滚动；(3)落地后，有滚动，但没有滚动到场地外。这三种状态在其基本分基础上依次加4分、2分、1分。

奖励办法：按积分由高到低评出一、二、三等奖，给获奖的代表队颁发奖状，队员获得适当物质奖励(一、二、三等奖各四名)。

趣味体育比赛活动方案篇十

1、注意：

是要注重艺术性

是要充分展示我院学生的才艺；

是要力求节目立意高、质量好、效果佳；

是要注重细节，要充分考虑必须与可能性；

是要落实责任，实行项目负责制。

2、项目组：

第一项目组：节目组

组长：

组员：学生会成员

任务：

a□完成节目收集、筛选及后期的排练、彩排工作；

b□负责节目的编排及晚会全流程的衔接；

c□主持人的选择、形象设计及台词审核。

第二项目组：宣传组

组长：

组员：宣传部成员

任务：

a□利用海报、横幅、宣传单等方式开展宣传；

b□节目单及宣传单的制作；

c□现场摄影及通讯

第三项目组：外联组

组长：

组员：外联部成员

任务：负责联系晚会的赞助商。

第四项目组：办公室

组长：

组员：综合办公室成员

任务：

a□确定晚会邀请的嘉宾并且及时送出请柬；

b□工作证的制作；

第五项目组：舞台组

组长：

组员：舞台组成员

任

b□晚会期间舞台灯光、音箱的调试（根据每个节目的要求）。

第七项目组：后勤组

组长：

组员：文艺部成员，体育部成员。

任务：

a□晚会期间，现场秩序的维持。

b□晚会期间的突发事件的处理。

c□负责晚会前及晚会后会场的清理；

d□负责化妆间、演员等候区的卫生清理。

e□晚会当日引导观众入场，并接待好领导及老师。

f□晚会当天安排人员负责节目的演员到位情况及晚会时的催台。

g□舞台道具的`摆放，根据演员所需。

趣味体育比赛活动方案篇十一

游戏方法：

距离3米处放标注数字的纸张；每组男女各3人，每人投掷3次，积分多的.取胜。（每班男女各3人）

1、投沙包时，脚不能过线。2、以沙包停落的数字为准。3、以累积得分最高者获胜。

沙包1个。

道具：一张a4白纸

【参赛人数】每队8名队员（男女各4人） **【比赛器材】**乒乓球球拍、乒乓球

【比赛方法】

比赛开始前，参赛队员立于起跑线后。裁判发令后，队员站立式起跑且必须单手持球拍后端把手处（不得超出把手），乒乓球置于球拍上，托球向前跑，赛程为50米。以参赛队员身体任意部位触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

【比赛规则】

(1) 比赛前，参赛队员必须站于起跑线后。

(2) 队员行进中，不得用另1只手做扶助动作，否则，成绩无效。

(3) 途中若乒乓球落地，需捡起球置于球拍上，并退至脱拍处再跑，捡球时不得影响其他选手比赛，否则，成绩无效。

【参赛人数】 每队8名队员（男女各4人） **【比赛器材】** 篮球

【比赛方法】

比赛开始前，参赛队员站于起跑线后。裁判发令后，队员站立式起跑运球向前跑，赛程为50米。以参赛队员身体任意部位触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

【比赛规则】

(1) 比赛前，参赛队员必须站于起跑线后。

(2) 队员行进中，不得用另1只手做扶助动作，否则，成绩无效。

(3) 途中若篮球跑出跑道，需捡起球并退至脱手处再跑，捡球时不得影响其他选手比赛，否则，成绩无效。

比赛方法：每队由4名队员（男女各2人）组成，分立于场地两端，

每个队员用双腿夹住球（篮球），然后以跳跃方式前进到达终点（25米），然后将球传给下一名队员，依次接力，至最后一名队员完成，以时间计分最短者获胜。

每班选4组，每组男女各1人，进行迎面接力比赛，赛程50米。用时少者名次列前。（每班男女各4人）

（男女各3人）针线

每队6人，成一路纵队站在起跑线后，前面30米处椅子上放针和线。比赛开始，各队第一人跑出至折返点处，将针穿好后跑回击掌，第二人出发，依次进行，先完成的队为胜。

（男女各5人，10人为一队）

参赛队员成二列（男女各1列）横队相对站立，双手互搭组成山洞，从排头开始，从前洞口钻入至后洞口钻出，再将手搭起成山洞，如此依次进行，每人做完一次后，以先完成的队获胜。

趣味体育比赛活动方案篇十二

5.1每场上场5名球员，每队有5名替补，总计10名球员。比赛中可以换人，换人次数不限，但必须经过当值主裁判允许方可上场。

5.2比赛分上下半场，各20分钟，中场休息10分钟，加时赛为5分钟。每队上下半场各有2次暂停机会，每次暂停时间为1分钟。

5.3参赛队6支，分成a□b两个小组，每个小组3支球队，进行小组内单循环赛，每队进行2场比赛，战绩最好的前两名出线。若两队战绩相同则根据两队相互间的比赛结果，胜者出线；若出现两队以上战绩相同，且形成循环套，则根据每队相互之间比赛的净胜分。

5.4淘汰赛阶段，由a1对阵b2□a2对阵b1□胜利的一方进入决赛，失利的一方进入三四名决赛。比赛决出一二三名，颁发奖杯或奖金。赛事的跨度为10个比赛日（共10场比赛）。

5.5一名参赛队员犯规满6次（侵人犯规加技术犯规）或2次技

术犯规被罚下场，技术犯规实行一罚一掷。

5.6比赛中所有队员不得辱骂殴打裁判、对方参赛队员及工作人员，一经发现，其所在球队将被取消参赛资格。

5.7比赛用服装要求为正规篮球比赛服，各代表队自行负责，注意颜色的区分。

趣味体育比赛活动方案篇十三

为进一步营造我市创建“中国优秀旅游城市”的氛围，动员广大市民群众积极的参与到我市的创建行动中来，团市委决定在昭山组织一次登山比赛，以实际行动支持湘潭市创建“中国优秀旅游城市”工作。

20xx年11月3日下午1点集合

湘潭市昭山旅游风景区(下107国道后参照指示牌)

三、参与人员

团市委一级机构社会各界人士

个人赛：设置一、二、三等奖各一名

团体赛：只取优胜团队一支。

其他奖项(个人、团体均设)：最佳精神奖、最佳服饰奖、搞笑奖五、参赛要求。

1、各单位参加个人赛的'人员限1名，参加团体赛的队伍限1支。

2、团体赛各团队人数为10人，团队中成员必须有40%以上的

女性，比赛成绩取团队最后到达终点者。

3、活动不收取任何参赛费用，昭山旅游风景区门票全免。

4、各单位参赛人员自备车辆前往比赛地点，往返途中一定要组织严密，确实保证队员的人身安全。

5、表格请于11月2日(星期五)上午以前报至团市委权益部(过期视为弃权)联系电话□XXXX□

趣味体育比赛活动方案篇十四

时间□20xx年4月25日下午2：30

地点：**镇政府大院内

参赛对象为全体机关干部职工，共分为8个小组，每个组15人左右。(具体安排见附表)

比赛共分为四个项目，按顺序进行，每个项目均以团体方式参加竞技，按名次排定积分，最后以每个团体四个项目的总积分进行排名。

(一)五人拔河(3：00—4：00)

1、每组参赛人员5人，其中三男两女。

2、抽签分组对抗赛，均为淘汰赛，一局定胜负。

(二)踩气球(4：10—4：30)

1、比赛分两场，一场4个组参加。每个小组须派两名队员参赛(必须为一男一女)，两人各有一只脚捆绑在一起，然后在脚上绑10个气球(要求：气球绑在裤腿以下，参赛人员均需穿运

动鞋)

2、每场比赛时间：30秒，在有效时间内，在圈定的场地内，参赛队员互踩对方的气球，以所剩气球多少依次排名计分。

(三) 袋鼠接力跳(4：40—5:20)

1、比赛分四场进行，每场2组参加，每组6人(四男两女)。

2、每场12名队员统一站在赛场一边指定区域，每名队员前进20米左右环绕障碍物折回，到起点处将布袋交给下一位运动员。

3、比赛时，运动员双脚套进布袋中，手持袋沿从起跳点出发，提着袋口双脚向前跳跃前进至接力点处，方可将布袋交给下一位运动员。参赛队员依次接力，直至最后一位队员抵达终点，完成比赛。

4、越过终点的瞬间，必须做到人袋合一，否则视为违规，交接布袋时必须在划定的位置进行，队员之间可以帮助，但在赛道内不得协助。

5、最终以每组完成所用时间多少排名计分。

(四) 混合投篮(5:25—6:00)

1、每组派3名队员(两男一女)参加，站在指定的位置上投篮。

2、在指定地点，第一位队员听到信号后，进行定点投篮，进球后方能轮到下一位队员，直至三名队员在各自指定的位置上全部投中后结束，以所花时间最少者优胜。

3、注意：投篮时，脚不能踩线，也不能离开指定位置，否则视为违规。

(五) 运球接力

(六) 搬球

- 1、 拔河绳子2条
- 2、 哨子2个
- 3、 喇叭2个
- 4、 篮球2个
- 5、 麻袋4个
- 6、 气球300个
- 7、 标签8组(标明数字，区别颜色)，每组18个
- 8、 秒表2个