

2023年大学趣味运动会策划书活动内容(精选5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编帮大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

大学趣味运动会策划书活动内容篇一

连接心灵的桥梁，描绘你我的未来。

本部操场。

20xx年xx月xx日

心理自助中心作为一个关注大学生心理健康充满人文关怀的学生会工作部门理应组织活动丰富同学们节日生活，并进一步扩大心理自助中心的影响，促进和谐校园的建设。此趣味心理运动会能够丰富大学生的课余文化生活，缓解学习带来的压力，提高团队中队友的合作精神，加深对团队合作的了解与认识。促进学生交流，培养合作精神，提高大学生心理素质及心理健康水平。同时让同学们近距离地接触心理，了解心理素质拓展的内涵。最终达到让运动促进协作，让运动焕发激情，在运动中得到锻炼、感受喜悦、获得乐趣！

(一) 活动前期准备：

1□x月中旬申请场地。

2□x月x号开始进行活动宣传

学生会成员到各班进行宣传。统计各班报名人数

3、购置以及安排好运动会所需物品。

购买活动所需物品。

4、准备相机记录活动过程。

（二）趣味运动会开始前的准备：

1、将申请好的桌椅及其他趣味运动会所需道具搬至场地；

2、提前准备好活动场地；

3、提前准备好奖品以及一些纪念品；

4、对所用道具进行检验，包括音响，麦克等的检查；

5、主持人及裁判做好相应准备；

（三）开幕式流程：

1、主持人（待定）；

2、领导发言；

3、学生代表发言；

4、趣味心理运动会开始；

（四）趣味运动会进行中：

1、活动名称：默契果实

（1）参赛人员：每队出两人（最好一男一女）

（2）活动目的：本活动旨在提高队友之间相互的默契度。

(3) 活动方法：每组男女各站在一边距离三米远，男女面对面站立。女生后背一小筐，由男生负责向筐内投球，在规定时间内投进个数最多者为胜。按进球数记名次，按名次记分，最后一名记一分，其他队按名次依次累加一分。

(4) 活动规则：下午在场地工作人员准备好比赛器材，参赛者在各自位置准备好，主持人喊开始后计时开始比赛进行，工作人员维持秩序。主持人说时间到，比赛结束。

(5) 活动时间：由主持人视情况而定。

(6) 道具：若干小筐，若干网球。

2、活动名称：搭桥过河

1、参赛人员：每队出6人（男女不限）。

2、活动目的：本活动旨在培养团队协作能力和战略战术，训练团队内部的协调能力。

3、活动方法：每个参赛队分为两个小组，每组3人，赛道两头各一组，自由组合，起点组手持四块“小地毯”，由第一名队员向前搭放“小地毯”，第二个队员不断地把身后的“小地毯”传给第一个队员，3人踩着“小地毯”前进20米，要求脚不能触地。待3人全部过界后，另一组将接过“地毯”以同样的方式往回走。以最快的速度通过规定的距离为胜。按时间记名次，按名次计分，最后一名记一分，其他参赛队得分按名次依次累加。

4、活动规则：

(1) 参赛队队员在起点线外准备。待一组队员全部到达终点时另一组才能出发。

(2) 比赛过程中只要有脚触地的情况，均视为犯规。每触地一次记犯规一次，每犯规一次比赛成绩加2秒。

5、时间：20分钟

6、道具：小地毯24个、秒表6个

3、活动名称：项目四：背靠背、心连心

1、参赛人员：每队出六人（男女不限）

2、活动目的：本活动旨在提高队友之间相互的默契度，其中用劲的适度起着至关重要的作用。

3、活动方法：由6名队员参赛。每两人背靠背夹住一个气球横向滑步前进，途中绕过折返点，返回到出发点由下两名同学进行接力，行进中气球不得落地、爆炸，途中手、臂不能碰球，最先完成者胜出。按时间记名次，按名次计分，最后一名记一分，其他的参赛队得分按名次依次累加。

4、活动规则：

(1) 比赛过程中如有气球落地、爆炸情况出现需从原地（气球自然落地点、爆炸地点）准备好再前进。

(2) 以防途中因气球落地、爆炸所造成的时间浪费，每队可派一名队员跟在比赛同学后面，但必须保持1米的距离。

(3) 途中不得以手、臂碰球，如有违反均视为犯规。每碰球一次记犯规一次，每犯规一次比赛成绩加2秒。

5、时间：20分钟

6、道具：气球50个、秒表6个

4、活动名称：信任之旅

1、参赛人员：每队出2人（最好一男一女）

2、活动目的：本活动旨在训练学生良好的心理素质和方向感，及团队协作精神。

3、活动方法：每队由1人指挥[a]（女生），1人蒙上眼睛[b]（男生），在相隔10米的赛道两端各放一水桶（一边盛有水，一边是空桶），在a的指挥下b在规定时间内（2分钟），用手里的杯子把水运到空桶内，直至比赛结束，空桶内的水最多获胜。按名次计分，最后一名只记一分，其他的参赛队得分按名次依次累加。

4、活动规则：

在比赛过程中，不允许出现a[b]身体接触的现象。如有接触，视为犯规，犯规一次扣0.5分，依次累加。

5、时间：30分钟

6、道具：眼罩24个、水桶12个、杯子6个、秒表6个

5、活动名称：编花篮

1、参赛人员：每队6人（男女不限）

2、活动目的：提高学生的团队协作意识。

3、活动方法：各参赛组队员一人把脚腕搭在另一个人的腿腕上，如此交替，围成一个圈，单腿蹦跳向前走，并在行进过程中拾起在相应的位置预先放置好的矿泉水瓶，在规定的时间内（一分半钟）内，按拾起矿泉水瓶累计得分多者为胜者。

4、活动规则：

(1) 在行进过程中若“花篮”有损坏，则在裁判指定的位置重新开始。

(2) 矿泉水瓶可由队中的任意队员拾起，其中红瓶3分，黄瓶2分，蓝瓶1分。

5、时间：10分钟

6、道具：矿泉水瓶60瓶、秒表6个

6、活动名称：多人多足竞速

1、参赛人员：每队6人（男女不限）

2、竞赛目的：本活动旨在培养团队的配合能力。

3、竞赛方法：每队选出同学各6名，相互间用布条绑好小腿，以最快的速度通过规定的距离（30米）为胜。按时间记名次，按名次记分，最后一名记一分，其他队按名次依次累加一分。

4、竞赛规则：

(1) 比赛以全体同学通过终点线为基准。

5、时间：30分钟

6、道具：布条30条、秒表6个

(五) 运动会结束

1、组织工作人员清理现场

2、将录制的运动会过程进行整理且做出总结并保存

3、做好心里运动会的反馈工作

（六）注意事项：

1、各个小活动衔接好

2、负责记录的人员要注意记录好

3、操场要提前布置好，搞好各活动顺序，不要出现混乱的场面

4、协会内部成员要沟通好，团结合作

5、人员分工要明确，责任落实到个人

（七）活动预算

前期宣传：

运动会当期：

总计：

项目组：

（一）计划组

总负责人□xx□xx

主要任务：

a□安排各活动顺序及全流程的衔接

b□运动会主持人的选择、形象设计及台词审核

(二) 宣传组 (宣传部、文体文娱)

总负责人□xx□xx□xx

主要任务:

a□到各班进行宣传, 统计报名名单。

b□运动会当天场地布置

(三) 道具组 (宣传部)

总负责人□ xx□xx

主要任务:

a□购买运动会的主要道具

b□裁判及工作人员所需道具

c□准备好比赛时所需照相机。

(四) 接待组 (秘书处)

总负责人□xx□xx

主要任务:

接待到来的嘉宾。

(五) 机动组 (宿管会)

负责人□ xx□xx□xx

主要任务：随时调动人员，维持秩序。

xx大学中职学院全体学生

各参赛队伍（自由组队，每队限6人）于x月x号

将参赛名单交给宣传部

趣味心理运动会设置团体奖项九名（一等奖一名，二等奖二名，三等奖六名）、

附注：1、各参赛队报名时，务必在报名表上附注本队队长的联系方式。

2、比赛过程中要求各参赛队员服从裁判，不得与裁判有冲突。

大学趣味运动会策划书活动内容篇二

本次趣味运动会旨在营造积极、团结的气氛，展示出新时代研究生的蓬勃朝气和参与热情；以趣味运动比赛为载体，丰富郑州大学马克思主义学院研究生的课余文化生活，增强研究生身体素质，增进我院研究生会部门之间、同学之间的交流，培养团结协作的精神。在学习之余积极锻炼身体，注重各种才能的挖掘、培养与展示，为美好的研究生生活留下一笔灿烂的财富。

1. 活动主办单位：马克思主义学院团委

马克思主义学院研究生会文体部

2. 活动对象：马克思主义学院研究生会全体成员

3. 活动时间：12月20日

4. 活动地点：北操场

1. 面向全体研究生会成员进行活动宣传，调动大家参与的积极性；
2. 统计研究生会各部门的报名情况；
3. 提前申请比赛场地，并及时报送申请情况；
4. 比赛现场所需各种设备物品等需提前准备；
5. 由于比赛有一定竞争性并伴随剧烈运动，因此需要做好医疗后勤保障。
6. 根据报名情况确定参赛人数，选出两名作为裁判员，剩下人员通过抽签的形式平均分为四支参赛队伍，并由每队推选一名队长。

比赛规则：四支队伍同时进行比赛，每支队伍分为两组，分立与接力赛场地两端。参赛队员单手持乒乓球拍后端把手处，将乒乓球置于球拍上，托球向前跑，在奔跑过程中如果乒乓球掉落，需重新捡起在球掉落处继续奔跑，跑到对面交给另一名同伴，每位参赛队员依次接力，按每队最后一名队员到达终点的顺序确定队伍所获名次。

比赛器材：乒乓球拍4个；乒乓球10个；哨子1个

比赛规则：4队队长进行抽签，确定参赛顺序。按照抽签顺序作为守方，其他三支队伍作为攻方。守方全体队员站在限定区域中，并可在限定区域中自由活动，攻方每队选出一人作为投手站在区域两侧。比赛开始后开始计时，攻方站在区域外向守方投掷沙包，守方躲避投来的沙包或者将其接住。如果守方能躲过或接住沙包，则攻方捡起沙包后继续投掷；如

果守方被沙包击中并沙包落地，则被击中者淘汰出局。守方最后一名队员出局时记录时间，最终名次按各队作为守方时坚持时间由长到短排名。

比赛器材：沙包1个；秒表1个

比赛规则：队长抽签确定参赛顺序。参赛时所有队员一字排开，中间队员的左、右腿分别和左、右边队员的右左腿用布带捆绑在一起（捆在踝关节以上和小腿靠近膝关节部位，捆牢），站立方式起跑，鸣起跑信号后，所有队员同时起动。以队伍靠后者到达终点线的瞬间计取比赛成绩，按每队用时排名，时间少者为胜。

比赛器材：绑带若干；秒表1个；哨子1个

比赛规则：每支队伍分两组，分立于场地两端。每个队员用双腿夹住气球，以跳跃方式前进到达终点，再将球传给下一名队员，依次接力，至最后一名队员完成，若气球掉落，需从掉落地方出发，按最后一名队员到达顺序排名。

比赛器材：气球若干；哨子1个

比赛规则：以等边三角形的形状摆放10个矿泉水瓶，参赛队员在6米划定的线外做大象鼻子状转10圈，转圈完毕后裁判哨声响起，踢足球撞倒饮料瓶，每人有1次机会，撞倒1个矿泉水瓶得1分，以全队累计成绩总数高低排名。

比赛器材：矿泉水瓶10瓶；足球1个；哨子1个

比赛规则：由抽签决定两两对决队伍。两支参赛队伍队员分别竖队排列互撕名牌，每位队员其中一只手必须抓住前面同伴腰间的绑带，用另一只手撕对方的名牌，且只可撕对方排在最后一名小鸡的名牌，被撕者即被淘汰，全部队员淘汰即判为输。比赛过程中，如有队员松开前面同伴的绑带，则断

开处及其身后的队员全部淘汰。两两对决后，两队胜者进行比赛，两队败者进行比赛，最终确定名次。

比赛器材：绑带若干；名牌4套

1、主席团：对本次比赛进行总调度。

2、文体部：对本次比赛全程负责，负责本次比赛的筹备和组织工作。

3、纪检部：主要负责本次比赛的赛场秩序和赛场纪律以及比赛过程中各队参赛队员的报到工作，并协助文体部作好各项工作。

4、宣传部：主要负责本次赛事的前期宣传工作，制作并张贴海报。

1、统计成绩,颁发奖品

2、整理场地器具和设备

3、财务清算

4、整理比赛材料并交研究生会归档

物品

数量

单价

总计

沙包

2个

5

10

名牌

10个

2.5

25

矿泉水

1件

25

25

哨子

2个

1

2

总计

62

郑州大学马克思主义学院研究生会文体部

大学趣味运动会策划书活动内容篇三

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！

大学趣味运动会策划书活动内容篇四

丰富我校离退休教职工文化体育生活、构建和谐校园文化氛围。

四川师范大学离退休教职工。

20xx年6月17日下午2：30。

四川师范大学狮子山校区离退休教职工活动中心（离退休教职工和谐之家）。

2、参加运动会前请各位教师在离休活动室领取活动券，凭活动券参加运动会比赛项目；

6、所有项目结束后，由工作人员统计成绩，除有奖知识问答外，其他项目每个项目取一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，由离退处在所有比赛结束后统一颁发奖品。

1、参加活动的离退休教师凭身份证或有效证件到离休活动室领取活动券；

2、领取活动券后到各活动点排队参加比赛；

3、比赛结束后到离休活动室领取纪念品；

4、所有比赛活动结束后根据工作人员统计的成绩，由离退处统一向取得名次的教师颁发奖品。

项目一：筷子夹弹珠

比赛规则：将弹珠从一个盆子夹到另一个盆子里，时间1分钟，以夹弹珠多少计算成绩。

项目二：端乒乓球

比赛规则：相距5米的两个框，参赛人员将装有乒乓球框里的乒乓球用球拍端着移到5米外的另外一个框里，以1分钟转移乒乓球数量多少计算机成绩。

项目三：套圈

比赛规则：比赛者站在场地线外，将10个套圈投向目标，以套住目标数量计算成绩。

项目四：趣味保龄球

比赛规则：以篮球为球，以矿泉水瓶为球瓶，参加教师可打2次，以2次所打倒矿泉水瓶总数量多少计算成绩。

项目五：快速吹蜡烛

比赛规则：把10根蜡烛排成一排，每位参加活动教师将10根蜡烛吹熄，以吹灭所有蜡烛所用时间计算成绩。

项目六：掷飞镖

比赛规则：在1.5米外向镖靶掷5次飞镖，以飞镖击中标靶环数多少计算成绩；

项目七：有奖知识问答

准备200个问答题目，参加活动的教师根据自己情况选择能回答的题目，将印有题目的字条取下拿到答题处，回答正确后由工作人员在活动券上加盖“已参加”印章，一位教师只能拿一个题目，多取或多答试题无效。

1、活动场地

- (1) 离休活动室：领取纪念品；
- (2) 活动中心中厅：快速吹蜡烛和筷子夹弹子；
- (3) 活动中心大厅：端乒乓球、趣味保龄球和掷飞镖；
- (4) 活动中心门口：领取活动券、有奖知识问答和套圈。

2、活动材料准备：小脸盆（或小塑料蓝）4个，弹珠160个左右，筷子4双，乒乓球30个，乒乓球拍2副，套圈20个，篮球2个，矿泉水50瓶，蜡烛40根，印章（刻“已参加”字样）8个，飞镖2副，试题200题。

1、横幅—内容为“四川师范大学老年趣味运动会”——黄晟磊

2、趣味运动会通知及活动规则展板——王祖进、黄晟磊

3、活动券500张、活动试题200题——王祖进

4、活动材料准备——任意

5、纪念品、奖品、证书——黄晟磊

6、隔离带——黄晟磊

发参赛券：任意、张红

发纪念品：黄晟磊、朱美玲

套圈：石晓春+2个学生志愿者（1组）

快速吹蜡烛：黄海龙+4个学生志愿者（2组）

端乒乓球：张兵+4个学生志愿者（2组）

趣味保龄球：袁晓川+4个学生志愿者（2组）

筷子夹弹子：董华越+4个学生志愿者（2组）

掷飞镖：张崇兵+2个学生志愿者（1组）

有奖知识问答：戴小红+2个学生志愿者（1组）

(总计22个学生志愿者)

场地规划准备□20xx年6月17日上午，所有工作人员到相应位置进行场地规划准备。

比赛协调：刘星辉、向富国、王祖进

比赛过程医务人员2名：任意

大学趣味运动会策划书活动内容篇五

丰富学生课余生活，强调体育方面锻炼，为学生提供一个既可以竞争又可以充分放松的项目。为加强学生体育活动兴趣服务，努力在全校营造出一种爱运动、爱健康，全民健身的积极氛围。

积极推进体育运动在学生中的普及，以及素质拓展运动在我校的广泛传播，实现全民健身、强身在体育运动方面学习拓展团队精神，并可以极大的活跃在校学生的生活氛围，也是加强各社团的交流，显示出我们传媒系各社团的团结性！

我参与，我快乐

x月x日

xx职业大学一号田径场、篮球场

传媒系团总支

传媒系团总支学生会社团部

传媒系团总支学生会体育部

传媒系团总支学生会

传媒系楚天风文学社

传媒系学生红学会

传媒系社会服务行动队

传媒系新闻爱好者协会

传媒系纵横论坛

【项目1】 “赶篮球” 运动

【参赛人数】 每队x人

【比赛器材】 木棒、篮球

【比赛方法】 每人手持一根木棒，在规定的范围内把篮球打到设置的球门内，比赛时间15分钟，不得用脚踢球。

【项目2】 八戒背妻

【参赛人数】 每队xx人（五男五女）

【比赛器材】 无

【项目3】 绑腿跑

【参赛人数】 每队xx名队员

【比赛器材】 绑腿带

【比赛方法】 比赛开始前，队员横排（每相邻两队员的相邻脚的脚踝用绑腿带绑在一起）立于起跑线后。裁判发令后，队员通过协调配合在跑道上共同行进，赛程60米。以各参赛队中的最后1名队员身体完全越过终点线所在垂直平面为计时

停止，用时少者名次列前。

【项目4】：《懒惰的自行车》在前面车筐上放标志

【参赛人数】：每队一次x名，一共3组。

【比赛器材】：自行车

【比赛方法】：自行车在规定的跑道上（约50厘米宽，15米长的跑道）行驶，看哪辆自行车行驶的速度最慢，谁就是获胜者。

参赛者单脚触地、压线均为犯规。

【项5】：《纸衣往返接力》纸衣为宣传海报

【参赛人数】：每队x名队员

【比赛器材】：一张大小适合的宣传海报

【比赛方法】：将宣传海报贴在前胸，在奔跑过程中保持不掉，如果掉下重新捡起继续奔跑，跑到对面交给另一名同伴，以最快完成为胜利。

【项目6】：盛水接力

【参赛人数】：每组5名

【比赛器材】：水桶、大塑料瓶

【比赛方法】：跑道前方设置一个水桶，起点外设置一个大塑料瓶，比赛开始时，参赛选手持水瓶到水桶内盛水后返回倒入大塑料瓶内 依次进行盛水接力大塑料瓶先盛满水者为胜（注：塑料瓶身内设若干漏点）

【项目7】：《乒乓接力赛》球拍上设置海报

【参赛人数】：每组x人，x人一组，组数不限。

【比赛器材】：乒乓球、乒乓球拍

【比赛方法】：参赛者人数均匀的分配在起点与终点，第一个参赛者单手用乒乓球拍托着乒乓球，从起点出发把球传给终点的另一个队员，依次循环进行，传的最快组获胜。

注意：传球过程中不得掉球、手触球。

【项目8】：《背球接力赛》

【参赛人数】：每组x人

【比赛器材】：篮球

【项目9】：《包装木乃伊》

【参赛人数】：x人为一组。

【比赛器材】：纸、胶带

【比赛方法】：3人为一组，一人撕开胶带，一人包装，一人扮演木乃伊（只要站立保持不动就可以）。比赛一开始，参赛者以最快的速度用手上的长条状的纸张包裹木乃伊，必须包裹地密不透风。最后谁包裹的木乃伊最像，最快，哪一队就获胜了。

【项目10】：《定点投篮》篮板上设置宣传海报

【参赛人数】：每队5人

【比赛器材】： 篮球

【比赛方法】： 每人以一分钟为限进行投篮，按投中个数决定名次。男子组的参赛队员必须在三分线以外任何一点单脚投射（整个投射过程都要单脚），脚不得踩到三分线否则将被扣掉一个已投中球。女子组的参赛队员必须在梯形范围以外投射，脚不得踩到梯形任意一条线，否则将被扣掉一个已投中球。

【项目11】： 踩气球

【参赛人数】： 每组5人

【比赛器材】： 气球

【比赛方法】： 在一个5平方米的区域用脚踩破他人脚上捆绑的气球，直到游戏时间结束。

规则：一个人每只脚捆绑x个气球，5平方米区域。每个人不允许出圈，只能用脚，否则视为违规，取消继续比赛的资格。听裁判发出哨音，开始。

胜负判定：单位时间踩气球，剩下多的队胜。以现场裁判判定的结果为准。时间用一块总表计算。

【项目12】 50米接力赛

【参赛人数】xx人（学生会干部、各社团干部）

【比赛器材】 无

【比赛方法】 共x男x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，分别记录各队成绩，按成绩排名。

【项目13】：背*背

【参赛人数】xx男5女

【比赛器材】：气球

【比赛方法】：每两个人背*背夹着一个气球，横向前进，途中绕过一个障碍，折返回出发点，由下两名同学进行接力。途中气球不得掉落，手，手臂不得碰球，总时间最少者获胜。

- 1、以社团为单位组队，学生会和每个社团派出一个代表队，每个代表队由xx人组成，并指定一名负责人.
- 2、要求每支参赛队伍要有自己的口号，比赛本着“友谊第一，比赛第二”的宗旨，以公平竞争为原则，保证赛事的顺利进行。
- 3、报名：学生会各社团请认真报名，积极参加。于12月15日将报名表交于体育部。
- 4、所有比赛均以快乐为宗旨，动员全体同学，每社团限定10名队员。
- 5、希望各队提前准备好有预赛的项目，以保证这些项目的完成。
- 6、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。
- 7、积分办法：每项比赛取前x个社团，整体积分前三名的有相应的奖励。
- 8、请学生会及各社团组织啦啦队，形式自主，鼓励创新，体现传媒系的风采和大学生的飞扬青春。

9、准备好医疗用品，以防受伤

10、为了保证各项目可完整有序的进行，要求社团遵守比赛纪律，配合工作人员，尊重裁判的裁决，不得有辱骂和抵抗行为，如有疑义请与体育部联系。

11、比赛当天请各社团负责人控制好本社团秩序，非比赛运动员请不要随意走动，不得进入比赛场地以至干扰比赛正常进行。

12、按照各个环节中各支代表队所用的时间进行排序，并获得相应的社团排名。

备注：由于参加的具体人数无法确定，赛程分组在报名后安排，合理安排裁判人员，做到及时、公平、公正。比赛场地安排以及时间表将在报名工作结束后发放到各班。