趣味运动会的方案范文（通用8篇）

为了确保事情或工作能无误进行，就需要我们事先制定方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。那么方案应该怎么制定才合适呢？下面是小编为大家整理的趣味运动会的方案范文（通用8篇），仅供参考，大家一起来看看吧。

趣味运动会的方案1

一、指导思想

为了发扬团队精神，共建快乐、幸福、和谐校园，调动教职工积极性，参与“阳光体育”活动，我校将举行教师趣味运动会。

二、活动目的：

1、缓解工作压力，愉悦身心，增强体质。

2、增加教师之间的沟通和交流，增强团组织的凝聚力、向心力。

三、活动时间：

20xx年xx月xx日（周）中午1：00——2：20，20xx年xx月xx日（周）中午1：00——2：20

四、活动地点：

药中操场

五、参加人员：

全体教师

六、活动项目：

1、集体项目：

排球比赛、拔河比赛、趣味接力比赛。

2、个人项目：

男子：一分钟定点投篮。

女子：跳绳比赛。

中年组：踩气球比赛。

青年组：踩气球比赛。

七、活动形式：

集体项目：按性别年龄平均分成四组。

个人比赛：男、女全体参与。

八、活动规则：

集体项目：

排球比赛：按性别年龄分成四组采用先抽签比赛后交叉比赛取名次。

拔河比赛：按性别年龄分成四组采用先抽签比赛后交叉比赛取名次。

趣味接力比赛：将每组男、女分开两两一组，采用来回接力的方法。

篮球场20米开始采用两人三足同心协力跑到对面第二组返回。

方法：两人背靠背将篮球运回起点交给下组。

个人项目：踩气球：每人一脚绑两个气球共四个气球。相互进行踩踏，

个人保护自己的气球不至于被别人踩烂。四个气球被踩破的教师离开比赛场地，最终场上留一人比赛结束。

定点投篮：一分钟内投进篮筐的个数排名。

跳绳比赛：以跳的多少排名。

九、奖励办法：

十、裁判员待定

十一、组织单位：

药草学校政务处

十二、本规程未尽事宜由组委会另行通知。

趣味运动会的方案2

一、指导思想

横山中心小学趣味运动会是“大家唱、大家跳”活动的延伸，既是认真落实贯彻上级领导讲话精神的重要体现，又是践行我校创设特色学校的缩影。其目的就是通过德育活动构建健康、文明、高雅、和谐的校园文化氛围，丰富广大师生的校园文化生活，营造一个良好的育人环境。

二、活动目标

展示我校学生热爱祖国、朝气蓬勃、积极向上的精神风貌，体现学生阳光、快乐、和谐的校园文化特点。

三、活动对象

中心小学全体师生、部分家长。

四、活动地点和时间

地点：学校操场

时间：具体时间待定。

五、活动组织机构

领导小组

组长：

副组长：

成员：全体教职工

六、竞赛项目

本次设置小学生项目、幼儿项目、教师项目。小学生项目分一年级组，二年级组，三年级组，四年级组，五六年级组，每组设男、女比赛项目。男女组同时比赛，分别计分。

小学生项目：

（一）跳绳

道具：跳绳

参加人员：每队三人，共两队。

裁判：邵国安

比赛规则：两队ＰＫ，每人跳绳2分钟，三人累计。多者胜。

（二）两人三足接力赛

道具：细绳子若干、接力棒两个。

参加人员：每队8人，2人一组，共4组。两队PK。

裁判：郑树林

比赛规则：

①以两人一组参赛，两组进行PK。

共两条赛道，每条长20米，宽两米

②每组每人各有一只脚与对方的一只脚绑在一起，2人拿着接力棒从起点向折返点走去或跑去，通过折返点后传给另2名队员，由第二、三、四组依次接力赛跑。以班级为单位进行，共分两组进行，裁判喊"开始"时，各队齐出，最先到达终点的队获胜。

（三）小小搬运工

道具：乒乓球若干、勺子两个。

参加人员：每队3人。两队PK。

裁判：龚文池

比赛规则：参赛队员用手拿着勺子头，用勺子将乒乓球放在另一头，将乒乓球运到5米外指定空盆子里，限时3分钟，再由第二、三人依此运到前面同一盆子里，量多者胜。

（四）心心相印（背夹气球）

道具：吹好的气球12个

参加人员：每队三组，两人一组。

裁判：熊水文

比赛规则：

①以两人一组参赛，两组进行PK。

共两条赛道，每条赛道长十米，宽两米

②每组2人。名参赛运动员背对背用身体将气球夹住，每人双手在背后交握，侧跑完成规定赛段，如果球落地，则要在球离开身体处由裁判重新放球继续赛程。如气球在途中破掉，则由其它队员重新换一个，并将气球重新放置于两人后背间。先到指定地点者胜。

（五）学生拔河比赛（15人）

道具：拔河用绳

参加人员：按班组队（五年级18人、六年级15人.其它班分别15人、没有15名女生的班级10人参赛。）

裁判：倪海东

比赛规则：3局定胜

①场地制作组入场制作场地执行裁判向选手讲解规则，分发比赛用绳。

②主裁判入场，运动员入场

③执行裁判再次检查绳子，与队伍人数。向主裁判示意准备完毕。

④主裁判法令开始比赛，各执行裁判相继开始发令比赛

⑤比赛（10分钟）

⑥结束比赛，主裁判统计比赛结果。

幼儿项目：

（六）穿衣接力比赛

道具：外衣两件，要有扣子（扣子数量要一致）。

参加人员：每组3人，两组PK。

裁判：

比赛规则：每组第一名同学听到命令开始穿衣，穿扣好衣服后跑到对面组20米外第二个同学面前，把衣服脱掉，递给这个同学；接到衣服的同学再穿上衣服跑到对面组传给下一个同学，这个同学穿好衣服后跑到对面。快者胜。

（七）袋鼠跳

道具：蛇皮袋6个

参加人员：6人

裁判：

比赛规则：6组PK，每人双脚放进袋子，双手拿着袋口，跳十米，先到者胜。

趣味运动会的方案3

一、运动会主题：

和谐、团结、阳光

二、活动目的：

为进一步推进素质教育的实施，提高广大学生体质，真正落实每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的指导思想。让学生在情趣盎然中锻炼身体，陶冶情操，发挥智力和个性特点，创设文明、健康、活泼、和谐的校园文化生活。展现新时代小学生形象，并培养团队合作精神，用健康的身体投身于学习之中，特举办此次趣味运动会。

三、运动会时间、地点：

时间：20xx年5月6日

地点：操场

四、活动领导小组：

组长：

副组长：

成员：各班班主任

五、裁判员

总裁判：

裁判员：

六、活动内容：

一年级项目赶篮球跑

道具：篮球4，木棍4。参赛人员：44人

规则：参赛队员每人一根木棍，用木棍赶篮球前行，至20米折返处返回起点，由第二名队员继续比赛，如此往复，先完成获胜。篮球一定要控制在本参赛队的跑道内，出跑道两次，取消成绩。

二年级组：螃蟹背西瓜

道具：软排球3参赛人员36人

队员组成：6人

比赛规则：6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；

三年级组：双腿夹球接力

道具：球5参赛人员25

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。

四年级组摸石头过河接力赛

道具：方块报纸15参赛人员：30人

规则：

（1）每个参赛队员三块“石头”，双脚分别踩在两块“石头”上，用手来移动另一块“石头”，通过“石头”交替前移过河（沿跑道前行20米）。

（2）人过河对岸，必须把“石头”也同时拿过对岸，如河中还剩下“石头”，则判犯规。

（3）第二名队员接过三块“石头”，重复前过程，如此往复，先完成获胜。

（4）发现运动员用脚触及地面，则判犯规。

五年级：托球跑接力

道具；乒乓球拍4乒乓球4参赛人员24人

托球绕杆，平衡与速度的挑战

规则：乒乓球必须放在乒乓球拍的中间，不能用手固定，每个人每次只能托一个球，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。

六年级：倒跑比赛

道具接力棒5参赛人员

一共分组每组人起点终点往返，要求拿上接力棒，传给下一个运动员。不准侧身跑。用时间最少的组获胜

七、奖项设置

各年级第一名为优胜组，全组发奖品

八、注意事项：

1、各班做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得乱跑，观看有秩序，在指定区域坐好，加油鼓励方式合理。

2、各班做好队员的组织工作，按时参加比赛。

3、请注意比赛过程中运动员的安全。

4、贯彻和谐、友谊第一，比赛第二的精神。

九、本细则未尽事宜由大会组委会赛前商定。

趣味运动会的方案4

为了贯彻“健康第一”的指导思想，养成“终身体育”的良好习惯，积极响应“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的阳光体育运动。同时为了丰富校园文化生活，开展形式多样，轻松活泼的趣味体育活动，使学生活跃身心，丰富校园生活，共同感受校园生活的快乐，同时培养队员团结合作的精神，增强队员集体荣誉感。

一、活动时间：

5月22日周五下午1：25(视天气情况调整)

二、活动地点：

学校篮球场：一~三年级东篮球场

四~六年级西篮球场

三、参加对象：

本校全体师生。

四、活动安排：

1.活动方案及内容的确定。

2.器材准备。

3.根据活动项目对学生组织训练，由班主任组织，体育教师指导。

4.组织比赛。

5.纸质材料编订成册，电子材料上传网站。

五、活动领导小组：

主任：包建平

副主任：

委员：

纪律安全保卫组：

卫生保健：

音乐控制及摄影：

场地器材：

总裁判长：

一～三年级裁判员名单(低年组)

裁判员：

四～六年级裁判员名单(高年组)

裁判员：

六、参加办法：

按年级组进行比赛

七、项目及人数

一~三年级

1、全校学生出场两操比赛(广播操(希望风帆)、排球操)每班全员参加。

2、抢种抢收(28米)每班10人，男女各5人

3、合作运球(抬球28米)每班8人，男女各4人

4、纸衣往返接力跑(28米)每班12人，男女各6人

四~六年级

1、全校学生出场两操比赛(广播操(希望风帆)、排球操)每班全员参加。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/257114045055010014