# 202\_年夏季运动会活动方案策划(5篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2025-01-26

*方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。夏季运动会活动方案策划篇一夏是成长...*

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**夏季运动会活动方案策划篇一**

夏是成长的象征，夏是豪情释放的季节，为了丰富大学生的课余文化生活，深化我校体育特色，展现全校师生良好的精神风貌和充满斗志的活力，给大学生体育爱好者一个展示自我的舞台，在这个季节里，我们将举办大型夏季运动会活动。给全学校同学创造机会，促进学生之间的交流。并希望通过此次运动会的举办，经过筹备、参加比赛，帮助学生接触社会、融入社会，增强社交能力，学习社交技巧。再加上我们国家已成功举办了奥运会，我们更应该为弘扬体育精神而奋斗，营造一个文明向上的校园文化气氛。

作为承办学院，也就是参赛的学院，我们将尽自己的义务和努力为大家带来精彩的比赛和一届成功的运动会。

本次运动会以“增强大学生体育精神，展现理工风采”为主体，来提高同学们的身体素质，培养同学们的团体精神和拼搏精神。充分体现全体师生不畏困难，积极向上的精神，进一步增进师生之间的交流和友谊。虽然我们是刚刚成立的学院但是在我们身上将会更好的体现。

规则：

一、 活动时间：20xx年x月中旬到x月中旬

二、 活动地点： xx理工大学西区操场。

三、 活动主办： xx理工大学校学生会。

四、 活动对象： xx理工大学全体同学。

五、 活动流程：

1、宣传阶段：(1)宣传部出海报及版面进行宣传。(2)悬挂条幅宣传。(3)开班长会议传达会议精神(考虑)。(4)学校广播站播报。

2、报名阶段：在学生会主席部长会议时发放登记表，设置截止日期。

3、活动项目：

竞赛：

(1)男子100米、200米、400米、110米栏、女子100米、200米、400米： 参赛队员不准穿长钉鞋，起跑时必须蹲立起跑，发令枪响后才能起跑，抢跑两次者取消参赛资格，起跑后不准换道不准拉扯否则取消参赛资格。最后取成绩最好的前八名进行决赛。

(2)男子800米、1500米、3000米、5000米、10000米、女子800米、1500米、3000米：起跑后即可换道，过程中不准拉人，不准带跑，不准换人，如有发现，取消比赛资格。

(3)接力赛：

参加人员：4人(100米(男女)和400米(男)接力)

比赛规则：四个选手分别站在指定的旗袍位置，由第1个选手起跑，依次将棒传到第2个的选手手中，依次进行，有最后一个选手冲刺，每人跑规定的路程。比赛过程中选手不能窜道，否则取消比赛资格。

(4)四人五足(考虑)：参加人员：4人一组

比赛规则：1)比赛前由四个选手自行绑脚，但必须由工作人员检查以后方可参加比赛。

2)比赛时每组分配两条跑道宽度，比赛中不允许超越本组宽度的界限。

3)比赛的距离为50米，先到终点者获胜。

4)检录时每组参赛的四名选手必须全部到场方可参加比赛，不允许替换任意译名参赛选手。

田赛：

(5)三级跳

要求：两组分别进行，队员按抽签先后顺序进行比赛，每组进行2轮，每名队员取最佳成绩作为最后成绩。

(6)男子跳远、女子跳远：选手起跳时不能踏过跳板，否则按犯规处理，选手可以跳三次，按最好成绩算。最后取成绩最好的前十名进行决赛。

(7)男女铅球：规定的次数能取最好有效成绩，没有预赛，直接根据成绩决出最后名次。

(8)男女铁饼：规定的次数能取最好有效成绩，没有预赛，直接根据成绩决出最后名次(注意比赛区域，避免意外受伤情况)。

(9)男女标枪：按顺序出场进行第一轮初赛，成绩前十名进行最后决赛。(注意比赛区域，避免意外受伤情况)

(10)男女跳高：对于每位运动员在自选高度上有3次试跳机会，按照高度运动员依次出场。

备注：所有选手参赛前必须出事有效证件，如有顶替者取消资格。如身体不易剧烈活动的同学请勿参加。

作为参赛学院一方，我们组织最好的队伍参加这一届运动会，力争获得好成绩，我们会管理好自己的队伍，尽量不会出现违纪现象，我们会以新学院新风貌一届运动会，学生会体育部各位干事会在部长的领导下，作好本职工作。

本次活动以促进我校体育锻炼氛围，增进师生交流为目的，追求友谊第一，快乐第一。为了增加此活动的趣味性以及参与广泛性，本次活动由趣味类项目和常规天井类项目两部分组成。参赛队员是一班级为单位报名参加，我校及院外联部是本次活动的指定宣传单位。

1、可行性分析和宣传方式

(1)为期二周的大横幅宣传，在学校内悬挂横幅，活动前三天粘贴在食堂、教学楼等人流量最多的位置。

(2)我们将在运动会的宣传海报中点明贵公司为赞助单位。

(3)在运动会期间作为独立的宣传方式在学校内进行宣传。

(4)运动会前后在我们理工广播站黄金时间进行宣传。

2、宣传效应：

(1)海报和传单上会注明本次活动由xx公司赞助举办。传单由赞助商提供。

(2)本次活动还可以帮贵公司在学校派发传单。

(3)获奖运动员的奖品由赞助商提供。

(4)横幅有表明赞助商。

(5)活动需要的一些物品须赞助商提供。

3、赞助活动意义：

增加校企间的交流与合作，共同学习，共同发展。实现双赢。

通过赞助相关活动树立企业形象，提高赞助商的经济效益。

一、比赛奖项：

男子100米、200米、400米、110米栏、女子100米、200米、400米、男子800米、1500米、3000米、5000米、10000米、女子800米、1500米、3000米、接力赛(100米和400米接力)、四人五足(考虑)、三级跳、男子跳远、女子跳远、男女铅球、男女铁饼、男女标枪、男女跳高项目取冠、亚、季军。

接力赛(100米和400米接力)、四人五足(考虑)取团体奖前三名和优秀奖三名。

二、运动会预算(经济学院)(整个运动会奖项省略)：

运动员服装：

竞赛共计xx套，每套xx元，共计xx元。

田赛：每项x套，共x项：xx套，每套xx元，共计xx元。

(对于运动员服装和跑鞋的问题，赛后将物品回收，以备下一届运动会)

运动员饮用水：xx箱纯净水，每箱xx元，共计xx元。

获奖运动员奖励：xx元。

预算合计：xx元。

**夏季运动会活动方案策划篇二**

为做好家校共育工作，充分发挥家庭教育作用，促进孩子的和谐发展，增强孩子的体质，促进孩子和父母的感情更亲密。我校决定 开展以“我运动、我健康、我快乐”为主题的亲子运动会。活动主要以亲子趣味性游戏竞赛为主，为孩子创设一个大胆与人交往的氛围，培养孩子对体育活动的兴趣 以及与他人合作的意识，提高孩子的身体素质，引导孩子懂得在游戏活动中要遵守规则，体现团结协作的竞赛风格。通过游戏让家长和孩子体验运动的快乐，进一步 加深家校情、师生情、亲子情。

1、通过活动让孩子体验运动的快乐，培养孩子活泼开朗的个性，增进亲子之情。

2、在活动中，培养孩子自信、大胆、勇于竞争的品质。

3、通过亲子游戏，增强家长与孩子之间的情感交流，更好地达到家校同步。

我运动我健康我快乐。

x月x日下午开始。

学校大操场。

以班级为单位，发放邀请函，邀请每班xx名家长(男生、女生家长各x名)参加亲子活动，明晰活动的目的、时间以及游戏规则和安全注意事项。提前做好运动器材及每个项目的报名和统计工作等各项前期准备工作。

各班配班老师。

1、运球接力：

器材准备：

球若干，体操棒。

比 赛规则：各班参赛的xx名家长和孩子分两组站在比赛场地的两边(每边各x队)，比赛开始一名家长和孩子面对面一起搀两根体操棒，体操棒上面放着一个软式 排球，把球运到对面，交给第二名家长和孩子，第二名家长和孩子再以同样的方法运球到对面，以此类推，直到xx队运完为止。先完成的班级为胜，依次取名次。

比赛规则：运球过程中不允许用手碰球，球掉到地上捡起来放在竹竿上继续前进。

2、过河拆桥：

器材准备：

呼啦圈。

比 赛规则：

家长和孩子共同合作，开始前手持两圈准备，开始后将一个圈放在地上，两人跨进圈内，再将第二个圈放在第一个圈前面，两人跨入第二个圈，再将第一个 圈拾起来放在前面，来回移动两个呼啦圈，但人必须在圈内，到终点白线处，拿起沙包，投入投掷靶。(必须投进)然后家长拿起呼啦圈和孩子一起跑回起点，先完 成的班级为胜，依次取名次。

3、夹乒乓球比赛：

比赛规则：

每家出两名代表(一个家长一个小孩)，xx位家长站在起点，xx名孩子站在终点，大人用筷子夹乒乓球，小孩用勺子盛(家长从起点出发夹住球跑到终点交给孩子，孩子用勺子送回起点交给下个家长，以此类推，中间掉球的必须拾起来从掉的地方继续开始)，最先完成的班级为胜，依次取名次。

**夏季运动会活动方案策划篇三**

为丰富全校教职工课余文化生活，倡导“每天健身一小时，健康生活一辈子”理念，推进我校“健康幸福工程”的深入开展，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，现将活动方案如下：

学校塑胶操场。

a组(一年级段)b组(二年级段)。

全校教职工。

1、单项：一分钟跳绳、一分钟定点投篮、二分钟摇呼啦圈、一分钟踢毽子。

2、集体项目：袋鼠跳、无敌风火轮、十人九足、开火车。

获得单项比赛项目优胜的队记一分，采用三局两胜制，优胜队获得一等奖，另外一对获得二等奖。

1、以小组为单位参加比赛，每位教职工至少参加单项项目中的一个项目，集体项目除外。

2、a组负责人副校长负责比赛人员安排及报名工作，b组校长负责。

3、每位队员在比赛前，在所有单项项目中以临时抽签决定至少选择一个项目，并且是，参加比赛。

2、x日前请各位教职工到组长处报名，以便各组安排人员。如个别老师确有特殊情况不能参加活动的，请提前向工会组长请假。

1.心心相应(两人拥抱夹气球)每队x名队员，x人以合作组。比赛开始，第一合作组，两人面对共同拥抱一只气球，边跑边向前行进，绕过终点，返回起点两人用力将气球夹暴。接着有第二合作组继续比赛，第二合作组最先返回起点，并最先夹暴气球的队获胜。

规则：气球掉地上，继续向前跑着不计分。第一合作组气球未夹暴气球第二合作组就出发者不计分

2.赶篮球接力跑

第一人手持木棒，赶篮球前进x米至另一端，绕过标志后赶篮球返回。第二人接棒后重复前过程，如此循环，用时少的队名次列前。比赛过程中，不得用身体任何部位触球，球出界则算犯规，另一队直接获胜

无敌风火轮：x-x人一组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环。

十人九足：以系别为单位，共x个队伍。每队x人，五男五女叉排成一横排，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点，用时最短的胜出。分成三组进行比赛，抽签决定比赛次序。

袋鼠跳：布袋若干。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x米，每条跑道宽x米。

规则：

每组比赛四队参加，每队x人，全部由男生组成。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。

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。

开火车：参加游戏者x人一组，后边的人左手抬起前边的人的左腿，右手搭在前边的人的右肩形成小火车，最后一名同学也要单脚跳步前进，不能双脚着地。场地上划好起跑线和终点线，其距离为x米(以一篮球场宽为准，来回)，游戏开始时，各队从起跑线出发，跳步前进，绕过障碍物回到起点，最先到达起点的为胜。按时间记名次，按名次记分。

规则：

(1)游戏过程中队员必须跳步前进，不允许松手(一直保持抬起前边的人的左腿)，以防止出现断裂现象，队伍断裂必须重新组织好，从起点重新开始游戏。如果不重新组织，继续前进，则成绩视为无效，记为0分。

(2)以各队最后一名同学通过终点线为准。

(3)比赛过程中，参赛队必须在规定的赛道进行比赛，不许乱道，犯规一次扣时2秒，依次累加。

珠行千里：整个团队每个队员手拿一根半圆形的球槽，将球连续传动(滚动)到下一个队员的球槽中，并迅速地排到队伍的末端，继续传送前方队员传来的球，直到球安全的到达指定的目的地为止。

1.个人参赛方法：由组委会统一制定发放参赛券，每位教职员工凭两张参赛券在规定时间内可任意游玩两项指定个人比赛项目。

2.团体参赛方法：由组委会统一发报名表模板给各学部部门，各学部相关负责人将本部门教职工都通知到后进行报名，将组别分清认真填写并校对，一旦交给组委会不得增加和修改，在比赛过程中如有将组别写错被查到，将取消比赛成绩，不得补赛。

1.个人项目按成绩先后录取分别颁发一、二、三等奖。

2.团体比赛取前三名发一、二、三等奖，名单由各学部负责人提供。

3.凡报名参赛者获等级奖的，可重复领取。未获等级奖的，均发纪念奖一份。

1.所有教职工必须在指定时间和地点比赛，迟到作弃权处理。

2.参赛券转让给他人或代赛者取消个人成绩，只发纪念奖。

3.所有的裁判员由组委会统一安排执行，裁判员要本着公平、公正、公开的态度去工作，让教职工在愉悦、和谐的氛围中参与比赛。

4.本竞赛规程最终解释权归大会组委会。

**夏季运动会活动方案策划篇四**

趣味体育运动是一项将传统体育运动的竞技比赛和能引起人兴趣的趣味活动融合形成的一项新兴运动。它是介于体育运动及趣味游戏之间的一项趣味竞技相结合的社会运动，我们擅于把趣味运动和同学们某方面的学习的需求进行融合错位策划，使它同时融合了体育、文化、趣味、智力等元素，并增强了观赏性。

一方面它非常适合各同学联合开展活动，因为它比拓展训练更具趣味及凝聚力，能更好的把校园文化渗透到每个同学，增进同学与同学之间的亲密感，从中学会团队协作。另一方面它具有强身健体的\'作用，对于埋头学习或者游戏的大学生来说更具吸引力。它的竞技性、趣味性及观赏性带给同学们另一种新奇，容易使整个活动形成兴奋、热烈、互动的气氛，某些能力进一步的锻炼。让大家也有“xx“的感同身受!

大学生趣味趣味拓展运动会。

齐同参与。

(一)活动时间：x月x日。

(二)活动地点：田径场及篮球场。

(三)参赛对象：各系一支代表队(每队xx人)以及提前报名的个人参赛者。

(四)比赛项目：

集体赛：趣味接力赛。跳大绳。毽球。拔河。定点投篮。

个人赛：花样跳绳(分三个单项)(分男女组)、企鹅漫步(分男女组)、自行车慢骑(分男女组)。

(五)参赛规则：

1、集体赛由系体育部决定出赛人员，每支队伍xx人。

2、个人赛在一号三楼门口接受报名。

(六)奖励规则：

1、集体赛以系为单位，采取积分制，总积分居多的系队获胜，前x名将获得丰厚的奖金。

2、个人赛，采取积分制，总积分居多的队员获胜，前x名将获得丰厚的奖金。

集体赛

1、集体赛——趣味接力赛

接力赛总赛程xx米，共分八个挑战项目，每个项目的比赛距离为xx米，前一个项目运动员将接力绸带交给后一个项目运动员，后一个项目才能开始。各队以完成比赛的先后顺序计算成绩。各参赛队伍分成x组进行预选赛，每组x支队伍，一时间多少排名。

(1)手足情深

参赛队员：每队x人

比赛规则：参赛运动员一手握一足，然后用单足跳的方式完成50米赛段。道具：红旗一面、喇叭一个。

发令员：x人现场裁判：x人(全程跟随运动员)。

(2)山路弯弯

参加人员：每队x人

比赛规则：参赛运动员在行进中要绕赛道中间的障碍物跑x圈，然后继续往前跑，完成50米赛段。

道具：凳子2x4现场裁判(维持秩序)：x人。

(3)宝贝新娘

参加人员：每队x人。

比赛规则：比赛开始两名女选手双手交叉搭成“花轿”，一名男选手打扮成女生坐在“花轿”上，完成50米赛段。男选手如果落地，在落地处重新坐上“花轿”前进。

现场裁判(维持秩序)：x人。

(4)齐心协力

参赛人员：每队x人。

比赛规则：二名参赛运动员面对面用身体将一排球夹住，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。

道具：排球、现场裁判(维持秩序)：x人。

(5)、地道英雄(弯道)

参加人员：每队x人

比赛规则：参赛运动员在行进中钻过x个栏架，完成50米赛段。如果栏架翻倒，需参赛运动员扶起栏架并重新钻栏。

现场裁判(维持秩序)：x人。

(6)我是乔丹(弯道)

参赛人员：每队x人。

比赛规则：参赛运动员后退运篮球完成50米赛段。行进途中不得持球跑，也不能双手触球。

(7)过桥袋鼠

参加人员：每队x人。

比赛规则：参赛运动员先越过跑道上设置的2座独木桥，然后用袋鼠跳跃方式完成后半程。

现场裁判(维持秩序)：x人。

(8)巨人脚步

比赛规则：分两段，每段x米，每段x人，参赛运动员踩在木板上前进，完成50米赛段。

注：除第3、第8项比赛外，其他项目至少有一项参赛运动员为女性。

2、集体赛——跳大绳：

参赛队员：xx人道具：大绳x条，秒表x个现场裁判：x人(每队x个)共x男x女，各支队伍另出x人执绳，限时x分钟，记录成功跳过的人次，多者获胜。(每人每次都要轮到)

3、集体赛——毽球：

每支队伍x男x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，现场裁判：x人。

**夏季运动会活动方案策划篇五**

促进各班了解，增进同学友谊。倡导“我运动，我健康”的运动精神。

新学期刚刚开始，为调动广大同学参与体育运动的积极性，进一步推动我院学生体育竞技水平的提高，促进班级广大同学相互了解、增进友谊，营造一种积极拼搏，团结向上的竞争氛围，充分展现我院学生热情奔放的青春气息，增强同学们的集体荣誉感，从而使广大同学在德、智、体各方面全面发展，更好的推动我院各项事业发展。

1、活动目的：

通过本次运动会比赛，加强各班级各同学之间的交流和感情培养，并促进各位同学的体育锻炼，并为即将到来的学校运动会做准备。

2、活动内容：

田径，跳远趣味活动。

3、活动对象：

xx大学基础医学院xx级全体学生。

4、活动地点：

xx大学xx校区西区田径场。

5、活动时间：

20xx年x月x日。

1、院宣传部须将此次我院举行各项比赛公告于众，x张海报。

2、院宣传与新闻部须派出人员参与对于比赛进程、结果等的报道。

3、记分员所用的椅子桌子由生活部负责借用。共计x张桌子x个椅子。

4、运动会开幕式及闭幕式的主持人由文娱部负责，至少x人，全程跟踪比赛进程，并负责主持词宣誓词及比赛进程的通知。

5、青协协助运动会的开展，负责计分检录和秩序的维持等。

6、条幅及某些必备物品的购买与体育器材的借用由外联部负责。

7、场上裁判，检录人员，积分人员，由院里请专业人员进行培训后担任。

8、各单位选出两志愿者，参与赛场纪律及后勤的保证工作。

9、以班级为单位，各队尽量准备统一的队服，队员有各自的号码。队员的服装前后必须有明显的号码标志，可以用记号笔写在纸上在贴在衣服上。

10、由各班组织拉拉队，为赛场健儿呐喊助威，个班负责个班运动员的后勤工作。

本次各项比赛的宣传工作由院学生会新闻部与宣传部组织。院新闻部应及时的对比赛的进程及结果进行报道。并在条件范围之内最大限度的展现我院学生的精神面貌。并在校内网站上予以发表。

xx大学基础医学院xx年学生体育运动会。

(一)竞赛规程

1、竞赛时间与地点

时间：20xx年x月x日。

地点：xx大学xx校区西区田径场。

2、主办单位

xx大学基础医学院学生会。

3、竞赛项目(共xx项)

1、田径项目(xx项)

① 男子组：(xx项)

100米、200米、400米、800米、1500米、3000米，5000米，4×100米接力、4×400米接力、跳高、跳远、三级跳远、铅球。

② 女子组：(xx项)

100米、200米、400米、800米、1500米、3000米，5000米，4 ×100米接力、4×400米接力、跳高、跳远、铅球。

2、趣味性项目：(x项)

① 男子组(2项)

100米三足协同跑、50米往返插拔旗。

② 女子组(2项)

100米三足协同跑、50米往返插拔旗。

3、集体项目(1项)

男女混合4×100米接力。

4、方队

各班方队口号，队列评比。

(二)参赛办法

1、各班设领队一名，教练员x名。

2、凡是我院正式学籍的本科学生，思想进步，经医生检查身体健康达到《大学生体质健康标准》者均可报名参加。

3、为保证运动会按时、圆满完成，每人限报两个单项(注：除接力项目和集体项目外，其它项目均属单项)，并可兼报一项接力或集体项目。特规定田赛及xx米-xx米各项目每班限报x人，xx米，每班限报x人。

(三)竞赛办法

1、竞赛规则

比赛采用国家体育总局最新审定的《田径竞赛规则》。

趣味性比赛规则见附页趣味性比赛说明。

2、竞赛规定

1)检录时间：提前x分钟检录，提前x分钟进入比赛场地，x次检录不到者按弃权处理。

2)比赛所用器材统一由学生会提供

(四)录取名次及奖励办法

1、各单项男、女均取前x名，奖励前三名，按3、2、1计分，参赛人数不足x人(队)时名次递减一名录取，依次类推，计分从高。接力和集体项目奖励前三名。

2、名次并列者，得分平均分配。

3、运动会期间评选x个“体育道德风尚奖”，并给予奖励。

根据本次比赛的情况特做一下说明：比赛中发生各种情况下的受伤及因受伤所产生的费用都由自己承担。参加本次比赛的各班所有人员都需充分了解比赛中可能会对自己造成的伤害，并对此作出承诺。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找