# 最新运动会的活动方案(精选18篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2025-06-03

*无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？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。...*

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？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。

**运动会的活动方案篇一**

1、为了丰富校园生活，培养孩子的规则意识，树立孩子的.自信心，体验成功的喜悦。

2、培养孩子团队协作精神和竞争意识，体现团结协作的竞赛风格。

3、增进亲子之间的感情交流，搭建家庭与学校之间互相交流的平台。

一年级全体孩子和家长

一年级：10月13日下午

地点：篮球场

裁判：

主持：

场地划分：

器材准备：

1。抛接羽毛球：家长和孩子两人一组，在规定的3米距离内，一个抛球，一个用框接乒乓球，一组5个球，每个班10组，看哪个班级进框的羽毛球个数最多为胜。

2。一分钟双人跳绳：家长和学生同时双人跳，每班20组，家长摇绳，在一分钟之内跳得个数累计，最多个数的班级为胜。

3。保龄球大赛：

4。运球接力赛

比赛采用迎面接力的形式进行，一边学生，一边家长，学生先出发，第一人听到发令后，运球到对面，家长在线后接到球再出发(如出现抢跑则加5秒)，依次类推，完成比赛。按每班10组家庭总用时排列名次，少者列前。

每项活动第一名获3分，第二名获1分，四项活动相加，分获一、二等奖。

**运动会的活动方案篇二**

谁是当今拥有狂热激情，年轻活力，对例如运动会等大型活动充满热情，积极参与的领头军――大学生!

谁是带动而今中国消费高潮的主力，在中国消费市场上拥有不可磨灭低位的群体――大学生!

谁会对广告宣传特别在意，追求新奇事物，购买各类产品――大学生!可见，大学生作为一个强大的消费群体，他的重要性是不可忽视的。因此企业若鼎立支持大学的某次活动，必定会得到丰厚的回报，极大的提高本企业的知名度。

眼前就有一个极大的机会，那就是我们邵阳学院一年一度的运动会。此次运动会就是各个赞助商向邵阳学院学子介绍自己的大好时机，宣传产品的大好时机，形象策划的大好时机。因为广大新生已经适应大学生活，逐步参与校园活动，为校园带来新的活力，同时由于我们是大学生，各年纪学生功课较少，有较多的时间参与组织学校活动。况且运动会是整个学校难得的大型事件，必定吸引所有本校学生，乃至外校的瞩目。如此的黄金时机谁又能让他错过呢。行动吧!你们的参与，将是我们最大的期待。我们向您保证我们会尽最大的努力，最大的心血，在我校推广您的产品。让您以最低的投资获得最高的回报。

二、市场分析。

1.体育赞助是企业公关赞助活动形式的一种。是企业通过赞助某项体育赛事或活动，并围绕赞助活动展开的一系列营销。无数成功的体育赞助告诉我们良好的体育赞助能提高企业的品牌知名度与品牌形象，以获得社会各界广泛的好感与关注，为企业创造出有利的生存和发展环境。

2.同电视、报刊传媒相比，在学校宣传有良好的性价比，可用最少的资金做到最好的宣传。

3.学校消费地域集中，针对性强，产品品牌容易深入民心。其中高校学生作为现代青年都喜欢追求新鲜的、刺激的、浪漫的产品。

4.大学之间人员流动频繁，交往密切。我们学校具有一个极大的优势，我校共有三个校区，七里坪校区、李子园校区和江北校区，其中七里坪、李子园为主校区，七里坪校区尤为学院重点建设区，距市区较远，我校区处于文教路高校区，紧接邵阳医专，毗邻警官学校、广播电视大学、邵阳职业技术学院。处在高校园区的有利位置，通过运动会进行宣传对贵公司品牌打入邵阳高校及周边市场是一个不错的选择。

5.大学年年有新生，年年有毕业生。您还可以与我们进行长期的合作，这样您产品的知名度便会不断加深，一传十，十传百，百传千，千传万，具有极其长远的意义。

7.我校现有在校学生15000余人，七里坪校区约9000余人，这样的万人高校潜在市场巨大，消费能力高。一次小小投资，绝对会获得大大回报,而我们机械系现有学生1900余人，目前是邵阳学院最大的一个系,影响力也是可想而知的。

三、活动介绍。

1.活动目的：运动会是一年一度的校园盛事，是为了推广体育活动，强健学子体魄，提高个人身体素质，发扬追求科学发展观精神而举办。

活动意义：望通过此次活动,提高大学生身心健康,增强大学生的体育理念,追求健康大道;同时,这也是锻炼大家能力的一次难得的机会,同学们能将所学知识运用到实际中来。通过宣传教育使广大消费者和经营者以及社会各界全面深刻理解“校运会”主题主要含义和内容，充分认识其重要意义和作用，进一步增强大学生的体育理念、走向激情、走向充满活力的校园，这是一个锻炼的良策，同时有助于我们的交流。营造良好的“田径运动会”主题活动氛围，相信它的来临是你我最好的选择。

2.参与人员：邵阳学院全体师生。

3.具体地点：校田径运动场。

4.具体时间：十月下旬。

四、宣传计划。

1、网络宣传在校园网，各班级qq群进行大力度的宣传，做到凡校园网内都有该产品广告。

2、横幅在校园内最醒目的位置，『校园大道，校园小桥，图书馆，教学楼，新食堂』，挂上宣传标语，一目了然，且持续时间长。也可以由商家自行设计具有拥有自己特色的横幅。在运动会期间在会场主干道，主席台等显眼位置放置彩旗进行宣传。

3、宣传单可以由商家自行设计，隆重推出其所产品。由本系组织人员在不同时间，不同地点分发。尽力使每位我校学生了解到您的产品。

4、海报宣传在人口流动量大的食堂门口摆放手绘的大型宣传海报，在保证相关活动的宣传的情况下,可以体现赞助商的利益。

5、外校宣传在本校宣传的同时，也可组织人力，物力向外校宣传，主要为帮助在外校派发传单，贴宣传海报。省去您一个商品多家学校投资赞助的忧虑。节省您的资金，真正为您着想。

7、产品展示会，咨询点宣传由商家组织人员到本校，我系负责配合您的工作，帮助组织宣传您的产品。使公司产品得到更好的直接的展示,吸引校内人士参观，极大提高您的产品名气。

8、奖品宣传运动会奖品可由公司赞助或可印有您公司的图案，使学生了解您的产品。

9、产品宣传公司产品可作为该活动的唯一指定用品，赞助产品必须满足现场需要方可。

10、抽奖活动进行关于产品的问卷调查，最后在被调查者中抽取中奖者，奖励您的部分产品，目的在于推广您的产品，使之被学生大众接受。邀请的大型赞助商参加我们的活动，并到现场颁奖，发言，面对面宣传.

五、预计效果分析。

通过海报,横幅，宣传单等形式,扩大宣传力度,让公众增加对贵公司的好感和信赖。或通过现场促销增加产品认知度,这样有助于增加促销量,扩大宣传影响力,让公众对贵公司以及贵公司的产品有更进一步的了解。这在极大程度上增加了贵公司在学校的竞争力,树立了企业形象。同时我系学生会可发动人员帮助商家发放打折卡、宣传单、优惠券及宣传赞助商品及品牌。赞助本次活动，省钱、省事、省心，为赢得大学生市场抢尽先机。

机械与能源工程系。

**运动会的活动方案篇三**

增强学生体育素养，锻炼学生体质。

高一八班运动会

八班班委

xx年4月30日，xx中学

高一八班学生

运动会入场式，运动会

4.宣传委员王xx制作运动员的`序号牌；

5.体育委员蒋xx找时间组织同学们练队

6.体育委员蒋xx组织同学到指定地点集合

7.副班长张xx与体委共同维持纪律

8.体育委员蒋xx依分别提醒男、女运动员参加比赛

9.班长屈乐达在比赛过程中为同学们拍照，记录班级情况。并安排同学在长跑比赛结束后接应参加长跑项目的运动员中。在运动会全程督促同学们保持卫生并维持纪律。

备案：（如遇恶劣天气，运动会不能正常举行）：

1.通知同学们在30日有可能会下雨，并做好在教室里上课的准备；

2.将星期四的课表抄在黑板上；

3.将买好的巧克力和矿泉水按人数分发给同学们。

**运动会的活动方案篇四**

组长：

副组长：

成员：校委会成员、班主任、体育教师。

二、时间地点。

20\_\_年4月17日在学校操场举行。

三、参加单位。

二年级、三年级、四年级、五年级，以班为单位，各班班主任领队兼教练。

四、比赛项目。

1.一年级：50米。

2.二年级：60米。

3.三年级：60米100米。

4.四年级：60米100米。

5.五年级：100米400米跳高跳远。

五、比赛办法。

1.一年级、二年级组：60米男、女组各报6人。

2.三年级、四年级组：60米100米，每项男、女组各报3人，每人限报一项。

3.五年级：100米跑、400米、跳高，跳远，每项男、女各报3人，每人限报一项。

六、比赛方法和规则。

1.比赛方法(略)。

2.采用田径最新规则。

七、嘉奖办法。

一年级、二年级、五年级各单项嘉奖前二名;三年级、四年级嘉奖前三名。

八、报名时间。

20\_\_年4月10日前将报名单报体育教师。

九、留意事项。

比赛时留意安全，自觉遵守规则和要求。

十、未尽事宜，另行通知。

**运动会的活动方案篇五**

踩气球、猜谜语、下象棋跳棋、筷子夹豆、乒乓球、保龄球、踢毽子。

活动第一项：请辖区文化队伍志愿者助兴，包括扭秧歌、太极功夫扇、腰鼓等活动，吸引辖区居民前来现场观看运动会，起到很好的社区宣传作用。

大概时间：40分钟

活动第二项：主持人宣布“助残养老共建和谐”秋季趣味运动会现在开始，请残疾人老年人参赛选手入场。大概时间10分钟活动第三项：我现在宣读一下比赛规则，请选手按指定位置站好，参赛人员必须有组织有纪律，不可破坏比赛场地秩序与比赛场地的环境卫生。如发现清除比赛资格。我们根据比赛选手的身体情况分配活动项目进行比赛，如有观众想参与，设立现场报名点进行报名比赛，但仅限残疾人与老年人。报名时间为开赛前5分钟。比赛名次各个项目取前两名颁发荣誉证书，各个参赛人员均有精美纪念品送出。由于比赛场地与工作人员限制，活动不会同时开展，一项比赛结束后开展下一项，项目顺序不分先后，哪项人齐开展哪项。其他选手场外观看。大概时间20分钟。活动第四项：比赛正式开始。

活动项目解释：

负责人：xxxx

负责人：xxxx

负责人：xxxx

负责人：xxxx

负责人：xxxx

负责人：xxxx

7、踢毽子：一人一组，比赛部分左右腿，每组踢毽子3分钟，工作人员计数，取前两名。

负责人：xxxx

活动第五项：xxxx社区借此机会为更好的为辖区居民服务，请社区工作人员为大家发放廉租房、医保优惠政策及社区便民卡。我们社区举办这次活动主要以弘扬敬老孝亲、尊老爱幼的传统美德，让大家都来关心关爱老年人、残疾人。在辖区内掀起敬老、爱老、助残新高潮。

备注：活动现场邀请电视台及晚报社记者做宣传，并在活动结束后记者采访比赛选手及社区书记。努力将xxxx社区活动内容及主题精神传送到家家户户，做到“一提xxxx家喻户晓”。

**运动会的活动方案篇六**

\_年4月14日上午八点半(星期六上午)

奥华御园

1、让孩子在游戏运动中提升各方面的智能，让每个孩子健康、快乐、和谐的发展和成长。

2、让孩子体验到成功的喜悦，让家长体验到孩子快乐的同时，了解孩子需要什么，在幼儿园应该学什么，增进亲子间的关系。

3、锻炼孩子不怕苦、不怕输，使孩子承受挫折的能力得到提高。

4、培养幼儿的规则意识，提高自我约束能力和竞争意识。

大家上午好!

踏着春天的脚步，踩着春风的节拍。我们放飞春天的梦想，我们播撒希望的种子，我们在春天里扬起欢乐的风帆!今天，在这里将举行智慧树幼儿园春季亲子趣味运动会。我们的主题口号是：我运动、我健康、我快乐!

首先感谢各位家长们在百忙之中抽空参加我们的运动会，共同分享孩子们童年的快乐，欢迎你们!

1、要求家长和幼儿共同参与，幼儿一定要有家长带着，家长一定要保证幼儿的安全。

2、请各位家长和各班幼儿遵守活动秩序和活动规则，在老师指定的位置就位。家长带孩子在小区游玩时，一定要让孩子注意环境卫生，不乱丢垃圾，不随地大小便;注意行为文明，不采摘花草树木，不捞水池的小鱼。

3、家长是孩子的第一任老师，所以在游戏中，请家长积极跟随主持人的口令与孩子默契配合。等开场舞结束后听口令去找自己的孩子，等待进行接下来的亲子游戏活动。

4、请各位家长不要擅自带孩子离开，活动结束后，每个幼儿另外都有小礼品。

我宣布：亲子运动会现在开始

看，我们的小运动员个个整装齐发，跃跃欲试，等不及了。下面有请我们的小运动员们入场!(音乐响起来)

小班：首先向我们走来的是小班的队伍，睢，他们认真的小模样!迈着稚嫩的步伐是多么可爱呀!我们相信，这些可爱的小天使们一定会给我们带来快乐，带来惊喜的!他们的口号是：时不时青蛙青蛙，顶瓜瓜!今天是他们第一次参加幼儿园组织的活动，我们把掌声送给他们好吗?希望他们和爸爸妈妈一起玩的开心，玩的快乐。

中班：紧接着上场的是中班的小朋友们，孩子们精神抖擞地走过来了。看，他们生龙活虎，斗志昂扬!听，他们口号响亮，满怀信心。他们决心在这次运动会上赛出风格，赛出水平。他们的口号是：友谊第一，比赛第二，不怕困难，勇往直前!希望孩子们在赛场上学会竞争、学会合作，在游戏中找到快乐，关爱中体味亲情，运动中获得健康。

我们的运动员出场完毕，接下来请欣赏小班的小朋友和爸爸妈妈们给我们带来的温馨的亲子操。

请中班家长带好幼儿在老师指定的位置等待。

接下来让我们欣赏大班小朋友表演的活力四射的韵律操《运动123》

请大班的家长带好孩子在指定的地方等待。

1、开心一家小班道具：汽球若干、椅子6个

规则：一组6个幼儿，爸爸坐在椅子上，吹好汽球，放在腿上，妈妈抱着宝宝一起来压破汽球，哪一组先将5个汽球压破，哪一组为胜。

2、螃蟹背宝宝中班四人一组

规则：家长和宝宝背靠背，胳膊挽着胳膊，蹲着、横着走，从起点先到终点者为胜。

3、开心跳大班道具：4个羊角球

规则：从起点到终点，再到起点，先到者为胜

4、骑大马小班

规则：每组4个家庭，幼儿坐在家长怀里，家长坐在地上，手脚并用，将小马运到终点围着障碍物转一圈，再运回到起点。

5、空中运球中班道具：16个汽球，4个纸箱

规则：每组4个吹好的汽球，家长从起点把汽球空运到终点(手拍或者口吹，不能落地)，幼儿在终点用筐子接住汽球，4个汽球全运到为胜。

6、踩高跷大班道具：4付高跷

规则：起点到终点，再到起点，先到者为胜。

7、报纸运球接力赛小班道具：6个皮球，4张报纸

8、赶小猪中班道具：4个棒子、4个足球

规则：幼儿拿着棒子从起点把小猪赶到终点，再把小猪抱回来，先抱回起点的为胜。

9、推小车大班

规则：家长拉着幼儿的脚脖子，幼儿双手着地，从起点到终点者为胜。

10、一家亲中班道具：4个围裙、40个海洋球

规则：爸爸抱着宝宝的腰，宝宝捡起筐中的海洋球，投到妈妈怀中，在规定的时间内投完10个球为胜。

11、抢占阵地大班道具：呼拉圈8个，沙盆4个，红旗4个

首先，我们在前面已经说了，孩子在幼儿园要学会做一个守秩序的人，所以我们每一个游戏的规则对孩子也是一种学习。在集体环境中，不是你什么时候想参加游戏就让你什么时候上来，孩子的自由在于：在参与游戏活动的瞬间，能在遵守规则的情况下，尽情发挥，尽情释放内心的所有情感和要求。

2、发奖品这个环节对幼儿来说也是一个更大的考验，幼儿是否能大胆参与，是否认真自觉遵守规则，是否努力争取了。一定要让孩子明白，努力了就有机会获胜。当然，孩子这么小，身体、心理、年龄的差异都是有的，还要让孩子明白，今天我们没有获胜，下次要努力。我们在为获胜的小朋友加油鼓劲，或者说有的.小朋友在别的方面做的更好子的为胜。

**运动会的活动方案篇七**

本次运动会设立学生组：

30米迎面接力、跳长绳，长跑、拔河四个项目;教师组：拔河比赛　亲子活动：两人三足接力比赛。

比赛事项安排如下：

一、比赛时间：20xx年11月28日。

二、比赛地点：运动场。

三、参加人员：全体师生。

四、主持人。

五、比赛项目：学生组：1、30米迎面接力2、跳长绳3、长跑4、拔河比赛。5、两人三足接力比赛(亲子活动)。

教师组：拔河比赛分教研组比赛，各教研组长填报名表，再交体育组。

六、报名项目及人数。

1、30米迎面接力：男15人、女15人(全校各班)。

2、跳长绳：男10人、女10人(四五六年级)。

3、长跑比赛：每班男10人、女10人(四五六年级)。

4、拔河比赛：每班男15人、女15人(全校各班)。

5、亲子两人三足比赛：每班家长6人老师二人学生8人。

5、教师拔河比赛：各教研组派七人代表比赛且男教师不能多于2人，比赛对手抽签决定。语文组可多报一人。

6、不明白之处向体育组咨询。

奖励和录取办法：

1、跳长绳评比条件：各年级第一名为一等奖第二名为二等奖，第三名有奖状不设奖品。

2、长跑比赛取前十二名奖励。

3、30米接力按各年级班级数抽签同时比赛。各年级第一名为一等奖第二名为二等奖，依此类推，最后一名有奖状不设奖品。

5、亲子活动：各年级第一名为一等奖第二名为二等奖，依此类推，最后一名有奖状不设奖品。

各班在赛前首先进行初赛后确定正式的参赛人员。班主任填写报名表要在规定的日期内交到卢文斌老师老师处。11月25日下班前截止报名。

希望各班主任接到通知后积极组织学生行动起来。争取在比赛中取得好成绩!

补充说明：

活动注意事项：

(1)班主任做好动员工作，提前做好安全教育工作，要求学生在活动当天穿冬季运动服，穿运动鞋，不带红领巾，可带水，注意保持场地卫生，同时负责营造好本班的会场氛围。

(2)老师当天不允许请假，尽量穿运动服。(特殊情况特殊处理)。

工作人员安排情况：

裁判长：

报名、会场指挥、发号、记时员：

记录员、统计员：

奖状打印：

主席台会场布置和校园宣传气氛营造当场发放奖状：学校行政。

大会纪律检查组：

现场宣传报道组：学生广播员。

音响设备负责人：

摄影：

出光荣榜、奖状、奖品：

医护人员：唐佳。

4、裁判员：(非班主任老师，另见安排)。

30米接力跑：3人。

拔河比赛：6人。

长跑比赛：4人。

亲子活动：8。

**运动会的活动方案篇八**

活动内容和细则:

婚庆部支拱门，广告部制作条幅“20xx巨野国运集团春季

员工运动会隆重开幕”

1、拔河比赛

根据各部门实际情况确定人数。采取循环赛，3局两胜制。

2、50米2人3足短跑赛

方法:每组将相靠的两腿绑在一起在起跑线作准备，发令后，以到终点时间短者为胜。（绑腿必须在膝盖以下，途中不得松脱）。

3、5分钟跳绳

方法:每队6人，2位摇绳，4位跳绳，必须按顺序依次跳，相邻的人可同时跳，并记相应的`次数。5分钟内以跳过的人次计算（未跳过者不计），跳过人次多者为胜。

4、篮球上篮接力赛

方法:每队4人，2男2女，1队队员集体在球场一端底线排队。听到口令开始后运球到对面篮架上篮，投中后运球返回起点篮架。本队队员在蓝下接应，上篮成功后，接应的队员开始下一轮投篮。以到终点短者为胜。

1、百米短跑

在指定场地队员在指定起跑线就位，听到号令后起跑，以到终点时间短者为胜。

2、乒乓球男单、女单比赛:比赛采用11球计球制。

3、1分钟投篮:在指定点自投自抢，如此反复，以投中次数多者为胜，投球时不能越过指定投蓝区。

4、背靠背夹球跑（1男1女）:15米直道折返标志物，篮球。听到口令后两人同时侧身向前进，到15米处折返，两人绕过标志物继续返回。若中途球落地，必须在落地点将球夹好继续比赛，否则视为犯规，取消比赛成绩。以到达终点时间短者为胜。

5、男、女托球100米奔跑，用乒乓球拍单手托篮球或足球从起点奔跑至终点，以时间短者为胜。

奖项类

团队类:一等奖（第一名），洗发水一瓶

二等奖（第二名），丝袜一双或洗衣粉一包

参与奖，护肤香皂一块

个人类:一等奖（第一名），太阳伞一把

二等奖（第二名），洗发水一瓶

三等奖（第三名），丝袜一双或洗衣粉一包

参与奖，护肤香皂一块

**运动会的活动方案篇九**

四：主持人：沈x。

五：活动主题：大手牵小手，一起来运动。

六：活动过程简要程序记录：

一、活动构思：

本次活动围绕“大手牵小手，一起来运动”为主题，为孩子和家长创造一个亲子合作体育游戏的机会，培养孩子们积极向上、勇于克服困难夺得胜利的体育精神，让孩子们在游戏中锻炼，在锻炼中成长！促进孩子与家长、家长与幼儿园之间的交流与沟通。

二、活动目标：

1、通过活动让幼儿体验运动的快乐，培养幼儿活泼开朗的个性，增进亲子之情。

2、在活动中，培养幼儿自信、大胆、团结合作、勇于克服困难的品质。

3、通过形式多样的亲子游戏，增强家长与孩子之间的情感交流，更好地促进家园双沟通。

三、活动时间：

小班12月1日上午9：00，中大班和小小班12月2日上午午9：00。（9：00准时听音乐进场开幕式，各班提前做好准备。小小班周五上午参加走队，其余班级周四、周五都参加走队。）。

四、活动主题：“大手牵小手，一起来运动”

五、活动场地：幼儿园操场。

六、活动准备：

1、各班提前发放通知，请家长了解自己和孩子参与的运动项目，知道需要配合的事宜。（附后）。

2、游戏中所需物品材料由各运动项目组负责准备。

3、各班要提前将游戏项目制定到人，指导家长和孩子熟悉游戏方法，提醒家长与孩子要遵守游戏规则。

4、游戏场地布置（大横幅：2025年城南幼儿园首届冬季亲子运动会和：大手拉小手，一起来运动。）；座位安排：操场南侧由东向西，周四上午大一、中一、中二、小一、小二、小三、小四；周五上午大一、中一、中二、小一、小二、小三、小四、宝宝、贝贝。

5、各班级要进行进退场的演练，确保活动的有序开展，保证幼儿安全；（按秩序从东楼梯口出场。中大班家长方阵在各自班级后面，小班和小小班家长均牵着孩子走方阵。）。

6、各班茶水供应要保证孩子运动会结束后有温水喝；

7、两个上午均有舞蹈队热身助力；

8、运动员进行曲；

9、国旗；

11、班牌明天上午请各班保育老师到单主任处领取放到班级，开始练习；

12、国旗手四名（大班）。

13、比赛结果公示牌；

14、家长签到表；

15、小车、轮胎、体操垫、布、交通标识。

七、活动流程：

（一）家长入园签到，到各班主任处报到。

（二）播放出场音乐，教师组织幼儿及家长到指定地点。播放进行曲，开幕式走场至操场中间所有班级面朝北。

（三）主持人宣布活动开始：

尊敬的各位家长朋友，亲爱的小朋友们：大家好！

（四）周四上午小班的游戏项目。

游戏一：小小领路人。

准备材料：蒙眼布条每班8根。

参赛人数：每班8对亲子为一组，一轮两组，玩两轮。（小一对小二，小三对小四）。

玩法：家长蒙住双眼，由孩子牵引绕过障碍物到达终点后拿掉布条再和孩子跑回起点，跟下一位家长击掌，下一位家长与孩子出发，快者胜。

游戏二：快乐爬，过山洞。

参赛人数：每班10对亲子为一组，一轮两组，玩两轮。（小一对小二，小三对小四）。

玩法：家长身体靠在一起站成一排，弯下腰用身体为幼儿搭建一个“山洞”，幼儿依次从“山洞”下钻过。接着幼儿从家长的后背上依次爬过。最先过完为胜。

游戏三：抱娃拍球。

准备：各班准备皮球一只。

参赛人数：每班8对亲子为一组，一轮两组，玩两轮。（小一对小二，小三对小四）。

玩法：孩子在家长胸前双手抱住家长脖子，双脚勾住家长腰，家长左手抱着孩子，右手拍球，从起点到终点绕过障碍再拍到起点交给下一位家长和孩子，快者胜。

游戏四：过小河。

准备材料：垫子每班两块。

参赛人数：每班8对亲子为一组，一轮两组，玩两轮。

玩法：家长和幼儿都站在起点，家长拿“石头”交替往前，幼儿紧跟其后一起踩在“石头”上，到达终点后两人拎好“石头”跑到起点交给下一家长和幼儿。快者胜。

**运动会的活动方案篇十**

为丰富全校师生课余文化生活，提倡“天天健身一小时，健康生活一生”，全面推动我校健身运动的深入展开，增强学生的身体素质和凝聚力，构建“和谐校园”，我校将举行趣味运动会，现制定活动方案以下。

组长：

副组长：

成员：各年级班主任。

1、时间：4月18日下午3:：30—17：00。

2、地点：校操场。

活动分为个人项目和集体项目。

（一）个人项目。

1、3年级：跳绳1分钟单跳比谁跳的次数多，每班5人参赛。

2、4、5、6年级：跳长绳比快（一次机会）每班3人参赛。

（二）集体项目：

1.三分钟计时投篮（4-6年级参加）。

篮球3个，参与学生10人。

规则：罚球线10人依序轮换投篮，三分钟内投中多者获胜。

2.大丰收接力赛（3-6年级）。

道具：实心球参赛职员：20。

规则：第一位队员将球运送至指定圈内，第二名队员将球收回。顺次进行接力。先完成的获胜。

3.摸石头过河接力赛（3-6年级）。

道具：小塑胶垫12。

参赛职员：15。

规则：

（1）每个参赛队员三块“石头”，双脚分别踩在两块“石头”上，用手来移动另外一块“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”，重复前进程，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。

4.集体跳长绳。

规则通上次跳长绳比赛一样。

5.螃蟹接力（背夹球）：篮球4。

比赛人数：每队20人，比赛赛距：20米间隔。

比赛赛制：一场决胜败，按每队用时前后按计时取名次。

比赛规则：

1)两端各站10人，每端分成5组，每组2人，背夹一篮球，步调一致向前走；

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；

比赛纪律：比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为终究判决。

运动会个人项目：

1、3-4年级：跳绳1分钟单跳比谁跳的次数多，每班5人参赛。

2、4、5、6年级：跳长绳比快（一次机会）每班3人参赛。

比赛项目一定，比赛人数可以视班级人数作调剂，同年级班主任自行商量。

**运动会的活动方案篇十一**

一、活动背景：

作为新世纪的青年，德、智、体全面发展越来越成为衡量大学生综合素质的准绳。作为全运会主办城市的\'xx市号召全民全运，为响应全运会的号召，特策划此趣味运动会。同时，也希望通过此次运动会增强同学之间的认识、了解和交流，并达到提高同学的团队意识和班级凝聚力。

二、活动时间：20xx年xx月xx日

三、活动地点：学校运动场

四、参加对象：全体师生

五、主办单位：学校

六、流程安排：

1、xx：xx会场布置人员到达体育场进行会场布置。

2、xx：xx到达体育场准备进行比赛。

3、各小组分别参加各自的项目。

4、记录各小组的成绩，评选获胜者。

5、颁发奖品。

七、活动项目：

1、《纸衣往返接力》

1)、比赛人数：每队x人

2)、道具：报纸x张(每两张报纸相对夹在一起)

3)、比赛规则：将折好的报纸放于胸前，在奔跑过程中保持不掉，如果掉下来就要重新捡起，跑xxx米后交于第二个人，类推，直至第x个人到达终点，用时最少的组为获胜组。

2、《四人五足》

1)、道具：绳子若干

2)、比赛规则：四人一组。四个人排成一排相邻的两人把脚绑在一起，从起点经过xxx米到终点，用时最少者获胜。

3、《海底传月》

1)、比赛人数及分组：每队xx名队员(至少x名女生)

2)、道具：篮球四个

3)、比赛规则：

a、每个队10名队员依次排开成一列，肩距一臂。

b、第一名队员双手举起篮球，其余队员弯下腰，双脚分开。当听到裁判发令后，第一队员将球从胯下传给第二名队员，类推，当第十名队员接到球后，持球跑到第一名队员前面依次传球，第九名接到球后，持球跑到第十名队员之前依次传球。

c、当第一名队员站在最后一位并双手持球后视为比赛结束。

d、传球过程中，球落地后，须由传球队员捡球后重新传球。

e、用时最少者为优胜者。

4、《单脚火车跑》

1)、参赛人数：每队参赛x人

2)、比赛规则：

a、x人排成一列，每人仅用右脚支撑。后一人右手搭前一人肩，左手托住前一人的左脚，多队并排一起站在起跑线上。

b、裁判发令后各队齐出。距离xx米。

c、按所用时间排名，少者胜。注意脚掉下来的队伍将失去比赛资格。

八、活动预算：

宣传条幅一个；哨子x个；绳子若干；报纸若干；篮球x个；数码相机x台，活动照片若干；优胜者奖状，奖品若干；秒表若干；纸、笔若干；矿泉水一桶；米尺；记号笔x支；粉笔若干。

九、人员安排：

积分人员x名，会场布置x名

十、比赛要求：

要服从裁判要求。为节省时间，四个项目尽可能的同时进行。

**运动会的活动方案篇十二**

为了丰富广大教师的校园生活，营造健康文明、积极向上的校园氛围，增强教师间的凝聚力和合作意识，愉悦心情，特举办本次趣味运动会。

时间：10月11日--12日。

地点：学校操场。

1、猩猩迎面接力（6人）。

每队名队员，至少1名男教师，男女队员分别站立在两头起跑线外，第一名队员两只手臂各抱一个气球，两腿间夹一个气球，通过25米跑道到达对面将气球交给本队队员，直至所有队员完成比赛。以完成比赛时间计算成绩，用时较少者获胜。（比赛过程中，运动员只能由抱球于腋下，不能由手拿着或抱于胸前行进，否则视为犯规；）。

2、步调一致(2分钟跳长绳)。

每组8名教师（包括甩绳2人），在2分钟内过的次数最多的队伍获得胜利。如果出现同样次数，则失误少的为胜者。

3、动感乒乓球（3人）。

参赛队员将纸篓系在腰上，手不允许碰纸篓，纸篓内有若干个乒乓球，用身体抖动将球抖出来，数量多为胜。

4、瞄准跳跳。

每队3人，在规定时间内用双脚夹住球，跳起扔到框内。看哪组框内球多的队获胜。

5、财源滚滚。

比赛开始前，6个队员一路纵队站在起点，听到哨声第一个人滚动车轮，绕过标杆返回，将车轮交给下一个人接力，完成比赛的时间计算成绩，用时较少者获胜。

1、五个项目取总分前3名，如有同分，看小组分值高的定名次。

2、小组分值：第一名7分，第二名5分，第三名4分，第四名3分，第五名2分，第六名1。

体育组成员。

校公会成员。

**运动会的活动方案篇十三**

二、组织机构及职责。

（一）运动会组织委员会名单。

1、名单：组长：

组员：

2、职责：组长负责活动的`组织领导工作和对各筹备中有关问题的最终裁决。

（二）由活动承办方组织专业体育裁判小组，并由办公室负责安排现场监督员。

（一）时间：

（二）地点：合肥市体育中心。

四、活动流程及赛事安排。

（一）活动流程。

8：00所有现场布置设备安装等准备工作完毕。

8：10召开赛前领队会议。

8：30各参赛队列队就位，运动员入场仪式。

8：50奏国歌。

8：55主持人开场词。

9：00集团领导致辞并宣布运动会开幕。

9：10运动会各比赛项目正式开始。

12：00各比赛项目结束，裁判组统计分数及公布名次。

12：10颁奖仪式开始，集团领导为获奖者颁奖并合影留念。

12：30集团领导致辞并宣布运动会圆满闭幕。

五、计分方法与奖励办法。

（一）计分方法。

各比赛项目第一名计3分、第二名计2分、第三名计1分。比赛完成后，按得分从高到低排名。如果出现分数相同，则按照每队获得冠、亚、季军的次数，多者排名靠前，决出先后顺序。

（二）奖项设置。

1、团体奖。

（1）团体冠、亚、季军各1名。

奖金设置：冠军队10000元，亚军队8000元，季军队6000元。

2、单项奖。

（1）最佳队长奖4人（不在冠亚季军队中产生）。

（2）最佳队秘奖2人。

（3）勇士奖4名。

（4）最佳合作奖2组（在比赛项目“快乐的痛”、“齐心协力”中，14组中计时最短的4人组得胜）。

六、比赛注意事项。

1、各队在比赛之前熟悉比赛规则，并分配好各项比赛队员；

3、进场举牌的队员，赛前每队自选决定；

4、各队口号2句8个字的，注意喊口号时重复一遍；

5、比赛当天8：15分之前各队列队完毕候场，请注意安排时间，不得迟到。

**运动会的活动方案篇十四**

为了丰富我校大学生的课余文化生活，拓展大学生素质，增进团队合作与交流，提高大学生心理健康水平，进一步推动心理健康教育宣传月活动的开展，我校将举办\_\_师范学院第二届心理运动会。现将有关事宜通知如下：

一、组织单位：

心理健康教育与咨询中心。

二、比赛时间：

三、比赛地点：

\_\_师范学院体育馆。

四、活动对象：

1.各学院组织一支心理运动队，每队人数为21人(参加竞赛20人，男女生各半;1人为队长负责现场联络工作)。

2.各学院组织啦啦队(至少三十人)，到场加油助威。

3.现场设置自由区，非参赛队员可自由参加、体验游戏，娱乐为主。

五、活动安排：

(一)团队展示。

在运动会开幕时，各学院运动队分别进行团队展示，每队展示时间不超过2分钟。各队发挥自己的创意，如在队形、队旗、口号等方面。

(二)竞赛项目及规则。

1.无敌风火轮。

参赛人数：各学院16名队员(8男8女)。

比赛规则：16人一组，站在布履带上，利用队员之间的协调带动步履带向前滚动，中途脚步不能踏出履带之外。组织者发令后，各队开始出发，到达终点，全程30米。

评分标准：发令后开始计时，风火轮完全通过终线后停止计时，按用时排名。

赛前练习：利用报纸和胶带制作一个可以容纳16名队员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上，边走边滚动大圆环，全程30米。

2.心心相印(背夹球)。

参赛人数：各学院4名队员参赛(2男2女)，2人为一组。

比赛规则：各学院4名队员，2人为一组站在场地同一侧。组织者发令后，每组2名队员用背夹住球，将球运到指定地点绕过障碍物再回到原点然后下一组接力，单程距离40米。

比赛过程中只能用背接触球，不可以用身体其它部位协助运球，否则按犯规处理(犯规1次，总时间增加1秒;犯规3次，该项比赛时间无效。);如果比赛过程中，球落地，捡球后，从球落地处继续进行比赛。

评分标准：发令后开始计时，各学院两组队员完全通过终线后停止计时，按用时排名。

赛前练习：可用篮球、排球或气球进行练习。

3.毛毛虫行走。

参赛人数：各学院6名队员参赛(不限男女)。

比赛规则：6名队员同时骑在毛毛虫道具上进行比赛。组织者发令后，把毛毛虫提起来行走，全程50米。

评分标准：发令后开始计时，毛毛虫完全通过终线后停止计时，按用时排名。

4.合力运球。

参赛人数：各学院5名队员参赛(3男2女)。

比赛规则：每队5人接力赛，前4名队员着袋鼠服，最后1名队员脚穿大脚板。组织者发令后，第1名队员抱球跳10米，第2名队员接球后抱球跳10米，第3名队员接球后抱球跳10米，第4名队员接球后抱球跳10米;第5名队员接球后，抱球向前跑，用穿好的大脚板去粘取该跑道上其它所有的大脚掌，并跑向终点(10米)。

比赛过程中，如有摔倒自行爬起。如球掉地必须自己捡起后从掉球处出发。

评分标准：发令后开始计时，第5名同学大鞋任意部位通过终点线计时停止，按用时排名。

赛前练习：可用篮球、排球进行练习。

5.珠行万里。

参赛人数：各学院20名队员参赛。

比赛规则：20人排成一行，每人各拿一块道具，搭成一条“水渠”，在水渠的起点放上一个小球后，组织者发令后，小组队员需要借助搭成的“水渠”使小球滚向终点的塑料杯中。后面的队员需迅速跑到队列前面保障“水渠”的通畅。全程25米。

在小球向前滚动过程中，小球不能掉落，不能停顿，不能回流，否则需回到起点重新开始。队员手指不得触碰小球，否则需重新回到起点。

评分标准：发令后开始计时，小球滚进终点的塑料杯后停止计时，按用时排名。

6.多人多足。

参赛人数：各学院20名队员参赛。

比赛规则：20人在起点站成一排，将相邻的腿绑在一起，组织者发令后，一起跑向终点，全程50米。

比赛过程中，要求队列不能松散，出现断裂现象时，各队要及时调整，否则取消比赛资格。

评分标准：按每队总时长排名。

赛前练习：可用绳子绑腿进行练习，注意安全。

六、报名方式：

下载报名表(见下表)并认真填写，5月8日前将加盖学院公章的报名表及电子版报名表交至心理健康教育与咨询中心(逸夫楼a213办公室)，逾期视为自动弃权。

**运动会的活动方案篇十五**

一、时间：

二、地点：

学校操场。

三、参加对象：

教工组队：参赛队员分甲、乙两个组别。

甲组：六年级级部七年级级部八年级级部九年级级部综合组（校领导：工会、后勤、财务、图书馆、信息中心）共五个组。注：其他各处室的教职工归属自己的代课级部。

乙组：一年级级部二年级级部三年级级部四年级级部五年级级部共五个组。

四、比赛项目：

1．个人项目。

女子组：托球跑跳绳踢毽子足式保龄球。

男子：定点投篮自行车慢骑足球射门投掷飞镖。

2．集体项目。

拔河比赛沙包投准4x50m接力抢收抢种。

要求：教师必须参加个人项目的比赛，个人项目每人限报2项。

五、报名：

1．各代表队可报领队一人，教练员一人。

2．个人项目每人限报两项，可兼报集体项目。

3．报名表于4月10日前报至政教（电子版放ftp中学政教，小学报处）。

4．集体项目，每个项目每个代表队限报一组队员参加。

六、录取名次与计分：

1．单项取前六名，按7、5、4、3、2、1计分。

2．团体取前三名，以各队在各单项中得分之和计算团体总分，如遇两队或两队以上得分相等，则以获第一名多的队名次列前，余类推。

七、奖励办法。

每个项目根据竞赛结果，评出一等奖、二等奖、三等奖进行奖励；凡参加人员每人一份纪念品。

八、参赛须知：

1．运动员必须服从大会组织安排，遵守竞赛规则。

2．运动员必须在赛前15分钟到达指定赛场报到，点名不到者，作弃权论处。

**运动会的活动方案篇十六**

1.激发幼儿参与体育运动的兴趣，培养良好的运动习惯。

2.发展和提高幼儿的.身体协调能力，增强身体素质，促进幼儿全面发展。

3.让幼儿感受与父母、同伴共同活动的乐趣，增进家园、亲子情感。

4.加强家园联系，增加教育透明度。

活动时间：

11月13日，下午3点准时开始。

活动地点：

幼儿园塑胶场地。

活动流程。

1、亲亲爸妈欢迎你。

幼儿以班为单位排好队后，《欢迎歌》响起，邀请家长入园站在幼儿右手边，排好队。

2、亲子健康跳——热身操《亲亲恰恰》。

幼儿和家长面对面，跟着班级老师完成《亲亲恰恰》的热身操。

3、亲子队形变变变——音乐《开车舞》。

家长和幼儿随音乐一起围成一个大圆圈。家长在幼儿的右手边，大家一起手牵手。

4、亲子集体舞——《七月的火把节》。

5、亲子游戏——大家分散，以班为单位进行游戏。

活动项目：

游戏：彩虹隧道。

材料准备：单元筒12个、体能棒4根、双单元砖8个、体能环4个。

游戏方法：每4名幼儿为一组，各组幼儿听到口令后从起点开始，面钻过圆圈（单元筒与体能环连接）后，快速跨跳过跨栏（单元桶与体能棒连接），走过平衡木触摸攀岩墙后举手示意，完成游戏。

注意事项：教师要注意幼儿进行交接的时候不要发生推搡等情况。

游戏：平衡滑板上的果蔬大战。

材料准备：平衡滑板4套，4果篮、蔬菜和水果（玩具）。

游戏方法：每组4名幼儿，家长与幼儿数量相同。活动开始后，选手在规定时间内游戏。家长拉着平衡滑板上的绳子，按照路线前进，幼儿坐在车上，一只手抓住绳子，另一只手收集路边的蔬菜或水果装入小篮子中。当遇到大树、草地、小动物等动植物时，家长拉着车绕过，引导幼儿爱护动植物。收集规定数量的水果，时间最短者为胜。

注意事项：游戏过程中注意不要发生碰撞的情况。

游戏：两人三足运鸡蛋。

材料准备：弹力圈4个、体能蛋4个、绳子4根。

游戏方法：每组选出4名幼儿，家长与幼儿数量相同。游戏开始后，每组选手系好绳子，孩子手持弹力圈并在圈上放置体能蛋，向前行进，注意在行进中蛋不能滚落、亲子之间绳子要系紧。先到达指定位置为胜。

注意事项：游戏过程中注意不要发生碰撞的情况。

注意事项：

1、亲子游戏根据场地进行2选1的方式。

2、请家长朋友听从指挥、照顾好自己的宝贝。

**运动会的活动方案篇十七**

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案属于计划类文书的一种。那么制定方案需要注意哪些问题呢？以下是小编整理的校园运动会的活动方案，仅供参考，大家一起来看看吧。

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，以下为趣味运动会活动设计方案。

组 长：xxx

副组长：xxx xxx xxx xxx

成 员：xx xxx xx xxx xx

5月下旬

运动场

活动分为个人项目和集体项目。

1.前抛实心球（男女） 2.立定跳远（男女）

3.1500米（男子） 4.800米（女子）

方法： 每班报名运动员10人（至少4名女生），配小垫子6-8块。将小垫子纵向连成一条“龙舟”在起点后放好，运动员分别跪在各自的垫子上。裁判员发令后，各组队员迅速爬至垫子的前沿，最后一名队员爬至前一名队员的垫子上，然后迅速拿起自己的垫子向前传递，直到传给最前面的队员把垫子连起来，形成新的“龙头”，并向前行进。按此方法依次循环直到终点，最先到达终点者获胜。

规则：（1）、必须在小垫子上逐个依次传递垫子，不许将小垫子抛越过前面的队员。

（2）、膝盖不能离开垫子，身体的其它部位也不能触地。

（3）、违规者必须从头开始。

（4）、小垫子必须首尾相连，中间不能有空隙。

（1）、比赛人数及分组: 参赛队每队共10人，分为5组，男女各半。

（2）、比赛规则：

1）2人为一小组，5小组进行接力。2人不能用双手抱球，只能用背部夹住1个篮球，从起点出发绕过终点的标枪再回到起点，然后把1个球传给下一组的队员，5小组轮换后，最快的那一大组就是获胜队。

2）注意在传球的过程，哪一小组出现掉球和用手扶球现象均为犯规，都要从起点重新出发。

规则：参赛者以8人为一组，男女不限，要求8人肩搭肩，从起点起跑，不可出现摔倒和放手的现象，（出现以上现象者放弃比赛资格）手始终在另一个队员的肩上。哪一队所发的时间最少，哪一队就是获胜队。

1 ) 比赛人数及分组：每队12名队员（女生至少5人），分为两组依次进行

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先后按计时取名次

4） 比赛规则：

每队12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。

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。

跑动中不限制队伍的排法，但必须是手拉手，不得脱手。

5 ）全队人员（12人）全部超过起点才算全部到达。

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

方法：每队各15名队员（至少7名女生）障碍共计五个标志杆，杆与杆之间间隔4米，起点距离第一根标志杆12米，最后一根标志杆距离折返点12米。第一名运动员手持接力棒听到指令后出发，依次绕过标志杆，到达折返点后，绕过标志物，继续依次绕过标志杆，回归本队，将接力棒传递到下一名运动员，第二名运动员继续出发。全队用时最短的为胜利队。

特别注意：碰倒标志杆的运动员，必须将标志杆恢复原样，才能继续比赛。否则不予计算成绩。

全体初一、初二在校学生

（一）个人项目每班限报三人，每人限报两项；集体项目按照每项要求人数报名（在总人数不变的情况下，可增加女生人数）；每名运动员包括个人项目和集体项目限报5项。

（二）报名有缺项的班级，最后计算团体总分时，按照每人次扣1分。

（三）已报名的运动员不得无故缺席或弃权（因公务或伤病除外），违者按照每人次扣除该队总分5分。

（四）个人和集体项目都不得冒名顶替，如有违规现象，经举报查实后，扣除该班所有分数，扣除德育量化评比10分。

（一）个人项目取前八名，计分按照9、7、6、5、4、3、2、1计入总成绩。

（二）团体项目按照14、10、8、6、4、2计入总成绩。

（三）团体前两名颁发奖状。

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、 各班要求服装统一。任课教师无特殊原因要求组队参加活动。

**运动会的活动方案篇十八**

1、陶冶情操、愉悦精神、交流思想、锻炼身体。

2、丰富老年人晚年的精神文化娱乐生活。

3、增进了老年人之间交流与了解。

4、通过本次活动呼吁社会上更多人加入我们的行列，共同关注老年人的身体和精神状况。

社区内的所有能够参加下列活动的老年人。

计划组织五支参赛队伍，每一队共10人。

我健康，我快乐，我运动。

社区活动中心。

20xx年5月1日星期日。

因为比赛是在室外进行，受天气影响较大，所以如果下雨，比赛将延期举行，望广大参赛者见谅。

1、弹珠1240颗，空碗12只，筷子15双。

2、篮球6只，护膝护腕个五十只。

3、投环10个，小物品15个。

1、夹弹珠。

比赛规则：

每一对派出两名参赛代表，参加此轮比赛。

准备5只空碗，10双筷子，在每只空碗中放40粒弹珠，参赛代表需要在5分钟内用最快的速度将弹珠夹到另一个空碗内，数量最多的获得此轮比赛的\'胜利，并获得100分，第二名获得90分，以此类推。

2、手拍篮球跑。

比赛规则：

每支参赛队伍派出4名参赛队员(要求由两男两女)，组成五个参赛小队，在规定的场所内，进行拍篮球的接力赛，如果在运球过程中，球脱手，必须在起点重新开始。最快速度完成任务者获得胜利，并按照上轮比赛规则加分。

3、投环比赛。

比赛规则：

在比赛场地中放置由远及近、由小及大的物品，每个参赛队派出两名队员参加此次比赛，每个物品有两次机会投掷，参赛队自行决定参赛人员，但是必须保障两名代表都有机会参加比赛。投掷的准的、次数少的获得胜利。并按照上述规则获得相应分数。

4、才艺展示。

此轮比赛由每个参赛队伍自行决定，要求表演内容大方，健康，形式新颖，比赛最后结果由在场观看的所有观众投票得出，以保障结果公正公平。

备注：

1、才艺展示环节所需要的道具与服装，请各个参赛队自行准备。

2、每个环节的参赛队员由各自自行决定，但必须保证每个队员参加一个活动。

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