

# 运动方案

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/167749821329.html>

范文网，为你加油喝彩！

帷薄不修-主题教育



2023年2月27日发(作者：汉石桥湿地)

运动会活动策划方案大全(5篇)

篇一：运动会活动策划方案大全

一、活动背景

本次趣味运动会主要是想借此机会将初春之际的各位同学的活力激发出来，使大学生的身体素质和心理素质得到进一步提高。

## 二、活动目的

四月的暖风已经吹来，春天的脚步已悄然而至，在这没好的季节里，举办一次别开生面的趣味运动会再好不过了。本次趣味运动会的宗旨在于增强各个部门的凝聚力，展示出新时代大学生的蓬勃朝气和竞技热情。弘扬奥运精神，增加团队凝聚力，在这个充满活力与光明的时代，有挑战才有财富。本次的趣味运动会是丰富学院各个成员的课余生活，给每一位学生展现自我的机会。在学习之余好好锻炼身体，注意各种才能的挖掘、培养与展示，同时增加同学之间、并促进友谊为美好的大学生活留下灿烂的一笔财富。

## 三、活动介绍

趣味运动会主要是想借此机会将初春之际的各位同学的活力激发出来，使大学生的身体素质和心理素质得到进一步提高。

另一方面丰富学生的课余活动，加强体质锻炼，增强集体意识和团结意识，训练大家的反应能力。促进各部门的合作与默契，加强组织内部的凝聚力，培养成员团队合作精神。

#### 四、活动时间

×年\_月×号17：00——19：00

#### 五、活动地点

学校足球场

#### 六、活动对象

人文信息管理学院全体学生

#### 七、活动流程策划

##### （一）前期准备宣传

（1）宣传部设计和制作宣传海报与幕布，并张贴于教学楼

和每栋宿舍楼前公告栏。

（2）通过各班宣传，使更多的同学了解本次活动。

1、人员准备参与活动人员：运动员、统筹活动的志愿者、

负责联络各方面成员的志愿者、购买物品的志愿者、布置和清理

会场的志愿者、执行活动的志愿者、活动裁判。

2、物资准备（活动道具以及奖品）

3、场地准备（借用足球场）提前确定并借好在学校操场的

活动地点。

## （二）活动中期

3：50—4：00活动人员、活动所需器材到位。

4：00—4：50场地布置

5：00—6：30活动开始，

活动项目

1、托球跑

2、无敌风火轮

3、信任背摔

4、丝巾传递+丢网球+海底捞月

6：30—7：00发放奖品和清理现场。

## （三）活动后期

- 1、参与活动人员合影留恋；
- 2、志愿者对会场进行清扫，整理清点所用器件并将所借道具归还；
- 3、项目部对活动进行总结汇报；
- 4、宣传部对活动发表新闻。

## 八、注意事项

- 1、志愿者在活动中所需注意事项：
  - (1) 于活动开始5天前大力宣传的文化内涵及落实本次活动具体事宜，营造节日氛围，提高同学们的参与积极性。
  - (2) 志愿者务必在活动开始前将活动场地布置好，活动前确保电源、话筒和音响可以正常使用。
  - (3) 活动中，志愿者要积极引导同学参加游戏，并维持好现场的秩序。
  - (4) 志愿者应及时提醒比赛者在自己的跑道上比赛，避免参赛者碰撞。

(5) 若当天突遇下雨，根据下雨的程度决定在帐篷内继续

活动或推迟活动。

(6) 活动后应认真清理现场、归还设备。

## 九、经费预算

名称	单价(元)	数量	总价(元)	备注
无用横幅	3	1	3	
及球拍	5	5	25	
副	10	1	10	
丝巾	5	5	25	
网球	5	5	25	
			75	

## 篇二：运动会活动策划方案大全

### 一、活动主题

青春活力无限

### 二、活动目的

1、提供给协会成员一个交流的平台，促进彼此间的了解，

拉近心与心的距离；

2、增加协会内部的凝聚力；

3、缓解压力，扩展思维能力，增强体能锻炼；

4、培养协会人员的团队合作能力；

5、对大学生职业发展协会进行宣传，增强其在院内的影响

力。

### 三、活动时间

20\_\_年4月20号

### 四、活动地点

武汉工业职业技术学院足球场

### 五、活动对象

大学生职业发展协会的全体人员

### 六、活动内容

#### (1) 个人赛

1、摸石过河（分男女单人比赛）

游戏类型：益智型、考验身体协调能力。

游戏目的：增强组员身体协调能力，提高个人集体荣誉感。

游戏人数：每个部门选派1名男选手和1名女选手。

游戏道具：石头或者用来做石头的书本。

游戏规则：每个运动员二块砖头，放在起点线后沿（纵向放

置），听到裁判员发出“各就各位”口令后，运动员两脚站在两块砖

上，当裁判员吹响口哨后，运动员即可起动，提起左脚，用手拿

起原左脚踏的一块砖头，并放置在前方（距离自定），左脚踏上

前方砖头，提起右脚，用手拿起原右脚踏的一块砖，并放至到前

方（距离自定），右脚踏上前方砖头，这样依此前进，直至最后一

块砖头用手拿起人出终点线。

注意事项：途中如有脚落地者，则判为犯规，成绩作废，重

新从起点出发）。

## 2、反转地球

游戏类型：动作游戏

游戏目的：判断一个人的耐力和平衡力

游戏人数：每部门1名选手

游戏道具：篮球

游戏规则：选手弯腰一只手背在背后，一只手指向篮球，然

后围着篮球逆时针旋转，转10圈后拿起篮球在地下拍10下，用

时最短的获胜。

注意事项：若是不能转到10圈的则视为淘汰，拍篮球时要

连续拍10个，若失败这要重头再来。

## （2）团队赛

1、相濡以沫接力赛

游戏类型：益智游戏

游戏目的：考验个人的速度和耐心

游戏人数：每部门4名选手

游戏道具：塑料杯、水

游戏规则：每组比赛由三队参加，每队四人。各队成员双手

背后，相距2米左右，前一位成员用牙齿咬住装有半杯水的一次

性塑料杯，快速跑至下一位队友处，将杯中的水倒在队友咬住的

空杯子中，以此类推。最后根据杯中所剩的水的多少排出1、2、

3名。第一名记5分，第二名记3分，第三名记1分。根据到达

终点的时间长短分出1、2、3。第一名记2分，第二名记1分，

第三名记0.5分。然后将分数累加即为各队此项比赛的分数。

注意事项：只有第一个开始者的杯中是有水的，参赛者在向

其队友倒水的过程中不能用手。

## 2、二人三脚

游戏类型：动作游戏

游戏目的：培养个人的适应和协调能力

游戏人数：每部门5—7名选手

游戏道具：绳子若干

游戏规则：在操场上画两条线，一条起点线，一条终点线，

两条线相隔30米，每个部门选5—7个人站成一排（部门人数要

相等），用绳子分别将两人相邻的脚绑在一起，当裁判口哨响起，

运动员开始出发，按到达终点的时间来判断名次。

## 3、跳大绳

游戏类型：体育游戏

游戏目的：训练队员的体力，提高队员的团队协作能力

游戏人数：每部门7名选手

游戏道具：长跳绳一根

游戏规则：每个部门出7位选手（2个人甩跳绳，5个人跳绳），当裁判吹响后，甩跳绳的两名同学开始甩跳绳，甩到3个后，剩余的5名同学依次开始跳，一名接着一名，当5个人都进入后，数三下若没人停下来则算完成任务，用时最少的一组获胜。

注意事项：若有人在跳绳的过程中没有跳过，这所有人必须重头再来。

#### 4、瞎子背瘸子

游戏类型：角色扮演游戏

游戏目的：考验队员的口才能力和判断能力

游戏人数：每部门2名选手

游戏道具：眼罩布、椅子、气球、花

游戏规则：一人当“瞎子”，用眼罩蒙住眼睛，一人扮“瘸子”，为“瞎子”指引路，绕过路障，达到终点，最早到达者，为赢。其中路障设置可摆放椅子，须绕行；气球，须踩破；鲜花，须拾起，递给“瘸子”。

## 注意事项：

- (1) 比赛距离20米，各个障碍物间隔5米。
- (2) 选手单程接力，途中“瘸子”脚不得落地。
- (3) 拾花时可将“瘸子”放在凳子上，拾花后继续背起。

胜负判定：一场决胜负，按每队用时先后按计时取名次。

## 七、资源准备

1、主持人2人，裁判5人

2、需要的道具

砖头十块（或者书十本）、篮球一个、塑料杯、水、绳子10

条（绑脚用的）、长跳绳一根、眼罩布5块、椅子5张、气球5

个、花5朵、口哨5个、计时表5个、喇叭2个

## 八、活动流程

1、做好活动的前期安排（准备道具，通知人员，熟悉流程）；

2、活动开始（主持人和裁判介绍活动规则，活动依次展开）；

3、活动结束（颁发奖品，清理活动场地，解散）。

## 九、经费预算

1、道具需花费约10元

2、奖品约20元

## 十、人员安排

略

## 十一、注意事项

1、运动会以五个部门为单位来开展

2、活动中以安全第一

3、裁判员负责现场秩序

## 篇三：运动会活动策划方案大全

### 一、活动背景

本次趣味运动会主要是想借此机会将初春之际的各位同学

的活力激发出来，使大学生的身体素质和心理素质得到进一步提

高。

### 二、活动目的

四月的暖风已经吹来，春天的脚步已悄然而至，在这没好的

季节里，举办一次别开生面的趣味运动会再好不过了。本次趣味运动会的宗旨在于增强各个部门的凝聚力，展示出新时代大学生的蓬勃朝气和竞技热情。弘扬奥运精神，增加团队凝聚力，在这个充满活力与光明的时代，有挑战才有财富。本次的趣味运动会是丰富学院各个成员的课余生活，给每一位学生展现自我的机会。在学习之余好好锻炼身体，注意各种才能的挖掘、培养与展示，同时增加同学之间、并促进友谊为美好的大学生活留下灿烂的一笔财富。

### 三、活动介绍

趣味运动会主要是想借此机会将初春之际的各位同学的活力激发出来，使大学生的身体素质和心理素质得到进一步提高。另一方面丰富学生的课余活动，加强体质锻炼，增强集体意识和团结意识，训练大家的反应能力。促进各部门的合作与默契，加强组织内部的凝聚力，培养成员团队合作精神。

### 四、活动时间

×年\_月×号17：00——19：00

## 五、活动地点

学校场

## 六、活动对象

人文信息管理学院全体学生

## 七、活动流程策划

### （一）前期准备宣传

（1）宣传部设计和制作宣传海报与幕布，并张贴于教学楼

和每栋宿舍楼前公告栏。

（2）通过各班宣传，使更多的同学了解本次活动。

1、人员准备参与活动人员：运动员、统筹活动的志愿者、

负责联络各方面成员的志愿者、购买物品的志愿者、布置和清理

会场的志愿者、执行活动的志愿者、活动裁判。

2、物资准备（活动道具以及奖品）。

3、场地准备（借用足球场）提前确定并借好在学校操场的

活动地点。

## (二) 活动中期

3：50—4：00活动人员、活动所需器材到位。

4：00—4：50场地布置。

5：00—6：30活动开始。

### 活动项目

1、托球跑

2、无敌风火轮

3、信任背摔

4、丝巾传递+丢+海底捞月

6：30—7：00发放奖品和清理现场。

## (三) 活动后期

1、参与活动人员合影留恋。

2、志愿者对会场进行清扫，整理清点所用器件并将所借道

具归还。

3、项目部对活动进行汇报。

4、宣传部对活动发表新闻。

## 八、注意事项

(1) 于活动开始5天前大力宣传的内涵及落实本次活动具

体事宜，营造节日氛围，提高同学们的参与积极性。

(2) 志愿者务必在活动开始前将活动场地布置好，活动前

确保电源、话筒和音响可以正常使用。

(3) 活动中，志愿者要积极引导同学参加游戏，并维持好

现场的秩序。

(4) 志愿者应及时提醒比赛者在自己的跑道上比赛，避免

参赛者碰撞。

(5) 若当天突遇下雨，根据下雨的程度决定在帐篷内继续

活动或推迟活动。

(6) 活动后应认真清理现场、归还设备。

## 九、经费预算

略

篇四：运动会活动策划方案大全

## 一、时间：

12月\_日13：30正式开始（若下雨，则推迟到15日）

## 二、地点：

学校室内乒乓室和操场

## 三、参加对象：

社工1302

## 四、具体要求：

以寝室为单位组队，展现寝室成员运动风采；增进同学们之

间的感情、增强团队意识与集体荣誉感。

## 五、流程安排：

1、就位准备与点到（10分钟）；

2、体育委员发言并祝活动取得圆满成功（1分钟）；

3、总裁判：章朝晖发言（1分钟）；

4、班长宣布比赛开始（30秒）；

5、参赛者各就位，趣味运动会正式开始（总计约3、5小时）。

## 六、比赛项目顺序：

男女跳绳比赛；趣味接力；单打，乒乓球单打

## 1、花样跳绳

参加人员：以寝室为单位派3个参与！

比赛规则：比赛限时1分钟，以规定时间内跳的次数多少记

成绩，中途停顿可继续进行。（注意不能跳“双飞”）

时间安排：13：30—13：50正跳比赛

14：00 - 14：20倒跳比赛

道具：跳绳（提前向学校借）

现场仲裁（兼计时手机）：赵敏吴侃珩

## 2、趣味接力

（1）山路弯弯（障碍接力）（14：30—15：00）

参加人员：每队1人

比赛规则：参赛运动员在行进中绕赛道中的障碍物跑1圈，

然后继续往前跑，完成50米赛段再返回同样绕1圈到起点。每

个寝室派3位成员参与此小接力赛。触碰到障碍物加罚5秒，所

用时间越少者胜利

道具：凳子×4（提前向学校借）

现场裁判（维持秩序兼计时）：麋鸯鸯。陆雪研

（2）我是乔丹（弯道运球）（15：00—15：30）

参赛人员：所有人

比赛规则：参赛运动员绕障碍运篮球完成50米赛段。行进

途中不得持球跑。持球一次或触碰到障碍物加罚5秒，所用时间

越少者胜利

道具：篮球×4，凳子4（提前向学校借）

现场裁判（维持秩序兼计时）：张琪星、王逸诗

3、进行羽毛球比赛（15：30—16：20）

方式单打：男男女女男女

道具：羽毛球及羽毛球拍若干（提前向学校借）

裁判：贺琳超贺佳

4、同学们一起去室内乒乓室观看乒乓比赛（16：20—17：

00）

方式单打：男男女女男女

道具：乒乓球拍及乒乓球若干（提前向学校借）

裁判：王越芳，杜无忌

## 七、奖励

通过裁判讨论决定胜利者奖品由班长颁发。

## 八、注意事项

1、参赛者务必提前到达活动场地签到，尽量不要让工作人

员来催促

2、严格遵守各项游戏的比赛规则，尊重裁判的审判，配合

工作大家才能玩的开心！

最后，预祝趣味运动圆满成功！

## 篇五：运动会活动策划方案大全

### 一、组织机构

1、校运会安全（应急）领导小组：

组长：

副组长：

成员：

2、医务组：

林苍柏（洪窟卫生院）

## 二、赛前安全工作

1、学校及班主任就运动会过程中的每个细节提出纪律要求

和注意事项。

2、体育教师及裁判应在赛前认真检查比赛器械及场地，保

证运动员比赛安全。

3、设置安全责任岗，在运动会期间加强对运动场内外等重

要地点的安全巡查工作，责任到人。

4、提前与医院取得联系，准备好急救药品和器械。

5、检查员应及时到位进行各项安全检查工作。

## 三、比赛日安全工作

要求各班班主任、体育老师在运动会前对本班学生进行会。

1、各班班主任精心组织，严格把关。对所有参赛学生的身

体健康状况，要进行全面细致的了解，做到底数清，情况明。对

目前身体状况不适宜做剧烈运动的学生，其运动成绩再好也不准

参赛。对因盲目追求运动成绩而故意隐瞒参赛队员身体问题，出

意外的，要追究班主任等有关人员的责任。

2、加强场内安全保卫。由学校安全保卫队、后勤组，负责

比赛场地的安全工作；学校门卫要加强门卫管理，严禁非本校人

员私自进入校内观看比赛或滋事，确保运动会安全顺利地进行。

严禁学生私自出校门。

3、各班非运动员在运动会期间，按照指定位置就坐，文明

观看比赛，若无班主任同意不得擅自离开观看场地。班主任要随

时清点本班学生人数，对随便离开的学生要及时查明原因。各班

不得提前放学。

4、增强裁判责任心。裁判员比赛前一定要认真检查场地和

所用器材的安全情况。

负责维持比赛场地秩序，及时适捡比赛器材，严格禁止非当

时参赛的人员接近比赛场地等；要求各班带队老师不得远离运

动员，对正在参加比赛的运动员要密切注意其身体健康状况，以

便及时处置突发事件。

5、要注意比赛安全。运动会前，各班做好参赛者的准备活

动，并讲明各项运动易出现的安全问题和要注意的事项，对项目

运动，各班要做好比赛完后的保护工作。班主任老师要教育运动

员在比赛中要听从指挥，不违章操作。

6、运动员在点名后，在检录的老师带领下进入比赛场地，

认真进行准备活动，以防止运动伤害，比赛完毕立即退场，不得

在场内逗留围观。

7、运动会开始后，低年级的班主任必须始终坚守岗位，

随时准备处理可能发生的运动伤害或其他安全问题。严禁非运动

员到比赛场地接人、带跑。投掷运动员在未轮到比赛时不要乱拿

器材，轮到比赛时要注意看看前、后、左、右有无观看的同学在

禁区内，应在无人的时候方可投掷，以防失误，损伤别人。

8、学生视自身身体情况可终止自己的比赛，任何人不得阻

栏；裁判员应密切关注运动员身体情况，发现学生身体出现异常，

可强制其停止比赛。

9、运动员在比赛时如果对比赛成绩有疑义的，必须通过班

主任向大会仲裁小组提出，不得私自找裁判裁决，更不允许寻衅

滋事。

10、比赛中全体教师均一岗双责，即负有工作职责又负有安

全职责。

11、大会退场时，所有班级必须服从大会指挥按秩序退场。

#### 四、应对突发事件的

比赛期间一旦发生突发性事件，安全工作领导小组成员必须

立即做出反应，及时了解和分析事件的起因和发展态势，采取措

施控制事件的持续时间和影响范围，将损失降低到最小限度。

1、一旦运动员出现挫伤、扭伤、肌肉拉伤等一般性损伤或

剧烈呕吐、眩晕、骨折、休克等较重症状时，要采取以下措施：

（1）各组裁判长、检录员要立即向安全工作领导小组。

(2) 用电话与医院联系，做好抢救的准备工作。领导小组

组长立即派保卫人员与班主任护送至医院。

(3) 及时联系家长，通知家长到医院。

2、校外人员破坏会场秩序、经劝阻不离开运动场的，可由

保卫人员强行将其带离，拒不配合、情节严重的，视情况报110。

3、比赛中，如果出现各种不可预知的紧急情况，由带队老

师及时组织好学生，听从大会组委会的统一指挥，按指定的路线

有序撤离。

4、出现任何突发事件都要在第一时间与安全保卫组取得联

系。

更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发