

# 最新职工趣味运动会项目策划书三篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/171437.html>

## ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

### 职工趣味运动会项目策划书篇一

器械：羽毛球拍、网球若干

参加人数：5人/队(三男二女)

比赛规则：

- 1.比赛距离和过程要求：起点和折返点之间距离 30米，每人折返一次，5人接力完成;
- 2.参赛队人员依次从起点出发前行，绕过折返点回到起点，5名队员依次接力完成;
- 3.比赛过程中，第一个参赛队员单手持羽毛球拍托着网球，从起点出发绕过折返点回起点，再将羽毛球拍托球交给下一名队员，完成第二个折返跑。5名队员依次完成5次折返跑，最后一名队员折返回到起点时比赛结束。
- 4.在跑动的过程中，队员一旦出现掉球，要捡回球(不论球滚到何处)并正确持好道具从掉落球地点再跑完成比赛。
- 5.按规则要求最短时间完成比赛的队获第一名，其他队按完成时间依次排名次;

器械：跳带若干

参赛人数：4人/队(二男二女)

比赛规则：

- 1.比赛距离和过程要求：起点和折返点之间距离10米，每人折返一次，4人接力完成;
- 2.参赛队人员依次从起点出发前行，绕过折返点回到起点，4名队员依次接力完成;

3.参赛队员成一路纵队站在起跳线后。比赛开始，第一人站在跳带上，手提跳袋向前跳出，绕过10米标志物折返点回起点并将跳袋交给第二人，依次接力进行完成比赛，最后一名队员折返回到起点时比赛结束。

#### 4.比赛过程要求

- (1)必须跳动绕过标志物;
- (2)必须在起跑线后交接;
- (3)队员若摔倒必须在原地起来，重新再跳;
- (4)跳动过程中，队员的双脚均不能离开跳袋，否则犯规终止比赛。

5.按规则要求最短时间完成比赛的队获第一名，其他队按完成时间依次排名次;

器 械: 踏板若干

参赛人数：4人/队(二男二女)

比赛规则：

- 1.比赛距离和过程要求：起点和折返点之间距离10米，每人折返一次，4人接力完成;
- 2.参赛队人员依次从起点出发前行，绕过折返点回到起点，4名队员依次接力完成;
- 3.比赛过程，第一个队员在起点外先双脚侧身站在一块木板上，双手拿一块木板。比赛开始侧身将手中木板向行进方向铺放好前行，然后双脚移动到第二块木板，再将原脚下木板拿起向侧前方铺放，照此循环运作前行绕过折返点继续回到起点，后续队员依次开始接力运动，最后一名队员返回到起点时比赛结束。
- 4.比赛过程中队员的双脚必须始终在木块上，以一脚落地或双脚同时落地为犯规。参赛者在哪儿犯规，必须按监督者的要求在哪儿重新站上板方可继续比赛。

5.按规则要求最短时间完成比赛的队获第一名，其他队按完成时间依次排名次;

器 材：篮球(或排球)若干

参赛人数：2人/队(一男一女)

比赛规则：

- 1.比赛距离和过程要求：起点和折返点之间距离30米，折返一次完成;
- 2.参赛队员站在起点线。听到预备信号时，两人背对背用躯干夹抵住一球侧身向前。听到开始信号后，两人像螃蟹行走状侧身前行绕过折返点回到起点，比赛结束。

### 3.比赛要求

(1)夹球准备，听到开始信号后方可离开起跑线;在规定跑道内完成比赛，偏离跑道的在提示下回到规定跑道继续比赛;

(2)中途球落地，必须从落地处夹起球才能继续比赛;

(3)抱球跑者取消比赛资格。

4.以最短时间完成的队获第一名，其他队按完成时间依次排名次。

器材：铁环、推钩若干

参赛人数：5人/队(男、女不限)

比赛规则：

1.比赛距离和过程要求：起点和折返点之间距离30米，每人折返一次，5人接力完成;

2.参赛队人员依次从起点出发前行，绕过折返点回到起点，5名队员依次接力完成;

3.比赛时，第一个队员单手持推钩推动铁环，从起点出发绕过折返点回起点，再将推钩和铁环交给下一名队员，完成第二个折返跑。5名队员依次完成5次折返跑，最后一名队员折返回到起点时比赛结束。

4.比赛过程中，队员和器械都必须在规定跑道内完成，不得偏离跑道，对偏离规定跑道队员经提醒要返回规定跑道继续完成比赛;推钩不能离开铁环或将铁环一次性推向前;铁钩脱手或铁环跑离跑道，必须按要求回到脱离地点按正规的持械方法继续完成比赛。

5.按规则要求最短时间完成比赛的队获第一名，其他队按完成时间依次排名次。

### 职工趣味运动会项目策划书篇二

(一)参赛人数：

不分年龄每队6人，男女各3人混合参加比赛。

(二)比赛方法：

1、各参赛单位在比赛中可以自由安排队员比赛顺序。比赛开始前，第一个比赛的队员将球放在起点线后站好做好比赛准备。

2、裁判宣布比赛开始时，第一位运动员开始运球跑，按顺序往返绕过6个标志物(雪糕桶)后把球传给第二个运动员，以此类推。裁判员以最后一名运动员躯干越过终点线时停表。趣味运动会比赛项目(三)比赛规则：

- 1、按比赛线路要求进行运球绕过障碍物，如有漏绕或错绕的，必须要在失误处重新再绕，否则成绩无效;踢倒或撞倒障碍物视为失误，必须扶起障碍物再重新绕。
- 2、待出发的队员人和球不得提前越过出发线，交接时两人相互击掌后才能继续参加比赛，如有违规，要回到出发线后重新参加比赛。
- 3、运球时可以用脚的任何部位踢球。

(四)比赛成绩评定办法：

比赛用时少的队名次列前。如出现成绩相同的(1/100秒)，则抽签决定名次。

(五)比赛场地及器材：

- 1、比赛足球：5号球
- 2、场地：起点线和标志物间的距离均为3米。

(六)比赛线路图：

(一)比赛人数规定：

不分年龄每队10人，其中2人相距7米站好摇绳(摇绳者男女不限)，跳绳的8人中男女各4人。

(二)比赛方法与规则：参赛队伍按赛前抽签顺序进行比赛。比赛队在指定的位置站好，裁判发令后开始摇绳(比赛计时开始)，8个人按先后顺序鱼贯而跳，一次只能进1人，每人只跳1次后跑出。中途哪位未能跳过去的，该位队员退回到合适的位置重新开始跑跳，后面的其他队员不能越位先跳。8个人按顺序围绕摇绳者各跑跳10次后，最后一位比赛队员(需带标志)跑跳完后(躯干任何部位)到达终点线时比赛结束。

(三)比赛成绩评定办法：

按各参赛队比赛用时决出名次。用时少者名次列前。如成绩相同的(1/100秒)，则抽签决定名次。

(四)比赛场地与器材：长8.5米、直径16mm的绳子1条。袖标1个。

(五)比赛线路图：

(一)参赛人数：

不分年龄每队8人，男女各4人混合参加比赛。

(二)比赛方法：

1、按赛前的抽签顺序进行比赛。参赛队一列纵队(自由排列站位顺序，不能错位站立)站在出发线后，排头的队员作为“车头”双手持彩旗上举，其他7人双臂前举并将双手依次搭放于前位同

伴的双肩之上。

2、听到比赛开始口令后，参赛队在“车头”的带引下，步调一致、同步结队向前行(跑)，并按规定绕过6个标志物(出发线和障碍物之间的距离均为3米)，队伍绕过最后一个标志物后继续回跑反方向绕完原来的6个标志物后冲刺。

(三)比赛规则：

1、行进过程中，除“车头”外，其他人的双手必须始终搭放在前位同伴的肩上，允许抓衣服。如有队员出现单手脱手时，即判违例，每人加5秒。如队伍出现断档脱节时，全队回到出发线重新开始比赛。

2、在比赛中出现掉旗时，必须在掉旗处拾起校旗重新比赛。

3、队伍在行进过程中必须以纵队方式进行。

4、比赛过程中踢倒障碍物的，即判违例，每个加5秒。

5、不按比赛规则完成比赛的，取消该队的比赛成绩。

(四)比赛成绩评定办法：

终止计时，以比赛队最后一人(躯干任何部位)越过终点线为准，用时少者名次列前。如成绩相同的(1/100秒)，则抽签决定名次。

(五)场地器材：

1、器材：彩旗1面(由大会统一提供)。

2、场地：空场1块(注意：平时训练时不要在水泥地面进行，注意安全)。

(六)比赛线路图：比赛场地和线路图与足球运球绕障碍接力赛相同。

(一)参赛人数：

不分年龄每队6人，男女各3人混合参加比赛

(二)比赛方法：

6名队员成纵队站在投球线后沿依次投球，30个比赛用球平均分给每名队员。裁判员发令后开始投球，同时计时开始，每名队员限投5球，全队在1分30秒内投完。

(三)比赛规则：

1、投球线和塑料垃圾篓后沿的距离为3米。队员必须站在投球线外(踩线投球无效)，乒乓球投进塑料垃圾篓前不允许触及地面，否则无效。

2、如果全队未完成全部投球，比赛时间到，则比赛结束。之前投球的数量仍然有效。

(四)比赛成绩评定办法：6名队员投完后，计时表停止。以塑料垃圾篓里的球数量多少决定名次。进球数量相同，用时少者名次列前。如再出现相同，则抽签决定名次。

(五)比赛场地与器材：

1、垃圾篓 1个(高度28-30厘米，塑料垃圾篓口直径为25-28厘米，比赛时统一规格)、网篮1个(装球用)、乒乓球32个(其中2个球备用)。

2、场地：投球线和塑料垃圾篓的后沿的距离为3米。

3、场地图(略)

(一)参赛人数：

不分年龄每队8人，男女各4人混合参加比赛

(二)比赛方法：全队进入“风火轮”准备好后，裁判员发令开始滚动“风火轮”，以“风火轮”整体越过终点线时为比赛结束。

(三)比赛规则：

1、如果在滚动“风火轮”过程中，由于“风火轮”出现断裂，裁判员可根据情况予重赛。

2、队员的双脚必须踩(触及)在50厘米宽的“风火轮”内滚动。

(1)如果有队员单脚离开了“风火轮”，则成绩按每人加2秒。

(2)如果有一名队员双脚离开“风火轮”，则取消比赛成绩。

(四)比赛成绩评定办法：用时少者名次列前，如成绩相同的(1/100秒)，则抽签决定名次。

(五)比赛场地与器材：

1、无敌风火轮1个(宽50厘米，周长9米的圆圈)：类似坦克履带(横幅布料制成)。

2、场地：起点线和终点线的距离为10米。

3、可以利用透明胶粘贴废旧报纸做超级风火轮进行练习。

### 职工趣味运动会项目策划书篇三

#### 1、齐头并进

比赛方法：参赛队每队15人(至少5名女性)，成“一”字形排开，每个队员上臂与相邻人员互相

攀扶，听令声开始共同前行50米，以最后一人通过终点线速度记时决定胜负。如有人倒下，爬起后可继续。

## 2、千足侧行

比赛方法：参赛队每队20人(至少5名女性)，分2排每排10人，两排背靠背站立，每排队员上臂与相邻人员互相紧扣，两排最左端两人、最右端两人上臂紧扣，听令声侧向从起点开始移动30米，最后一个到达终点时记时决定胜负。

## 3、抱球接力

比赛方法：参赛队每队10人(至少3名女性)，分两队每队5人对面站立，中间相隔距离30米，听令声第一个队员开始抱起三只排球，跑至对面，交与对面队员，依次进行，直至最后一人跑完30米算全部完成。记时决定胜负。如有中途掉球，由掉球人自行捡起再从掉球处继续。

## 4、袋鼠赛跑

比赛方法：参赛队每队10人(至少3名女性)，分两队每队5人对面站立，中间相隔距离30米，听令声第一个队员开始双脚伸进麻袋，手提袋口，跳至对面交与下一队员，依次进行，直至最后一人跳完30米算全部完成。记时决定胜负。如有中途跌倒，爬起后可继续。

5、抢收抢种职工趣味运动会项目比赛方法：参赛队每队10人(至少3名女性)，分两队每队5人对面站立，中间相隔距离50米，听令声第一个运动员手持装有10个球的盘子起跑，依次将球放进沿途设置的10个杯中，跑至对面终点后将盘子交与对面一个运动员，运动员接过盘子依次将球捡起并放进盘中，跑至对面交给下一个运动员，依次进行，直至最后一人跑完全程比赛结束。记时决定胜负。

比赛要求：去时必须把球种进杯中，回时收起。违者为犯规，不记成绩。如有中途掉球，由掉球人自行捡起再从掉球处继续。

## 6、双人投球

比赛方法：男女各1人组成一队，两人相距15米，一人投球(排球)，另一人双手拿袋接球，在一分钟内以进球最多的获胜(每队限报2组)。

## 7、跳大绳

人数：10人(男女各半，建议45岁以下者参加)

道具：六米大绳一根

规则：比赛时用三分钟，计时起两人甩绳，八人依次每人跳三次，循环成s形，跳进跳出，三分钟内跳的次数多者为胜，每位队员在绳内必须跳够一下，多跳不计数。

特别提示：甩绳者不能任意缩短大绳长短，必须握住手柄甩绳，否则视为犯规扣20次跳。

## 8、托球接力

人数：10人(男女各半，建议45岁以下者参加)

道具：羽毛球拍，网球，障碍标志

规则：五人一组相向站立，距离20米，在中间10米处置一障碍物。令下，队员单手握羽毛球拍，网球放在球拍中间，保持平衡向前运动，到达障碍物时，需绕行一圈再向对面运动，到达后速将球拍与网球交给队友(如图)，以此往返运动，直到最后一名队员到达终点，最后以成绩决定名次。

特别提示：在运动中网球不能离开球拍，如果球掉下，需自己捡，别人不能帮助，哪里掉下哪里开始，否则加时五秒。

在运动中手不能扶球，扶一次加时五秒，扶两次加时十秒，以此类推。

## 9、抢种抢收

人数：10人(男女各半，建议40岁以下者参加) 道具：橙子，袋子

规则：队员五人一组，距离30米相向站立(女队员“播种”，男队员“收获”令下，第一名女队员手提装着“种子”的袋子出发，在每个圆圈中种下一枚“种子”，六个圆圈放完后，把袋子交给对面男队员，男队员手提袋子把女队员播下的“种子”一个个收回返回终点，下一位女队员再出发，以此往返，当最后一位男队员到达终点后，以成绩决定最后名次。

特别提示：“种子”必须放在圆圈内，放在外或滚出圈外每个加时2秒。在跑动中如果“种子”掉下必须自己捡回，别人不能帮助，否则加时2秒。游戏结束“种子”归各队所有。

## 10、喜摘柚子

人数：10人(男女各半，限40岁以上者参加)

道具：柚子、筐

规则：地上划圆，放上两块砖，间隔距离1.8米，队员成一字排开站在各自砖块上，队伍前放一筐，内装10个柚子，队尾放一空筐，令下，第一名队员用一只手拿起柚子从自己身后将柚子传到另一只手上并递给下一名队员，依次传递，最后一名队员接到柚子时一样要将柚子传到另一只手上才能放入空筐内。10个柚子传递完后，最后一名队员又用同样的方法从筐内拿出柚子反传至原位。一个循环完，哪队用时少哪队获胜。

特别提示：1、传递时脚不能离开砖块否则离开一次加时2秒;2、柚子谁掉谁捡其他人不能帮助否则加时2秒;3、从身前传递则加时10秒;4、游戏结束柚子归各队所有。

## 11、抱球跑

以工会小组为单位每队十人(男女各半)，东、西各站五人中间相隔30米跑道，每人每次抱三只排

球，交与下一队员。用时少队获胜。

## 12、心心相印(背夹球)

每队12人，男女各半。20米距离，两端各站6人，每端分成3组，每组2人，背夹一篮球，步调一致向前走，进行接力时，接力方必须在线内完成接力活动，以最后完成用时最少的队伍为胜。

13、三分钟自由投篮：以工会小组为单位，每队10人(男女各半)，每人从罚球线起投。

## 1、踩气球

游戏方法：在一个5平方米的区域用脚踩破他人脚上捆绑的气球，直到时间结束。游戏结束。

游戏规则：一个人每只脚捆绑3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。

## 2、足式保龄

参赛规则：个人参赛、男女不限，参赛距离3米，只限踢三次，累计瓶子打倒数我者为胜。

3、定点投篮：每人以一分钟为限进行投篮，按投中个数决定名次。

4、踢毽子：以一分钟为单位，按次数决定名次。

5、跳绳：以一分钟为单位，按跳绳下数决定名次。

## 6、投靶掷准

比赛方法：每位队员只投一轮，每轮投五镖，以环数多的为先，若环数相同，可追加一镖，决出名次。

比赛规则：投镖时脚尖不得越线，每轮只投5镖，多投无效。

## 7、托球绕标

场地器材：羽毛球拍、网球若干，在广场设置跑道

比赛方法：发令后，运动员手持羽毛球拍上托网球，以s形绕过跑道上的标志，经折返处返回继续绕过标志。跑回到起点，用时少者名次列前。

比赛规则：运动员必须自始至终手持羽毛球拍的把，违者取消比赛资格。网球不得以任何方式固定在球拍上。网球掉地即取消比赛资格。运动员必须绕过标志，凡不绕或少绕标者，取消比赛资格。

## 8、袋鼠跳

比赛方法：运动员双脚伸进麻袋，手提袋口。比赛开始后，双脚跳至折返点(端线)。

更多 范文大全 请访问 <https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发