

2024年学生会趣味运动会策划书八篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/196321.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

学生会趣味运动会策划书篇一

- 1、比赛人数：每组8名队员(至少3名女生);
- 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时间取名次，前5名分别给分5、4、3、2、1分。
- 4、比赛规则：
 - (1)每组8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。
 - (2)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。
 - (3)跑动中不限制队伍的排法，但必须是手拉手，不得脱手。
 - (4)全队人员全部超过起点才算全部到达。
 - (5)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。

(二)心心相印：

- 1、比赛人数：每组6人，男女各半。
- 2、比赛赛距：50米;
- 3、比赛赛制：一场决胜负，按每组用时先后取名次，前5名分别给分5、4、3、2、1分。

4、比赛规则：

(1)每组先由2人用背夹球走到终点，再由另外2个人接力到起点，最后2个人再接力到终点。

(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；

(4)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。

(三)送鸡毛信：

1、比赛赛距：男生赛道长200米，女生赛道长150米；

2、比赛人数：个人赛，男女、参赛人数不限；

3、比赛赛制：按每个人完成本项目时间取名次，前5名分别给分5、4、3、2、1分；

4、比赛规则：

(1)听到比赛开始的信号后，记熟由裁判发放的十位数字，记熟数字后进行跑步，到终点后告诉终点裁判自己在起点背的数字，准确无误之后即可停下。

(2)背不准确者需重新记忆同一组数字，再进行200米(150米)跑。

(3)中途有忘记数字者可以返回起点，再进行记忆后，重新跑完全程。

(4)比赛中不得穿越中间草坪，有穿越者取消比赛资格

(5)按跑完全程先后顺序评定本项目成绩，不分男女。

(四)开火车：

1、比赛赛距：50米；

2、比赛人数：每组5位男生；

3、比赛赛制：根据各组排头从起点到终点的时间取名次，前5名分别给分5、4、3、2、1分；

4、比赛规则：

(1)第一位同学正常站立，第二位同学站在前者身后，将左手搭在前者左肩上，右腿抬起，前者用右手将其右腿拎住(也可都抬左腿)，后面的同学效仿第二位同学。

(2)每组第一位男生从站在起点处，比赛开始时，每位同学单脚向前跳，按照排头到终点的顺序评定本项目成绩。

(3)如果比赛时队伍松掉，即立刻重新架好，继续比赛，不可违规前进。

(五)齐心协力：

1、比赛人数：5人(不分男女)

2、比赛赛距：100米

3、比赛赛制：按每组从起点到终点的时间取名次，前5名分别给分5、4、3、2、1分；

4、比赛规则：

5人站成一排，相邻的同学脚绑在一起，听到开始的指令后出发，开始计时，跑到终点，计时结束，按用时多少获得本项目相应排名。

(六)限时上篮：

1、比赛人数：每组8人，男女各半；

2、比赛限时：3分钟；

3、比赛赛制：按每组3分钟内进球总数取名次，前5名分别给分5、4、3、2、1分。

4、比赛规则：

(1)从三分线依次排成一竖列，每组一个篮球。计时开始时，各组成员依次站在三分线准备运球上篮。

(2)第一位同学从三分线处运球到篮框附近1米左右上篮，不论进球与否都要立刻把运球回到三分线。

(3)第一位同学投完的同学自动排到最后一名同学身后，依此类推，连续投篮，时间为三分钟，投进一球算1分，投不进不算分，带球走步则扣1分。

(七)乒乓总动员：

1、比赛人数：个人赛，男女、参赛人数不限；

2、比赛赛制：采用三局两胜淘汰制，按照淘被汰先后顺序排名。前3名分别给分5、4、3分。。

3、比赛规则：

(1)击打乒乓球的道具并不全是乒乓球拍，还有可能是金属盆、塑料盆、木板等，具体道具在每一轮比赛前都要抽签决定。

(2)第一轮抽签决定各组，每组2人对打3回合，采用三局两胜制淘汰输的人，赢的人则进入下一

轮，依次类推，最后选出前三名。

(八)过关斩将：

1、比赛人数：每组参赛人数为5男5女。

2、比赛赛制：本项目由4个小比赛组成，各小组完成第一个比赛之后才能参加下一个比赛。本项目总分共10分，分为2部分，一部分为按照顺利完成前三个小比赛的顺序分别给5、4、3、2、1分；另一部分则是参加“呼啦圈”比赛获得成绩，按照该小比赛成绩分别给分5、4、3、2、1分(附加分另算)。

3、比赛规则：

(1)参加本项目的小组里每个人至少要参加其中一个小比赛。

(2)每一轮小比赛完成的小组必须去裁判处登记才可参与下一轮比赛。

4、具体流程：

(1)猛龙过江：

每组由8人参赛，比赛开始时，选手按照顺序依次跳绳，每人跳一个后离开，后一个接上，依次循环。计时3分钟，完成连续15个的小组方可进入下一个比赛。3分钟后仍无法达到要求的小组则淘汰。

(2)踢毽子：

每组由一人先踢毽子，若毽子落地，则换下一个人继续，直到该组踢毽子总数达到200则可进入下一轮。踢毽子时，可以用下肢的任意部位接触毽子；个数以裁判员数的为准。每小组至少有3人参与本比赛。

(3)跳小绳：

每组选出3人，跳绳过程中可以停顿，每个人跳一分钟，一分钟后换下一个人，在3分钟内跳绳总数达到300的小组则可进入下一轮。

(4)呼啦圈：

每组选出6人，转呼啦圈1分钟，由裁判记圈数。根据小组总圈数排序评定“过关斩将”项目成绩第二部分。小组内有几个男生参与该小比赛，则本项目就另外加几分。

(九)特别项目：

1、瞎子背瘸子：

比赛赛距为50米。男生在比赛前用眼罩蒙住眼睛，比赛时，男生背着女生往终点走，中途有很多

障碍物，也有一些精美的小奖品。由女生指路，男生在比赛中要绕过障碍物，去捡奖品，捡到则属于自己，终点处也会有3个奖品等着本目前前三名去领取。中途只能由男生捡起物品，女生不得从男生背上下来，否则视为弃权。

2、拔河：

各参赛班级在本运动会即将结束时可选出12至20人参与拔河项目，具体人数视拔河双方人数决定。

学生会趣味运动会策划书篇二

1、)宝贝新娘

a.比赛规则：比赛开始时两名选手双手交叉搭成“花轿”，另一名选手作为“新娘”坐在“花轿”上，完成十五米竞速比赛。(若“新娘”由女生担任可加1分)

b.参加人员：每队3人

2、)手足情深

c.比赛规则：比赛开始时各队均派3人就位，直到上每隔十五米站一名队员;起点上的队员左手握右足(或右手握左足)另一手握接力棒完成十五米竞速比赛并将接力棒转交给下一位参赛队员，接帮队员以同样方式完成整个比赛。

d.参赛人员：每队3人

3、)赶小猪接力

e.比赛规则：队员成纵队站在各自跑道的起点上，参赛者用羽毛球拍拨动篮球向前方十五米处的小红旗跑去，然后绕后期一周跑回，将羽毛球拍交给下一名队员，接下来的队员以同样的方式完成整个比赛。

f.参赛队员：每队4人

g.道具：篮球、羽毛球拍、小红旗

4、)端乒乓球接力

h.比赛规则：队员成纵队站在各自跑道的起点，参赛者端乒乓球向小红旗跑去，然后绕小红旗一周返回，回到起点后将道具交给下一名队员，接下来的队员以同样的方式完成比赛。

i.参赛人员：每队4人

j.道具：乒乓球拍、乒乓球、小红旗

k.比赛规则：每队派两名队员在跑道上间隔十五米蹲好，前一名队员在起点上嘴叼住象征青虫的硬

纸片以蛙跳的动作要领向下一名队员跳去，并将青虫传给对方(双方不准用手)，对方接住后以蛙跳动作返回起点。

参赛人员：每队2人

道具：小红旗，硬纸板6、)同心同行

比赛规则：每队派出8名成员(必须有3~4名女生)，将腿绑成两人三脚形式，齐步完成30米赛程，要求绳不能断(断一个扣1分)，一队赛完后另一队再赛。o.

参赛人员：每队8人

道具“尼龙绳”

学生会趣味运动会策划书篇三

活动详情:本活动属于园区精神文化系列活动，将持续进行一个月，分为三个阶段。每个阶段活动方式大体相同，但内容丰富多彩，奖励方式也有所更新。令外，活动结果采取淘汰式评分，各个阶段的冠军将参加最后的总决赛，获胜者当选为本活动总冠军。

下面是第一阶段的活动策划：

(一)活动前期准备：

1、前期宣传:海报和宣传单

2、报名(摆点):

时间:4月16、17日中午12：00-1：00和下午5：00-7：00;

地点:梓苑食堂门口;

人员安排及注意事项:(具体人员安排另行讨论)

注意:报名时以宿舍为单位，并记录下报名的宿舍号、宿舍电话和相关负责人,以便开展活动时通知相关宿舍;另外，需给报名的宿舍附上“温馨提示”(包括太阳伞帽，活动具体时间地点等)。

3.活动中宿舍联谊分组方式:自愿搭配和抽签方式
(联谊组队可作为活动的第一个游戏，简称“对对碰”。)

(二)具体活动和相关程序及人员安排：

1、主持人的开场白

2、已联谊宿舍的自“我”介绍

3、趣味活动的正式开始(由主持人或各个活动负责人介绍游戏规则并监督活动)

活动一:《对对碰》

活动要求及具体细则:本游戏将拉开本活动的序幕,为各个宿舍找到比赛搭档。它主要采取现场抽签方式,由各个宿舍舍长负责抽签,分别从写有男女生宿舍名的两个罐子里抽出一个异性宿舍,作为搭档,找到搭档后进行简单的自我介绍与交流,然后做赛前准备。活动最初,由我们的特邀嘉宾(唐老师)来为大家抽取第一个小组。

活动二:《背靠背,心连心》

活动要求及具体细则:相互配合组对的寝室共派6个人(三男三女,以一男一女搭配为一个小组)做一个单程三次往返背夹气球的3*2运气球接力。搭配的一对男女算为一个参赛单位,两个人配合后背夹住一个气球进行跑步与同组队员进行接力。如果气球掉落或夹破,均要从该接力单位的起点重新开始。第三个接力单位到达接力终点的时候要把气球夹破。计时以气球破裂的时间为终止。

得分标准:时间最短的为冠军,之后差一秒扣一分,依次得出各对的分数和排名。

活动三:《你的地盘我做主》

规则:8-10人为一组,每个人站在一张报纸上,每组有一名队员手抱一个足球或排球,任意的向身边别的组抛球,球打到哪一组的哪张报纸上,这个组的报纸就减少一张(地盘被掠夺),纸张只能被裁判收回。哪个队员同时被击中了,他也必须被淘汰,最后哪一组剩下的队员和报纸最多,哪一队就获胜了。注意抛球时只能往对方的脚部攻击,不可抛到队员的身上。

(参赛人数:5人以上为佳)

中场休息之“暗语接龙”:由所有参加的人员组成3个小对,主持人给每个队一张写有句子的纸条,由各个队进行传语小游戏,获胜者颁发小礼物。

活动四:《“瞎子”背“瘸子”》

活动要求及具体细则:男女生寝室各派出代表一人参加比赛,将男生的眼睛用布蒙上(扮瞎子),然后将自己的搭档一女生(扮瘸子)背在背上,在“瘸子”的指点下,越过障碍物,完成途中的相关任务,先到达终点者为胜。

活动五:定点投篮比赛

活动要求及具体细则:男女寝室各派两名选手参加,即4个人组成一组,进行2分钟的定点投篮比赛,4个人要在指定时间内在每个指定位置进行一次投篮。如果时间到却不能完成投篮的就直接淘汰,能完成的各组按投进总数决出1、2、3名。如果在前三名中有战绩相同的就进行加时赛,直到决出高低为止。

此外,各个活动之间还有“自救”小游戏,包括文化、日常、风俗等种类的趣味问答,答对者可以加分,以免沦为淘汰者。

人员安排：主持人4名，计分员10名，其他工作人员若干名(由梓苑自律委内部选出)

(三)奖项设置及评奖原则：

1. 奖项设置:比赛设一等奖1名，奖品：篮球+水票(8张);二等奖2名，奖品：排球+电影票(每人一张);三等奖3名，奖品：羽毛球+水果：参与奖若干名，奖品：小饰品、水果等。

2、评奖原则：

方案一:按照每次小活动的胜负给每个队相应的积分,最后以综合积分来评出名次;(每个小项的第一名获得十分，第二名获得八份，第三名获得五分，每个团队在各个小项中的积分累加，积分多者获胜。

方案二：每次小活动中都评出1、2、3等奖，评奖原则按各个活动的具体规定确定。(其间也可以记录下各组的成绩，最后可以进行一次总评)

3、晋级原则

这次活动是系列性质的，预计将举办两期，两期的间隔时间为一周，前一期的冠军将获得下一期争擂的权力。

学生会趣味运动会策划书篇四

：为全面贯彻落实长春教育局文件精神，切实保证学生每天在校锻炼1小时，扎实推进“阳光体育运动”的开展;以“丰富学生业余生活、全面增强学生体质，创设健康向上的校园体育文化氛围”为活动宗旨，根据学校本学期工作安排，拟定六月一日举行大于学校2015年春季学生趣味运动会。特作此活动方案。

二、运动会组织委员会成员：略

大会秩序

- 1、升国旗、唱国歌
- 2、领导讲话
- 3、学生代表发言
- 4、运动员代表讲话
- 5、裁判员代表讲话
- 6、比赛开始

学生会趣味运动会策划书篇五

- 1、活动当天提前布置现场;
- 2、合理安排校学生会比赛人员及相关后勤服务工作人员并带领各队入场;

- 3、运动会主持人致开幕词并介绍裁判员;
- 4、具体环节：运动会项目开展(可穿插一些自由表演活动)
- 5、领导总结发言并向获奖部门进行现场颁奖
- 6、合影留念
- 7、清理现场

十一、运动会项目

学生会趣味运动会策划书篇六

1、混合接力

器材：乒乓球十个，乒乓球拍四个，跳绳五条

场地：赛道长为20米，插上旗杆为折返点。

比赛规则：每支参赛队伍结伴2人为一组，一人手拿乒乓球拍托着乒乓球走10米后，然后拿起跳绳跳至折返点，回来时将道具交与下一个队员，然后下一个队员出发，直到最后一个队员完成角逐。大学生学生会内部趣味运动会活动策划书大学生学生会内部趣味运动会活动策划书。最后以时刻最短的队伍胜出。

要求：1、乒乓球掉落需返回起点重新开始;

2、一定要绕过折返点。

参赛人数：每对4人，2男2女，男女搭档，2人一组。

注：本组设小组裁判员1名，记录员3名。

2、2人3足

器械：布绳、旗杆

场地：赛道长为20米，一条为起点线，一条为折返线。

比赛规则：队员2人为一组，男女搭档。用布条将两人内侧脚踝关节处绑在一起，两臂互相搭肩，准备起跑。听到裁判员哨声后，立即向前跑进，到达终点后，解开布条交给第二排队员，第二排队员迅速用布条将两人脚踝绑好，起跑。以此类推，直至4组全部完成比赛，比赛用时少者获胜。

要求：1、必须在起跑线后把脚绑好，不准抢跑。

2、若中途带子散开，应返回起点后继续跑。

参赛人数：每队8人，4男4女，男女搭档，2人一组

注：本组设小组裁判员1名，记录员3名。

3.拍篮球接力

器械：篮球

场地：赛道长为20米，10米为一个小节，各组分赛道进行。

比赛规则：第一名队员运球前进10米，到达第二个队员后，将球交给第二名队员继续运球前进，以此类推，直至4人全部完成比赛，比赛以耗时多少定名次。

要求：1、只能用一只手运球，运球中若出现球脱手，应捡球回到起点继续参加比赛。

2、运球时不能偏离自己的跑道，否则算违规取消成绩

参赛人数：每队4人，2男2女

注：本组设小组裁判员1名，记录员3名。

4、拔河

器械：长绳

比赛规则：以长绳居中的线为中线，两边的线为河界。比赛开始后，运动员同时发力，将对方拉过赛场规定的河界线为赢。

要求：1、比赛分淘汰赛、预赛、决赛。淘汰赛分六组，每组两队，抽签决定比赛队伍，有一只队伍轮空，每组比赛胜队进入复赛。

2、复赛，淘汰赛胜出队伍分3组进行，胜出的3支队伍进入决赛。

3、决赛为循环赛，由进入决赛的队伍进行循环，最终评出前3名。

参赛人数：每队20人，男女各10人

注：本组设小组裁判员1名，记录员3名。

5、夹气球跑

器械：氢气球

场地：赛道长为20米，比赛分赛道进行。

比赛规则：各学院选出一组成员(两名)，将气球夹于两人背后，在规定的跑道上，用时短组获胜。

要求：1、双方不能用手去护球，只能运用身体的配合前进；

2、球落地后迅速捡起，返回起点继续比赛。

参赛人数：每队8人，4男4女，男女搭档，2人一组

注：本组设小组裁判员1名，记录员3名。

6、一分钟跳绳

比赛规则：各队分男女两队进行比赛，比赛在一分钟之内跳绳谁最多，最后跳得最多的队伍获胜。

参赛人数：各队4人，2男2女

注：本组设小组裁判员1名，记录员3名。

7、滚雪球

比赛方法：每队7人(男女各一半，带头人为各分院主席团成员)以纵队排在起点线上，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。全队人员(7人)全部超过起点才算全部到达。按时间记名次。

参赛人数：各队7人，3男3女，带头人为主席团成员。

注：本组设小组裁判员1名，记录员3名。

学生会趣味运动会策划书篇七

- 1、摸石头过河-----两只脚依次踩着两块砖头轮换前进。
- 2、螃蟹背西瓜-----两人背靠背站立夹着皮球横向前进。
- 3、双人蛙跳-----两人背靠背手臂挽手臂横向蹲跳起前进。
- 4、障碍跑接力-----距起点 20 米处将衣服穿整齐，到 50 米处跳 10 个跳绳、70 米处套过呼啦圈，最快到时达终点为胜。
- 5、两人三足跑-----俩人并排挨着的两条腿绑在一起 同时前进。
- 6、两人对踢毽球---在一定区域内以俩人踢次数多少计算成绩。
- 7、双人跳绳----两人合用一条跳绳以合作完成次数多少计算成绩
- 8、排球-----以双手自抛自垫次数多少计算成绩。
- 9、篮球-----以一分钟内投中多少计算成绩。
- 10、实心球-----每人投 6 次按累计积分多少计算成绩。
- 11、盲跳-----跳前用布条蒙住双眼，每人可试跳两次，以接近目标线的最近距离计算成绩。

七、幼儿项目：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。

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。

学生会趣味运动会策划书篇八

- 1、不分年级组别，班级不评比，每班每项限报两组或两人。
 - 2、为了更多的学生积极踊跃的参加趣味活动，每名学生限报2 项
- 五、项目设置及裁判分工：径赛项目：摸石头过河(3-9 年级)20 米、每班男女各 2 人。
螃蟹背西瓜(1-9 年级)20 米、每班男女各一组。

俩人三足跑(1-9 年级)30 米、每班男女各一组。

双人蛙跳(1-9 年级)30 米、每班男女各一组 100 米障碍跑接力(1-3 年级 60 米)每班限报男女各 2 人

球类项目：

- 1、踢毽球比赛(1-9 年级)1 分钟内踢的个数多者胜利 (每班限男女各 2 人)
- 2、排球自抛自垫(4-9 年级)每班限报 2 人 篮球 1 分钟定距投篮(男) (4-9 年级)每班限报 2 人
- 3、实心球比准(女) (1-9 年级)每班限报 2 人。
- 4、双人跳绳(1-9 年级)每班男女各 2 队 1 分钟仰卧起坐(1-9 年级) (女)、每班限报 2 人
- 5、1 分钟俯卧撑(男)每班限报 2 人
- 6、盲跳(女) (1-9 年级)每班限报 2 人
- 7、立定跳远：(1-9 年级)每班限报 2 人
- 8、学生拔河比赛(10 人) (其它项目结束后与教师一同进行)

参加人员：按班组队(1-9 年级男女生各 10 人)

比赛规则：3 局 2 胜制

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