# 首届趣味运动会之乒乓球比赛方案

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-06-21

*“趣味生活快乐运动”蔡家学校首届趣味乒乓球比赛方案一、活动目的：1，使大家能充分了解乒乓球，同时培养大家的团队意识。2，春季是感冒易发季节，通过这样的的一个活动，增强同学们积极参加体育活动、锻炼身体的意识。二、活动内容：活动主题：趣味生活快...*

“趣味生活

快乐运动”

蔡家学校首届趣味乒乓球比赛方案

一、活动目的：

1，使大家能充分了解乒乓球，同时培养大家的团队意识。

2，春季是感冒易发季节，通过这样的的一个活动，增强同学们积极参加体育活动、锻炼身体的意识。

二、活动内容：

活动主题：趣味生活

快乐运动

活动时间：2024年4月

活动地点：学校操坪

参与人员：各个班级

三、活动形式：

以趣味游戏为主

四、活动负责人安排：

总协调：王中灵

姚胜祥

现场布置：姜琳琳

岳中祥

记分员：徐喷莲

杨良红

拍照：杨洋

裁判：李函栩

黄鹃

其余老师均为纪律、秩序管理人员

五、活动流程：

集合时间：下午1:20（工作人员13:10到达，布置现场）

集合地点：学校操坪

序号

活动内容

分组列队，主持人宣布开始

趣味游戏—运乒乓球

趣味游戏—夹乒乓球

趣味游戏—抛乒乓球

分出名次

颁发奖品

六、注意事项：

1、参与人员建议穿着轻便宽松衣服和休闲鞋。

2、活动参加者请遵守相关纪律，严禁脱离群体独自活动。

七、趣味游戏具体安排：

第一名

第二名

第三名

第四名

运乒乓

30分

25分

20分

15分

夹乒乓球

30分

25分

20分

15分

抛乒乓球

30分

25分

20分

15分

团队风貌

如未出现违规项，则每队加10分。扣分由纪律班长裁决。

1、运乒乓球（用时40分钟）

1）分组进行，第1个人乒乓球放在球拍上，从起点走至终点（距离10米）。过程中手不可触球，球落地则另拿球放球拍上重头开始,到直顺利将球运到终点的塑料桶中。

2）待第1个人成功运球后，该组第2个人重复第1个人动作，如此循环。

3）一组的所有成员成功运球至终点后，计总时。用时最少一组为获胜组。

物资准备：红绑带为起点终点标志线，球拍2个，乒乓球若干，塑料桶2个

2、筷子夹乒乓球（用时40分钟）

1）准备好桌子，排成一排，正好能站一组人员的长度。组员全部依次站在桌子侧边，每个人前面放一个空塑料盆和一双筷子（第1个人的塑料盆内需放好20个乒乓球），最后多放一个空塑料盆。

2）一组比赛时间规定8分钟，由第1个人夹起球放至第2个人的塑料盆中，第2个人再夹起放至第3个人塑料盆，依此类推，球被夹至最后一个框中为有效球（即可计数球）。

3）第1个人夹球成功至下一个人盆中后，可继续夹球。若中途有掉球的，则由该人捡起放至自己盆内重新夹至下一个盆中。

4）在规定时间内，以最后一个盆内球的数量多少排名。

物资准备：长桌子4张，一次性筷子15双，塑料盆11个，乒乓球20个

3、抛乒乓球（用时30分钟）

1）安排1人在起点处抛球，另1人在距起抛线3米处拿住一空塑料桶准备接球。

2）起抛处放一装有10个乒乓球的塑料盆，抛球人拿起球丢地上弹起后，接球人立即拿塑料桶接住，如球进桶后又弹出去则算无效球，每人只限抛10个球，球抛完换下一组，如此循环。

3）游戏结束后，以投进桶中的有效乒乓球个数决定名次，个数多者名次列前。

物资准备：红绑带为起抛线，塑料盆1个，塑料桶1个，乒乓球20个

4、趣味双打（用时40分钟）

1）

每组派2人参加（不限男女，自由组合），要求将每位选手的左腿与同伴右腿绑在一起，然后进行双打比赛。

2）

先A组与B组PK，共打11个球，输者淘汰，输方另派2人参赛，直至决出胜方。

3）

后C组与D组PK，同样打11个球，输者淘汰，输方另派2人参赛，直至决出胜方。

4）

先比赛的胜方与后比赛的胜方进行PK，赛制同上，直至决出胜方。

物资准备：红绑带，乒乓球拍2对，乒乓球若干

七、相关物资准备

人员配饰:胸贴（四种不同颜色）

另：横幅、白板、白板笔、口哨、扩音器、羽毛球拍、相机、创可贴

游戏道具：

红绑带、乒乓球拍2对、长桌子4张、一次性筷子15双、塑料盆12个、塑料桶2个、乒乓球若干

矿泉水

奖品设置：团体奖

第一名：空调被

第二名：床上用品四件套

第三名：台式风扇

第四名：茶壶

人员分组：待定

一组：

二组：

三组：

四组：

李红敏

徐成武

杨梅梅

郑卫民

陈虹

陶柱勇

蔡金东

伍菊香

袁晓霞

欧阳滨

干宏

杨富

陈远兴

黄燕

陈虹玲

熊东冻

郑平

朱勇斌

崔静

段小君

李利军

蔡群燕

徐玲玲

葛海泉

周林玉

王利斌

鲍银霞

陈银星

张玉星

余倩

张敏

曹肖肖

日期：2024年5月13日

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！