# 推荐趣味运动会加油口号汇总(4篇)

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2025-04-22

*推荐趣味运动会加油口号汇总一一、活动目的为丰富我系同学的课余生活，策划组织这个游戏项目，营造充满活力和健康向上的校园气氛，增进部员和同学之间的团结和友谊。《你画我猜》兼具娱乐性和益智性，结合了当下网络流行的游戏方式，以小团队为单位进行不同形...*

**推荐趣味运动会加油口号汇总一**

一、活动目的

为丰富我系同学的课余生活，策划组织这个游戏项目，营造充满活力和健康向上的校园气氛，增进部员和同学之间的团结和友谊。《你画我猜》兼具娱乐性和益智性，结合了当下网络流行的游戏方式，以小团队为单位进行不同形式的画猜轮次，简单易懂，在比赛中享受快乐。

二、活动组织

1)活动总负责：张祎苏琳

2)活动策划：苏琳王可佳

3)活动安排：苏琳王可佳

4)活动地点：北京联合大学师范学院1204教室

5)活动时间：5月4日——5月15日

6)参加人员：电气系所有同学均可报名参加

7)赞助单位：、大学生比赛信息网、大学生精英论坛

三、活动内容

1、前期准备：

1)5月2日开会安排工作：由苏琳，沈世玄安排工作，具体说明活动内容主题，并且以个人的方式通知到班级。

2)5月3日将印发的宣传材料分派给各个班级负责人。

3)5月4日宣传部板报出版。

4)5月15日之前活动完毕

2、比赛过程：

活动主要面向电气信息系广大学生。

以班级为团体，每个团体三个人。电气系个班，赛前抽签分组，分为abcd组，每组两个班。

比赛进程：

小组赛:abcd四个组，每个小组通过第一环节{右手画}决出前四强。

四强再分为两组，每组以第二环节{左手画}决出前两强。

最后两强第三环节{计算机画图软件}决出最后冠军。

四、注意事项

本次比赛，以友谊第一为基本，各裁判员要做到公正公平，具体安排如下：

1)生活部后勤组负责比赛现场的秩序。

2)所有人员要对自己的行为负责，出现违反比赛规则的同学可终止其参赛。

3)关于本次活动的未尽事宜，生活部干事将另行通知。

五、后续工作

1)宣传组负责撰写此次活动宣传稿件。

2)部员可以就此次活动，提出意见及建议。

**推荐趣味运动会加油口号汇总二**

一.活动背景

寒假在过年的喜庆中圆满落幕，伴随着新学期的开始，协会的工作也开始正常运作。为了进一步增进各部门成员的了解，促进彼此间的认识，也为了丰富协会各成员的大学生活，给大家提供一个展示自己才艺，释放自己才能的平台，协会届时将举行一次趣味运动会，娱乐身心。

二.活动目的

此次趣味运动会秉持“展现自我，玩得尽兴”的理念，具有趣味性和健身性，旨在加强交流，增强协会的凝聚力，以及部门之间，部门内部的团结合作精神，而且有助于友谊的产生和发展。也有助于锻炼身体，释放青春活力，展示个人风华魅力。

三.活动主题

“展现自我，尽显风采”

四.活动时间

\*年\*月\*日(星期日)下午

五.活动地点

六.活动单位

主办方：

承办方：

七.活动单位

协会全体成员

八.活动流程

1.前期安排

1)由活动部和外联部各成员一起购买或租借趣味运动会所需的道具和工具。

2)各部门部长向各部门成员讲清楚比赛项目，比赛规则，鼓励成员踊跃报名参加。

3)由办公室统计参加趣味运动会的具体人数。

4)各部门都要拟定一条参赛口号，具有创意性和代表性。

5)推荐选举主持人两名，裁判员两名。

6)各部门也可以组建各自部门的啦啦队，为参赛成员加油。

2.活动流程

1)活动部和宣传部成员提前到达通知场地，布置道具，做好运动会比赛前期工作

2)全体成员准时到达通知场地

3)主持人宣布趣味运动会开始

4)进行趣味运动会比赛项目

项目一：

拔河比赛

比赛方法：比赛分四队，每两队角逐，所有队员均参加，每对赛前将队员分成任意人数的三组，并将人数报以裁判，比赛开始后人数不得更改。三组进行比赛,两组以上获胜则为胜利。拔河时将绳子中

线拉过己方2米处获胜。

道具：一根长约20米的绳子

详细规则:四对抽签选择对手，两队胜者正夺冠军;两队败者争夺第三名。

项目二：

摸爬滚打

比赛方法：一共4支队，四支队伍同时比赛。每队出4人，不得少于一个女队员。当比赛开始时，每个小组第1选手以蛙跳的方式从起始点开始向前跳10米，第2选手接到棒后，立即原地转5圈，然后继续向前跑30米，第3位选手接到棒后做10个蹲起后，往回跑20米，第4个人接到棒后，全力向起点冲去。时间最短者胜利。

道具：4根接力棒

注意事项：如果中途出现掉棒的现象，则扣掉该队2秒时间;如果中途出现与其他队伍发生肢体碰撞，则扣掉该队1秒时间。 项目三：

踩气球

比赛方法：每次10人参赛，男女不限，每名队员脚踝处绑上一个气球，3分钟时间，在指定的范围内，踩爆对方选手的气球，并保证自己的气球不被踩破。气球被踩破的队员要及时离场，不能参与比赛。比赛时间到，保留气球多的人获胜。

道具：每组20个气球

注意事项：每个人不允许出圈，出圈算输。只能用脚，否则视为

违规，取消继续比赛的资格;裁判发出哨音后方可开始比赛;参赛队员穿运动鞋，以防踩伤其他人。

项目四：

步调一致

比赛方法：共4个队伍，每组15人，男女搭配。事先将每组相邻队员的两条腿绑在一起，站在起始点发令同时，各组队员开始向折返点走去，手触摸到对面队员手臂后，对面一组队员朝起始点返回，返回起始点与本组下一组队员触臂后，本队下一组队员继续进行，最后以参赛队到达终点所用时间最少的队为胜。

注意事项：绑腿均绑在腿关节处，跑步途中必须始终保持绑脚状态。

项目五：

动感颠球

比赛方法：一面四周绑了数根绳子的鼓。要求每位队员拿起一根绳子，把鼓提起来;用这面鼓颠起一个排球，在排球不落地并超出一米高的情况下连续颠，颠球次数最多得队获胜。

道具：绑着绳子的鼓四个，排球四个

项目六：

勇往直前

比赛规则：共三组，每组一男一女,男生用眼罩蒙住眼睛,背起女生从起点出发，绕过路障，达到终点，取下眼罩，两人一起跑回起点，早到达者，为赢，以此类推。其中路障摆放的障碍物,须绕行;气球,

须踩破;鲜花，须拾起，递给女生。赛程20米。

项目七:

跳大绳

比赛规则：每对12人，2人摇绳，10人跳绳。比赛开始，队员依次跳绳一次跑至摇绳者的另一侧;以次类推，全队绕8字循环进行，从第一个队员进绳开始计数，绊绳的队员必须返回重跳一次，在绳里原则上每个队员每次只能跳绳一下,多跳的只计算一个，时间2分钟,个数多者获胜。

道具：一条长绳

项目八：

单腿斗鸡

比赛规则：甲乙两人分别单腿站立，另一腿抬起用双手拉住小腿部位，用膝盖部位与对方膝盖部位碰撞，挤压对方膝盖部位。不得以身体其他部位撞击，拖拽，推挤对手单腿支持不住而放手，双脚落地者，即为失败;参赛队员以抽签形式进行淘汰赛采用三局两胜制决出胜负。(四组同时进行)

项目九：

心心相印

比赛规则：4支队，每对10人，5男5女。参赛队员10人，每一组2人背靠背夹球(软式排球)，手放置胸前，两者身体仅以球为接触点，违例不计名次，分5组迎面接力跑。球落地时，参赛人员拾球从落地处继续进行，否则成绩无效。以每参赛队5组全部进行完毕

时间快慢记胜负。

项目十：

二龙戏珠

比赛规则：每对10人，5男5女。各队接球人手拿塑料桶站在投掷人身后，投掷距离为4米，投球者向背后投球，接球人手持塑料桶站在一平方米区域内任意接球(不准脚出界)，每人投五球，最终以各队投入桶内球数多少分胜负。

道具：乒乓球，塑料桶

3.后期安排

各部门成员进行活动心得总结，交给各部门部长。

九.活动要求

1)友谊第一，比赛第二。不应在比赛中发生争执，闹得不愉快。

2)各部门成员应尽情玩乐，开心游戏。

3)各部门成员应遵从人员安排，遵守比赛规则。

4)裁判要做到公平，公正，公开。

十.注意事项

1)由于是室外活动，若下雨，可另行安排时间，延迟运动会。

2)趣味运动会可全程拍摄，并上传到群共享，留作纪念。

3)各部门无比赛项目的成员可充当啦啦队，为参赛人员加油鼓劲。

4)考虑到部门成员可能因各种原因缺席此次运动会，为保质保量，各部门部长应向部门成员强调这次活动的重要性，鼓励成员积极参与比赛。

十一.可行性分析

1.趣味运动会所需道具都很简单，场地也有保障。

2.组织人员有一定经验能力，能成功筹办和展开一系列活动，从操作上保证了趣味运动会的可行性。

3.鉴于协会曾举办过趣味运动会，有经验可循，从组织上保证了活动趣味运动会的可行性。

4.时间定于星期天，地点在休闲广场，在时间和地点上保证了趣味运动会的可行性。

\*协会 年 月 日

**推荐趣味运动会加油口号汇总三**

在一年一度的三月女生节的来临之际，为更好地活跃校园氛围，丰富我院女生生活，展现女生活动才能，更多的增强女生之间的团队精神，发扬女生团结拼搏的友谊精神，中文系女生部将为全院女生举办一次充满活力、展现女生个性的以“活跃校园体育，展现女性风采”为主题的趣味运动会活动。

趣味运动会

时间：3月12日（星期六）、地点：五号楼楼下、面向对象/参与人员：全院学生、嘉宾：无、主办单位：惠州学院学生会女生部、承办单位：惠州学院中文系女生部、活动口号：心动不如运动、活动形式：以团队报名参加比赛，每队6人（至少含4名女生）

团体游戏：以下八关游戏均以计时方式进行，根据八关游戏累计用时长短评出优胜者。

第一关：生死与共

附游戏规则：

工作人员按照模版（事先准备好）画出3个大小依次递减的圆圈，每支队伍从最大的圆圈开始，每个队员把一只脚放入圆圈，鞋子不能越过边界，另一只脚不能着地，工作人员倒数5秒，成功后再进入另一个较小的圈，继续比赛，赛制一样，计时从队伍踏入第一个圈开始；

第二关：齐心协力

附游戏规则：

每一组先派出两个人，两个人背靠着背夹着气球由起点往终点跑，到了终点把气球放在终点的凳子上，坐爆气球。再到回起点，换另外两名组员。以此类推下去，直至坐爆5个气球为止；

第三关：金鸡独立赛歌喉

附游戏规则

每个队先派出一个代表抽取纸条，然后围成一个圈并金鸡独立，依次唱出一句包含这个字或词的（谐音也可）歌曲，唱出10句即可过关；

第四关：蹦蹦跳跳真可爱

附游戏规则：

每队先各派出一个队员，通过单脚跳的方式，用筷子夹起乒乓球向终点出发，把球放进指定位置，如果球跳出或者中途掉了，则需要重新开始。到达终点后，单脚跳返回起点，下一位队员重复游戏，一直到第六位队员完成为止，从第一位队员比赛时开始计时（起点与终点相隔10米）；

第五关：一气呵成

附游戏规则：

每一组人通过二人三足的方式到达终点，然后派出一个人，通过唱歌的方式把燃烧着的十支蜡烛吹灭，在整个游戏中，以计时的方式作为评定标准；

第六关：心灵相通

附游戏规则

每组派出一个人抽取10个题目（词语或一句话），然后再派出一个富有表演天分的队员，通过表演让队友猜出该词语或该句话，表演前必须向观众展示所抽取的题目，每组只要顺利猜出其中的6道题即可过关，比赛以计时方式进行；

第七关：水利运输

附游戏规则

工作人员事先准备好六杯水，队员以咬着装满水的杯子的方式向终点出发，起点距终点5米，运输过程中水杯掉落或运输后所剩水少于原来的一半，则须回到起点重新开始，游戏以计时方式进行；

第八关：瞎子背瘸子

附游戏规则：

每组派出两位队员，一个当“瞎子”，用纱巾蒙住眼睛；

另一个扮“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；汽球，须踩破；乒乓球，须拾起，递给女生，然后跑回起点递给队友。此游戏以计时方式进行。

寻求合理赞助商，赞助活动所需道具以及奖品；制作海报并将海报于3月4日早上张贴于女生宿舍楼下和制作宣传单派到女生宿舍；3月7号在少康楼门前摆摊设点宣传并接受报名；根据报名人数安排赛程，对工作人员做好培训、分工，做好活动道具的筹备，召开赛前工作会议。、活动期间工作：这是活动进行得如火如荼的时期，我们将认真地做好赛事进行时的各项组织工作，认真地布置比赛场地，维护比赛秩序，做好每轮比赛的赛果登记，在每轮比赛后，做详细的工作总结。、活动后期工作：赛程结束，打扫活动场地卫生，做活动的总结，给比赛画上个圆满的句号。、注意事项：

（一）如遇到活动时间与院其他活动相冲突，我们将做出相应的调整

（二）如遇活动期间天气的变化，我们将另行通知活动时间

（三）比赛时注意安全，做好维护安全秩序工作、经费预算：/见附录（以表格形式呈现于附录）、物料准备：/见附录（以表格形式呈现于附录）

全院、宣传方案：海报宣传、到宿舍派单宣传、摆摊设点宣传和网络（q群、惠大论坛）宣传等、宣传可行性分析：针对人流量大的地方进行宣传，有利于增加活动的宣传效果。

以计时方式评分

组队参加（每队至少含4名女生）

一二三等奖各一队，优秀奖若干队

推进同学之间的相互交流、相互沟通、相互融合，增进同学之间的互动了解，给大家一个体现团队精神及凝聚力的空间，增进同学之间的情感和友谊，更有利于打造和谐校园环境。

**推荐趣味运动会加油口号汇总四**

趣味运动竞技是丰富职工的业余文化生活，促进职工沟通感情、加强联系，增强团队凝聚力，以提高工作热情和效率的方式之一。本次趣味运动会鼓励职工锻炼身体，在运动中陶冶情操，热爱生活。

\"用激情挑战工作，以健康武装青春\"

20xx年1月13日 15：00-17：00

分公司篮球场

公司全体干部职工在不影响正常生产经营工作的情况下均可参加。

以趣味运动项目（乒乓球反投、步调一致、踩气球、摸爬滚打、背夹球、跳大绳、拔河比赛）为主的文体娱乐项目。

八、活动项目及现场负责人：

1.二龙戏珠(乒乓球反投，共40人)负责人:

队员组成：各队限报人数10人，5男5女；

比赛用具：乒乓球、塑料桶；比赛距离：投掷人与投掷点相距4米；

比赛规则：各队接球人手拿桶站在投掷人身后,投球者向背后投球,接球人手持塑料桶站在一平方米区域内任意接球(不准脚出界),每人投五球，最终以各队投入桶内球数多少分胜负。

2.齐心协力（步调一致,36人）负责人:

队员组成：共10个队伍，每队15人，男女搭配； 比赛规则：各参赛队出15名男、女队员，分别组成三组，每组5人（每组必须保证有男队员和女队员）。事先将每组相邻队员的两条腿绑在一起，站在起始点发令同时，各组队员开始向折返点走去，手触摸到对面队员手臂后，对面一组队员朝起始点返回，返回起始点与本组下一组队员触臂后，本队下一组队员继续进行，最后以参赛队到达终点所用时间最少的队为胜。取前两名。

注意事项：绑腿均绑在腿关节处，跑步途中必须始终保持绑脚状态。

比赛距离：起始点与终点相距30米。

3.集体跳绳（共40人）负责人：

队员组成：4支队，每轮2支队伍参赛，每队10人，4男6女(含两名摇绳人员)。

比赛规则：每轮比赛3分钟，在比赛时间内计算各队跳绳的总次数，按跳绳的次数由高到低排序。跳绳的8名队员排成一排，待裁判宣布比赛开始后，跳绳队员按次序依次跳过。若一名队员跳绳失败，无须重新跳过，其后队员可继续进行。比赛成绩按每队3分钟内跳过总次数多少计算，跳过次数最多的参赛队为获胜。

注意事项：

（1）每人每次限跳2次，多跳1次无效；

（2）队员次序不能发生错误，若发现次序有误，取消成绩；

（3）比赛共取前２名，以跳绳的次数计算成绩，当出现并列情况时，由并列的队伍进行加赛，负者获得下一个等级的名次；

（4）比赛时，若没跳过则不作计算。

（5）跳绳走位为“8”字形方式；

（6）如果有其他情况，以裁判为准。

4.踩挤大战（踩气球共12人）负责人：

参赛队伍：4支队伍参赛，每支队伍三个人，最少一个女队员

比赛规则：参赛队员每人每只脚捆绑4个气球，在一个６平方米的区域内用脚踩破对方脚上捆绑的气球，直到时间结束，游戏结束。规定3分钟时间内踩气球，剩下气球多的队获胜。

注意事项：（1）每个人不允许出圈，出圈算负。只能用脚，否则视为违规，取消继续比赛的资格。（2）裁判发出哨音后方可开始比赛。（3）参赛队员穿运动鞋，以防踩伤其他人。（4）比赛时不能用手推，手抓。

5.心心相印（夹球跑，共４0人）负责人：

队员组成：4支队，每队10人，5男5女

比赛规则:参赛队员10人，每一组2人背靠背夹球（软式排球，赛方提供），手放置胸前，两者身体仅以球为接触点，违例不计名次，分5组迎面接力跑。球落地时，参赛人员拾球从落地处继续进行，否则成绩无效。以每参赛队5组全部进行完毕时间快慢记胜负。

6.摸爬滚打(共16人)负责人：

队员组成：一共４支队，四支队伍同时比赛。每队出4人，不得少于一个女队员。

比赛规则：当比赛开始时，每个小组第1选手以蛙跳的方式从起始点开始向前跳10米，第2选手接到棒后，立即原地转5圈，然后继续向前跑30米，第3位选手接到棒后做10个蹲起后，往回跑20米，第4个人接到棒后，全力向起点冲去。时间最短者胜利。

注意事项：

（1）如果中途出现掉棒的现象，则扣掉该队2秒时间。

（2）如果中途出现与其他队伍发生肢体碰撞，则扣掉该队1秒时间。

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！