

2023年五一趣味运动会方案 工会趣味运动会方案9篇(大全)

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/fanwen/meiwen/f4a4fab2499797a26f6b6f0aa1968709.html>

范文网，为你加油喝彩！

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

五一趣味运动会方案 工会趣味运动会方案篇一

玩法：一名幼儿与一名家长用绳子绑腿，听到口令后，从起点出发，绕过障碍，到达终点后，取名次红旗。速度最快者为胜。

注意事项：1、自备绑腿绳子，例如：围巾、粗布条等。

2、幼儿与家长步伐一致，配合默契。

3、遵守游戏规则，注意安全。

二、爱心传递(帮父母穿鞋系鞋带)

玩法：游戏开始之前，能让幼儿认识家长的鞋子，家长需要先把鞋子脱下来放到指定地点，然后到终点位置坐好;游戏开始听到口令后，幼儿从起点出发，到中间的圈内找到自己家长的鞋子，然后快速跑到家长面前，为家长穿好鞋子并系好鞋带。先行完成者举手示意，让老师进行检查，检查合格者老师将发放对应名次红旗。

注意事项：1、父母参加活动时，必须穿系鞋带的鞋子。

2、活动中，家长只能口头提醒幼儿，不能动手帮助。

3、遵守游戏规则，注意安全。

三、摇摇乐

玩法：一名幼儿与一名家长参与游戏，游戏开始时幼儿双手端住篮子，篮子里面有10个乒乓球，穿越障碍(跳、走、平衡)，把篮子里的球投放到家长腰系的盒子里，家长用力摇晃盒子。最后摇出球最多者为胜。

注意事项：1、孩子运球过程中，不慎掉落，要快速捡起，确保球的数量。

2、遵守游戏规则，注意安全。

四、抛接球(2人)

玩法：幼儿从起点用膝盖夹沙包双脚跳，跳到指定地点将沙包投到对面父母的篮子内，游戏反复进行5次。最后以接住沙包最多者为胜。

注意事项：1、严格遵守游戏规则。

2、每次运一个沙包。

3、注意安全。

五、齐心协力吃果果(一家三口)

玩法：妈妈手持圣女果，站在终点的位置，爸爸用布条蒙上眼睛，背着孩子在指定位置原地转3圈，在孩子的语言提示下，去寻找妈妈手中的果实，并用嘴吃完果实。最后以先吃完果实者为胜。

注意事项：1、家长自备：圣女果5个，蒙眼布

2、孩子能用清楚的语言指挥家长，正确判断出方向。

3、家长不许发出任何声音，不准用手碰圣女果。

4、严格遵守游戏规则，注意安全

五一趣味运动会方案 工会趣味运动会方案篇二

为深入贯彻落实《全民健身计划纲要》，进一步强化和提高全民健身意识，引导民众积极参加体育活动，现就我镇开展“农民趣味运动会”的工作制定如下方案：

农村体育工作既是建设新农村的内容，也是新农村建设的手段和载体。农村趣味运动会目的是以人为本，提高农民生活质量，发展农村体育事业，开展农村全民健身活动。其作用在于有利于增强农民体质，有利于农村精神文明建设，有利于提高农村基层组织的凝聚力，有利于富裕起来的农民扩大体育文化消费，优化农村消费市场和生活环境，吸引社会资金对农村投入，拉动农村经济增长。

“拼搏、奋进、和谐、健康”

xx镇人民政府

xx镇各行政村党支部、村委会

xx中学

20xx年9月5日 上午7：30—11：30

xx中学操场

- 1、“亲民、便民、利民、节俭”的要求举办运动会；
- 2、活动多样、健康向上、喜闻乐见；
- 3、比赛项目适应农村、贴近农民，简单易行，利于健身；
- 4、竞赛项目：“插秧”比赛、螃蟹运粮、袋鼠跳接力、香菇抛送接力、六人七足跑、抛物比准（个人赛）；
- 5、参赛办法：以全镇各村委为单位组队参赛；各参加竞赛项目的人数，按各单项竞赛规程的规定；各参赛单位必须为代表队运动员、教练员、工作人员办理人身意外保险手续。报到时交验代表队人身意外保险证明；
- 6、运动员资格：本镇所辖农业户口的农民、企业就业人员、个体经商者经镇卫生院体检后出示健康证明，经资格审查核准符合条件者。

- 1、主持人主持开始（升国旗）
- 2、领导致辞开幕
- 3、运动会开始
- 4、闭幕颁奖

1、由各村党支部、村委会组队参加，各村有领队一名，运动员着装可自行安排，在8月25日之前将运动会报名表上交到金康法或符星香处；（金xx xxxxx，符xx xxxxx）

2、届时邀请xx县新闻媒体宣传报道。

各单位参赛经费自理，比赛经费由组委会解决。

- 1、大会主席团、组委会名单

潘xx 叶xx 邱xx等

- 2、宣传组

负责活动的发动、宣传。主席团布置、广播音响设备运行控制、标语、横幅、播音员、国歌、运动员进行曲的准备。

周xx 金xx 叶xx等

3、竞赛组

负责比赛项目的组织、规则制定、运动员报名、规程的制定、秩序册的编排。比赛过程的实施和裁判工作。负责编印领奖单、竞赛登记单等比赛账册。

刘xx 杨xx 金xx等

4、场地器材组

比赛道具、裁判工具的准备。项目场地的布置。根据比赛进程对比赛道具的发放和回收。

范xx 王xx 张xx等

5、保卫组

大会工作人员识别卡的准备（或宣传组准备）。场地秩序的维护和突发事件的处置。

胡xx 派出所干警 交警队干警

6、奖品组

准备好各项各名次的奖品、奖状（个人和团体的都要提前准备打印好，当场填写）

叶xx 钟xx 符xx等

7、卫生后勤组

提供活动所需的饮料、药品等，负责场地卫生保洁和活动垃圾的清理。

邱xx 刘xx 卫生院医生 潘xx 钟xx 徐xx

8、记录组

计算、统计各代表队得分情况，比赛结束后马上排出各队团体名次，各项比赛名次排定后交奖品组发奖。

宋xx 金xx 李xx等

9、联络组

负责各场地与大会主席台的职能组的联系。传递各比赛项目的比赛结果（从场地到记录组）

蔡xx 何xx 吴xx等

建议各职能组都统一在某区域设置工作台，相互合作。

比赛项目为团体五项，个人项目一项。全镇32个代表队分为xx片、根坑片、外片三组同时进行团体和个人比赛，三组比赛的结果综合计分。（代表队分组情况附后页，选手比赛顺序赛前抽签）

（一）“插秧”比赛（男女不限、每队选派两名队员参加）

a、比赛规则：

参赛队员将手中的15根筷子分别插入15个矿泉水空瓶中（瓶中灌沙子），按照完成时间计算得分。每个瓶子之间的距离为1米。每个瓶子下面画出一个圈为瓶子安置区域。

一根筷子插一个瓶子，单瓶中多插视为无效。

插好的瓶子必须竖立在规定的小圆圈内，若有瓶子在圈外或者倒地，一个瓶子时间上加2秒；

b、比赛道具：50个空瓶子、60根筷子。

c、比赛名次判定及分值计算：

同一个代表队的两名选手的完成时间相加即为该代表队的成绩。本项比赛取成绩在前15名的.代表队计入团体总分，分值为：第一名15分；第二名14分，以此类推第十五名得1分；15名之后的代表队得0分；

（二）螃蟹运粮赛跑：（男女不限、每队选派两名队员参加）

a、比赛规则：

运粮距离25米。

比赛预备信号发出后，同组的两人背对背用躯干部分将装好5斤袋装米的篮子抵住，听到哨响后，两人用螃蟹横走的状态夹着篮子跑或快走至终点。按照完成时间计算得分。

准备信号发出后，甲、乙、丙三组队员都夹好篮子后起点裁判发出比赛信号。

中途篮子或米袋落地，必须从队员落点夹起篮子装好米袋才能继续进行。

中途手不得有抱篮、扶篮子或从篮子中拿出米袋等辅助动作。（允许用手肘以上靠背部分夹住篮子，手肘以下部分不得扶篮）

三组队员都必须在自己的赛道内完成比赛，不得跑入其他小组赛道，影响其他小组队员的比赛。

终点判定：小组双人夹着装着米袋的篮子躯干及四肢都跨过终点线后方可停止计时。

b、比赛道具：篮球场画出三个跑道，每个跑道长25米，宽2米，跑道间距2米。秒表四个。篮子6只。10斤重米袋6个。

c、比赛名次和分值：参照项目一。前六名次的代表队得到篮子和大米奖励。

（三）袋鼠跳接力赛（每队六人，其中女队员必须至少一名）

a、比赛规则：

三组队员按照纵队方式排列在起点，比赛单线距离为15米，15米处设置一个标志杆，当比赛预备信号发出后，参赛的六位队员都要将双脚套入麻袋，比赛哨声响后，第一位队员马上以跳跃的方式双手抓住麻袋边沿向前出发，绕过15米标志杆后跳回起点并击掌启动第二位队员出发（必须在起点线内击掌第二位队员），第六位队员回到起点计时结束。

比赛队员在比赛过程中必须双脚都在麻袋中，双手拉住麻袋边沿并以跳跃的方式比赛，不得出现奔跑或脚出麻袋的情况。队员的交接必须在起点线内完成。

b、比赛道具：篮球场画出三个跑道，每个跑道长15米，宽2米，跑道间距2米，粗麻袋若干（包括备用麻袋至少25只），标志杆（或障碍物）3个

c、比赛名次和分值：参照项目一。

（四）香菇棒搬运接力赛（每队六人，其中女队员必须至少一名）

a、比赛规则：

三组各六名队员纵队站立在各自指定的小凳子上，每个队员之间相隔5米，比赛开始后，起点队员从畚箕中拿起香菇棒（共20个）抛给第二位队员，第二位队员接到后抛给第三位队员，以此类推到第六位队员（终点队员），第六位队员拿到香菇袋后放入身边畚箕中，待20个香菇棒都传递到第六位队员后应迅速举起畚箕示意裁判比赛完成，裁判停止计时。按照时间完成时间计算成绩。

裁判七人：

起点裁判一人，比赛前检查香菇棒个数，检查无误后开始比赛；

司线裁判三人，巡回观察队员是否违规

终点裁判三人，负责计时。

注意事项：

抛接过程中若没有接住香菇棒，队员可以下地捡起继续抛递，队员要在凳子上向下一位队员抛递香菇棒。传递过程必须依次进行，不能隔过队员进行传递，如：起点队员不能直接抛香菇棒给第三号位队员，必须抛给第二号位队员。

比赛判定：

少抛接一个香菇棒加时间20秒。队员违规抛递一次加时间10秒，并纠正重抛。

抛接过程中如果香菇棒破损致使无法抛接，则算无效抛递。

b、比赛道具：畚箕15只、香菇棒若干、秒表。队员站立小凳子17只。

c、比赛名次和分值：参照项目一；前15名得到畚箕奖励，后17名得到小凳子奖励。

（五）六人七足跑（每队六人，男女不限）

a、比赛规则：比赛距离30米；

三组各队六人横向排成一排，脚部（膝关节以下）由布条绑牢固，比赛中若布条脱落，需要在裁判指示下停止前进，绑好后方可继续前进。否则该队成绩增加10秒作为惩罚。起点裁判发出比赛信号后，6人同时启动，终点以6人躯干到达终点内沿线垂直面做为判定，各队以时间完成情况做为计分标准。

裁判人数及分工参照项目二。

b、比赛道具：布条若干；垫子3个。

c、比赛名次和分值：参照项目一。

（六）个人项目：抛物比准（不计团体分数，若时间来不及则不组织），每个代表队选派1人参加。

a、比赛规则：

三组的队员各三人同时比赛，在指定位置将手中的刷子抛向苕箕，刷子抛中并未弹出为有效得分，每人三次机会，多中多奖。

比赛抛送距离为15米-20米。队员抛物时不得踩出线，否则无效。

b、比赛道具：刷锅刷子、谷切、蒸丝

c、比赛奖励：三个全抛中的得到谷切。抛中2个的得到蒸丝。抛中1个的得到两把刷子。都未抛中的得到一把刷子。

1、团体总分奖励

团体总分前六名的代表队（发给锦旗和奖金）

2、个人奖励

所有参加者无论名次都有纪念奖励，纪念奖在整个活动结束后发放。

个人名次在项目比赛前六名的再分别发奖状和奖品。

(一) 举办农民趣味运动会是为了丰富我们镇村民的文化生活，使广大群众过上一个快乐，幸福的中秋节，让广大农民感受家乡的变化以及丰收的节日喜庆，同时提高百姓的日常生活方式与体育健身相结合的意识，对新农村精神文明建设具有巨大的促进作用。

(二) 举办以农民为参赛主体、以农村生产为比赛项目的趣味运动会。此次活动将以农业生产要素为特色，把“农村劳动”原型演化为趣味体育运动项目，在乡间地头开展体育竞技比赛。所有的比赛项目都来自于农村的日常生活，规则简单，充满趣味，非常贴近广大农民的生活和生产实际，具有浓郁的农村特色，具有可参与性强、乡土气息浓等特点。

(三) 本次运动会，xx镇各行政村积极贯彻落实全民健身计划，让人民群众共享文化体育发展成果的具体举措。希望通过农民趣味运动将有力的促进体育资源向广大农村拓展，进一步丰富农民群众的文体生活，推动我村新农村建设。

五一趣味运动会方案 工会趣味运动会方案篇三

本次运动会不同于传统运动会的比赛项目，而是将传统运动的竞技项目和趣味游戏相结合，形成融合了体育、文化、趣味、智力等元素的趣味运动。本次活动为旌图信息举办的首届趣味运动会，具备示范作用。

一方面可以增强大家体育锻炼的意识，工会以组织趣味运动会的形式为平时缺乏锻炼的员工创造运动机会，给员工提供展现集体风采的舞台，让员工更好的从中学会团队协作；

另一方面可通过比赛形成兴奋、热烈、互动的气氛，进一步锻炼员工的团队精神与协作能力，增强团队凝聚力和集体荣誉感。

“我运动 我快乐”

(一)活动时间：拟定于9月中旬，利用下班后时间分开进行各项目(具体时间另行通知)。

(二)活动地点：软件园区内

(三)参赛对象：公司全体员工(不包括外业人员)

(四)比赛项目

二人三足、乒乓接力赛、背球接力赛、摸爬滚打、跳大绳、财源滚滚

(五)组队规则：

1、说明：

1) 各部门按人数比例组成小队，每队8人，各项比赛均以小队为单位参加。

2) 各小队自选领队、自取队名、口号，小队所参加的具体项目由小队成员集体决定;

3) 待确定参赛人员情况后，再安排比赛详细赛程(详见附件);

2、分组方案：

数据工程部组成4队，领队与具体参赛人员汇总至张继泉处。(可指定项目小组长为领队，由项目小组长组织人员;也可由部门人员自荐或投票决定)

项目经理部组成1队，领队与具体参赛人员汇总至李瑞丽处。

综合管理部、财务部、品质管理部与项目管理部组成1队，领队与具体参赛人员汇总至党元国处。

技术质量部、软件系统事业部、三维应用事业部、市场营销部组成1队，领队与具体参赛人员汇总至周启超处。

如确实存在人员不够的情况，可加入其他部门人员做为外援(每队外援不得超过2人、不得重复参赛)。

(五)奖项设置：

1、团体奖：在财源滚滚项目中的冠军队伍获团体奖;

2、单项奖：各类单项比赛均会有奖品颁发给获胜人员;

比赛项目及规则

单项比赛

(一)、两人三足：

比赛道具：绳子(或布条)4段

比赛方法：

1) 每小队推选出2人进行比赛;

2) 2个人中有一只脚与对方的一只脚绑在一起。

3) 比赛开始，2人从起点向终点跑去，用时少者获胜。

比赛规则：

1) 比赛距离为50米;

2) 绳子应系两人在脚腕处;

3) 中途有人的绑腿绳子松开，其余人必须在原地等待绑好后重新站定，方能开始继续前进;

奖品设置：第一名的两名获得者可获得由公司提供的小奖品一份。

(二)、乒乓接力赛

比赛道具：乒乓球6个、乒乓球拍8副

比赛方法：

1、每队选出4名参赛者参加接力赛，参赛者均匀的分配在各规定的点;

2、比赛开始，第一个参赛者单手用乒乓球拍托着乒乓球，从起点出发把球传给下一个点的另一个队员，依次循环进行;

3、传的最快的组获胜。

比赛规则：

1、每队参赛人数4人，比赛距离为200米;

2、行进过程中，不得用身体的任何地方触碰球拍上的乒乓球，违者重回起点;

3、比赛途中，不得以自己的球拍干扰对方队员;

4、比赛过程中，球掉于地上，需原地拾起后重新开始;

奖品设置：第一名的四名队员可获得由公司提供的小奖品一份。

(三)、背球接力赛

比赛道具：气球4个

比赛方法：

1、每队派4人参加。

2、2人用背部夹住1个气球，从起点侧跑出发绕过终点标志再回到起点。

3、在本队队员辅助下，将气球转移到另两名参赛队员背后，继续2步骤。

4、用时最少队伍为获胜队。

比赛规则：

- 1、夹球时两人手臂必须伸直;
- 2、夹球跑过程中如果球失去控制滚开，必须在原位等待裁判重新放球继续赛程，否则视为犯规;
- 3、若出现用手扶球现象均为犯规，如若犯规本小组犯规的两人则要由起点重新开始游戏;

奖品设置：第一名的全体队员可获得由公司提供的小奖品一份。

(四)、摸爬滚打：

比赛道具：接力棒

比赛方法：

- 1、四支队伍同时比赛，每队出4人，不得少于一个女队员;
- 2、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20米，第2选手接到棒后，立即原地转5圈，然后继续向前跑20米，第3位选手接到棒后做10个蹲起后，向前跑20米，第4个人接到棒后，全力冲回起点。
- 3、全程用时最短的队伍胜利;

比赛规则：

- 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

奖品设置：第一名的全体队员可获得由公司提供的小奖品一份。

团体比赛

(一)、跳大绳

比赛道具：长跳绳1根

比赛方法：

- 1、每组8名选手参赛，6名选手跳绳另2名选手摇绳;
- 2、所有选手都进入跳绳后开始计数
- 3、中途有出现错误的行为，则所有人需重新开始，计数累加

比赛规则：

- 1、比赛时间2分钟;
- 2、按8人同时起跳计算;
- 3、在规定时间内同时起跳个数最多的队为胜利方;

奖品设置：第一名的全体队员可获得由公司提供的小奖品一份。

(二)、财源滚滚

比赛道具：用大号环保袋制作成车轮

比赛方法：

- 1、每组8名选手参赛;
- 2、比赛开始后，自行制作道具，8名队员双脚分别站于器材内侧，立于起跑线后。
- 3、道具做好后，团队相互配合推动器材前进，直至到达终点。
- 4、用时最短队伍为获胜队。

比赛规则：

- 1、赛道长30米。
- 2、没有转动器材，直接拖动器材到终点的按违规处理。
- 3、队员两脚骑跨于器材外侧，没有踏在器材之内按违规处理。

奖品设置：获胜团队为冠军队，获团体奖。

(一)工作人员安排：

- 1、裁判、记时、记分、道具摆放、现场协调、摄影：品牌推广部、综合管理部、财务部(根据比赛情况抽调工作人员)。
- 2、场地整理：全体员工，由各小队队长负责安排活动场地的卫生情况。

(二)赛场规则

- 1、尊重比赛，尊重裁判，尊重对手;
- 2、比赛前各领队解读比赛项目细则，让参赛人员更加清楚各项比赛流程和规则;
- 3、保持比赛现场的卫生;

- 4、请各小队参赛队员准时到达比赛场地，并按要求报到;
- 5、望各领队认真组织本队人员参加活动，文明比赛，文明助威，充分展现个小队的风采;
- 6、如遇不可抗因素、公司重大活动，比赛日程另行通知。

五一趣味运动会方案 工会趣味运动会方案篇四

体育是人类一项美好、纯洁、积极和健康的活动，它所崇尚的重在参与、公平竞争、积极向上、增进友谊的精神和所追求的目标，体现了人类共同的愿望。为了让**的业主过一个有特殊意义的夏天，丰富园区生活，**集团举办“清凉一夏”**趣味运动会，通过运动会增进友谊，加深情感，通过运动会展现**园区的特色。具体活动方案如下：

8月13日（星期六）上午9:30

：**广场

- 1、邀约园区1—5区业主广泛参与。自由组队。

（一）担水过桥

- 1、参加人数：每队派4名队员（男女队员各2名）
- 2、比赛规则：两队对抗：1）甲队队员在起跑线与终点线上分别站2名队员，1名队员双手各持水桶一个（内装满水），发出口令后开始跑上蹦床，跑到蹦床另一端，将水倒入大桶，另1名队员打满水后往回继续跑，直到最后一名队员跑完全程，最后以大桶内装水最多为获胜。中途如跌落蹦床，应回起点重新开始。2）乙队队员埋伏在蹦床底下两名队员，仰卧用脚登蹦床阻止对方过桥，另两名队员持水桶站在蹦床两侧，向蹦床上通过的甲队队员泼水阻止其通过蹦床。
- 3、评比方法：以装入大桶水量多者为第一名，第一名得10分，第二名得8分，第三名得6分。

（二）蔬菜搬运

- 1、参加人数：每队派4对“夫妇”进行比赛（男女队员各4人）
- 2、比赛规则：两人一组，由发令员发出“开始”口令后，每个队员将各自起点南瓜、冬瓜、大丝瓜等在起点用挑筐装满，然后，每个队员用扁担挑到终点。然后由第二组成员从终点再挑回起点，依次类推。
- 3、评比方法：以领先跑至终点线的为获胜者，第一名得10分，第二名得8分，第三名得6分。

（三）包饺子比赛

- 1、参加人数：每队可选派2个队员
- 2、比赛规则：由一人擀皮，一人包，以5分钟为限。在规定时间内包的最多的为第一。

3、评比方法：速度快的为第一名，取前三名。第一名得15分，第二名得10分，第三名得5分。

（四）蔬菜插花

1、参加人数：每队2名选手参赛。

2、比赛规则：由选手选择蔬菜在5分钟规定时间内插在南瓜上。

3、评比方法：在规定时间内以造型最好的为优胜，取前三名为获胜队，第一名得10分，第二名8分，第三名6分。

（五）掂球比赛（老人赛）

1、参加人数：不限

2、比赛规则：手持乒乓球拍，一路掂球一路跑，途中乒乓球滑落，要再重新掂球跑，以最快到达终点者为优胜。

3、评比方法：最快到达终点的既可获得奖品。

（六）钓龟比赛（自由参赛）

1、参加人数：不限

2、比赛规则：一名儿童只限一次，用钓杆将乌龟钓起，回到终点获胜。

3、评比方法：在规定时间内钓到龟的，龟归钓到者所有。

（七）佳佳猪拼图（自由参赛）

1、参加人数：每次4人。

2、比赛规则：每组4人比赛，拼佳佳猪拼图，以速度快者为优胜。

（八）穿针引线（老年赛）

1、参加人数：不限。

2、比赛规则：每组8人比赛，在规定时间内将纽扣穿在线上，以数量最多者获胜。

（九）猜动物比赛

1、参加人数：不限。

2、比赛规则：每组4人（孩子4名，家长4名）比赛，儿童描述家长所出示的动物图片，用声音、动作提示家长猜出图片上的内容。

3、评比方法：一组5个图片，规定时间猜中最多的获胜。

比赛筹备

一、人员安排

（一）筹备组

- 1、联络：由销售部负责。（2人）
- 2、器材准备：将所有比赛器材在8月12日前准备完成。（2人）
- 3、场地划分：将比赛场地区域在8月12日前划分完毕。（1人）
- 4、会场布置：由开发部负责。

（二）裁判组

- 1、分项裁判每组2人。（共12人）
- 2、奖品领取处2人。
- 3、服务组3人，1）雪糕、饮水机1人负责；2）记分员1人；3）药品负责1人（创可贴、跌打药等）

（三）场外服务组

- 1、保安5人。
- 2、联络2人。
- 3、总指挥1人。

服务人员总人数30人。

二、筹备分工

（一）比赛器材。由器材组筹备。

- 1、蹦床一个。（酒店提供）
- 2、水桶6个。泼水的两个，担水两个，装水大桶两个。（购买）
- 3、铺蹦床塑料布一块。（购买）
- 4、海绵垫子6大块。（可由幼儿园提供）

- 5、瓜类蔬菜100斤（个头要最大的）（购买）
- 6、插花用蔬菜，芹菜、胡萝卜、西红柿、心里美萝卜、白菜等50斤。（购买）
- 7、小巴西龟50个。钓竿10个。（购买）
- 8、佳佳猪拼图8个。（kt板4张）（购买）
- 9、纽扣20xx个，大号针10根。（购买）
- 10、动物图片4套图片20张。（幼儿园提供）
- 11、饺子陷30斤。（酒店提供）
- 12、音响一套。（酒店提供）
- 13、5个小喇叭。（办公室提供）
- 14、乒乓球拍子6个，乒乓球6个。（会馆提供）
- 15、服装白衬衫，黑或深蓝裤子。（员工自备）

（二）串场主持人一名。（邀请）

（三）费用预算

- 1、水桶。大水桶20元/个*2个=40元。小水桶10元/个*4个=40元
- 2、蹦床铺塑料布一块50元。
- 3、瓜类蔬菜200元
- 4、插花用蔬菜50斤*2元/斤=100元
- 5、小巴西龟60个*10元/个=600元
- 6、拼图用单面背板4张200元
- 7、纽扣20xx个100元。
- 9、主持人费用500元。
- 10、雪糕300只100元、饮水4桶*5元=20元
- 11、活动舞台背景200元。

12、参赛队队牌制作10个*10元=100元

13、胸卡制作30个*4元/个=120元

14、氛围布置用彩色气球1000个*0.5元=500元

15、奖品20xx元

16、消夏晚会演出费20xx元。

17、饺子馅30斤160元

费用总计：7030 元

说明：1、蔬菜、筹备由酒店筹备；2、杂品购买由材料部购买。3、比赛按住址划分为5个参赛区，每区出两队；4、儿童赛、老人赛不参加比赛积分。5、优胜区颁发奖杯一个。比赛最后以团体总分前3名的为优胜队。

附：

消夏晚会实施方案

目的：经过白天的紧张角逐，业主的兴致仍然很高涨，集团利用这个时机推出消夏晚会。为“清凉一夏”广场活动划上圆满句号。

实施计划：

1、邀请“爱已成歌”演出队，现场演出。

2、可广泛邀请业主进行演唱，达到互动效果。

五一趣味运动会方案 工会趣味运动会方案篇五

本院运动会即将来临，通过趣味运动会丰富多彩的内容形式使每位同学积极参与其中。本次活动本着以丰富同学们课余生活的主旨，以选拔优秀运动员为院运动会准备为主要目的，希望各位同学积极报名主动参与；于此同时促进同学间交流，加强班级间互动，创造出和谐欢乐的班级氛围。

：20xx年3月17日星期四，下午3:00——5:00

西区体育场

三班班委

1、100米敏捷测试

2、200米耐力敏捷性测试

3、三级跳远

4、立定跳远

5、乒乓至准

6、100米三足协同跑

7、跳绳接轮

8、拔河比赛

1、班委提前十分钟到，做好比赛事项的准备；

2、所有同学到时要签到

3、比赛期间注意安全

4、穿运动衣、运动鞋

5、没人至少参加三项

班委记录成绩，参与的成员要尽量展示自己的体育特长，尽可能的参加所有项目

参加完五项的同学可凭纸条兑换奖品

：三班文娱委员

五一趣味运动会方案 工会趣味运动会方案篇六

本次活动围绕“大手牵小手，一起来运动”为主题，为孩子和家长创造一个良好的合作氛围，营造一种积极向上、勇于拼搏的体育精神，让孩子们在游戏中锻炼，在锻炼中成长！

1、通过活动让幼儿体验运动的快乐，培养幼儿活泼开朗的个性，增进亲子之情。

2、在活动中，培养幼儿自信、大胆、勇于竞争的品质。

3、通过形式多样的亲子游戏，增强家长与孩子之间的情感交流，更好地促进家园双沟通。

3月29日下午

“大手牵小手，一起来运动”

幼儿园大甬路

- 1、各班提前发放通知，请家长选择参与项目，做好运动会的报名、统计等工作。
- 2、游戏中所需物品由各项目组织人负责准备。
- 3、各班要提前指导家长和孩子熟悉游戏方法，提醒家长与孩子要遵守游戏规则。
- 4、游戏场地、音响、话筒由分管老师负责安排。
- 5、各班教师组织好当天幼儿安全、卫生、护理等一日常规活动。
- 6、各班级要进行进退场的演练，确保活动的有序开展，保证幼儿安全。
- 7、后勤人员组织好幼儿的奖品发放。

(一) 家长入园签到，到各班主任处报到。

(二) 播放运动员进行曲，教师组织幼儿到达指定会场，保证幼儿秩序和安全。

(三) 主持人宣布活动开始：

1、教师致辞：

尊敬的各位家长朋友，亲爱的小朋友们：大家好！

迎着春日的阳光，我们迎来了20xx年春季亲子趣味运动会。而今天最为值得高兴的是，我们幼儿园请来了这么一群大朋友。小朋友，你们说是谁呀?(对了，他们就是我们最亲最爱的爸爸妈妈。)那让我们以最热烈的掌声欢迎爸爸妈妈们的到来!为了开展这次活动，我们的老师牺牲了许多休息的时间，带领小朋友们努力练习各项运动技能。而我们的小朋友们，也不怕苦，不怕累，放弃了许多好玩的机会，坚持训练。经过一段时间的训练，咱们的小朋友们变得更强，更自信了!在比赛的开始，先让我们一起来为自己加加油吧!下面请喊出我们的口号：“快乐运动，健康成长”(鼓舞气势：嘿嘿嘿，我最棒!)看来小朋友们对这次比赛非常有信心，让我们赛出友谊，赛出精神。下面请奉园长致词。

2、园长致词，强调“友谊第一，比赛第二”并宣布运动会开始。

(四)、活动顺序：

- 1、幼儿体操展示。
- 2、幼儿特色活动展示：各班室外“八个一”特色活动
- 3、各班组织亲子游戏比赛，场地安排：小班：活动室前；中班：大甬路；大班：活动室前（内容见附件）。
- 4、教师与家长接力比赛，比赛地点：大甬路。

5、家长友谊赛：拔河比赛，比赛地点：大甬路

游戏玩法：三回合定胜负。由老师当裁判，当哨声吹响时，家长使劲往各自所在的方向拉。谁先赢两回合谁就胜利。幼儿在边上给爸爸妈妈加油！

6、家长与班级教师交流开学以来孩子生活、学习、习惯等方面的情况。

在孩子们的欢声笑语中，我们的活动也已接近尾声了。通过这次亲子运动会，大家的感触一定都很深。小朋友们展示了个人的魅力，小朋友们和爸爸妈妈展示了良好的积极合作精神。我想说“大朋友真棒！小朋友更棒！”其实比赛的结果并不重要，重要的是今天大家都很开心，最后祝小朋友们健康成长，祝我们的家长朋友们家庭幸福、永远快乐！

五一趣味运动会方案 工会趣味运动会方案篇七

激励广大教职员积极参加体育锻炼，推进健康工程的落实，推动全民健身运动的深入开展。

1、集体项目：拔河比赛。

高一、高二、高三、机关四个代表队分别派出10男10女参赛，循环赛，三战二胜制，分出一、二名。

2、个人项目：

女子比赛项目

1) 1分钟跳绳 2) 1分钟踢毽子 3) 乒乓球 4) 仰卧起坐

男子比赛项目

1) 立定跳远 2) 定点投篮 3) 乒乓球 4) 俯卧撑

3、每位职工个人项目限报2项，集体项目除外。报名以月奖发放所在单位为准，不准跨单位兼报。

4、奖励办法：

1) 个人项目取前5名，分别计5、4、3、2、1分计入单位团体总分。

2) 集体项目1、2名分别计10、8分。

3) 参与率95%以上计20分、90%--95%计15分、85%—90%记10分，80%—85%记5分、80%以下不计分。

4) 优胜单位总分计算办法：个人得分+团体项目得分+参与率得分。按得分高低确定优胜单位第一名、优胜单位第二名。

5) 奖励标准：

个人奖：凡参与者人人有奖；获得名次者，按所获名次给予奖励。1名60元、2名50元、3名40元、4名30元、5名20元。

集体奖：

拔河比赛第一名奖500元、第二名奖300元。

优胜单位第一名奖1000元、第二名奖800元；

20xx年12月3日开始。具体各项目比赛时间听通知。

塑胶运动场跑道

教职工大众趣味运动会报名表

组别：女子 单位：

项目 姓名

1分钟个人跳绳 仰卧起坐 踢毽子 乒乓球

五一趣味运动会方案 工会趣味运动会方案篇八

*****体育场。

全市国有、非公企业负责人与青年员工，

以企业为单位组队，要求各单位统一着装，自带旗帜，旗帜上标识有企业标志。

1、市委领导致欢迎词；

2、团市委书记晓讲话；

3、运动员代表宣誓；

4、裁判员代表宣誓；

5、领导宣布趣味运动赛开始；

6、各代表队退场，趣味运动会正式开始。

集体赛：趣味接力赛；

个人赛：

花样跳绳（分三个单项）（分男女组）、企鹅漫步（分男女组）、自行车慢骑（分男女组）；

比赛方法

个人赛和老总赛同时进行，9：45开始进行集体赛。要求各参赛队伍按单位统一着装。

（一）个人赛

1、花样跳绳

比赛规则：花样分为正跳、倒跳、正编麻花三种，每种单独记成绩。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。

分16组同时进行。

时间安排：8：45 - 9：00 正跳比赛

9：00 - 9：15 倒跳比赛

9：15 - 9：35 正编麻花比赛

道具：跳绳（各参赛人员自带）

裁判：16人

现场仲裁（兼计时）：1人

2、企鹅漫步

比赛规则：（同上）

分16组同时进行

时间安排：8：45 - 9：40 比赛

道具：旗帜×20

塑料球3×20

秒表×2

裁判：8人

现场仲裁：1人

3、自行车慢骑

比赛规则：赛程为30米，比赛中脚不能落地，犯规者淘汰出局；以到达终点的时间最长者为胜。

分2块场地同时进行，每组8人同时进行

时间安排：8：45 - 9：40 比赛

道具：自行车（各参赛人员自带24寸自行车）

秒表4×2

裁判：8人

（一人负责两道）

现场仲裁：2人

三个个人项目共需裁判32人，现场仲裁4人；

个人赛颁奖9:30-9:45

（二）集体赛——趣味接力赛

接力赛总赛程400米，共分八个挑战项目，每个项目的比赛距离为50米，前一个项目运动员将接力绸带交给后一个项目运动员，后一个项目才能开始。各队以完成比赛的先后顺序计算成绩。

各参赛队伍分成4组进行预选赛，每组8支队伍，每组取前2名进入决赛，决赛规则同预选赛。

1、手足情深（弯道）

参赛队员：每队1人

比赛规则：参赛运动员一手握一足，然后用单足跳的方式完成50米赛段。

道具：

道具：发令枪×1

发令员：1人

现场裁判：8人（全程跟随运动员）

2、山路弯弯（弯道）

参加人员：每队1人

比赛规则：参赛运动员在行进中要绕赛道中间的障碍物跑10圈，然后继续往前跑，完成50米赛段。

道具：凳子×8

现场裁判（维持秩序）：2人

3、宝贝新娘

参加人员：每队3人

比赛规则：比赛开始两名女选手双手交叉搭成“花轿”，一名男选手打扮成女生坐在“花轿”上，完成50米赛段。男选手如果落地，在落地处重新坐上“花轿”前进。

现场裁判（维持秩序）：2人

4、齐心协力

参赛人员：每队2人

比赛规则：二名参赛运动员面对面用身体将一排球夹住，每人双手在背后交握，侧跑完成规定赛段，如果球落地，则要在球离开身体处由裁判重新放球继续赛程。

道具：排球×10

现场裁判（维持秩序）：2人

5、地道英雄（弯道）

参加人员：每队1人

比赛规则：参赛运动员在行进中钻过3个栏架，完成50米赛段。如果栏架翻倒，需参赛运动员扶起栏架并重新钻栏。

道具：跨栏3×8

护膝2×10

护肘2×10

现场裁判（维持秩序）：2人

6、我是乔丹（弯道）

参赛人员：每队1人

比赛规则：参赛运动员后退运篮球完成50米赛段。行进途中不得持球跑，也不能双手触球。

道具：篮球×10

现场裁判（维持秩序）：2人

7、过桥袋鼠

参加人员：每队1人

比赛规则：参赛运动员先越过跑道上设置的2座独木桥，然后用袋鼠跳跃方式完成后半程。

道具：长凳2×8

麻袋（麻袋上绘制图案）×10

现场裁判（维持秩序）：2人

8、巨人脚步

参赛队员：10人，其中至少3名女运动员（分在两段）

比赛规则：分两段，每段25米，每段5人，参赛运动员踩在木板上前进，完成50米赛段。

道具：特制木板×8

现场裁判（维持秩序）：2人

注：除第

3、第8项比赛外，其他项目至少有一项参赛运动员为女性。

共需裁判23人

时间安排：9：45 - 10：05 第一组

10：10 - 10：35 第二组

10：40 - 11：00 第三组

11：05 - 11：25 第四组

11：30 - 12：00 决赛

12：00——

颁奖（集体优胜奖与团体优胜奖）

按各企业集体和个人项目得分之和排列总团体名次。集体和个人项目均取前8名，个人分值为9/7/6/5/4/3/2/1，跳绳3个分项的分值为4.5/3.5/3/2.5/2/1.5/1/0.5，集体分值为个人3倍计。

1、大会设总团体优胜奖8个。按集体和个人成绩总和录取前8名，奖励团体冠、亚、季、优胜奖杯。

2、设集体优胜奖8个。趣味挑战赛取前8名为集体优胜奖，给予荣誉证书。

3、花样跳绳的三个项目、企鹅漫步、自行车慢骑各取男、女前3名，给予证书和奖金。

4、个人优胜奖颁奖在集体赛开赛前进行，集体优胜奖和团体优胜奖颁奖在集体赛结束后进行。

九、仲裁委员会组成：

十、本细则未尽事宜由大会组委会赛前商定。

五一趣味运动会方案 工会趣味运动会方案篇九

为迎接学校校园文化艺术节，庆祝元旦，活跃教职工生活，更好地开展全民健身活动，丰富全体教职工的业余生活，增强教职工体质，培养学校教职工团队意识和合作交流能力，我校工会特举办“迎元旦庆艺术节”趣味运动会。本次趣味运动会共设置了6个趣味竞赛项目，望各级部全体教职工积极参加，踊跃报名。

冬季健身，全员参与

1.领导小组：

组长：付作文

副组长：申延龙 李兆明 丁兆年

2.领队：秦玉昌 魏延升 李波 秦泗昌

3.裁判：主裁判具体安排由体育组负责，副裁判分别由四个级部各安排一人。

虎山中学篮球场

虎山中学全体教职工，以级部为单位（科室、后勤、门卫等人员全部归所任课程级部）

20xx年12月中旬具体时间里（具体时间另行通知）

以级部为单位，分别派规定人数的教师参加相应的比赛项目，按总成绩排名次积分，按第一名、第二名、第三名、第四名分别计5、3、2、1分，最后以六个项目的总积分算成绩。

1. 跳绳接力：

每个级部各派十人参加，男女教师各五人。每人一分钟的跳绳，比赛结束后以十人跳绳数总和决定名次。

2. 转呼啦圈吹气球：

每个级部各派五人参加，男女不限。每人转起呼啦圈后吹气球，中途若呼啦圈掉落此球重吹，每人吹起三个气球后换下一人，最后一人吹完比赛结束，用时长短决定名次。

3. 圈内垫排球：

每个级部各派十人参加，男女教师各五人。每人分别在一圆圈内垫排球一分钟，要求排球要高出手臂一米以上，脚不能出圆圈，否则不予计数。比赛结束后以十人的总数决定名次。

4. 合作运球接力：

每个级部各派十二人参加，男女教师各六人。每两人一组，背靠背把排球夹在两人中间，往返各二十米，途中球掉落要分别回到往返的起点重新运，一组运完另一组接着用同一球运，最后一人运完比赛结束，用时长短决定名次。

5. 袋鼠跳接力：

每个级部各派十二人参加，男女教师各六人。每人分别把球夹在两小腿中间（上不能过膝，下不能低于脚踝），往返各二十米，途中球掉落要分别回到往返的起点重新运，一组运完另一组接着用同一球运，最后一人运完比赛结束，用时长短决定名次。

6. 集体跳长绳：

两种比赛方式：一种是每个级部各派十人，男女教师各五人，两人摇绳，八人跳绳，碰到障碍停下结束，以所跳数目决定名次计分；一种是每个级部各派十人，男女不限，两人摇绳，八人钻绳，每次在绳内跳的人数不少于三人，钻出的人至少在绳内跳一下，跳绳时间3或5分钟，以钻出的人数多少决定名次。

请各级部在20xx年12月9日前将报名表上交工会办公室。

1. 各项比赛具体事宜最后由组委会决定通知，由体育组具体执行安排，希望全体教师在工作之余能积极参与，锻炼身体，增强体质，快乐一生。

2. 比赛未尽事宜将另行通知。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发