

工会职工趣味运动会活动方案范文（精选）

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/zuowen/1692662698621247.html>

范文网，为你加油喝彩！

谁不向前看，
谁就会面临许多困难

工会职工趣味运动会活动方案范文（精选）

工会职工趣味运动会活动方案范文（精选12篇）

为确保活动高质量高水平开展，常常需要预先准备活动方案，活动方案是阐明活动时间，地点，目的，预期效果，预算及活动方法等的书面计划。活动方案要怎么制定呢？下面是为大家收集的工会职工趣味运动会活动方案范文（精选12篇），欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

工会职工趣味运动会活动方案1

一、活动主题：

团结进取、和谐发展

二、活动宗旨：

友谊第一、比赛第二

三、活动方案：

1、活动时间：20xx年10月16日上午运动会开幕式后

2、活动地点：田径场

3、活动参与对象：

(1) 行***后勤组

(2) 机电部一组

(3) 机电部组二组

(4) 信息服务业一组

(5) 信息服务业二组

(6) 高职预科一组

(7) 高职预科二组

4、比赛项目：《踢毽子》、《跳长绳》、《4*100接力赛》

踢毽子

参赛者：每组4人

比赛器材：毽子若干

比赛规则：

(1) 在规定范围和时间内以踢的个数多少从高到低排列名次。

(2) 不限定踢毽的姿势

(3) 不区分性别（男女混合赛）

跳长绳

参赛者：每组10人（包括甩绳人员）

比赛器材：长绳2条。

比赛规则：五人站在长绳中，两人甩起长绳。比赛开始时开始记圈数。一分钟比赛时间。若有人在跳的过程中失误致使摇绳中断，则不计在圈数中。比赛继续。一分钟内圈数最多的为胜。

4xxxx100接力赛

参赛者：每组2男2女

比赛器材：接力棒

比赛规则：

(1) 蹲踞式起跑

(2) 交接棒时必须在接力区完成，交接棒时不能影响其他道次的运动员

(3) 以到达终点的先后顺序获得名次

5、奖励办法：按团体总分高低设奖，设一等奖1个，二等奖2个，三等奖4个，

获奖组员均获得奖品。

6、报名组团办法：

专业部以部为单位报名，由部长负责组员名单并组织好比赛，行***后勤组由沈月红老师负责报名组队。

7、裁判组成员：

裁判长：

成员：体育教师、工会委员

8、其他：

(1) 参赛队员应遵守比赛规则，诚实守信，友谊第一，比赛第二。

(2) 比赛时穿适合运动的服装及运动鞋，不携带尖锐物件，注意赛程安全，防止意外伤害。

(3) 本方案未尽之处另行通知。

工会职工趣味运动会活动方案2

一、活动目的：

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。

二、活动时间：

20XX年3月17日星期四，下午3:00——5:00

三、活动地点：

西区体育场

四、活动负责人：

三班班委

五、活动内容：

- 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

六、活动要求：

- 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、每人至少参加三项

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

七、活动奖项：

参加完五项的同学可凭纸条兑换奖品

八、活动策划人：

三班文娱委员

工会职工趣味运动会活动方案3

一、活动目的

阳春三月，暖意融融，绿上枝头，生机勃发。喧嚣的元宵节刚刚结束，又迎来了一年一度的“国际三八妇女节”。为丰富我教委全体女教职工的业余文化生活，展现女教工的精神风貌，倡导健康向上的生活方式，经教委工会研究，特举行“我运动、我健康、我快乐”女教工趣味活动，希望各单位工会组织报名，务必使每一位女教职工都积极报名参与。现将具体事宜通知如下：

二、活动时间、人员、地点及项目

活动时间：20xx年3月日午点到点

活动人员：西董教委中学、小学、幼儿园的全体女教师

活动地点：小学田径场

活动项目：比赛设一分钟单人跳绳、一分钟单人踢毽子、3000米健步走三项。要求每位教职工限报一项。

三、活动规则

1、单人一分钟跳绳比赛

活动规则：每位参赛女教师的跳绳时间为1分钟，跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人的最后成绩，按跳绳总次数多少颁发一、二、三等奖。

活动道具：短绳(自备)、秒表。

比赛裁判：6人(待定)

2、单人一分钟踢毽子比赛

活动规则：每位参赛女教师的踢毽子时间为1分钟，踢毽子过程中可以停顿，允许在设定范围内移动，以一分钟结束时的总次数为个人的最后成绩，按踢毽子总次数多少颁发一、二、三等奖。

活动道具：毽子(自备)、秒表。

比赛裁判：6人(待定)

3、3000米健步走

活动规则：每位参赛女教师必须是走完3000米，否则将被视为犯规，取消参赛资格。参赛教师根据名次颁发一、二、三等奖。

活动道具：秒表。

比赛裁判：6人(待定)

四、活动安排：三个项目同时进行。(或者是(按照项目顺序依次进行比赛))。

未尽事宜另行通知。

工会职工趣味运动会活动方案4

1、金箸夹球

选手：以个人为单位

器械：两个盆，乒乓球若干个

场地：篮球场上放置一高一低两个盆和一双筷子。

规则：

(1) 两个盆相距一米，参赛选手必须把球从低的盆中利用筷子夹到高的盆中，夹的过程中不得用手抓或者身体的任何部位使球进入高的盆中，否则判为该球失败，不计入总数。

(2) 夹球过程中不能用手抓球，如乒乓球掉落盆外，该球可以视为放弃，可以重新从盆里夹另外的球，并加以计数。

计时与名次：时间1分钟，以夹球个数多者胜出。若个数相同，则名次并列。

2、气球连击

选手：以个人为单位

器械：三个气球

场地：4m乘4m正方形场地

规则：所有队员分为若干组，每人三个气球，听到哨声后在规定比赛场地内从手中同时放开三个气球并开始计时，选手可以用身体的任何部位拍击气球，使三个球在空中运动不得停留在身体的任何部位。有任何一个气球触及地面停止计时，比赛结束。比赛过程中，身体的任何部位不得触

及比赛场地之外的地面（线为比赛场地），否则判比赛结束停止计时。

计时与名次：比赛取前八名，时间多者列前。

3、接力跑

选手：以教研组为参赛单位，小的教研组合并参赛，其中合并的教研组有：生物组+***治组，历史组+地理组，综合组+后勤组。

器械：接力棒

场地：在田径场上划两条起跑线，距离20米。

比赛方法：每队由八名选手参加比赛（其中必须有二名女教师），每位选手跑完20米以后绕过障碍跑回起点将接力棒交给下一位队员。以此类推，直到最后一名队员跑回起点计时，用时少者名次列前。

规则：

（1）采用站立式起跑，当裁判员发出“预备”口令后，所有队员做好准备，听到起跑信号（哨声）后方可跑进，不得抢跑，抢跑二次的队取消比赛资格。

（2）比赛中必须绕过障碍物后才能返回，如违反规定，则取消该队成绩。

（3）接棒运动员双脚不得越过起跑线接棒。如违反规定，则取消该队成绩。

计时与名次：最后一名队员身体各部位均过终点停表计时，用时少者胜出。

4、五人持球跑

选手：以教研组为参赛单位，每个教研组都必须参加，其中合并的教研组有：生物组+***治组，历史组+地理组，综合组+后勤组。五人任意组合，男女不限

场地：田径场跑道

比赛方法：

划两条相距30米的平行直线，一条为起跑线，一条为终点线。5名队员平行站在起跑线上，相邻队员用手掌持球，掌心相对，五指朝上，利用两人手掌的推力使球不掉下来。五人共持四只排球。听到出发信号后，集体向终点线跑进。

比赛规则：

（1）站在起跑线后结队成预备姿式，等待起跑发令。当裁判发出“预备”口令后，所有队员做好准备，听到起跑信号（哨声）后方可跑进，不得抢跑，抢跑二次的队取消比赛资格。

(2) 比赛中如中途掉球，所有队员必须立即停止并回到出现上述情况的地点，在裁判员指挥下重新开始起跑。其间，裁判不停表，不再发出起跑口令。落地点由裁判员确定。

(3) 全队以最后一名队员躯干过终点线为比赛结束。

(4) 听到出发信号后开始计时，最后一名队员躯干过终点线后沿计时结束，用时短者获胜。

(5) 比赛中途不得换人。

比赛场地及器材

比赛在田径场中间进行，使用标准排球。

计时与名次：比赛取前八名，用时少者列前。

5、集体跳长绳：

选手：以教研组为单位，每个教研组都必须参加，其中合并的教研组有：生物组+***治组，历史组+地理组，综合组+后勤组，每队8人，性别不限，比赛时，从8人中任选2人摇绳。

(一) 比赛方法：

两人摇绳，6名队员成一路纵队站立在规定区域内（长5米、宽1米），听到开始信号（哨声）后，两人摇绳，使绳向一个方向从6位队员的一侧，经头顶到另一侧，绳子绕过360度回到起始位置继续，中间6位队员原地跳，以6人都跳过绳子计算为一个。

(二) 比赛规则：

1、比赛时间为2分钟，在规定时间内跳的个数多少排定名次，次数多者名次列前，如相等则失败次数少者名次列前，如再相等，则并列。

2、中间6位队员必须在规定区域内成一路纵队跳绳，不得出区域或踩线，如有发生，则判犯规，每犯规一次算一次失败，并在比赛结束后扣所跳绳个数3个。

3、以绳子绕过一圈（360度），且6位队员同时跳过，方能计算个数。如有队员未跳过不计个数，可继续开始。一队比赛时，由3人计数。

4、比赛时上场8人，性别不限。

5、比赛开始后不得换人，中途也不得缺人，不足8人时比赛则中止，不计成绩。

(三) 比赛场地及器材：

比赛在田径场，比赛时用麻绳，直径约为1CM，长度为7米。

工会职工趣味运动会活动方案5

一、活动目的

：为提高广大学生体质，创社文明、健康、活泼、和谐的校园文化生活。让学生积极投身到积极、健康的户外运动中去，做一个健康向上、充满活力的好学生。

二、活动时间：元旦前（具体时间另定）**三：活动地点：本校操场****四、参加对象：每班每名学生至少参加一个项目，每人最高限报两项。****五、活动内容：**

踢毽子、跳短绳、20米托球跑迎面接力赛、30米背后双手持球跑迎面接力赛、轮流过跳绳比赛、拔河比赛

六、活动方法：**1、踢毽子（一至三年级学生）**

每班选8男8女参加比赛，每人轮流踢一分钟，以总数多少决定胜负。

2、20米托球跑迎面接力（一至三年级学生、两男两女四位家长、班主任）

每班选10男10女参加比赛，学生手持羽毛球拍，上面托住乒乓球迎面接力跑，球从哪里掉下就从哪里捡起继续比赛，以先完成比赛的班级获胜。

3、30米背后双手持球跑迎面接力（一至三年级学生、两男两女四位家长、班主任）

每班选10男10女参加比赛，学生双手持篮球或排球于背后迎面跑接力，球从哪里掉下就从哪里捡起继续比赛，以先完成比赛的班级获胜。

4、跳短绳（四至六年级学生）

每班选8男8女参加比赛，每人轮流跳一分钟，以总数多少决定胜负。

5、轮流过跳绳比赛（四至六年级学生、两男两女四位家长、班主任）

各班依次排成一路纵队，（其中2人负责摇绳，中间可换两人摇），其他同学依次跳过长绳，不段轮换，在8分钟时间内以过绳人数多为胜。

6、拔河赛（四至六年级学生、两男两女四位家长、班主任）

每班选10男10女参加比赛，以把对方拉过规定控制线为胜。

七、评奖及注意事项：

- 1、设团体奖项。各班在自己年级之间比赛，评选出各项年级一二等奖，（其中一年级一等奖两个班，二等奖三个班）
- 2、请各班精心选拔队员参赛，提早选好家长成员（家长可以参加两个项目的比赛，也可以不同项目由不同家长来参加。考虑到我们的活动的时间是工作日，部分家长没有空，所以涉及到的家长比较少，各班可根据本班家长实际情况确定），抓紧时间训练，熟练掌握比赛规则及参赛要求。
- 3、各班做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得乱跑，观看有秩序，加油方式文明合理。

八、裁判员：临时通知调配

九、组建家长摄影团：

每个班级选派一位家长，组成本次活动的家长摄影团，要求能拍摄下本班最精彩的镜头。照片全部上传到学校班级博客中，班主任再选择最好的5张上传到FTP、少先队文件夹中，以班级名命名。

工会职工趣味运动会活动方案6

一、活动目的

为了全面实施教师健康工程，进一步贯彻《全民健身计划纲要》的精神，丰富广大教职工业余生活，提高老师的参加体育锻炼的意识，增强全体老师的自身体质。经研究，决定于20xx年11月25日下午在XXXX操场举行XXXX首届教职工趣味运动会。

二、活动时间

20xx年11月25日下午（学生趣味运动会结束后开始）

三、活动地点

XXXX学校操场

四、活动对象

集体项目：语文组低段和高段、数学组低段和高段、技能组共5个小组。

个人项目：由老师自愿报名参加。

五、竞赛项目

（一）集体项目

1、同奔未来

2、跳长绳

(二)个人项目

1、定点投篮

2、投飞镖

六、竞赛办法

1.同奔未来

各小组选派4名队员参赛，每队至少有2名女性运动员参加。

比赛距离为50米，四人并排站在起跑线后，四人之间在内侧脚足踝关节位置用绳互绑住并且不得松动，发令后四人五足前进，以四人五足超过终点线结束。如果中途散落，应就地绑好再前进，否则以犯规论处，不计成绩。用时少者，名次列前。

比赛器材由大会提供。

2.跳长绳

各小组可选派6名队员参赛，每队至少有3名女性运动员参加。

比赛时间为90秒，2名运动员摇绳，另外4名队员一起跳，完整1次计1次。在规定的时间内完成次数多少决定名次，多者名次列前；若次数相等，又涉及到录取名次时，则要进行加赛，加赛时间为30秒。

绳子长约为8-10米左右，塑料绳。

比赛器材由大会提供。

3、定点投篮

(1) 男子：站在罚球线上投10次，投中次数越多名次越高。

(2) 女子：站在罚球线前面的弧线上投10次，投中次数越多名次越高。

4、投飞镖

(1) 男子：比赛距离为3米，每人投10次，累计环数越多名次越排前。

(2) 女子：比赛距离为2.5米，每人投10次，累计环数越多名次越排前。

七、录取名次及奖励办法

集体项目取前三名，个人项目设一、二、三等奖若干名，奖品由校长室和工会协商决定。

八、报名时间

集体项目参赛人员在11月23之前报到杨平老师处，个人项目在11月23日之前报到温从探老师处。

XXXX工会

20xx年11月18日

工会职工趣味运动会活动方案7

春意盎然的五月，正是运动的好时机。为提升酒店企业文化，增强员工凝聚力，培养员工团队合作精神，活跃员工文体生活，酒店决定举办xx年春季“无限活力在万豪”我参与，我快乐员工趣味运动会，此次运动会形式灵活多样，难度系数低，参与面广，以构建和谐酒店，活跃文化氛围，提高员工综合素质为目的，为员工搭建一个展示才华，锻炼自我的平台。

一、时间：

20xx年xx月xx日

二、地点：

xx（前一天由保安部负责留出场地并划线）

三、对象：

酒店全体员工

四、比赛项目及相关规则

奖项设置：

1、个人赛：自行车慢骑和单人男、女跳绳各设一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。

2、团体赛：齐头并进、托盘接力、边跑边答、无轨电车、集体跳绳、拔河各设集体奖：一等奖1名，二等奖1名。

组会成员：xx

裁判组成员：xx

筹备人员：xx

照相、报道：xx

记分员：xx

个人赛：

(一) 自行车慢骑赛：

(1) 项目分配：男、女混合项比赛项目。11个部门，每个部门选出2人参赛，计xx人。

(2) 计分规则：自行车酒店提供，在30米距离内骑车，要求两脚不离踏板，从前轮进线开始计时，到前轮压线为止，在比赛中有一脚落地即结束比赛。

(二) 单人正方向跳绳比赛：

(1) 项目分配：男、女混合项比赛项目，11个部门，每个部门选出2人参赛，计22人。

(2) 计分规则：小绳酒店提供，1分钟内，跳绳数量最多者为获胜，以脚着地一次算一个；

团体赛：分为中餐+后厨队、前厅+KTV队、工程+客房队、后勤队（包括综合部、财务部、采购部、营销部、保安部），共四个队，

(三) 齐头并进

(1) 项目分配：男、女混合项比赛项目，每队8人（4男4女），计32人；

(2) 计分规则：男女队员2人一组，背对背夹着一个气球，侧着身体，通过15米赛程击掌接力，球落地不记成绩，时间最短者为胜；

(四) 托盘接力赛

(1) 项目分配：男、女混合项比赛项目，每队4人（2男2女），计16人；

(2) 计分规则：左手托托盘，上放3瓶盛满水的啤酒瓶，右手背后，通过15米的赛程，交接托盘进行接力赛跑，瓶倒无成绩，时间用的最少的队获胜；

(五) 边答边跑

(1) 项目分配：男、女混合项比赛项目，每队4人（2男2女），计16人；

(2) 计分规则：哨声响后，选手跑到中途拾起有题的纸条边答边跑向赛程一端，与下一队员击掌后返回，往返两次，时间最短者获胜，答错题无成绩；

(六) 无轨电车

(1) 项目分配：男、女混合项比赛项目，每队出8人（4男4女）

(2) 计分规则：每4人（2男2女）为一组，排成纵队，后一人左手搭在前一人左肩上，右手提起

前一人的右腿，可喊口号向赛程一端跑去，最后一人过线后，与另一组头一人击掌后返回终点，用时最短者为胜；

（七）齐心跳绳

（1）项目分配：男、女混合项比赛项目，每队出12名员工参赛（性别不限，算摇绳人员）。

（2）计分规则：以跳过绳的人次为计数标准，每次摇绳只能跳过一个人。如中途摇绳停止，停止时未跳过绳的队员必须重新跳，直到成功跳过。三分钟内得分多的队获胜。

（八）拔河

（1）项目分配：男、女混合项比赛项目，四个队，每队出20名员工参赛（男女各10人）。

项目分配：四个队抽签决定比赛顺序，四个队80人，每次二个队比赛，胜者进入决赛

场地选择：抽签决定对手和场地。

计分规则：三局两胜制，红绳达到规定位置，一方获胜。

违规范围：出现下列现象为违例，取消成绩：

（1）比赛中途更换参赛人员；

（2）请非部门人员参赛；

（3）绳子缠绕住身体；

（4）未听从裁判指挥。

备注：

1、以部门为单位组织拉拉队，为参赛队员加油助威；

2、参赛人员自行着装；

3、所有参赛队及个人于比赛前一天下午（14：00）到综合部抽签。

五、具体活动安排及流程：

本方案经审批后，通过OA和部门经理传达至每位员工，号召广员工踊跃参加。部门于xx月xx日前将参加运动会的人员名单上报综合部，报名员工可以部门为单位赛前演练。综合部于比赛前做好场地规划，备好比赛器材。

工会职工趣味运动会活动方案8

一、活动宗旨：

是开发区“十二五”规划开局之年，也是开发区职工体育年，为了推进“城市国际化、产业高端化、环境品质化”三化战略，加强基层文化建设，增进职工队伍凝聚力和向心力，强健广大职工体魄，丰富职工业余文化生活，构建“生活品质之城”，在开发区第xx届职工运动会参与踊跃、号召力强、影响力大，取得广泛良好社会影响的基础上，将举行开发区第xx届职工运动会，组织开展一系列职工群众喜闻乐见的体育活动与比赛，突出“扩大参与，增强凝聚，提高水平”，实现“参与性、竞技性与趣味性的和谐统一”，充分展示我区基层文化和职工文化事业发展成果，激发全区各界对开发区的热爱之情，以更饱满的热情投入促进开发区经济社会又好又快发展，为“十二五”发展开好局、起好步，打造“宜业之区、宜学之园、宜居之城”的伟大事业中去。

二、活动主办：

xx经济技术开发区总工会

三、活动时间：

4月-11月

五、活动主题：

快乐工作健康生活

六、活动形式：

区总工会、街道(总)工会、工会联合会和基层工会上下互动、各有侧重、合力开展各具特色的体育活动。以区级各项赛事的举行带动街道工会、工会联合会和基层工会体育比赛与

活动的开展，丰富活动形式，扩大活动覆盖，激发参与热情，掀起职工体育年健身运动的热潮，切实丰富职工业余文化生活、强健职工体魄，增强团队凝聚力。

七、区级赛事与活动内容：

开幕式暨趣味运动会、广播操、乒乓球、羽毛球、足球、沿江大道接力跑暨闭幕式等六大项活动和比赛。

各项赛事时间安排与比赛项目设置见“xx经济技术开发区第xx届职工运动会赛事安排表”(后附)
。

八、参加方法：

1、凡开发区所属街道、配套机构、机关企事业单位均可组队参加，非区总工会所属基层工会参加，须缴纳每项1000元参赛费；

2、每大项赛事，各***法人单位限报一支队伍参赛。

九、参加人员：

凡单位正式员工(以办理招工录用手续、签订劳动合同或劳务派遣合同、缴纳养老保险为准，签合同与办理养老保险日期必须是该项赛事通知下发前，具体以赛事通知为准)可代表本单位参加各项比赛；劳务派遣工不能同时代表派出公司与派入公司参加比赛。

十、比赛通知与比赛规程：

按照赛事举行时间，提前另行下发。

十一、其他

1、关于开幕式：

为了充分宣传企业文化，展示职工风采，原则上要求基层工会均须参加；

2、关于闭幕式：

要求参与运动会各项赛事与活动的单位均须参加。

3、关于比赛时间：

各项赛事原则上均利用双休日时间进行。

4、关于比赛奖励：

各项赛事均单独表彰奖励，以赛事通知和规程为准；区总工会将根据各单位开幕式、闭幕式和比赛报名参加情况、参赛组织水平、职工精神风貌、竞技水平综合评选产生运动会优秀组织单位，进行表彰奖励。

5、关于运动会宣传：

各街道(总)工会、工会联合会和基层工会应及时向区总工会报送自身所开展活动的相关报道，综合科将做好统计与信息审核发布工作，信息报道将作为参评优秀组织单位的必备条件。

6、关于参赛保险：

各单位均应为参赛职工做好各项赛事的人身意外伤害投保工作，确保参赛职工有保障地参赛。

7、关于运动员身体状况：

各单位应确保参加职工身体健康、无不适合参加该项赛事的疾病。

工会职工趣味运动会活动方案9

一、活动宗旨：

本届体育节旨在通过丰富多彩的活动，鼓励广大学生在积极参与中锻炼强健体魄，培养健康身心。通过体育节，鼓励xx学子在享受运动的快乐中展现特长，用运动风采诠释代表活力激情的“橙色”精神；鼓励xx学子在奋勇拼搏、不断超越中培养坚韧意志和团队精神，用爱集体、爱学校的责任意识诠释象征沉稳大气“蓝色”内涵，全面展现我校学生的平民本色与精英气质。

二、活动主题：

“橙”现体育激情共绘xx“蓝”***

三、活动口号：

“橙”现体育激情共绘xx“蓝”***

橙色 彰显青春活力蓝色 展现人文情怀

蓝与橙，沉稳与活力并重；动与静，激情与和谐共享

四、活动对象：

非毕业年级全体学生

五、活动地点：

国团体育馆、青春广场、室外运动场

六、活动时间：

第3周 第6周（xx月xx日至xx月xx日），第3周升旗仪式（xx月xx日上午）为体育节开幕式。利用体锻课、体拓课、社团课、班会课等时间进行各项目预赛。狂欢节期间进行各项目半决赛、决赛。

七、组织机构：

由工会、校办、学工部、总务处、信息中心、xx部、团学联、体育组、年级组联合组成体育节组委会，负责领导、组织和协调体育节的各项活动。

组委会主任：xx

副主任：xx、xx（高二1班）

组委会成员：xx（高二3）、xx（高一2）。

八、筹备工作：

- 1、第二周召开体育节工作协调会。（校办）
- 2、第二周在班主任例会、班长例会上宣传体育节工作安排，做好动员报名工作。
(负责部门：学工部、团学联、年级组)
- 3、第3—6周在校园里布置“20xx年体育节”的主题词及宣传口号、在开幕式当天布置拱形气球柱、彩旗（树人学堂）、横幅（运动场、体育馆）等。（负责部门：总务处）
- 4、第3—6周在校园网上向全校师生、家长及校友宣传“体育节”相关活动内容，及时公告每周比赛赛程表、比赛实况和比赛成绩。（负责部门：团学联信息中心）
- 5、准备好体育节活动所需器材：30个袋鼠装（麻袋）；男款脚蹼6副、女款脚蹼6副、手握式打腿板6块；小礼品50份；白漆、白色涂料若干桶、涂鸦墙活动材料包40份，每份含：喷漆8色（各不同基本色）、滚筒刷1个、着色刷5个（小2个、中2个、大1个）、调色盘8个（一次性碗替代1袋）、口罩5只、手套5双、护目镜5个。（负责部门：总务处）

九、活动内容：

（一）开幕式：（3月4日第3周升旗仪式）

- （1）升国旗，唱国歌、校歌
- （2）校长致体育节开幕词
- （3）运动员代表发言
- （4）赛场文明承诺宣誓仪式
- （5）校长宣布体育节开幕
- （6）“xxstyle”师生啦啦操展示

（二）体育文化项目：

（1）“蓝与橙”墙体涂鸦设计大赛

各班选派若干名涂鸦绘画高手以学校运动场看台内侧围墙（高约1.2米长约60米）和运动场***台背景墙（高约2.5米长约18米）的墙体为画板，用喷漆、环保涂料、丙烯颜料等材料进行创意涂鸦设计。各班要在3月15日放学前上交参赛作品样稿（A4纸，必须上色、画面整洁干净，注明班级、姓名）至团委办公室，样稿经组委会审核后统一进行各班涂鸦区域的分布，各班在第6周（xx月xx日—xx月xx日中午前）完成涂鸦作品，组委会将组织师生评委评选出最佳作品并予以奖励。

（2）“运动与激情”校园体育摄影大赛

各班同学通过手中的相机去观察、记录本届体育节各项赛事，记载激动人心、感人至深的瞬间，

留住美丽、激动、快乐的回忆，分享多姿多彩的校园体育生活，充分展现xx学子的热情、精神与活力。各班于xx月xx日至少上交参赛作品（6寸冲印照片）5张，照片背面注明照片主题、班级姓名。组委会将于第6周布置在校园橱窗，并由师生投票评选出一、二、三等奖并予以奖励。

（3）赛场文明承诺宣誓活动

宣誓活动将在体育节开幕式上进行，届时各班级将派出一名领队，代表全体参赛队员对体育节的赛场文明进行承诺，为保证本次体育节顺利开展，创建公平公正、文明和谐的赛场氛围打下良好基础。

（三）集体竞赛项目：

（1）QBA篮球联赛（比赛规则见附1）

QBA师生联谊篮球赛（比赛规则见附2）

WQBA三对三全明星篮球赛（比赛规则见附3）

（2）“xx加油”啦啦队大赛（比赛规则见附4）

（3）“激情畅游”游泳接力赛（比赛规则见附5）

（4）“绳彩飞扬”长绳接力赛（比赛规则见附6）

（四）趣味体育活动：

（1）“毛毛虫”行动4男4女裁判：教师2名学生10名

方法：相距20m，迎面站立，两边各4人（2男2女）。4个人纵向排列，用腿夹住“毛毛虫”的身体，用手拉住“毛毛虫”背上的拉手。发令后，从起点开始，“同心协力”向前出发，与对面4位同学交接，交接后该4位同学以同样方法折返回，以“毛毛虫”尾部过终点线，才算完成比赛。

规则：

途中，“毛毛虫”不得着地。着地算违例，违例一次加10秒。

接力时，必须以“毛毛虫”尾部过接力起止线后方可交接。未过线交接算违例，违例一次加10秒。

用时最少组为胜。（用时相同，失误次数少的组为胜）

（2）步步高（踩高跷接力）5男5女裁判：教师2名学生10名

方法：相距20m，迎面站立，两边各5人。发令后，起止线后第一位同学踩高跷出发，至对面与接力区同学交换，接力区同学以同样方法回到起止线与下一位同学交接，以此类推，直至最后一

位同学完成比赛任务。

规则：

途中脚不得着地。脚着地算违例，违例一次加2秒，并回到落地点继续开始。

接力时，必须过接力线（或起止线）后方可交接。越过线交接算违例，违例一次加5秒，并退回接力区继续开始。

用时最少组为胜。（用时相同，失误次数少的组为胜。）

（3）袋鼠运瓜2男2女裁判：教师2名学生8名

方法：接力“搬运”球（4x10m）。4名学生纵队站立各相距10m，每人脚套麻袋、手持麻袋边缘扮演袋鼠；第一只“袋鼠”搬运“瓜”到第二只“袋鼠”处后跳回自己的起点继续搬运，第二只“袋鼠”将运过来的“瓜”继续搬运至第三只“袋鼠”处后返回自己的位置继续搬运依次类推，最后一只“袋鼠”将第三只“袋鼠”搬运过来的“瓜”搬运到终点规定区域内。

规则：

1、以规定个数用时最少队为胜。

2、可将瓜放入麻袋中进行搬运。

（4）师生大力王（拔河比赛）裁判：教师3名学生8名

方法：第一轮以班级为单位，8男8女进行初赛。

第二轮开始各班另加2位教师（必须有一男一女两位老师参加），班级自行邀请。（如班主任为女性，则邀请男性任课教师；如班主任为男性，则邀请女性任课教师）比赛以淘汰制进行，决赛时间为狂欢节第一天。

规则：

采用三局二胜制，时限2分钟，每局结束休息1分钟

规定时间内未决出胜负的，则看绳上标记在中心线的哪一侧，则哪边获胜

比赛中不可以突然放手或将绳子缠绕身体任何部位，否则判该局输

比赛队员必须是本班学生，否则判输

非运动员、裁判和工作人员的不得进入场地（规定区域）

（5）众星捧月10女裁判：教师4名学生10名

方法：以每班十位女生为单位组成参赛队伍，用一个排球。比赛开始后，参赛队员在限定区域内，进行1分钟垫球接力，最后以次数多者为胜。

规则：

一人不能连续垫球或传球两次或两次以上，否则不计算成绩。

每位队员都要垫球，不允许两人、三人等小部分队员之间反复对垫。

所有队员不得出规定区域。

球落地或出规定区域即比赛结束。

(五) 闭幕式：比赛结果宣布、各项目颁奖，时间另定。

十、计分及奖项设置：

以班级团体总分来进行成绩统计，对年级团体总分前6名给予奖励（xx高预记入高一年级成绩；xx高一、xx高二计入高二年级成绩）。

年级第一名全能冠***奖

年级第二、三名锐意进取奖

年级四、五、六名青春活力奖

班级总分：集体项目成绩+趣味项目成绩对年级团体总分前6名给予奖励。

集体项目：第一名（16分）、第二名（12分）、第三名（10分）、

第四名（8分）、第五名（6分）、第六名（4分）；

注：啦啦队一等奖（16分）、二等奖（12分）、三等奖（8分）、单项奖（3分）

趣味项目：第一名（7分）、第二名（5分）、第三名（4分）、

第四名（3分）、第五名（2分）、第六名（1分）；

体育文化项目奖项另设。

注意事项：

1、所有参赛项目的报名表，须在xx月xx日（周三）中午交至体育组办公室，未按时上交的班级视作自动弃权。

2、请所有参赛队注意比赛时间，比赛当日如果有迟到、缺席，一律按弃权处理。

工会职工趣味运动会活动方案10

一、活动目的

趣味运动竞技是丰富教职工的业余文化生活、促进教职工沟通、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教职工锻炼身体，在运动中陶冶情操，热爱生活。具体安排如下：

二、活动主题：

我运动、我健康、我快乐

三、活动时间：

20xx年xx月xx日

四、活动地点：

中学操场

五、参加活动人员：

全体教职工

六、组织机构：

(一)运动会组委会

主任：xx

副主任：xx

成员：xx

(二)裁判组

总裁判长：xx

裁判员：xx

(三)会务组

组长：xx

成员：xx

摄像 : xx

(四) 秘书组

组长 : xx

成员 : xx

播音 : xx

(五) 后勤组

组长 : xx

成员 : 全体食堂工作人员、学生 : 10名

(六) 安全保卫组

组长 : xx

组员 : xx

七、比赛项目 :

集体赛 :

1、篮球 (每队出5人5男参加)

2、大队接力 (每队出10人, 5男5女参加)

3、拔河比赛 (每队出10人, 5男5女参加)

4、穿针引线 (每队出10人, 5男5女参加)

个人赛 : 抢板凳、保龄球、袋鼠跳、铅球、跳远、60米、自行车慢赛、乒乓球、酒瓶插花踩气球、夹乒乓球、跳棋、拔棍

(每人限报4项)

八、项目比赛规则及奖项 :

1、抢板凳

游戏规则 : 每组6人围着4个椅子站一圈, 裁判员敲鼓。鼓响人转, 鼓停看谁抢到座位。每次淘汰2人, 之后再减少2个椅子。如此循环, 直到最后2人胜出。游戏规则 : 裁判唱歌或打鼓等, 游戏者围绕凳子转圈, 可拍掌助兴。裁判声停, 既可抢凳子。奖项按报名分组情况待定。

2、夹乒乓球

游戏规则：距离：5米，参赛人员从A点夹乒乓球5个到B点。奖项按报名分组情况待定。

3、袋鼠跳

游戏规则：参赛队员站在跑道一端，并将自己站在麻袋内，手提袋口向跑道另一端的跳去，记录员记好时间，并登记，统计出名次。奖项按报名分组情况待定。

4、趣味保龄球

游戏规则：将矿泉水瓶摆成三角形，参赛人员在距矿泉水瓶10米处，用手摔实心球，击打矿泉水瓶，击倒瓶子个数最多的队员获胜。奖项按报名分组情况待定。

5、踩气球

游戏规则：每组5人，参赛人员的两条腿各绑有4个气球，吹哨即比赛开始，参赛队员互相踩对方的气球，最后统计每队所剩的气球，数目多者胜，哨声停止即比赛结束。奖项按报名分组情况待定。

6、酒瓶插花

游戏规则：每组5人，隔一定距离放啤酒瓶，参与者从起点跑出将手中的花插入所有瓶中，速度最快者为胜，奖项按报名分组情况待定。

7、铅球、跳远、60米、乒乓球、跳棋等项目按国际比赛标准执行

8、自行车慢赛比赛规则：距离30米，每组5人，当裁判发出比赛信息后，参赛运动员支撑脚立即离地（否则判失误），在各自行车道内进行，当自行车前轮压在起点线时，比赛开始。当自行车后轮压在终点线时，比赛结束。

9、拔棍比赛规则：拔棍时，俩人对面伸腿坐地，双脚相蹬。拿一根结实的木棍横在中间，双手紧握木棍，号令“开始”，俩人使劲往自己怀中拔棍。只要把对方臀部拔离地面，就算胜利。

九、项目裁判：

抢板凳：xx

夹乒乓球：xx

袋鼠跳：xx

趣味保龄球：xx

踩气球：xx

酒瓶插花：xx

60米：xx

十、运动会注意事项及要求：

- 1、要求所有工会成员按时参加，不得无故迟到、请假、缺席。
- 2、请各裁判员按比赛所需物品提前准备齐全。
- 3、要求运动员着装统一。
- 4、要求运动员听从裁判指挥按比赛规则参赛并注意安全。

十一、奖项设置

集体赛：分队取一、二、三、四名。（奖金分别为800、600、400、300）

个人赛：奖项按报名分组情况待定

十二、分组名单（共四队）：

上点队：大桦林小学、李家庄幼儿园、魏家滩小学（队长：xx）

中点队：袁家庄小学、宋家庄幼儿园、克麻小学（队长：xx）

下点队：姚家沟小学、柳树沟小学、尕寺加小学大庄小学、麻吉小学（队长：xx）

中学队：xx（队长：xx）

工会职工趣味运动会活动方案11

一、活动背景

运动竞技是促进员工沟通感情、加强联系，建立团队意识，以提高工作热情和效率的方式之一。本次趣味运动会秉着鼓励员工锻炼身体，在运动中陶冶情操，热爱生活。

二、活动目的

公司工会通过组织健康向上、群众喜闻乐见的文体活动，庆祝圣诞节，同时提高全体员工的团队意识，增强团队精神，丰富员工的文化生活，促使员工有更好的精神面貌和工作效率，能以饱满的热情投入到大干四季度中去，为全面实现公司20xx年各项目标而努力奋斗。

三、活动组织单位

公司工会主办

四、活动时间、地点

时间：暂定于20xx年xx月xx日（如有变化，另行通知）

地点：公司

五、活动项目及现场负责人

个人项目：

1、1分钟跳绳

比赛用具：跳绳2.5m

比赛规则：每组5人，裁判吹哨开始跳，一分钟计时，下一组跳的人负责给他们数，一分钟后裁判喊停把成绩记录下来，以最后成绩多者为最后胜利者。

裁判：xxx

2、吹气球

比赛用具：气球

比赛规则：每组5人，裁判吹哨开始吹气球，将气球吹到终点，中间如果掉在地上，捡起来再从原地重新开始吹。

裁判：xx

终判：xxx

3、100m赛跑

比赛用具：无

比赛规则：每组5人，短跑比赛，哨声一响向前冲。

裁判：xxx

终判：xx

拍照：xx

4、乒乓球比赛

比赛用具：乒乓球，球台

比赛规则：xx

裁判：xxx

5、羽毛球比赛

比赛用具：xx

比赛规则：xx

裁判：xx

集体项目：xx

6、篮球比赛

比赛用具：篮球、篮球场

比赛规则：每队3人

裁判：xx

7、400m

比赛用具：无

比赛规则：xx

裁判：xxx

终判：xxx

8、拔河比赛

比赛用具：粗绳

比赛规则：xxx

裁判：xxx

六、参加活动人员

公司全体员工在不影响正常生产经营工作的情况下均可参加。

七、活动筹备及负责人

- 1、总负责人：xx
- 2、负责人：xxx
- 3、主持人及催场：xx
- 4、方案策划：xxx
- 5、会场布置及各单位人员组织：xxx
- 6、宣传、摄影摄像：xxx
- 7、器材道具准备、纪念品采办和发放：xx
- 8、横幅：xx
- 9、各比赛项目道具的摆放：企管部

八、注意事项

- 1、在比赛过程中，有拔河人数超过15人的，则该组比赛算输。
- 2、安全注意事项：有心脏病、高血压或身体不适者请勿参加比赛活动，所有运动员必须穿运动鞋参赛，请参赛者注意安全、防滑防摔，赛前做好热身运动。

九、报名时间及报名地点

报名时间：于20xx年xx月x日起到20xx年xx月xx日止（一周报名时间）。

报名地点：各单位文员处报名，由文员将运动员名单上报到公司办公室。每人限报两项，逾期未报名者，视为自动放弃参赛资格。

注：参赛项目和运动员一经确定，无特殊情况不得更改和弃权。比赛的开始与结束均以裁判的哨声为准。

2022年职工运动会活动方案

为了加强企业文化建设，营造团结、和谐的氛围，丰富职工业余文娱生活，推进各项事业的顺利发展，经研究决定，于今年x月x日，举办“职工风采我工作我快乐”趣味文体竞赛活动。

(一)活动时间：x月x日上午9：00

(二)活动地点：职工活动中心。

(三)竞赛项目及规则

1、捆绑晒跑(赛程20分钟)

(1)比赛规则：参赛名额合计16人，各工会选出8名成员(至少含女性2名)参加比赛;两人组合，并用绳索将两人相邻的脚绑定进行赛跑，跑至终点红线后(参赛人员均须绕过红线)再折返跑回起点(路程20米)，比赛分两组进行，一小組四个组合，按完成规定赛程时间计算排名，各参赛组人员在规定的起跑线预备，以裁判发令讯号开始比赛，不得抢跑，比赛过程中，不准超越给定的跑道边线，如果出现绑腿的绳索脱落，需要就地重新绑好后再继续进行比赛，否则视为违例。

(2)负责人：

2、双人夹球竞跑(赛程20分钟)

(1)比赛规则：参赛名额合计16人，各工会选出8名成员，每两人组合进行比赛;参赛选手背对背夹住气排侧跑，至终点红线后(参赛人员均须绕过红线)再折返跑回起点(路程20米)，比赛分两组

进行，一小組四个组合，以完成规定赛程时间计算排名;各参赛组人员在规定的起跑线预备，以裁判发令讯号开始比赛，不得抢跑，不准超越给定的跑道边线，如在竞赛过程中球掉落，则参赛选手必须在气球掉落处停止并将球重新夹住再继续跑，否则视为违例。

(2)负责人：

3、1分钟跳绳比赛(20分钟)

(1)比赛规则：各工会小组选出4人参加比赛(含1名男职工);4人一组，分两组进行，参赛者可以自由选用各种单人跳法。参赛运动员每跳跃一次摇绳一个回环(一周圈)，记录一分钟跳绳次数。以裁判发令讯号后开始比赛，终止讯号后停止比赛跳绳计数，比赛过程中如跳绳拌脚中断，除该次不计外，可继续跳绳，连续记数。如绳子断开可以补测一次。以各参赛者一分钟内完成的跳绳次数排名。

(2)负责人：

4、定点投篮(赛程30分钟)

(1)比赛规则：各工会小组选出3名参赛选手(女职工至少1名)参加竞赛;参赛顺序由抽签决定，参赛选手接到裁判发令信号后，在罚球线处开始投篮(越线、踩线投篮无效)，允许自配一名助手帮忙捡球，每投进一球计1分，并进入计时(2分钟)，计时结束由裁判发出信号停止比赛，并记录成绩，以分数确定排名。

(2)负责人：

5、羽毛球单打比赛(30分钟)

(1)比赛规则：各工会小组选出4人参加比赛;比赛采用淘汰制，

三四名在四强赛人员负方比赛产生，抽签决定比赛顺序、对手及发球先手，每局11分制，采用每球得分制，每回合中，取胜的一方加1分，轮流发球，当双方均为10分时，领先对方2分的一方赢

得该局比赛，当双方均为19分时，先取得20分的一方赢得该局比赛，其余比赛规则参照赛事规则进行。

(2)负责人：

6、拔河比赛(20分钟)

拔河比赛规则

(1)比赛场地

拔河道为地上画3条直线，间隔为2米，居中的线为中线，两边的线为河界。除参赛队领队、监督员、选手以外，其他人员一律不得进入拔河道。

(2)队员人数

一场比赛由两队参加，每队上场人数为10人(含5名女职工)。

(3)比赛方法：

1)比赛采取三局两胜制

2)在场地上画3条平行的短线，间隔2米，居中的为中线，两边的为界。拔河绳中间系一根红带子作为标志带，下面悬挂一重物垂直于中线。参赛的两队人数相等，同时上场。各队选一名指挥员，队员依次交错分别站在河界后拔河绳的两侧，裁判员发出“预备”口令，双方队员站好位置，拿起拔河绳，拉直做好准备。此时标志带应垂直于中线。待裁判鸣哨后，双方各自一齐用力拉绳，把标志带拉过

本队河界的队为胜方。

负责人：

(四)评分规则

按项目名次评出一等奖、二等奖、三等奖

(五)奖项设置

一等奖奖品：奖状+奖金+奖品 二等奖奖状+奖品

三等奖奖状+奖品

拔河比赛奖状+奖品

团体奖奖状+奖品

工会职工趣味运动会活动方案12

为丰富教职工文体生活，展示教职工风采，进一步弘扬“竞和”学校精神，经学校研究决定，举行首届教职工趣味运动会。现将有关事项通知如下，希望老师们积极准备，争取优异成绩。

一、时间：

四月中下旬

二、地点：

学校操场

三、参加对象：

教工组队：参赛队员分甲、乙两个组别

甲组：六年级级部七年级级部八年级级部九年级级部综合组（校领导：z，办公室、工会、后勤、财务、***书馆、信息中心）共五个组。注：其他各处室的教职工归属自己的代课级部。

乙组：一年级级部二年级级部三年级级部四年级级部五年级级部共五个组。

四、比赛项目：

1.个人项目

女子组：托球跑跳绳踢毽子足式保龄球

男子：定点投篮自行车慢骑足球射门投掷飞镖

2.集体项目

拔河比赛沙包投准4x50m接力抢收抢种

要求：教师必须参加个人项目的比赛，个人项目每人限报2项。

五、报名：

1.各代表队可报领队一人，教练员一人。

2.个人项目每人限报两项，可兼报集体项目。

3.报名表于4月10日前报至***教（电子版放ftp中学***教，小学报z处）。

4.集体项目，每个项目每个代表队限报一组队员参加

六、录取名次与计分：

1.单项取前六名，按7、5、4、3、2、1计分。

2.团体取前三名，以各队在各单项中得分之和计算团体总分，如遇两队或两队以上得分相等，则以获第一名多的队名次列前，余类推。

七、奖励办法

每个项目根据竞赛结果，评出一等奖、二等奖、三等奖进行奖励；凡参加人员每人一份纪念品。

八、参赛须知：

1.运动员必须服从大会组织安排，遵守竞赛规则。

2.运动员必须在赛前15分钟到达指定赛场报到，点名不到者，作弃权论处。

首届教职工趣味运动会竞赛项目规则简介

1. 30米托球跑：运动员单手持羽毛球拍后端把手处（不得出把手），网球置于球拍上，站立式起跑，宽度按跑道标准，比赛距离为30米。运动员必须单手持拍到达终点，成绩方有效。途中托球不得用另一只手做扶助动作，途中网球掉地，直接取消比赛资格，退场时不得影响其他选手比赛。

2.投飞镖：参赛队员站在投掷线距离飞镖环靶3米处，令发后，依次投掷飞镖至靶盘。每人6次机会，环数多者名次列先。

3.一分钟跳绳：每跳一次摇绳一圈，比赛时间为连续跳跃1分钟。跳跃过程中如有脱绳或者绊脚，取消该次次数，可继续进行，并连续计算次数，次数多者为胜。

4.踢毽子：各选手在比赛中只有一次机会，均为1分钟。在规定时间内，中断后可以接下去踢并计数。取2次中的合计个数作为个人最终比赛成绩。

5.足式保龄球：在每边长为0.6米的等边三角形中，按1、2、3、4排列10只矿泉水瓶，三角形顶端指向踢球方向。运动员在距三角形尖端10米处，以踢足球的任何方式，踢到矿泉水瓶，每人踢3次。累计每人3次踢倒瓶数，排列名次。

6.抢收抢种：每队8人（四男四女）成纵队站在起跑线后面，队员手持装有8个乒乓球的盘子起跑，依次将球放进沿途设置的8个杯子中，跑到折返点后返回，依次将球捡起并放进盘中，跑回起点交给队友，依次进行。所有队员按照规定完成规定动作后，游戏结束。按照完成时间，最快完成的获得第一名。以此类推进行积分。

要求：

（1）去时必须把球种进杯中，回时收起。

(2) 乒乓球必需放入杯内，不许抛掷。如未能放入，必需放好后，才能继续向下进行

7.拔河比赛：甲组男女各6人；乙组8人，比赛采用淘汰制三局两胜，比赛顺序用抽签决定。

8.沙包掷准：每队由8人（4男4女）组成，每人手持三个沙包站在投掷线后依次将沙包投向3米处的水桶内，八名队员全部投完后数数，桶内沙包个数多的名次列前。

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发