

2023年教职工趣味比赛活动方案(优质5篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

教职工趣味比赛活动方案篇一

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：

20__年__月28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：

副主任：

成员：

(二)、裁判组

总裁判长：

裁判员：

(三)、会务组

组长：

成员：

摄像：

(四)、秘书组

组长：

成员：

播音：

(五)、后勤组

组长：

成员：

(六)、安全保卫组

组长：

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，两双手紧握木棍，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：

夹乒乓球：

袋鼠跳：

趣味保龄球：

踩气球：

酒瓶插花：

60米：

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)：

略

教职工趣味比赛活动方案篇二

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+政治组，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

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+政治组，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。

教职工趣味比赛活动方案篇三

一、 比赛时间：

__年12月17日

二、 比赛地点：

三、 主办单位：

四、 承办单位：

五、 参加单位及分组：

1、 小学甲组： 18个班级及以上的各所小学；

2、 小学乙组、 幼儿园组： 18个班级以下的各所小学及公办幼儿园；

3、 初中组： 各初中学校；

4、 高中、 直属单位组： 各高中学校, 直属单位。

六、 比赛项目：

1. 趣味投篮接力比赛；

2. 跳绳、 踢毽子接力比赛；

3. 排球空中飞；
4. 手足情深接力比赛；
5. 消防接力比赛。

七、参加办法：

1. 各运动员的参赛报名，由运动员所属单位工会负责；参赛人数按各单项比赛规则执行；
2. 一名运动员限报参加两个项目的比赛；
3. 消防接力比赛项目必须有一位校级领导参加；
4. 消防接力比赛必须参加，其他四个单项中选报三个项目参加比赛。

八、运动员资格：

运动员代表资格以人事从属关系或劳动关系为依据，运动员必须是教育系统身体健康的教职工。

九、竞赛办法：

1. 各项比赛均按各单项比赛规则执行；
2. 比赛按比赛项目顺序进行；
3. 道次由组委会编排或抽签决定。

十、录取名次：

2. 参赛队数不足录取数时，按实际参赛队数录取名次，名次计分值不变；

3. 团体总分各取八名，参赛队数不足8名时，按实际参赛队数录取名次；

4. 团体总分名次的统计办法按各单位所有单项比赛名次得分的累计总和计算，得分总和多者名次列前，得分总和相等，以单项第一名名次多者列前，以此类推。

十一、报名规定：

1. 各单位需报领队、教练员各一名；

2. 报名表一律按规定格式填写内容(打印)，并经代表队所属单位审查加盖公章方为有效。报名表一经报出，不得更改。逾期报名视为自动放弃。

3. 各单位于12月1日前将报名表报龙湾区教育工会，同时报送电子文本。

十二、本竞赛规程的解释权和修改权属龙湾区教育工会

教职工趣味比赛活动方案篇四

为迎接新一年的到来，丰富教职工的业余生活，增强教师体质，促进教师之间的沟通交流，强化团队凝聚力、向心力及归属感，特组织开展教职工趣味运动会。

一、活动目的：

1、贯彻落实学校强身健体活动方案。

2、增加教职工之间的沟通和交流，增强凝聚力和向心力；愉悦心情，缓解工作压力；增强教职工体质。

二、活动时间：

12月27、28日下午放学后（初定）

三、活动地点： 学校操场

四、参加人员： __小学全体教师

五、参加队伍及注意事项：

3、为保证参赛队员安全，请参赛队员着运动装、运动鞋。

六、工作人员设置

1、裁判： __

2、计分员，计时员： __

3、道具摆放人员： __

4、摄像： __

七、趣味运动项目和规则

1、大珠小珠落纸篓

各部门选派参赛队员，每组五人，其中一人拿一个纸篓，与另四位应对面站在两条线外。四人依次每人将2只乒乓球球分别抛入篓中，拿纸篓的人能够前后左右转动身体接球，但不可过线。进球多的一队为胜。（道具：10个乒乓球、1个纸篓）

2、合作运球接力

每个级部各派六人参加，第一棒每两人一组，背靠背把排球夹在两人中间，跑二十米，传给下一棒，下一棒重复第一棒折返到起点，第三棒把球夹在两小腿中间(上不能过膝，下不能低于脚踝)，跑二十米，传给第四棒完成相同动作回到起点，

途中球掉落要分别回到起点重新运，一组运完另一组之后用同一球运，最后一人运完比赛结束，用时长短决定名次。

八、报名截止日期：

请各级部在20__年12月24日前将报名表上交体育组办公室。

九、说明：

1. 各项比赛具体事宜最后由行政办决定通知，由体育组具体执行安排，期望全体教师在工作之余能用心参与，锻炼身体，增强体质，快乐一生。

2. 比赛未尽事宜将另行通知。

__市__小学工会

20__年12月17日

教职工趣味比赛活动方案篇五

为了加强校园精神文明建设和校园化建设，全面推进全民健身运动，丰富教职工的体育化生活，增强教职工体质，促进教职工的沟通交流，提高学校工会组织凝聚力、向心力及会员的归属感。根据校工会年度工作计划，在学校举办第__届田径运动会的同时举行第__届教职工运动会。现将有关事项通知如下：

一、比赛时间、地点

（一）比赛时间：20__年11月16日上午8：0—11：0。

（二）比赛场地：相思湖校区灯光篮球场（大学生活动中心旁）

二、报名资格及组队方式

(一) 凡我校在职在岗教职员工（包括聘用人员）均有资格报名参赛。

(二) 以分工会为单位组队参赛。

三、比赛项目

(一) 团体趣味运动项目

(二) 径赛项目

14×100米男女混合接力；2男、女100米。

四、报名办法

(一) 团体趣味运动比赛每一个项目限报一个队，每人限报个项目。

(二) 100米男女单项跑每项限报2人，4×100米男女混合接力跑限报一个队。

五、奖励办法

(一) 径赛项目各组获奖数不超过报名数的0%，且最多奖前6名，为获奖队伍和选手颁发奖状和奖品。

(二) 趣味运动比赛团体总分奖前8名。团体总分以参赛队为单位，依据其单项比赛所取得的名次分值计算，团体趣味运动每个项目第1—8名的分值分别为18、1、12、10、8、6、4、2分，累计核算团体总分取前8名，颁发锦旗和奖品。径赛项目比赛成绩不计入团体总分，只奖励个人和团队。

六、方块队队员和裁判员

根据运动会组委会要求，工会组织教工运动员代表（方块队）参加校运会的开幕式。各分工会推荐4名青年教职工，男女各占一半。同时，为更好地做好列队工作，充分显示出我校教职员的精神面貌，选派的教工代表原则上要求：女教工身高不低于160，男教工身高不低于170。为做好教工运动会的裁判工作，请各分会认真做好裁判员的推荐工作，具体人数及项目分工详见附2。

七、报名时间

报名时间为20__年10月28日止，届时请各分工会将运动员报名表及方块队队员、裁判员报名表（纸质）报校区9号办公楼401办公室王老师（联系方式：__），同时将报名表电子档通过财院工会群发给王彩虹老师。