

单位趣味活动方案(精选5篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

单位趣味活动方案篇一

20xx年10月24日（星期六）8：30~15：30

二、活动地点

九峰中学

参加人员

公司全体职工（含子公司）、退休职工

四、活动流程

（一）8：30~9：30九峰中学礼堂

公司董事长黄峰纪念公司成立十三周年讲话

（二）9：30~9：55九峰中学操场

第三届职工运动会开幕式主持人：潘青煜公司纪委书记

1、运动员入场，领导评分

2、升旗仪式

3、运动员、裁判员代表宣誓

4、公司领导宣布运动会开幕

5、运动员退场

（三）10：00~11：30九峰中学操场

1、10：00~10：45齐心协力、珠行万里

第三届职工趣味运动会活动方案

2、10：45~11：30小冬笋、有轨电车

第三届职工趣味运动会活动方案

第三届职工趣味运动会活动方案

3、11：30~11：45男子、女子4×100接力赛

第三届职工趣味运动会活动方案

（四）11：45~13：30九峰中学食堂及礼堂

午餐及午休

（五）13：30~15：00九峰中学操场

1、13：30~14：15集体跳绳

2、14：15~15：00拔河

（六）15：00~15：30九峰中学操场

闭幕式暨颁奖仪式

五、活动要求

- 1、公司各部门、子公司分为8支队伍参赛，每队有领队一名、副领队一名、执行队长一名、通讯员一名。
- 2、赛前筹备和比赛过程中，执行队长和通讯员要配合工作人员做好活动的组织工作。
- 3、为使广大员工充分参与到此次活动中，每人限报名参加一个项目。运动员身体状况必须适合所报参赛项目的基本要求，没有心脑血管等不适合竞技运动的疾病。（比赛项目说明见附件）
- 4、开幕式各队列队入场，要求队形整齐、着装统一、口号响亮、精神面貌良好，各队表现将作为最终成绩的参考内容。
- 5、比赛过程中，各队通讯员负责将队员表现及时以通讯稿形式报至组委会，稿件数量及质量将作为最终成绩参考内容。
- 6、参加人员注意保持会场清洁，不乱扔垃圾。
- 7、因停车场地有限，全体员工统一乘坐大巴前往活动地点，不得自行开车前往。

六、组织安排

- 1、由综合办公室负责活动整体组织筹备，党委办公室、团委全力配合；
- 3、赛程组织、比赛器材、裁判员由奥体中心拓展训练及趣味运动事业部负责提供。

比赛项目说明

一、趣味项目

1、齐心协力

【参赛人数】 每队5人，3男2女

【比赛器材】 云梯

【比赛方法】 比赛开始前，2组参赛队员在起跑线上做好准备，裁判发令后，队员开始托同一根协力梯进行奔跑，穿越各种障碍物，直到到达终点。

2、珠行万里

【参赛人数】 每队8人，5男3女

【比赛器材】 网球、球槽

【基本规则】 整个团队每个队员手拿一根半圆形的球槽，将球连续传动（滚动）到下一个队员的球槽中，并迅速地排到队伍的末端，继续传送前方队员传来的球，直到球安全的到达指定的目的地为止。

3、小冬笋

【参赛人数】 每队8人，5男3女

【比赛器材】 指压板

【基本规则】 每队8人共同支撑在指压板，在规定时间内完成裁判指定的动作，标准达到一致，以用时最快，动作最规范的团队获胜。

4、有轨电车

【参赛人数】 每队8人，6男2女

【比赛器材】 齐心协力走木板

【比赛方法】比赛前，参赛队员的同侧脚穿在一个“鞋子”上立于起跑线后。裁判发令后，8名队友一起用手提着“鞋子”上的绳子协作前进，完成30米直线距离。以鞋板的头部到达终点为准，按用时最短的顺序排名。

【比赛规则】双脚必须同时穿在“鞋子”上，若有任一只脚离开“鞋子”，则需停止前进，待穿好“鞋子”后继续前进，否则罚时3秒。

二、集体竞赛项目

5、男子及女子4×100米预、决赛

【参赛人数】每队8人，4男4女

【比赛器材】接力棒

【比赛方法】所有运动员抽签决定分组及预赛赛道，按小组一次进行。比赛时运动员到各自赛道就位，起跑后不能串道，否则成绩无效。抢跑犯规（未发令起跑或发令后0.02秒以内起跑）需重新发令，之后抢跑的运动员直接取消比赛资格。决定前八名计入各队团体总分。

6、集体跳绳

【参赛人数】每队20人

【比赛器材】跳绳

【基本规则】摇绳2人对面站立，手持1条长绳同时向1个方向摇动，12名运动员原地起跳，在规定时间内，计连续跳绳数量，连续2次起计，中断后数量可累加。其余队员替补。

7、拔河

【参赛人数】 每队20人，15男5女

【比赛器材】 拔河绳

【基本规则】 每场比赛会派2个比赛监督员，清点对方人数是否正确，监督是否有违反现象，在当场比赛中不得更换比赛选手，如发现有违规行为立即取消比赛资格。每场比赛都采用三局两胜制。

三、计分规则

各代表队采取积分制，根据积分进行团体总分排名，评出一、二、三等奖，积分规则如下：第一名至第八名依照18、14、12、10、8、6、4、2分计入团体总分。

单位趣味活动方案篇二

活动时间：

x月x日上午9:30开始

活动目的：

为丰富教职工的'文化生活，增进教职工的身心健康，学校拟利用本周末组织开展健身趣味活动。特制定活动实施方案如下：

活动地点：

xx乡xx庄

活动牵头：

xxx

总裁判:xx

裁判:xx□xxx

记录:xxx

参加人员:所有教师(含代课教师)及食堂工友

后勤准备:xxx

照相:xx

奖励办法:学校根据教师出勤表顺序将全校教师按abcd顺序任意分成四组,每项比赛决出第一名至第四名,依次计分为9、7、5、3,4项比赛的积分累计者为第一名,其余类推,按名次发放活动奖品。

活动项目:踢毽子、跳长绳(3分钟)、夹球接力、猪八戒背媳妇

踢毽子比赛:(器材准备:毽子10个)

- 1、4个小组每组各派6名代表参赛,性别、年龄不限。
- 2、比赛分4轮进行,每轮1个小组参赛,每名参赛队员连续踢毽子一分钟,记录6人成绩总和。
- 3、按成绩高低取名次,按9、7、5、3记分

“双人胸(背)夹球跑”接力赛:(气球20个)

- 1、4个小组各派12名代表参赛,性别、年龄不限,12个人分成6组,每2人一组。

2、每队每次出2人，两人胸对胸或背对背，中间放1个气球，两人用胸或背夹紧，立于起点线后。令下，两人同时侧向跑动，绕过障碍物后返回交第二队两人。第二队用同样的方法将球运回交下一组。依此类推，先完成的组为胜。

3、比赛规则：

(1)、令下后才能跑动。途中若球掉地，要在原地夹好，继续比赛。

(2)、在跑动过程中，一律不许用手触球。

(3)、球运过终点线后，才能交下两人。

4、名次录取：按速度取名次，按9、7、5、3记分。

“猪八戒背媳妇”比赛：

1、4个小组各派12名代表参赛，性别、年龄不限，12个人分成6组，每2人一组。

2、每队每次出2人，一人将另一人背起立于起点线后，裁判吹哨后，背起“媳妇”向前跑动绕过障碍物后返回，第二组用同样的方法进行比赛，依此类推，先完成的组为胜。

3、比赛规则：

(1)、令下后才能跑动。

(2)、途中若有脚落地现象，要在原地背好，继续比赛。

(3)、前一组参赛队员越过终点线后，下一组队员才能出发。

4、名次录取：按速度取名次，按9、7、5、3记分。

三分钟跳长绳比赛：

- 1、每个小组各派14名代表参赛，性别、年龄不限。
- 2、两名队员站在固定的位置上负责摇绳，其他队员成一路纵队站于一侧
- 3、裁判“鸣哨”比赛开始，再次“鸣哨”比赛结束。
- 4、记数方法：每摇一次只准进有一人，跳一次后跑出，如进两人或两人以上记一人，空摇不记数。因配合失误出现绊绳现象而使摇绳不能继续时，该次成绩不算。
- 5、名次录取：按成绩高低取名次，按9、7、5、3记分。

单位趣味活动方案篇三

为丰富职工业余文化生活，积极响应公司工会号召，xxx分会于2014年12月6日下午18点整，在白宫操场举行了以：三人四足接力跑、跳绳接力跑、背靠背夹气球接力跑以及萝卜蹲等趣味比赛活动。本次比赛严格按照《xxx分会比赛活动方案》实施，机关分会所有在场员工积极配合，踊跃参与，使得比赛活动得以顺利进行并圆满结束。现将比赛结果总结如下：

三人四足接力跑，每队由3名员工自由组合，用扎带将小腿扎住，成3人4足，在指定跑道上跑一个往返，返回时需绕过定点障碍物，到达终点后第二组出发，以此类推。

每组参加比赛的选手自定先后顺序，例如每组4人，第1人跳绳跑在指定跑道上一个来回后将跳绳交与第二个选手，以此类推。

由两名队员背靠背将气球夹住，往终点运输到达终点后将气球夹爆，下一组才能出发，用时最少一组获胜。队员移动过

程中不能用手碰气球，球落下后需将气球捡起从落下处继续前进。

将参与者分成三队，每队人手牵着手围成一圈，给每人以颜色命名，任意指定一个萝卜开始统一下蹲，同时还要念词（“白萝卜蹲，白萝卜蹲，白萝卜蹲完红萝卜蹲”），再指定别的萝卜堆做同样动作，目标要一致，依此类推。

本次比赛活动为员工创造了一个施展自我的平台，不仅丰富了员工的业余生活，也使得员工锻炼了身体，陶冶了情操，增进了员工间的友谊，增强了团队的凝聚力。

参加本次活动的员工共有85人，纪念奖为：价值145元/个的记忆枕1个，即： $85 \times 145.00 \text{元} = 12325.00 \text{元}$ 。

单位趣味活动方案篇四

为调动工会干部参与“我运动我健康我快乐”健身活动的积极性，强化工会干部队伍的带头作用，丰富工会干部的业余体育生活，顺义区教育工会决定举行区直单位工会干部趣味运动会，为保证此项活动顺利实施，特制定本方案。

- 1、增强工会干部的健身意识，带头参与各项体育活动。
- 2、愉悦心情，缓解工作压力，增强体质。

20xx年9月23日（8：00签到，8：30比赛）

双兴小学田径场

区直单位工会主席及一名工会干部，保证身体健康，无任何疾病。

托球跑、双腿夹球走、摸石过河、定点投篮、一分钟跳绳、

踢毽子、金豆搬家

每人限报3项，其中必选一项带项目（1-3项）参加。

根据报名情况录取相应名次；获奖选手取最好名次给予奖励；参赛选手均有纪念奖。

请各单位于9月18日前将参赛队员电话报送教育工会。

单位趣味活动方案篇五

为调动工会干部参与“我运动我健康我快乐”健身活动的积极性，强化工会干部队伍的带头作用，丰富工会干部的业余体育生活，顺义区教育工会决定举行区直单位工会干部趣味运动会，为保证此项活动顺利实施，特制定本方案。

- 1、增强工会干部的健身意识，带头参与各项体育活动。
- 2、愉悦心情，缓解工作压力，增强体质。

20xx年9月23日（8：00签到，8：30比赛）

双兴小学田径场

区直单位工会主席及一名工会干部，保证身体健康，无任何疾病。

托球跑、双腿夹球走、摸石过河、定点投篮、一分钟跳绳、踢毽子、金豆搬家

每人限报3项，其中必选一项带x项目（1-3项）参加。

根据报名情况录取相应名次；获奖选手取最好名次给予奖励；参赛选手均有纪念奖。

请各单位于9月18日前将参赛队员电话报送教育工会。

工会干部趣味运动会项目设置

1、托球跑

2、双腿夹球走

项目说明：比赛距离20米；将皮球放在两膝上方用劲夹住，从起点线后起步，走到对面终点处，时间最短者为胜；中途皮球脱离须在原地把球拣起夹好后继续比赛；双手必须放至身体两侧，不可用手扶球。

3、摸石过河

项目说明：比赛距离20米；每个运动员二块泡沫板，放在起点线后沿；听到裁判员发出“各就位”口令后，运动员两脚站在两块板上，当裁判员鸣枪后，运动员即可起动作，提起左脚（左右脚可自定），用手拿起原左脚踏的泡沫板，并放置前方（距离自定），左脚踏上前方泡沫板，提起右脚，用手拿起原右脚踏的泡沫板并放至到前方，右脚踏上前方泡沫板，这样依此前进，直至最后一块泡沫板用手拿起人出终点线。途中如有脚落地，判为犯规，不记成绩。

4、定点投篮

项目说明：运动员比赛时站在罚球线后投篮（单、双手均可）；每人投篮10次，以进球个数多少计算成绩；如成绩相等，以先投中者名次列前。

5、一分钟跳绳

项目说明：一分钟记数跳绳，固定时间内个数多者名次列前。

6、踢毽子（小鸡毛毽）

项目说明：在直径2米的圆圈内，用一脚内侧或两脚内侧互相踢毽，踢毽脚每踢一次要落地一次，不得悬踢；以一分钟成功次数多者名次列前。

7、金豆搬家

项目说明：参赛选手面前放置两个塑料筐，一筐中放置若干乒乓球，一筐为空，两筐间距离3米；比赛时选手用筷子从盛有乒乓球的筐中往空筐中夹球；2分钟内以夹球的多少计算成绩。