

# 2023年教职工趣味运动会活动方案(大全5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 教职工趣味运动会活动方案篇一

为切实加强我校员工的身体健康，树立“健康第一”的教育理念，认真落实阳光体育行动，增强员工的体质，促进员工健康、和谐发展。同时也为了迎接元旦的到来，丰富广大教职工的业余生活，加强同事们彼此之间的交流，增进教职工的感情，特举办“快乐人生、开心生活”的趣味活动。

### 二、活动目标

通过有趣的游戏体验和互动以及竞赛，使老师们开心快乐，懂得生命在于运动，阳光心态是健身之本，科学地开展丰富多采的健身娱乐活动，提升生活质量、管理能力和促进工作高绩效。通过活动，培养广大教职工的团队意识、竞争意识、合作交流能力和创造能力，丰富教职工的业余生活，激发教职工的运动热情，弘扬个性特长，促进全体教职工全面健康地发展。让学校成为发展个性的乐园和温馨和谐的家园。

### 三、活动主题

快乐人生、开心生活

### 四、活动时间（预定）：12月底

### 五、活动地点：学校操场

## 六、领导小组：

组长：吴建增

副组长：陈秀娟

裁判员：邢巍、王彦林、李喜成……

摄像：……

场地安排：邢巍

后勤保障：王彦立

奖品采购：刘喜梅

## 七、活动内容：

活动前，全体员工分为三队然后根据活动项目要求，派队员参加活动，记总分多者为胜，凡获胜队的队员均可获得精美的礼品一份。

### 1. 搭桥过河

竞赛方法：1. 每组分开赛道两端，自由组合，起点选手持三块木砖，踩着木砖前进30米，要求脚不能触地，脚和砖全部离开赛道下一选手接力返回（接过木砖以同样的方式往回走），最先完成接力的. 为胜。按时间记名次，按名次记分。

竞赛规则：（1）、参赛队队员在起点线外准备。（2）比赛过程中只要有脚触地的情况，均视为犯规。并按触地次数对比赛用时给与增加。

### 2. 心心相印（背夹球）

详细游戏方法及竞赛规则：每队每次出2人一组，背夹一圆球，

步调一致向前走，绕过转折点回到起点，下一组开始前进。向前走时，双手不能碰到球，否则一次罚2秒；球掉后从起点重新开始游戏。最先完成者胜出。按时间记名次，按名次计分。

(1) 比赛过程中如有球落地情况出现需返回起点重新开始。

(3) 进行接力时，接力方必须在规定区域内完成接力活动。比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

### 3、跳大绳

每组两人甩绳，七人跳绳计时计数。

### 4、叠报纸：

将3张4开的报纸放在地上，每张报纸上站5个人（一个小组），每个小组派一个代表与对方猜拳（两只小蜜蜂：念词：两只小蜜蜂呀，飞在花丛中呀，飞呀……动作：两人面对面，1. 两手作兰花指状展开双臂上下飞舞；2. 出手锤子剪刀布；3. 赢者伸掌作摔巴掌状，口念“啪啪”；输者和声“啊啊”；不输不赢则同时努嘴作“咋咋”亲嘴状。），输掉的小组须将脚下的报纸对折后再站在上面（所有的双脚都不许着地），直到其中一方站不上去为止。

### 5、无敌风火轮

游戏玩法：每队利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环，完成五十米距离。计时赛。

注：总成绩为每队每个项目积分总和；按总积分取1、2、3等奖。

分组名单见附表1

## 八、活动要求及注意事项：

1、安全第一。应服从工作人员的指挥，不做无把握的冒险；小心行事，注意安全。2、此次活动内容是休闲游戏为主，友谊第一，比赛第二，确保安全。

3、比赛前，每位老师要穿好适合运动的鞋子，并做好热身运动，以防运动受伤或突发事故。

4、保护环境，活动中产生的垃圾请勿随处乱扔，请用垃圾袋装好！在活动结束时，集体打扫战场！

二〇一二年十二月五日

附表一

## 教职工趣味运动会活动方案篇二

为了营造浓郁的“家文化”氛围，活跃教职工生活，共建温馨、和谐校园。我校积极响应全民健身活动，培养教职工良好的体育锻炼习惯，营造健康向上的校园文化体育氛围，提升教师间的合作能力和凝聚力，在和谐中树立团队精神。

一、活动主题：柔情春韵绽放活力

三、活动地点：学校操场

四、人员安排

1. 人员分工

负责人□xx(组织和落实人员，宣读游戏规则、统计)

裁判员□xx(发号、计时)

摄影□xx(交换摄影)

后勤服务□xx(负责准备游戏道具、购买游戏奖品)

## 2. 人员分组

a组:xx(组长)xx

b组:xx(组长)xx

## 五、活动要求

所有项目均为团队挑战，总共有三个项目，两大组需提前取好队名和口号(队名要积极向上，口号要朗朗上口)，比赛中每获胜一次，小组计10分，累计分数最高为胜，获胜组每人将得到相应的奖品。

## 六、活动内容

### 1. 传身筒

游戏规则:每队轮流参赛，每队任选8名成员，第一人将对手所出题目，演绎给队友，只能通过动作表达，依次传递给下一位队友，最后一名队友，猜测动作的信息。猜对得一分，最终积分高的一队获胜。参与者不能发出声音或口头告知答案，如有发现，本轮比赛算对方组获胜。

### 2. 全民大接力

游戏规则:本轮以接力的形式完成6个障碍，每个障碍由1人按照游戏规则完成，随后传递下一棒，总共需要6人合作完成，比赛人员由组长指定，并对号入座站在相应的项目处，等待

上一棒达标完成后，才能接棒。裁判员吹响口哨，开始计时，以敲响锣鼓终止游戏时间，用时最短为胜。

障碍三：单绳单跳100下；

障碍四：站在指定位置投中篮球5个；

障碍六：当接到棒时，队员滚动铁环，手柄与铁环不能分离，铁环不能离开地面，到达终点，敲响锣鼓终止时间。

### 3. 同舟共济

游戏规则：全组人员参加，选1人双手拉横幅的一端，其余队员站在横布上，齐心协力向前跳，比赛距离为篮球场的长度，直到所有队员全部通过，以用时最少为胜。在行进中如有人跳到横幅外面，以每人每次1秒加时处罚。

## 七、其他注意事项

1. 全体教师要积极主动参与活动，全力配合组长所分配的任务。
2. 采购及器具准备由校工会和体育组负责。
3. 建议教师参加活动着装为运动服。
4. 凡参加比赛的教职工在比赛中要高度注意安全，做好准备活动，防止意外受伤。
5. 裁判人员要本着公平、公正、公开的态度去工作，让教职工在愉悦、和谐的氛围中参与活动。

## 教职工趣味运动会活动方案篇三

二、比赛分组□a组（一年级段）□b组（二年级段）

三、参赛对象：全校教职工

四、活动形式及要求：

2. 获得单项比赛项目优胜的队记一分，采用三局两胜制，优胜队获得一等奖，另外一对获得二等奖。

五、活动形式：

1、以小组为单位参加比赛，每位教职工至少参加单项项目中的一个项目，集体项目除外。

2□a组负责人吴伟副校长负责比赛人员安排及报名工作□b组钟林通校长负责。

3、每位队员在比赛前，在所有单项项目中以临时抽签决定至少选择一个项目，并且是，参加比赛。

2、日前请各位教职工到组长处报名，以便各组安排人员。如个别老师确有特殊情况不能参加活动的，请提前向工会组长请假。

五、比赛项目：心心相应（两人拥抱夹气球）每队4名队员，2人以合作组。比赛开始，第一合作组，两人面对共同拥抱一只气球，边跑边向前行进，绕过终点，返回起点两人用力将气球夹暴。接着有第二合作组继续比赛，第二合作组最先返回起点，并最先夹暴气球的队获胜。

2. 赶篮球接力跑（王玉坤）

十人九足：以系别为单位，共七个队伍。每队十人，五男五女叉排成一横排，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点，用

时最短的胜出。分成三组进行比赛，抽签决定比赛次序。

袋鼠跳：布袋若干。每组所用布袋均为同一规格，用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线□a□b两队起跑线间距离30米，每条跑道宽1.2米。

规则：

每组比赛四队参加，每队10人，全部由男生组成。每支队伍平均分为2个小队记为a□b□相向各排成一纵队。比赛开始前，每组a队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向b队前进，中途布袋不得脱离双腿，至b队时脱去布袋，由b队队员套上布袋向a队前进，如上述循环直至最后一名队员。

比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的次序排出前三支队伍。

开火车：参加游戏者6人一组，后边的人左手抬起前边的人的左腿，右手搭在前边的人的右肩形成小火车，最后一名同学也要单脚跳步前进，不能双脚着地。场地上划好起跑线和终点线，其距离为30米（以一篮球场宽为准，来回），游戏开始时，各队从起跑线出发，跳步前进，绕过障碍物回到起点，最先到达起点的为胜。按时间记名次，按名次记分。

规则：（1）游戏过程中队员必须跳步前进，不允许松手（一直保持抬起前边的人的左腿），以防止出现断裂现象，队伍断裂必须重新组织好，从起点重新开始游戏。如果不重新组织，继续前进，则成绩视为无效，记为0分；（2）以各队最后一名同学通过终点线为准；（3）比赛过程中，参赛队必须在规定的赛道进行比赛，不许乱道，犯规一次扣时2秒，依次累加。



珠行千里：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。

## 六、报名方法：

1. 个人参赛方法：由组委会统一制定发放参赛券，每位教职员工凭两张参赛券在规定时间内可任意游玩两项指定个人比赛项目。

2. 团体参赛方法：由组委会统一发报名表模板给各学部部门，各学部相关负责人将本部门教职工都通知到后进行报名，将组别分清认真填写并校对，一旦交给组委会不得增加和修改，在比赛过程中如有将组别写错被查到，将取消比赛成绩，不得补赛。

## 七、奖励方法：

1. 个人项目按成绩先后录取分别颁发一、二、三等奖，每组别一等奖2名，二等奖4名，三等奖5名。

2. 团体比赛取前三名发一、二、三等奖，名单由各学部负责人提供。

3. 凡报名参赛者获等级奖的，可重复领取；未获等级奖的，均发纪念奖一份。

## 八、备注：

1. 所有教职工必须在指定时间和地点比赛，迟到作弃权处理。

2. 参赛券转让给他人或代赛者取消个人成绩，只发纪念奖。

3. 所有的裁判员由组委会统一安排执行，裁判员要本着公平、

公正、公开的态度去工作，让教职工在愉悦、和谐的氛围中参与比赛。

4. 本竞赛规程最终解释权归大会组委会。

## 校工会

### 一、指导思想

为活跃教职工生活，更好地开展“健康生活 快乐工作”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“教工趣味运动会”。本次趣味运动会共设置了5个趣味竞赛项目，活动方案如下：

### 二、活动主题

快乐健身，全员参与

### 三、人员分工

#### 1. 领导小组：

组长：付永飞

副组长：钟金申

2. 裁判：叶珈嫚 蓝林俊 黄维祥 郑奕

3. 器材负责：桑亦宁

4. 摄影：武乐群

5. 后勤：曾忠明

6. 计时员：罗官银

四、活动地点：

联城小学操场

五、参加对象：

联城小学全体教师

六、活动时间：

2015年11月1日下午

七、比赛方式：

全校教师分为分成6个大组，以大组为单位，参加相应的比赛项目，每个项目设6个等次，分别从高分到低分是10、9、8、7、6、5分，计项目总分胜出为第一名，然后依次排列。

八、比赛项目：

（一）东奔西走找朋友

每位成员抽签到一张挂历年画的小纸片，东奔西走去组合成一张大张的、完整的挂历，分别组成一张大挂历年画的成员为一个团队，用时少的团队获胜，依次排列。

（二）各具特色抱成团

此项不计分，每个团队要求选出团长，定出本团具有特色的队名和响亮的队的呼号，并在全体教职工面前团体展示。

（三）争分夺秒收种忙

1. 比赛方法：参赛队每队8人，分两队每队4人对面站立，中间相隔距离18米，听令声第一个运动员手持装有5个球的盘子起跑，依次将球放进沿途设置的5个杯中，跑至对面终点后将盘子交与对面一个运动员，运动员接过盘子依次将球捡起并放进盘中，跑至对面交给下一个运动员，依次进行，直至最后一人跑完全程比赛结束。记时决定胜负。

2. 比赛要求：去时必须把球种进杯中，回时收起。违者为犯规，不记成绩。如有中途掉球，由掉球人自行捡起再从掉球处继续。

#### （四）齐心协力滚雪球

比赛方法：

1. 参赛队每队选8人，每队中再分成2小队相距30米进行比赛。一小队站在起点，发令后，各队第一位迅速向前跑去，跑到终点绕回来在起点与第二为选手手拉手一起跑，跑到终点再绕回来一起拉第三为选手一起跑依次类推，直到整个队伍手拉手跑完为止。

2. 跑动中不限制队伍的排法，但必须是手拉手，不得脱手。

3. 跑动中必须拉手中的全部选手到达终点才算完成任务。

4. 完成任务用时时间少的团队获胜。

#### （五）“心心相印搬运工”

比赛规则：

2. 本比赛以用时长短为单项评比依据，比赛用时少的团队获胜。

#### （六）目标一致抛绣球

1. 准 备：提供3个小筐（小筐包装的漂亮一点），60个沙包

1. 人员安排：每组选8人参赛，其中裁判记录完成时间、完成质量和人员配合情况，并给各组打分。 2. 赛程安排：

各组根据所给的等量面皮和水饺馅在5分钟内包出尽量多的符合要求的水饺，符合标准的饺子数多者团队获胜。 3. 质量要求：

每个饺子规格统一，花纹清晰，收口完整，无脱底，破裂等现象，馅料饱满，边窄肚圆，无双边，挺实，美观并整齐，规则摆放；  
九、 注意事项：

团队设一等奖1个，二等奖2个，三等奖3个。获奖的团队给予相应的物质奖励。

为进一步活跃职工文化生活，展示广大职工团结和谐、充满活力的精神面貌，能使职工通过趣味性活动，增强集体组织力和战斗力，以更高的`热情投入到xx-xx的发展事业中。中心拟定于11月4日在四楼多功能厅举办主题为“益智健身、永葆活力”的首届职工趣味运动会。

一、指导思想：以科学发展观为指导，以益智健身、弘扬正气、促进交流、增进友谊、凝心聚力、鼓舞干劲为目的，以各种趣味性活动为载体，大力弘扬xx-xx以人为本、勇于创新的精神，为推进三个文明建设做出更大的贡献。

## 二、组织机构

成立xx-xxx-xxx管理中心首届职工趣味运动会组委会。 主 任：

副主任：

委 员：组委会下设五个工作机构：

## 1. 筹备组

组 长：

组 员：

## 2. 宣导组

组 长：

1

组 员：

## 3. 裁判组

组 长：

组 员：

## 4. 奖品组

组 长：

组 员：

## 5. 后勤保障组

组 长：

组 员：

工作职责：按照组委会安排，机动性根据现场需要，做好各项服务配合工作，包括提供水果、点心、咖啡、茶水等工作。

### 三、赛事安排

第一环节：部门竞技项目（按项目顺序依次进行，共设258张奖券）

领导和办公室组队□xx-xx副总经理任队长；质检部、工会、财务部、商务中心、塞上今朝公司联合组队□xx-xxx任队长。

## 教职工趣味运动会活动方案篇四

为丰富教师业余生活，进步教师身体素质，修建“阳光体育，健康快乐”的校园体育氛围，展现教师良好的精神面貌和自强进取的拼搏精神，经研究决定，学校将于20xx年10月底举行全校教职工跳绳比赛。现将比赛有关事项通知如下：

20xx年10月底(具体比赛时间待定)

学校北区操场

单人跳绳

- 1、单人比赛，1分钟。一分钟的时间内，累计单人跳绳次数。跳绳进程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人最后成绩，有效计数多者名次列前。
- 2、参赛职员到各年级组组优点报名，报名采取自愿的原则。报名时间□20xx年10月19日——23日。
- 3、比赛按男、女两大组别分别计算成绩和进行嘉奖。
- 4、比赛跳绳采用学校同一购置的计数跳绳，个人自带的跳绳无效。

5、参赛职员比赛完，要及时将计数跳绳交给裁判登记成绩，逾期无效。

6、比赛顺序根据报名顺序(或秩序册上的编排顺序)而定。

7、比赛裁判长由严校长担负，其他裁判由未报名职员担负(具体职员待定)。参赛职员要服从指挥和尊重裁判，裁判员要公正、公平裁判。

1、比赛前，参赛队员要做好赛前热身预备，确保安全。

2、参赛队员要在规定的时间准时赶到比赛场地，顺次比赛。

3、没有报名参赛的老师均要到操场观看比赛，加油助威。

根据男、女两组报名人数数的1/3分别取奖，第一位：100元，第2—5名：80元，第6—10名：70元，第11—15名：65元，第16—20名：60元，以此类推。没有获奖的参赛教师发放纪念奖。

实验小学教育工会

## 教职工趣味运动会活动方案篇五

为了丰富我校教师的. 校园文化生活，提高教师的身体素质，增进教师之间的交流，决定举行教职员工拔河比赛，活动安排如下：

### 一、比赛日期与地点

1、时间□20xx年11月29日星期五上午11：00正式开始。

2、地点：学校篮球场。



## 二、活动方式

### 1、本次比赛分成三队：

a队：理科组（数学、物理、化学、生物）、综合组（音乐、体育、美术、电脑）

b队：后勤处

c队：文科组（语文、英语、政治、历史、地理）。

### 2、每队10人（7女3男）。

3、当天没有参赛的教师由教师代表组织成拉拉队，可以为自己喜欢的队伍呐喊加油。

## 三、比赛方法

每队均比赛两场□a-b□a-c□b-c□□每场三局两胜制。采用积分制，赢一场积10分，负一场不积分。每队两场比赛结束后，积分最高者获胜。如出现相同积分，则加赛一场。

## 四、活动组织

1、组织部门：政教处。

组长：陈岩

副组长：代羽

组员：学校全体教师

2、比赛裁判：由体育老师担任。

3、第三节下课请各班主任组织学生操场集合。

4、请各部门负责人提前选好队员。

## 五、比赛注意事项

1、本次比赛是以团结进取、友谊第一为目的。尊重裁判遵守规则，赛出水平，赛出风格。

2、各队必须准时到达指定比赛场地，有事者必须提前向举办部门领导说明，如无故迟到10分钟，当弃权处理，并判给对方胜。

## 六、奖项设置

第一名：300元

第二名：200元

第三名：200元