

# 员工跑步活动总结 员工活动方案(大全8篇)

总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 员工跑步活动总结篇一

### 概念解说

员工培训计划书是企业为对员工进行培训而专门设计的企划文书。

### 编写要点

员工培训计划书的编写可以根据不同企业灵活处理。

(\*注:你正浏览的文章由 整理,版权归原文作者所有\*)

### 范文

#### ××公司员工训练企划书

#### 一、训练需要

(一)学习要有动机，效率才会高，因此须先评估训练之需要。

(二)训练须兼顾公司与员工之需要。

(三)员工之训练需要可经由调查而得知。

#### 二、训练企划的推动者

(一) 员工教育训练须由上而下进行才会有效果。

(二) 训练企划案不但要获得高级主管之参与、支持，而且需要他们大力推动，否则一切属于空谈。

### 三、经费来源

(一) 教育训练是一种长期投资。

(二) 公司应每年编列预算，支持各种训练。

### 四、训练目标

(一) 确定训练的目标。训练目标是为达成公司之要求或员工个人的需求，还是为配合新工作而开展的。

(二) 长期的目标还是短期的目标。

(三) 训练目标需让受训者充分了解。

### 五、训练时期

(一) 定期训练(新进人员训练、主管定期进修等)。

(二) 不定期训练(新管理制度实施、新产品推出等)。

(三) 营业淡季是训练的好时期。

### 六、训练方式

(一) 传统授课方式。

(二) 讨论方式(个案讨论、分组辩论)。

(三) 角色扮演方式。

(四) 以上三种方式适用于集体训练，个人训练可参加企业外之讲习会。

## 七、课程设计

(一) 依满足训练需要并达到训练目标而设计。

(二) 需事先与讲师充分沟通。

(三) 课程应注重实务，避免纸上谈兵，不切实际。

## 八、外聘讲师

(一) 需让讲师充分了解受训对象与训练目标。

(二) 教材请讲师事前写妥。

(三) 事先让讲师熟悉授课场所。

## 九、训练场所

(一) 自备或外租。

(二) 宽敞、安静、明亮等注意事项。

(三) 讲台(高度适当否)、麦克风(音效如何)、黑板是重要教具。

## 十、评估训练成果

(一) 原则上依训练目标来评估训练成果。

(二) 结训后应测验，以了解受训者吸收多寡。

(三) 观察受训者的成长与工作成效，借以评估训练的成果。

## 十一、奖励制度

(一)测验成绩优良者，发奖状与奖金以示激励。

(二)测验成绩并入个人考绩。

(三)受训后个人成长与工作成效特佳者，优先加薪或调整职务。

## 员工跑步活动总结篇二

一、活动目的为了增进各部门员工之间的相互了解，增强团队合作精神、营造和谐融洽的集体氛围；进而加深员工对公司的归属感，在娱乐活动的同时培养大家在团队合作和拉近同事之间的沟通，增进友谊。

### 二、活动组织

活动组织：服务中心行政人事

活动地点：江边金海岸体育长廊

活动时间：2014年6月20日下午（星期五）

活动内容：为季度生日员工庆生，以户外游戏活动为主、增强团队凝聚力；

参加人员：项目各部门不当班人员，活动以自愿报名参加为原则。

交通方式：各部门自行解决。

### 三、活动运作

人事行政部负责整拟定活动策划方案及落实各项具体内容

（包括统计愿意参加此次活动的人员名单、活动物资的准备、游戏的准备等）

#### 四、活动具体安排

##### a□活动负责人安排

- 1、\*\*\*负责沟通和统计参加这次活动的成员名单；
- 2、\*\*\*负责联系活动场地及本活动的各项工作落实；
- 3、\*\*\*和\*\*\*负责各项活动物资的购买（蛋糕、饮料、小食等）；
- 4、\*\*\*负责活动的现场拍摄；
- 5、\*\*负责游戏组织（\*\*\*配合）。

##### b□活动时间具体进程

#### 五、活动经费预算

预计40人参加，费用预算：

- 1、食品、饮料13元/人\*40人=520元
- 2、活动结束后找出不足的地方，写出总结，为下次活动积累经验。根据员工的意见和观察，讨论总结此次活动的经验教训，提高项目活动的组织能力。

#### 六、活动串联游戏（由\*\*\*主持，\*\*\*配合）

### 员工跑步活动总结篇三

努力践行传帮带的重要思想，以提高车间整体战斗力为着力点，通过新老员工互动模式，加强骨干员工的培养，努力建设一支思想素质过硬、操作技能强，具有现代企业发展素质和创新意识的'职工队伍，进而推动车间各项工作全面提高。

- 1、优秀员工互相学习，取长补短，夯实骨干力量；
- 2、车间员工树立标杆进行学习，找差改进，进行自我超越；
- 3、新老员工进行结对帮学，结合个人知识结构、工作经历和专长，确定若干帮扶小组；
- 5、学习资源共享，加强团队学习；

#### (一)老员工职责

- 2、做到认真传授，耐心细致，有问必答，毫不保留；
- 3、针对帮扶对象弱项，有针对性的进行指导；
- 4、尊重新员工，不得有侮辱行为；
- 5、严于律己，做到模范带头。

#### (二)新员工职责

- 1、尊重老员工，谦虚谨慎，接受批评、指正；
- 2、虚心接受老员工对技能、经验、思想等方面的指导、教授、检查；
- 3、认真学习，主动求教，及时反思；
- 4、学习中做好笔记，注重实践；

5、做个有心人，注重积累经验。

定期实行评比，通过不定期抽查活动、组织相关考试、召开经验分享座谈会，进行综合考评，评出传帮之星和成长之星进行奖励。

## 员工跑步活动总结篇四

“我们在一起”

——××公司五月端午节喜洲岛同乐活动方案

**【活动主旨】**端午节作为中华民族的传统节日，蕴涵着我们民族独特的精神价值观，体现了正直、忠诚、坚定等优秀的精神品质。在这个传统节日到来的时刻，为了不落入“过节就是吃吃喝喝，发点礼品”的俗套，特组织全体同事一起到海岛上用最纯朴、最简单的方式渡过一天。由于海岛上各项生活设施都严重匮乏，只有所有参与者都秉持团队精神，协同一致、分工合作才能保证在岛上生活的基本需要。在这个过程中，既是对传统美德的一种宣导和传承，增强了个人对集体的认同感和自豪感，同时，更是一种促进彼此间的了解与交流的有效渠道。我们希望这种同乐活动，能让大家暂时忘记办公室的繁忙与紧张，拉近彼此的距离，让“我们在一起”度过一个难忘的节日！

**【活动人数】**所有人员（按工作安排，分两批活动）

从杨梅坑坐大飞约30分钟上岛，岛上一户人家，码头下船后，面对小岛，着手那里扎营，好处离那口淡水井近，水井前是破损的房子，比较方便，但此处露营海滩水草特多，不适合下水，得向右走一点，那里还好，环岛行，有处要爬山绕，所以要带好装备，否则过不去。岛上两个沙滩：

小沙滩：脏，水下多石，不便游泳，有淡水

食物要求：根据各人爱好自行准备至少3餐食物。（第1天中餐和晚餐，第2天早餐，上午返深）

【行程安排】 5月23日8：00集合以事先分配好的小组为单位在公司门口集合（最好吃过早饭），由各组组长清点各组人数及各组物资。

8：30准时登上大巴出发前往杨梅坑码头（未到者自动转到下次活动）在大巴上由彭璐璐担任活动领队，组织大巴上活跃气氛的车内活动：

（1）以小组为单位推选代表轮流来说出一个跟端午节有关的各地风俗，设立奖惩制度，说的风俗最多最全的予以奖励（例如粽子一个、鸡腿一只、玉米一根等）；风俗最少风俗重复、错误，甚至无风俗可说的要接受惩罚（帮赢的小组做一些打杂下手的工作等）

（2）跟过节有关的成语接龙

准备木材，点燃篝火进行“篝火晚会” 1. 架口大锅，把粽子煮熟分食

2. 发放许愿的孔明灯，宣讲孔明灯的由来和后人赋予放孔明灯的意义。每个人在孔明灯上写好在节日到来的时候对自己、对家人的美好祝愿，放飞天外。

3. 由×总经理带头发表对此行的一些感想，以及从白天的安营扎寨、生火做饭、拔河的日常细节中悟出的一些感受或体会（比如比赛为什么我们会赢，或为什么我们会输）4. 分组玩“天黑请闭眼”的游戏（该游戏源于mba的训练课程，是课堂上训练团队精神的一种心理游戏）。

想看日出的同事可以现在起来观赏海上日出。8：00准备早餐



最后收拾和清点帐篷及携带的物品，清理干净留下的各类垃圾，准备返航。由组长最后清点人数和物资后，乘快艇离开小岛，返回深圳公司，再自行解散。（活动结束）

注意事项：

1、所有参与活动的同事必须遵循和认可本活动内容，服从组织者安排。

2、必须有环保意识与团队协作精神

3、本次户外活外有不可预见的危险（如跌倒、摔伤、中暑,,等）；各位同事应对自己的身体和本次活动的路线及危险程度有清楚的认识和了解。

4、领队有权因天气情况或者不可抗拒因素进行行程的适当调整。参与人员须服从领队的安排；如个人不遵守活动规定和领队的指挥，或活动场地的安全规定，地方习俗、自行其事而造成的后果，除自负其责之外，还应对此给他人造成的损失。

5、违反行程安排，造成人员及其他意外，个人负全部责任，公司保留其追究法律责任的权利。 其它：

饮食：岛上有淡水，不能直接饮用，只能用来洗澡；守岛人要收一定的水费，也要讲价，否则很贵！岛上无食物供应，只能自带或自己生产。特别提示：小岛海域含剧毒的河豚鱼很多，如得到全身短而圆，受刺激时会膨涨的鱼，请勿食用！

住宿：岛上虽有部分建筑，但不提供住宿，只能自带帐篷；沙滩旁有高大乔木，如不怕蚊叮虫咬，也可挂上吊床过夜。

游泳：小岛礁石众多，由于贝类太多而锋利无比，小心划伤。也发现有些水母，小心被蜇。攀岩：岸边石头看似易攀爬，

但风化严重，硬度很低，易碎，小心！爬山：该岛有现成山路，曾发现有蛇，上山时“请勿”打草。

彭璐璐

## 员工跑步活动总结篇五

为了丰富学生的校园生活，陶冶情操，激发学生热爱生活，热爱家乡，热爱大自然的热情，同时深化社会实践教育，进一步培养学生生活实践能力、自主活动能力，我校学生开展“走进军山，感受自然风光”的秋季观赏之旅。开展此次秋游活动，既可以为全体成员营造一种轻松自由的气氛，放飞同学们的心情，让学生增长知识，拓展视野，在陶冶性情的同时提升实践探究的能力，又可以增强同学们的集体意识，培养学生互帮互助，文明谦让，自觉遵守社会公德等良好行为习惯。

二、总领队：陈慧昀

副领队：范新华 关红娟 樊正娟 陈静

三、活动时间：10月18日

四、活动地点：军山

五、随队医护：王琼

六、安全文明教育工作

安全教育：

1. 要求正副班主任、配班老师通讯保持畅通，服从指挥，做好管理服务学生工作。

2. 加强对学生进行人身、活动、交通、饮食、物品方面的安全及其他安全教育。
3. 教育学生活动时听从老师指挥，统一行动、要有团队精神，同学之间互相照顾，互相协作，不得擅自离开班级、不掉队。
4. 教育学生要有较强的时间观念，严格遵守作息时间。
5. 各班主任在本班做好布置宣传，每班设若干安全小组，并设安全员，随时提醒督促，及时向班主任、教练报告偶然性事件，上下车安全提醒，人数清点。

#### 文明教育：

- 1、在来回路途中要注意交通文明，不乱穿马路，走人行道和斑马线。
- 2、在游玩过程中要注意卫生文明：不乱丢废弃物，注意公共卫生。
- 3、在游玩过程中要注意语言文明：不讲脏话，不大声喧哗。
- 4、在游玩过程中要注意行为文明：不能在公共场所拥挤喧哗，不追跑打闹、不损坏公共财物，在游玩过程中做到文明、安全。
5. 引导学生积极参与社会实践活动，认真观察、主动体验、记录感受。

#### 六、秋游注意事项：

- 1、本次秋游活动时间定为：10月18日(8：00到校，8：00~8：30分班教育，8：30出发。)中午11:00从军山返回，11:30请家长到校接孩子。

- 2、如有不参加的学生一定要家长写好请假条，同时班主任电话联系确定。
- 3、每位班主任老师在活动前着重对学生进行安全文明教育，讲卫生、遵守纪。
- 4、以班级为单位，不独自行动，不玩危险游戏，一切活动均听带队老师的指挥。
- 5、建议学生讲究节约，带适量的物品，不宜多。动员不带相机等贵重物品。如果带了，请教育好注意保管。
- 6、活动结束后，对学生强调一定要立即准时回家，不能在路上、同学家逗留、玩耍。
- 7、建议同学统一穿校服、穿运动鞋。

## 员工跑步活动总结篇六

为丰富员工团队活动，展现员工风采，培养合作精神，增进员工交流，特举办20xx年5月员工运动会。

20xx年5月25日（暂定）

：酒店后院空地

：全体员工

以各部为单位组成代表队参赛，队数不限，分别计分。每队选手除拔河比赛外，不得重复。参赛名单于23日前提交各项参赛人员名单至组委会。

本次活动共举行四项团体赛（齐心协力、同舟共济、无影脚、拔河比赛），采用积分制计分，每项比赛第一名积8分，第二

名积6分，第三名积4分，第四名积2分，第五名以后不得分。

### 1、齐心协力（背球接力赛）

参赛选手：各部选派男女各一人，2人一队，年龄不限。每轮3队同时进行。

比赛规则：2人一组用背部夹住1个气球，从起点出发侧跑到对面终点，将气球挤破后，再背夹1个气球出发，回到起点后将气球挤破，往返挤破4个气球，最快的一队就为获胜队。

比赛时间不限，以完成时间快慢顺序进行排名，并决定本场比赛积分。

### 2、同舟共济（二人三足接力跑）

参赛选手：各代表队选派2组共4人参赛，年龄不限，2男2女。

比赛概述：每队分为a □b 两组，每组男女各一名，组员甲左腿与组员乙右腿绑在一起，绑腿位于脚踝上下10公分位置。每轮2队同时进行，往返接力跑□a 组出发跑至对面终点后将接力棒交给b 组，b 组返回起点，最快的一队为获胜队。

比赛时间不限，以完成时间快慢顺序进行排名，并决定本场比赛积分。

### 3、无影脚（踢毽子比赛）

参赛选手：各代表队选派4人参赛，年龄不限，2男2女。比赛概述：两分钟的时间内，每队选手轮流踢毽子，每人连续踢中只计一次。踢毽子过程中可以停顿，裁判宣布停止的同时踢中计入总数。以各队踢中数量多少决定名次，数量相同者计为并列名次。

#### 4、势均力敌（拔河比赛）

选手：各代表队选派10人参赛，至少3名女员工。

比赛规则：分预赛、决赛。预赛采用淘汰赛，每局比赛限时90秒。各参赛队通过抽签选出出场顺序。每队比赛间隔4分钟。当一方绳子上的第一标记被拉超过地面的对侧1米线标记时，判对方获胜。

预赛组前四名队伍晋级决赛。决赛采用循环赛，胜者记2分，败者记-2分，平局记0分。如遇积分相同者，需加赛一轮。依决赛最终名次决定本场比赛积分。

1、运动员在比赛期间不得谩骂、侮辱对方，除在比赛中临场裁判员有权取消其当场比赛资格外，视情节轻重给予纪律处罚。

2、凡在比赛中有打人或故意伤人的，临场裁判员有权立即制止，并可当场责令其出场；相互打架斗殴的，对首先挑起事端者，立即取消其比赛资格，并根据情节轻重，分别对打人、故意伤人以及参与事端的运动员以纪律处罚。

3、运动员在场上不服从裁判员裁决，进行纠缠，致使比赛中断超过五分钟，即按罢赛处理，临场裁判员有权判对方获胜。对罢赛的运动队、运动员，取消其参加比赛的资格，并给予纪律处罚。

4、运动员应严格遵守比赛时间，逾时不到者以自动弃权论。

5、不准以任何形式弄虚作假，违者取消该队员比赛资格。

6、运动员应自觉遵守体育道德，坚决杜绝恶意犯规行为。

三项团体赛以各代表队积分成绩排序，现场颁发证书，比赛

奖金供各部自行支配用于团队建设。

一等奖 一名：奖金陆佰元

二等奖 一名：奖金肆佰元

三等奖 一名：奖金贰佰元

1、活动奖金：1200元

2、道具购买（气球、拔河绳、哨子等）：400元

3、鼓励奖（每人5元纪念品一份）：300元

4、备用金：200元

共计2100元。

## 员工跑步活动总结篇七

公司在职的未婚男员工（以自愿报名为准）

20xx年7月2日

好来登ktv总统房

活动人数控制在50人以内，性别比例基本对等，以便于活动的组织开展，不致于出现落单的尴尬局面，并取得较好的效果。（要求：联谊单位的双方各出一名主持人）

7点30分在好来登ktv总统房集中。

（一）参加人员进场之前首先到入口处签到，并由工作人员指引座位；

（二）由工作人员给每位参加人员派发两张卡片，参加人员必须在卡片上面填好个人信息，并把其中的一张卡片投到主席台前的抽奖箱当中，剩下的一张自己留在手里以备后面使用。（抽奖箱为男女分开）

（三）游戏：

游戏一：热身游戏

将全场按男女搭配分为两组，然后按搭配后的一对对来自自我介绍，记名字，看谁记得最多的为赢家，输家可以选择喝酒或者唱情歌作为惩罚。

游戏二：猜词语

道具：一些a3纸（上面印上能够用手语表达的动物，人物，成语或者物品的成语）

人数：十人一组，共4组参加

游戏规则：游戏开始表演的一组第一个人看词语，让表演动作者做给下一个人看，将动作传下去，由最后一名将词语猜出。（左右为难、无孔不入、金鸡独立、狗急跳墙、东张西望、无中生有、眉开眼笑、胸有成竹、鸡飞蛋打、眉来眼去、走马观花、乐此不疲、打草惊蛇、四面楚歌、掩耳盗铃、纸上谈兵）。以一分钟为时间限制，在规定的时间内所猜出来的字最多的组获胜，并颁发奖品。

游戏三：成语接龙

这个名称只是迷惑大家的名称，并不是真的成语接龙游戏。该游戏可让在座的观众娱乐一下。

“我结婚后”+第四个成语；“我当爸爸/妈妈后”+第五个成



语。

### 中途穿插歌舞表演

联谊单位的双方可以各派一名比较擅长唱歌或者舞蹈的一名嘉宾来表演，最好是一男一女情歌对唱。上台表演的嘉宾可获得奖品一份。

游戏四：英雄救美人数：十人一组，共4组参加

游戏规则：主持人每组派一女上前，然后解救此女需要的物品看哪个组提供较快。输的一组要留在台上陪着美女，看哪个组最快淘汰。

预备游戏项目：

游戏五：国王

游戏六：斗歌

（四）联欢结束，参加人员可互留电话号码，也可继续留在k房唱歌，也可选择回家。

## 员工跑步活动总结篇八

为迎国庆佳节，同时丰富全校教职工课余文化生活，倡导“每天健身一小时，快乐工作每一天，健康生活一辈子”理念，增强教职工的身体素质和凝聚力，学校工会将举办教职工趣味运动会，现制定活动实施方案如下：

比赛定于9月27日下午4:00在学校田径运动场进行。

1. 所有学校教职员工（含代课老师和临聘人员）。

2. 各工会小组最少须报10名运动员并完成比赛，参赛运动员男女不限，年龄不限；体育老师均为裁判，不参与任何工会小组的比赛。

3. 工会小组名单挂工会群里(请核对并以这个表格来考勤)。

1. 所有比赛项目都是男女混合赛。

2. 每个工会小组抽取参赛序号。

3. 每个工会小组的参赛人员由工会小组确定。

1. 两人两腿往返追跑接力规则:各工会组分5队10人(男女不限),两人一组背靠背互绑双腿,往返20米接力.已完成时间多少计算名次.

2. 三人三腿往返追跑接力规则:各工会组分三队9人(男女不限),三人为队互相绑双腿,往返20米接力.已完成时间多少计算名次.

3. 双人戏珠规则:各工会组分5队10人(男女不限),两人一组互绑一腿且各持一根木棒拨球前行,往返20米.以完成时间多少计算名次.

4. 齐心协力规则:各工会组共10人(男女不限)互绑双腿前行20米.已完成时间多少计算名次.

1. 每一个项目根据第1、2、3、4、5、6、7、8名,分别按9、7、6、5、4、3、2、1分计入工会组团体总分。

2. 根据各工会小组总分的多少,按总分高低取前四名(如有分数相同并列取名次)。

说明:

通过工会委员会讨论，这次工会小组名单，考虑各年级人数的差距较大，所有跨头的老师分到人数少的年级（班主任除外），请各年年级理解和支持。谢谢！