

# 最新教工年级趣味运动会活动方案(精选5篇)

当面临一个复杂的问题时，我们需要制定一个详细的方案来分析问题的根源，并提出解决方案。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

## 教工年级趣味运动会活动方案篇一

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：

快乐健身，全员参与

1、领导小组：

组长：

副组长：

2、裁判：

3、器材负责：

4、摄影：

5、后勤：

6、计时员：

联城小学操场

联城小学全体教师

20xx年11月1日下午

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。

### （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

2、游戏规则：

团队选8名参加分成4组，异性两人一组相距5米站立，一人背筐，一人投沙包。每组掷沙包20个，时间20秒，背筐者努力接住来自投手的沙包，最后以接沙包的多少决定最后的胜负。背筐者想尽办法接住沙包。接沙包多的团队获胜。

## （七）七手八脚包水饺

### 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：

1、比赛要做到文明比赛，遵循友谊第一，比赛第二的原则。

2、女教师不允许穿高跟鞋上场。

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。

## 教工年级趣味运动会活动方案篇二

为进一步普及广大教职员工的消防知识，加强安全意识和责任感，同时丰富我们的校园文化生活，营造健康文明、团结向上的校园氛围，增强团队凝聚力和合作精神，使教师们的身心得到健康发展，特举办光明学校20xx年教工趣味运动会。

：重安全·强体魄·展风采·促和谐

：总校大操场

：全体教职工。分两组：1978年1月1日前出生的为a组（中老

年组)；1978年1月1日后出生的为b组(青年组)。

个人项目：

- 1、1分钟双手前交叉跳短绳
- 2、1分钟单脚内侧踢毽子
- 3、海绵球投准
- 4、运球投篮
- 5、足球射门
- 6、过独木桥

团体项目：手拿灭火器50米迎面接力

个人项目1：计时1分钟，以双手前交叉跳过的个数多少判定名次。

个人项目2：计时1分钟，以完成的次数多少判定名次。

个人项目3：在距离起点5米处放置分值为1—9分的纸篓。每位运动员3次机会，以投中积分累加多少判定名次。

个人项目4：计时1分钟，在起点处开始运球到篮下投篮，投中后返回起点继续比赛，若三次不中，也必须返回起点继续比赛，以投进多少判定名次。

个人项目5：在距离球门10米处射门。足球球门分5格，中间格分值为3分，二边格分值为2分和1分，射高、射偏或碰杆弹出均为0分，每位运动员3次机会，以射中积分累加多少判定名次。

个人项目6：运动员两手侧平举，在头顶、手臂、手背上各放5个毽子，然后从起点出发（若毽子中途掉下来，不用捡，继续往前走），走到终点后立正（共5米）。每位运动员二次机会，以留在身上的毽子二次累加多少判定名次。

每位教师可报个人项目2项，分别取前6名奖励。第1名为一等奖；第2、3名为二等奖；第4、5、6名为三等奖。

手拿灭火器50米迎面接力以工会小组为单位，必须参加。每队派10人参加（5男5女）。运动员手拿一个灭火器，进行迎面接力的比赛方法，但最后一名必须跑到着火处（象征性的），打开灭火器进行灭火（当灭火器喷出灭火气体时停表）。按用时多少判定名次，取前3名发团体奖。

个人项目请于12月11日前完成报名，团体项目人员由各工会组长落实好。

1、综合保障处：负责消防运动会器材与消防宣传。（毽子30只；短绳5根；海绵球6只；秒表7只；纸篓9只；足球标杆12根；灭火器7只。）

2、体育组：负责场地划线和竞赛计时。

## 教工年级趣味运动会活动方案篇三

为了活跃教学氛围，增进老师间的友谊，锻炼老师身体，落实全民健身纲要，经研究决定，在20xx年元月3日由青少年宫举办教师趣味运动会。

青少年宫（宁化县客属中心四楼）

全体教师和青少年宫人员

二人三足、跳绳、双腿夹球，袋鼠跳

以个人为单位报名，每人报两项。

### 1、二人三足（两人一队，三对为一组取第一名）

两人组成一组（男女各一人），赛前每组两位老师各一条腿用两条带子捆一绑在一起（捆在踝关节部位和小腿靠近膝关节部位，捆牢）。站立式起跑，两人同时起跑，以两人躯干到达终点线后沿垂直面，方为到达终点。按时间少者为胜。

### 2、跳绳（3人一组，取第一名）

一分钟内跳绳总次数为个人最后成绩，数目多者为胜。跳绳过程中可以停顿。

### 3、双腿夹球（3人一组，取第一名）

至身体两侧，不可用手扶球。

### 4、袋鼠跳（3人一组，取第一名）

听到开始后开始穿，双腿进入麻袋内用双手拉起袋口，穿好后开始向终点行进（走、跑、跳等各种行进方式不限），时间最短者为胜。双腿必须套入麻袋内，双手必须拉住麻袋口，中途若脱手必须原地拉起麻袋口才能继续行进。

取每组第一名获奖。

## 教工年级趣味运动会活动方案篇四

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爆。接着有第二合作组继续比赛，第二合作组最先返回起点，并最先夹爆气球的队获胜。

## 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

大竹县张家乡学校工会

2015年冬季教职工趣味运动会 活动方案

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“2015年冬季教职工趣味运动会”。本次趣味运动会共设置了4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：游开万 副组长：周平安

成员：包胜宇 甘永兰

2.裁判及工作人员：游开万 周平安 包胜宇 甘永兰

3.器材准备：包胜宇

4.摄影：李清玲

5.计时记录员：包胜宇 甘永兰

四、活动地点：张家乡中心小学操场

五、参加对象：张家乡中心小学全体教职工

六、活动时间：2015年11月11日下午

## 七、比赛方式：

全体教职工分男女抽签分成4个小组（每小组9人），以小组为单位，参加相应的比赛项目（各项目抽签2组同时进行），每个项目按用时由少到多设一、二、三、四名，分别积分10、8、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）《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。记时决定得分。

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。

### （二）《齐心协力滚雪球》

1. 比赛方法：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位选手手拉手一起跑，跑到终点再绕回来一起拉第三位选手一起跑……依次类推，直到整个队伍手拉手跑完为止。得分以完成任务用时时间从少到多分别积分。

2. 比赛要求：（1）跑动中不限制队伍的排法，但必须是手拉手，不得脱手。（2）跑动中必须拉手中的全部选手到达终点才算完成任务。

### （三）《心心相印搬运工》

比赛方法：跑道两端距离15米，选8个队员分成4组对面站立，每异性2人为一组，背对背夹气球，双手不能碰到球，终点可用手将气球传给下一组。开始计时后，男女步调一致侧着向前走用背部夹球，越过中间障碍对方迎面接球，直到全部队员完成，计时结束；得分按用时从少到多分别积分。

### （四）《8x50m迎面接力》

1. 比赛方法：参赛队每队8人（男女不限），分两队每队4人对面站立，中间相隔距离50米，听到发令声后第一个队员持棒开始起跑，跑至对面，交与对面队员，依次进行，直至最后一人跑完50米算全部完成。记时决定胜负，得分按用时从少到多分别积分。

2. 比赛要求：如有中途掉棒，由掉棒人自行捡起再从掉球处继续。

### 九、注意事项：

1. 比赛要做到文明比赛，遵循友谊第一，比赛第二的原则。
2. 女教师不允许穿高跟鞋上场

### 十、奖励办法：

4个参赛小组按参赛项目总得分多少设团体一、二、三等奖各1名，分别奖获奖小组500元、400元、300元。

大竹县张家乡学校工会

2015年10月28日

附件：教职工趣味运动会小组人员一览表

大竹县张家乡学校工会2015年冬季

教职工趣味运动会小组人员一览表

××中学教职工趣味运动会活动方案

为丰富教职工的业余文体生活，提高教师的身体素质和生活质量，增强教职工的凝聚力，构建和谐美好的校园环境，经校工会研究决定，举办教职工趣味运动会，具体事宜安排如下：

#### 一、主办单位

××中学校工会

#### 二、承办单位

体育科组

#### 三、参加单位

高一年级 高二年级 高三年级

#### 四、活动时间与地点

时间：2015年×月××日（初定） 16:00——18:00

地点：学校体育馆

#### 五、项目设置及规则

##### 1、集体跳绳

规则：每队参赛人数、性别不限，每对安排两人摇绳（跳绳长10米），其他队员依次加入，直至绊绳为止。每队有三次机会，取成绩最好的一次，作为最后成绩。加入的人数最多的获胜，加入人数相同则并列。

## 2、踢毽球

规则：每队10名选手，男女、范围不限，除手之外，身体任何部位都可触、踢毽球，但有效部位触、踢之后，毽球要明显向上运动才记一次，每名选手记一分钟的累积次数，每级10名选手的次数相加，总数多者列前，相同则并列。

## 3、定点投篮

规则：每队10名选手，性别、投篮姿势、投篮区域不限。女选手站在罚球线前半圆投篮，投进每球记一分，在罚球线的后半圆每球记两分，三分线外每球记三分，男选手则减半记分。每名选手投三次，累积三次投篮分数，10名选手分数相加，则为该级成绩，总分多者列前，相同者并列。

## 六、计分方法

各项目1—5名，分别按30、26、24、22、20分记分，名次相同，分数则为名次分相加除以并列队数；三项分数相加则为该级的总分。多者列前，相同则名次并列。

## 七、奖励方法

团体总分录取1—5名给予奖励

八、各参赛队选手由各级自行组织选拔，参赛项目不限，不用上报校工会。

九、本规程解释权属校工会

××中学工会 2015年×月××日

高楼镇中学

一、指导思想 为了丰富广大教师的校园生活，营造健康文明、积极向上的校园氛围，增强教师间的凝聚力和合作意识，使教师们的身心得到健康发展。

二、人员分工

1. 领导小组：

组长：魏尧华

副组长：郑杰 苏尔湊 林大淮

2. 领队：李成春 林中华 王必威

3. 裁判：裁判具体安排由体育组负责。

三、举办地点：

高楼镇中篮球场

四、参加对象：

高楼镇中学全体教职工。

五、举办时间：

2015年4月10日（下周四）（如有变动另行通知）

六、比赛方式：

1. 集体跳长绳：

每个年级段各派十人，男女教师各五人，两人摇绳，八人跳绳，碰到障碍停下结束，以所跳数目决定名次计分。（共进行三次，取最好成绩）

## 2. 团体跳绳：

每个年级段各派6人，男女教师各三人，总成绩以6位老师一分钟的个数总和进行排名。

## 3、心心相印

### 十、说明：

1. 各项比赛具体事宜最后由组委会决定通知，由体育组具体执行安排，希望全体教师在工作之余能积极参与，锻炼身体，增强体质，快乐一生。

2. 比赛未尽事宜将另行通知。

## 教工年级趣味运动会活动方案篇五

12月12日上午2：30开始

为丰富教职工的文化生活，增进教职工的身心健康，学校拟利用本周三组织开展趣味运动会。

后操场

所有教师及食堂工友

全校教师按分成四组，3项比赛的积分累计最高者为第一名，其余类推，按名次发放活动奖品。

踢毽子、跳长绳（1分钟）夹球接力

踢毽子比赛：（器材准备：毽子10个）

1、4个小组每组各派3名代表参赛。

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3人成绩总和。

3、按成绩高低取名次。

“双人胸（背）夹球跑”接力赛：（气球10个）

1、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。

一分钟跳长绳比赛：

1、两位男老师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

2、裁判“鸣哨”比赛开始，再次“鸣哨”比赛结束。

3、记数方法：3分钟跳的总个数。

4、名次录取：按成绩高低取名次。