

最新酒店五一活动方案(优质5篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

酒店五一活动方案篇一

20xx年10月24日（星期六）8：30~15：30

二、活动地点

九峰中学

三、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。

酒店五一活动方案篇二

为丰富校园文化,体现学校的教育特色,有机地将家庭、学校、社会结合在一起,让家长和社会进一步了解学校的办学理念及办学特色,增进家长与孩子、老师与学生之间的感情,我校拟定于20xx年x月举行趣味运动会。

x月x日下午2:00~5:00一二年级

x月x日上午8:00~11:30五六年级

操场

1、校长为本届趣味运动会致词。

2、运动会正式开始。

一二年级项目

1、一分钟内的单人跳绳(每班报男女各3人)

一分钟内的踢毽子(每班报男女各3人)

一分钟内的师生跳绳(班主任带一学生)

2、选报亲子趣味项目:

活动一:二人三足跑(每班报10组)

游戏方法:在场地起跑线后,家长和孩子相邻的一条腿绑在一起,听到口令后,家长和孩子一起出发向前跑,同一班级分两组进行迎面接力,以先到达终点线的班级为胜。

游戏规则:行进当中孩子要始终有一只脚在接触地面,不允许家长将孩子抱离地面,否则将不计成绩。

活动二:袋鼠跳(每班报10人)

游戏方法:。比赛开始前,每组的第一名队员将布袋套至腰部,听裁判员发令后向前进,中途布袋不得脱离双腿。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。

活动三:呼啦圈接龙(每班20人)

三四五六年级项目

1、一分钟内的单人跳绳(每班报男女各3人)、

一分钟内的踢毽子(每班报男女各3人)、

一分钟内的双摇跳绳(每班报男女各3人)、

一分钟内的师生跳绳(每班班主任带一学生)、

一分钟内的大绳(每班报10人包括四男四女和两个摇绳者)。

2、拔河(每班20人男女各10人)

1、本着全员参加的原则，每人限报一项。

2、活动设团体奖、单项奖。团体奖按班级各项成绩之和排列名次，得分多列前，得分相等按第一名多少排列名次，以此类推，取前三名。

3、本次活动设文明班集体一个，优秀组织班级一个。

4、单项奖取前六名，得分别为7分、5分、4分、3分、2分、1分。

5、双人项目取前三名，得分别为7分、5分、3分。

6、集体游戏项目得双倍分得分别为14分、10分、8分、6分、4分。

7、本次运动会对各个项目进行评奖，前三名将获得证书，第四名至第六名只记本班级分)。

1、亲子项目各班家长以自愿报名为原则，班主任统一向需要参加亲子项目的'学生家长发出通知，以便家长及时了解情况，提前做好准备。

2、绑腿跑的项目由学校提供绑腿带(禁止使用学生的红领巾)。

3、全体学生统一穿运动服或校服和运动鞋，来参加运动会的家庭代表也请穿运动装和球鞋。

4、全体参与活动的班级，注意保持会场秩序，并保持好所在位置的卫生，会后评出优秀班级时将本班纪律作为重要参考。

5、学校的保安负责做好安全保卫工作，卫生室在现场设立急救工作点，负责当天的安全突发事件。

酒店五一活动方案篇三

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：

我运动、我健康、我快乐

20xx年xx月xx日

中学操场

全体教职工

（一）运动会组委会

主任□xx

副主任□xx

成员□xx

（二）裁判组

总裁判长□xx

裁判员□xx

（三）会务组

组长□xx

成员□xx

摄像□xx

（四）秘书组

组长□xx

成员□xx

播音□xx

（五）后勤组

组长□xx

成员：全体食堂工作人员、学生：10名

（六）安全保卫组

组长□xx

组员□xx

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）

（每人限报4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。

抢板凳□xx

夹乒乓球□xx

袋鼠跳□xx

趣味保龄球□xx

踩气球□xx

酒瓶插花□xx

60米□xx

- 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。

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

上点队：大桦林小学、李家庄幼儿园、魏家滩小学（队长□xx□

中点队：袁家庄小学、宋家庄幼儿园、克麻小学（队长□xx□

下点队：姚家沟小学、柳树沟小学、朶寺加小学大庄小学、麻吉小学（队长□xx□

中学队□xx□队长□xx□

酒店五一活动方案篇四

阳光、快乐、健康

为全面贯彻落实学校体育工作条例，培养学生良好的体育锻炼习惯，增强全体学生体质，提高团队合作意识，创设文明、和谐的校园文化生活，展现我xx小学学生健康、活泼的形象。

20xx年x月xx日上午xx-xx下午xx-xx

xx小学校园内

xx小学全体师生

1、领导小组：

组长□xx(学校校长)

副组长□xx

成员：全体班主任和科任教师

2、具体分工：

xx□担任总指挥，对本次运动会方案进行审核。

xx□制定本本次运动会活动安全预案，负责本次运动会安全。

xx□负责活动的设计和规划，运动会的筹备，活动程序设计、安排及解释。

xx□运动会各项比赛成绩的收集及统计。

xx□开闭幕式。学生活动准备，维护安全秩序，

xx□会场布置。场地设计。

xx□后勤保障；比赛用体育器材。

xx□开闭幕式主持，（大会播音）。

检录员。

xx□做好活动的照相摄像。

3、运动会裁判员：（具体安排见附表）

各班班主任：以本次运动会为契机，加强本班学生身体素质锻炼。在运动会中组织本班学生参赛和负责本班学生活动安全。

1、遵守大会各项规定，遵守学校纪律，听从裁判老师指挥。

2、运动员要赛出水平，赛出风格，尊重对手，尊重裁判，准时出场参赛，胜不骄，败不馁，互相学习，团结友爱。凡有运动员严重违规或弄虚作假者，均取消比赛资格。

3、观众队伍遵守大会时间，整齐，可以烘托比赛氛围但不影响比赛的进行，观众席布置合理，氛围好。

4、各班同学要保持场地清洁卫生，不得乱抛瓜果皮壳、纸屑等。比赛结束后，各班派专人打扫清洁卫生。

1、低年级段：(一、二年级)

个人项目□xx分钟跳短绳，立定跳远□xx分钟夹弹珠，沙包掷远。

2、中年级段：(三、四年级)

个人项目□xx米往返跑，一分钟跳绳，立定跳远□xx分钟仰卧起坐□xx分x钟夹弹珠。

集体项目：沙包掷准、纸衣迎面接力、接力赛、原地跳长绳、袋鼠夹球跳，两人三足。

3、高年级段：(五、六年级)

个人项目□xx米往返跑，一分钟跳绳，立定跳远□xx分钟仰卧起坐、投篮球□xx分钟夹弹珠，乒乓球比赛。

集体项目：沙包掷准、纸衣迎面接力、接力赛、原地跳长绳、袋鼠夹球跳、两人三足。

个人项目：

(1)立定跳远。比赛办法：按立定跳远的规定动作，每人跳三次，取成绩最好的一次。奖励办法：按照比赛成绩前三各获得xx□xx□xx等奖。

(2)xx分钟跳短绳。比赛办法□xx分钟内跳的个数决定前三名。奖励办法：按照比赛成绩前三各获得xx□xx□xx等奖。

(3)沙包掷远。比赛办法：可采用原地或助跑的形式将沙包掷出(沙包出手前后脚不可越过投掷线，否则视为犯规)，每人投三次，取成绩最好的一次。奖励办法：按照比赛成绩前三各获得xx□xx□xx等奖。

(4)夹弹珠。比赛办法：分设两张桌子，相距x米，一桌碗里放xx粒弹珠，用筷子在xx分钟内时间往另一桌空碗里夹，最终以数量多少决定名次。奖励办法：按照比赛成绩前三各获得xx□xx□xx等奖。

(5)xx米往返跑。比赛办法：个人以篮球场长一边为起点，全力跑到对面变线再返回起点，按用时多少取前三名。奖励办法：按照比赛成绩前三各获得xx□xx□xx等奖。

(6)投篮球。比赛办法：站在投球线，脚尖不能踏线，每人连续投xx个球，按投中个数多少取前三名。(如有并列按个数前三者每人加投xx个球)

奖励办法：按照比赛成绩前三各获得xx□xx□xx等奖。

(7)掷实心球。长度在xx米以上的平整场地一块，地质不限，

在场地一端划一条直线作为起掷线。测试时受试者站在起掷线后，两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力把球投向前方掷出。如两脚前后开立投掷，当球出手的同时后脚可向前迈出一小步，但不得踩线。每人投掷三次，记录其中成绩最好的一次。记录以米为单位，取一位小数。丈量起掷线后缘至球着地点后缘之间的垂直距离。为了准确丈量成绩，应有专人负责观察实心球的着地点。奖励办法：按照比赛成绩前三各获得xx□xx□xx等奖。

(8)xx分钟仰卧起坐。比赛办法：参赛者在垫上仰卧，腿弯曲xx度左右，两脚放在垫子上，双手交叉抱在头后，裁判用两手按住参赛者的脚面或脚踝。奖励办法：按1分钟做的次数取前三名，各获得xx□xx□xx等奖。

(9)乒乓球比赛。比赛办法：分组比赛，每局七个球，三局两胜淘汰赛，最后决出前三强。奖励办法：按照比赛成绩前三名各获得xx□xx□xx等奖。

集体项目：

(1)沙包掷准(集体项目)参赛人数：每班xx名同学(xx男xx女)比赛办法：将一个正方形分成x个小正方形，小正方形由xx—xx分值的正方形和xx个空分值的正方形组成。比赛队员在规定位置向大正方形投掷沙包，每人投x次，累计该队总分，以得分多少排定名次。获胜班级加xx分，未获胜班级加xx分。

(2)纸衣迎面接力(集体项目)比赛人数：每班xx名同学(xx男xx女)比赛办法：将一张ax白纸放在胸前，在奔跑过程中保持不掉，如果掉下重新捡起放在胸前继续奔跑，跑到对面交给另一名同伴，如此循环，每人跑一次，用时最少的队获胜。获胜班级加xx分，未获胜班级加xx分。

(3)袋鼠夹球跳(集体项目)参赛人数：每班xx名同学(xx男xx

女)比赛办法：每个队员用双腿夹住球(篮球)，然后以跳跃方式前进到达终点，然后将球传给下一名队员，依次接力，至最后一名队员完成，最先完成的队伍获胜。获胜班级加5分，未获胜班级加xx分。

(4)原地跳长绳(集体项目)参赛人数：每班xx名同学(男女不限)比赛办法：两名队员摇绳□xx名队员站成一排原地跳绳，2分钟内跳的多少决定名次。获胜班级加xx分，未获胜班级加3分。

(5)接力赛□xx人为一组，长度为xx米，第一人自起点出发，至终点将接力棒传与第二个人，第二人自终点开始至起点传与第三人……最先完成任务的为优胜。获胜班级加xx分，未获胜班级加xx分。

(6)两人三足(集体项目)参赛人数：每班名学生(男女不限)

比赛方法：比赛者两人为一组赛跑，相邻的两条腿用布条捆起来，先到终点者为胜，距离为xx米。途中如果出现绳子断裂，需重新系好后继续比赛；如有同学摔倒，只需在原地调整即可，无需回到起点(绑腿绳自备)。将学生分成人数相等四队进行，各队内部进行组合，两人一组合，两人的其中一只脚以绊脚绳捆绑在一起，在起点处开始出发，以最后一组合完成练习为止，以最短时间完成练习的队为胜。获胜班级加xx分，未获胜班级加xx分。

1、单项比赛：各组单项取前三名；评体育道德风尚奖六名，每年级一名。

2、集体比赛：团体奖按积分评出一、二、三名，另设立xx个活动组织奖以资鼓。

3、奖励办法：单项比赛前三名给予奖励(奖状)；团体赛给xx□

xx□xx名颁发奖状；其他班级颁发组织奖。

1、各项目负责的裁判老师组织比赛项目，并进行记录，将最后成绩送到xxx老师处；

2、活动期间各班主任负责本班学生安全，严格加强学生管理，严禁学生违反活动秩序；

3、若比赛项目在时间上不发生冲突，

请各老师积极帮助其他比赛顺利完成。

4、根据活动需要，各位教职工必须做好安排的临时工作，确保活动顺利进行。

6、运动员必须掌握要领，裁判员要认真负责，有序参加比赛；

7、裁判员按大会要求准时到位，公正准确、严肃认真。运动员按时参加比赛，比赛后迅速退场。·学校行政、少先队进行最后颁奖仪式。

本着全面参与的原则，每班每人可参加x-x个单项比赛，可以兼报集体项目的`比赛。各班班主任务必于x月xx日以前把参加各项比赛的学生定好并把名单交上。

酒店五一活动方案篇五

社会发展，科技进步，对人才提出了更新更高的要求。健康的身体是实施全面教育这一要求的物质基础。而体育锻炼又是促进幼儿身心健康，和谐发展的重要手段。因此为了促进幼儿身体健康发展，本园在教师有目的的组织幼儿进行体育锻炼和户外活动的基础上，准备开展一年一度的冬季运动会，希望通过冬运会进一步推动全园体育运动的开展，从而丰富幼儿的生活，提高他们参与体育锻炼的兴趣，使幼儿身体得

到锻炼、体质得到增强。为了本次运动会圆满成功的开展，根据我园情况特拟定以下活动方案：

1、本着让孩子“人人参与、人人快乐、人人健康”的原则开展活动；

4、帮助幼儿在活动中克服困难，使幼儿体验完成比赛的愉悦；

5、为孩子创设一个大胆与人交往的氛围，增进小朋友之间，师幼之间及家长们的情感交流。

“我爱锻炼，身体倍儿棒！”三、活动口号：

“我爱锻炼，身体倍儿棒！”四、活动目标：

幼儿：

1、练习走、跑、跳、平衡、钻爬的能力，对体育锻炼产生浓厚的兴趣。

2、初步具备团队意识和竞争意识，懂得在活动中要合作、谦让、遵守规则。勇于克服困难，体验胜利的愉悦。

家长：

1、直观，真实地感受到幼儿园的教育与孩子的成长变化。

2、初步具备指导孩子运动的能力，增进师幼、家园、社区之间的联系与合作，共创和谐的教育环境。

运动会以分组举办的形式开展，开展时间为大班：11月21日上午9点50分。

中班：11月22日上午9点50分

小班：11月23日上午9点50分

幼儿园大操场

两名组长

1、筹备会

a□运动会策划负责人：副园长、保教主任、教研组长；

b□运动会活动方案由园保教制定，副园长审核。

d□各年级组活动计划由两名教研组长协商制定，计算教研组长执笔，胡主任审核。

e□各班在运动会召开前准备好本班个性班牌及每名幼儿的参赛标牌；

f□以年级组为单位向后勤提交计划购买奖品；

2、项目练习和报名

a□幼儿自选项目报名：各班老师结合每个幼儿身体特点与学习兴趣给幼儿提出合理化建议，并为幼儿报名参加相应体育项目。各班老师列出幼儿参赛项目表，以便临场不乱。

b□项目练习：每天户外活动时间，教师鼓励幼儿根据报名项目分组练习，教师提供材料并重点指导比赛技巧，合作意识和游戏规则。各班老师指导幼儿如何举班牌，如何运用参赛牌及喊口号等。

c□11月19日全园分组进行排练。

1、运动会当天各班9:30召开家长会，做好活动前准备，确

保9:50运动会的准时召开，及活动过程中的良好秩序。

运动会开幕前的家长会是尤为重要的，熟话说“先交代后不乱”，家长放下工作来到这里是很乐意配合老师工作的，只要我们给他交代清楚规则及注意事项，只要大多数家长遵守规则，少部分人的秩序就更容易维持了，也就大大减轻了老师的工作强度。

2、入场：各班幼儿听《运动员进行曲》入场。

3、开始：主持人致欢迎词。

4、园长讲话。

5、主持人大致介绍活动场地的安排及活动流程。

6、各班家长在指定场地入座，观看大班幼儿表演“最炫民族风”、中班表演。

7、运动会趣味项目及比赛项目正式开始。

8、活动结束（器械和物件的搬运由各组各班负责，清扫场地由园清洁工负责）。

主持人：

摄像：

照相：

裁判：各组组长及家委会成员

会场布置人员：年级组成员布置场地。

各班幼儿秩序：由各班教师、保育员教师负责。