

最新职工参加趣味活动方案策划(大全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。方案的格式和要求是什么样的呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

职工参加趣味活动方案策划篇一

为了加强企业员工的凝聚力，丰富企业文化生活；表达企业对员工节日的关怀与问候，使员工开开心心、快快乐乐过好20xx年春节。

公司卡拉ok室

活动分为三大部分

1、员工总结大会：员工总结大会从14：00—17：30，由主持人宣布晚会开始

2、首先请董事长致词

3、节目表演：节目在征集中，节目以健康、欢快的小品、歌舞、相声等不同的内容；

4、节目表演设奖进行评定，设集体一等奖1名现金1200元、集体二等奖1名现现金800元、集体三等奖1名现金400元；个人一等奖1名现金100元/人、二等奖1名现金80元/人、三等奖1名现金60元/人；凡参加节目的人均设参与奖：食用油一瓶。

5、节目评定评委组成：

6、礼品派送：由企业统一购买礼品，所有到场的人员都有一只金猴公仔。

8、有奖游戏：促进春节晚会的娱乐性及员工的参与性，特设有奖游戏活动。在节目中穿插进行。获胜者奖：高档组合毛巾一盒，参与者奖：精美相册一个以及闪光胸章一枚。

9、幸运大抽奖：特等奖1名，价值1500元一条的金项链；一等奖3名□24k金戒指一枚；二等奖2名，格兰仕微波炉一台或美的电磁炉一台；三等奖9名，金正复读机、美的电饭堡、高级蒸锅；鼓励奖40名5升金龙食用油一桶在节目中穿插进行。

1、晚会主持人：

2、摄像师：

3、晚会导演：

4、晚会现场维持：

5、奖品控制协调和发放：由人事科负责；

6、舞台、场地设计：广告科色调主要以红色、金色为主，突出节日喜庆气氛。

7、舞台灯光、音响布置：设备科；

8、晚会场所布置：营销中心人员、生产车间工人、人事科后勤人员；

9、晚会现场协助人员：；

10、游戏道具：气球20个，乒乓球80个，绳子一捆，苹果4个，乒乓球拍4个。负责人：。

11、晚会现场后勤人员：晚会用果盘，公司人事科后勤人员。

职工参加趣味活动方案策划篇二

庆“元旦”趣味体育活动方案

新的一年即将来临，辞旧迎新，为了让孩子体验到新年的喜悦，充分体现班集体团结协作精神，发扬学生间合作精神，同时培养班级学生责任感，培养小学生体育兴趣，我校将开展趣味体育活动来庆祝，为使活动有序开展，特拟定本方案。

一、活动领导小组

组长：吴宏武

副组长：李仕明李开跃

成员：林慧萍农汉友岑文新张文东黄正波工作职责：负责庆“元旦”活动的筹备工作，安排各项活动的人员和经费筹集等。

二、活动主题

快乐运动健康成长

三、活动时间

月27日下午（星期五）

四、比赛项目

1、骑跳跳球

2、三人四足

3、蚂蚁搬家

4、跳长绳

5、滑板车

6、袋鼠跳

7、拔河

8、滚轮胎

五、比赛方法：

1、拔河比赛

赛前抽签定位，三局两胜，在两分钟时限内将中心标志完全拔过本方区域2米线内获胜。

2、跳长绳计数赛

男、女随意排立在两摇绳中间，开始后集体跳起计个数，如中间失败，该次个数不算继续进行。时间：2分钟计总个数与失败次数，两人摇绳间隔3米。

3、20m袋鼠跳接力赛

同20m迎面对接力赛，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。

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名次。

4、三人四足比赛

- 1、三人站成一排用绳子或红领巾将相邻两人的两腿绑在一起。
- 2、从起跑线出发，在距离起跑线20米的地方绕过障碍物返回接力，不得抢跑、偷跑或不在起跑线外接力（否则视为犯规）。

比赛规则□a将参赛小组两人的相邻腿绑住，位置不能高于膝盖部分，也不能低于脚裸，绳子必须绑小腿上，并捆紧，如中途松开，应系好再前进。

b必须在起跑线后把脚绑好，不准抢跑。

c中途若有人摔倒，应立即停下来，等重新准备好之后，再接着跑，或者自动放弃比赛。

5、蚂蚁搬家

每组人员同时站在起跑线上，听到口令同时出发，把指定的物件搬到指定地点（物件与指定地点相隔20m□□用时最少的队赢得比赛。

6、骑跳跳球

至最后一名队员。

7、滑板车

每队队员站成一路纵队，从起跑线出发，在距离起跑线20米的地方绕过障碍物返回接力，不得抢跑、偷跑或不在起跑线外接力（否则视为犯规）。以用时较短的次序排出名次。

8、滚轮胎

每队队员站成一路纵队，从起跑线出发，在距离起跑线20米的地方绕过障碍物返回接力，不得抢跑、偷跑或不在起跑线外接力（否则视为犯规）。以用时较短的次序排出名次。

六、各年级参赛项目：

一年级组：(每班每项18人，每生只能参加一项不能重复)

1、骑跳跳球

2、三人四足

3、蚂蚁搬家

二年级组：(每班每项15人，每生只能参加一项不能重复)

1、骑跳跳球

2、三人四足

3、蚂蚁搬家

三年级组：(每班每项13人，每生只能参加一项不能重复)

1、跳长绳

2、三人四足

3、滑板车

四年级组：(每班每项13人，每生只能参加一项不能重复)

1、跳长绳

2、袋鼠跳

3、滑板车

五年级组：（每班每项19人，每生只能参加一项不能重复）

1、袋鼠跳

2、拔河（三打两胜）

3、滚轮胎

六年级组：（每班每项16人，每生只能参加一项不能重复）

1、拔河（三打两胜）

2、袋鼠跳

3、滚轮胎

七、各组人员及职责

1、主持人：李开跃

职责：负责本次活动的主持工作。

2、指挥组：农汉友

职责：负责本次活动的指挥。

3、摄影、广播组

组长：张天令

职责：负责本次活动的摄影和广播。

4、裁判组：

组长：陈万祥

职工参加趣味活动方案策划篇三

为了加强公司精神文明建设和企业文化建设，丰富员工体育文化生活，活跃公司运动文化气氛，提高公司全体员工的凝聚力，向心力。我公司将举办首届趣味运动会，现将有关方案制定如下：

一、运动会主题

团结、合力、拼搏、超越

二、组织机构及职责

（一）运动会组织委员会名单

1、名单：

组长：

组员：

2、职责：组长负责活动的组织领导工作和对各筹备中有关问题的最终裁决。

（二）由活动承办方组织专业体育裁判小组，并由办公室负责安排现场监督员。

三、运动会时间、地点

（二）地点：合肥市体育中心，电话：

四、活动流程

- 8: 00所有现场布置设备安装等准备工作完毕
- 8: 10召开赛前领队会议
- 8: 30各参赛队列队就位，运动员入场仪式
- 8: 50奏国歌
- 8: 55主持人开场词
- 9: 00集团领导致辞并宣布运动会开幕
- 9: 10运动会各比赛项目正式开始
- 12: 00各比赛项目结束，裁判员统计分数及公布名次
- 12: 10颁奖仪式开始，集团领导为获奖者颁奖并合影留念
- 12: 30集团领导致辞并宣布运动会圆满闭幕

五、计分方法与奖励办法

（一）计分方法

各比赛项目第一名计3分、第二名计2分、第三名计1分。比赛完成后，按得分从高到低排名。如果出现分数相同，则按照每队获得冠、亚、季军的次数，多者排名靠前，决出先后顺序。

（二）奖项设置

1、团体奖

团体冠、亚、季军各1名

奖金设置：冠军10000元，亚军8000元，季军6000元

2、单项奖

(1) 最佳队长奖4人（不在冠亚季军队中产生）

(2) 最佳队秘奖2人

(3) 勇士奖4名

(4) 最佳合作奖2组（在比赛项目“快乐的痛”、“齐心协力”中，14组中计时最短的4人组得胜）

职工参加趣味活动方案策划篇四

活动策划可以把企业要传达的目标信息传播得更准确、详尽。怎样写趣味运动会活动预案?下面小编给大家带来趣味运动会活动预案5篇,仅供参考,希望大家喜欢!

一、活动时间:

20__年x月x日上午8:30开始

二、活动地点:

新东方幼儿园操场

三、活动形式:

教师趣味竞技性运动会

四、活动要求:

所有教师于本周六上午8:20__在幼儿园一楼大厅集合(不允许请假)。

五、运动会流程(按照比赛顺序)

1项目名称：拔河比赛

规则：每个班级中派出三名教师(可援助)，提前抽签。

第一轮淘汰赛：7个班级按抽签顺序比赛，一个班级直接进入第二轮。

第二轮淘汰赛班级重新进行抽签，进行比赛。决定出两组获胜班级。两组失败的班级

第三轮，失败的班级进行3、4名争夺，两组获胜的班级进行1、2名的争夺。

奖励：1——4名，分别加4、3、2、1分，其余不加分。

2项目名称：跳绳比赛(跳绳自带)

规则：每个班级派出一名教师，参加跳绳比赛，时间2分钟，每两人一组，共4组

3项目名称：呼啦圈比赛(呼啦圈自备)

4项目名称：喊数抱团(此活动共玩两轮)

规则：每组派出两名老师参与，听主持人口令统一围绕圆圈走动，到音乐停止，主持人说出一个数字，老师们按照主持人说出的数字要求与其他老师抱成一团，人数要与数字一致，即为通过，如没有找到自己的团队或者整个团队人数偏差，均为淘汰。

奖励：每一次最后获胜的两位老师均分别获得2分。

5项目名称：琴棋书画样样通

规则：

五子棋分会场(园长室)：每个班级派出一名老师(共7名)参加五子棋大赛，采用淘汰制，即获胜者继续坐镇下棋，直到最后的胜者。

够级分会场(接待室)：每个班级中派出一名教师(共6名)参加扑克大赛，最后决定名次。

继续坐镇下棋，直到最后的胜者。

奖励：娱乐游戏，每一个分会场的获胜者可获得2分。其余不加分。够级大赛经抽签多出的老师，直接获得1分奖励。

六、项目名称：爬滑梯接力

奖励：获胜的班级依照最高分输到最低分数排列1——4名，相应加4、3、2、1分，其余不加分。

滑梯计时员：

七、项目名称：打沙包

规则：每个班级派出一名教师，参与比赛。在5分钟内，没有下去的老师即为获胜，期间允许抓沙包，抓住即为加分，抓不住溜手当场淘汰。

奖励：在5分钟内，所有没有打下去的老师均获得2分。期间抓住一次加1分。

投沙包人员：

八、项目名称：捉迷藏

奖励：获胜的班级依照最短时间即最高分数到最低分数排列1——4名，相应加4、3、2、1分，其余不加分。

活动背景：

我院即将来临的文体活动月，文艺部和体育部都准备了大量的节目，但大部分文体节目都需要有特长的同学参加，致使普通同学无法参与。

活动目的及意义：

为了让大多数同学参加到游戏中，团结同学，促进同学之间的友谊。让同学们感到一种新意，同时丰富同学们的业余生活。

活动对象：

06、07级全体同学

活动地点：

彗星楼门前

活动时间：

__年4月16日下午1：00

承办单位：

辽宁大学数学院分团委学生会宿舍工作部生活部

活动内容：

游戏一：连坐

游戏规则：1、分为两大组，每组四班(抽签决定)，每组取前两名；获胜的四个班级一同进入决赛(一组)，评出前三名，颁发奖状。

2、每班派出24人，围成圆形站好(男女间开，班级男生或女生少的剪开后剩余连着)，距离自己控制(便于坐下)。主裁判发令，各班参加者前一人以半蹲状坐于后一人腿上，待所有人坐稳后，参加者同时开始走(同时要保持前一人坐于后一人腿上这一状态)。

胜负判断：按照到达终点的先后顺序排名

游戏二：滚“纸胎”

器具：报纸(五十张)，胶带。(各班自备，报纸上交后统一发)

游戏规则：1、同游戏一1

2、每班派出14人，站成一竖排。第一名同学贴报纸，并带领队伍前行。待参赛队的所有同学都站与报纸上后(继续贴报之前行)。最后一名同学，将尾端余下的报纸用手托起，经头上向前传，直到传到第一名同学手中，并且与前端报纸贴在一起而构成一个圈为止。(注意：行走时若贴好的某处报纸破裂至断开，则从断开处起至尾端贴好的地方作废，继续向前粘贴)

胜负判断：按报纸贴成圈的时间先后排名

注意事项：1、报纸准备需要充分，避免不够。

2、班级同学的协调。

游戏三：十六人十七足

器具：玻璃绳，或其他非弹性绳

游戏规则：1、同游戏一1

2、每个班出8名男生8名女生肩并肩交替站成一排，相邻两人的脚用绳子(玻璃绳，或其他非弹性绳)绑在一起。

胜负判断：按照到达终点的先后顺序排名

最后，希望此次活动能得到老师和同学们的喜爱。

武汉软件工程职业学院乒乓球协会趣味乒乓球游戏及有关乒乓球知识竞答活动方案 为了活跃校园文化，宣传贯彻大学生强身健体的号召，给更多的同学提供娱乐交流、增进友谊的机会，更好的服务广大的同学，我院乒乓球协会特开展这次形式灵活多样，娱乐性强的趣味乒乓球游戏活动。

活动目的：为了塑造积极向上，富有特色的青年文化。丰富同学们的课余生活，活跃校园气氛，倡导积极健康的学习和生活方式，展现我院青年的精神风貌。为了普及大家对乒乓球的认识和了解。，为了活跃协会的气氛，增进会员之间的友谊;为了增强协会的凝聚力，也为了给会员们一个展示才华的舞台，展示新时代大学生的蓬勃朝气!

一、活动主题：

娱乐身心、激扬青春

三、活动口号：

乒乒乓乓，健康你我!

二、活动对象：

全院学生

四、主办单位：

院乒乓球协会

五、活动地点：

一号篮球场

六、活动时间：

(1)宣传报名时间：5月10号至4月30号

(2)活动进行时间：4月21号下午

七、活动负责人：

1、主要负责人：陈鹏、陈强、陶青、邹宝灵、陶晓青、周慧

2、宣传负责人：罗丹、梅杰、陈朵朵

3、主持人：待定

4、安全负责人：宋选飞、陈鹏、陈强

5、财务负责人：陶青、杨忧名、郑兆函、

八、活动方式：进行趣味乒乓球游戏和与乒乓球有关的知识竞答

九、宣传安排：

1、安排各栋公寓的负责人到会员的寝室进行宣传；

- 2、在寝室楼下写通知宣传；
- 3、在乒协qq群上进行宣传；
- 4、乒协干事打电话或发信息宣传；

十、报名方法：

- 1、会员直接在各栋公寓负责人手里报名；
- 2、在协会qq群里报名；
- 3、在协会干事宣传时报名；

十一、报名要求：

全院学生

十二、活动安排：

首先，在20__年十月份的社团招新中，我们院乒乓球协会创新高，招收了173名爱好打乒乓球的新会员，为我们协会带来了新的力量，为了回馈广大会员，我院乒乓球协会决定：“在活动当天，所有的会员可凭会员证领取精美礼品一份（仅限参加活动的前三十名会员。在活动当天由主持人来负责开展此次活动）

十二、活动内容：

（一）游戏项目：

1、报纸拔河概要：在报纸上挖两个洞来进行拔河的游戏道具：旧报纸方法：

1)在报纸上挖两个人头大小的洞；

2) 2人对坐各自把报纸套上进行拔河(站着拔亦可);

3) 报纸破裂离开脖子的一方输。

注意事项：不可以用手去拉。

3、螃蟹赛跑规则：

1) 参赛队员一双人小组参赛，赛道长50米

2) 一次七组同时比赛，成纵队站在起点线。听到预备信号时，同组两人背对背用躯干夹抵住一篮球。听到开始信号后，两人像螃蟹状横着向终点线跑去，先完成的三队获胜。

3) 听到开始信号夹好球后方可离开起跑线

4) 中途球落地，必须从落地处夹起才能继续进行。

5) 抱球跑者取消比赛资格。

4、投掷——接乒乓球每队2人，时间1分钟，相距4米，一个人投掷，一个人站在画线处用手握着桶接(可以横向移动，不可越出线外)。以投进桶内的乒乓球多者为胜，决出前3名。分4组进行，每组2队。

5、乒乓接力赛规则：参赛者人数均匀的分配在起点与终点，第一个参赛者单手用乒乓球拍托着乒乓球，从起点出发把球传给终点的另一个队员，依次循环进行，传的最快组获胜。

注意：传球过程中不得掉球、手触球。

(二) 知识竞答：选择20道有代表性、针对性，答案标准的有关乒乓球知识的题目。

十三、注意事项：

(1) 知识竞答题目不得提前泄露，要保持活动的公平公正，不得徇私舞弊。

(2) 各工作人员应按规定的时间及时到位，做好活动前后的各项工作，工作人员应服从上级统一指挥，无故不得离开各自岗位。

(3) 参加活动者无故迟到15分钟以上者，按自动弃权处理，同时取消其参加活动资格。

(4) 在活动中，主持人及相关负责人要注意调动好活动的氛围，尤其是要注意与参加活动的同学互动。

(5) 参加游戏的同学应遵守活动的秩序，不得冲撞工作人员和相关负责人，如有违犯活动规则者，将取消其参加活动的资格；活动中应注意安全，避免受伤。

(6) 活动中各参加活动的同学要爱护体育器材，不得毁坏或损坏；如有违犯者将双倍赔偿。

(7) 此次活动应按“公平、公正、公开”的原则，不得徇私舞弊。

(8) 遇到突发状况，由活动负责人视情况解决。

(9) 如果遇到天气或其他情况，不能按时举办活动的，活动时间往后顺延。

十四、突发情况的处理：

十五、奖励办法：

设精美礼品数份，优秀工作者数名，优秀主持人数名。

一、活动目的

值此元旦之际，为丰富学生课余生活，创建文明，健康，活泼、和谐的校园文化。让学生投身到积极，健康的体育活动中，做一个健康向上，充满活力的小学生。

二、活动时间、地点

活动时间：20__年12月31日下午

活动地点：：操场

三、活动内容

1、抱球接力(一年级)

项目主裁判及发令员：丁曰宝

活动工具：气球、棉绳

参赛人数：共25人(男生7人、女生18人)

活动规则：全班分3组，每组4队，每队2人。各队队员用身体夹住气球，将气球运至指定位置返还，交与下一队队员，4队轮流，返回起点即完成任务，先完成任务一组获胜。

2、瞎子踢球(二年级)

项目主裁判及发令员：刘汪兵

活动工具：足球、手绢

参赛人数：共16人(男生6人、女生10人)

活动规则：全班分2组，每组8人。游戏共分8轮，每轮各组抽派1名队员，用手绢蒙住双眼，原地转5圈，先踢中指定位置的足球获胜。

3、三人四足接力赛(三年级)

项目主裁判及发令员：梁贤杰

活动用具：绳子、秒表

参赛人数：共15人(男生8人、女生7人)

活动规则：全班共分5组，每组3人。用绳子捆绑各组队员相邻的小腿，构成3人4足，奋力奔跑至指定位置返回起点，用时少的一组获胜。

4、拔河比赛(四年级)

项目主裁判及发令员：郑祝明

活动用具：绳子

参赛人数：共19人(男生15人、女生4人)

活动规则：全班分2组，每组9人。三局两胜。

5、乒乓球接力赛(五年级)

项目主裁判及发令员：何承水

活动用具：乒乓球拍、乒乓球

参赛人数：共14人(男生10人、女生4人)

活动规则：全班分2组，每组7人。将乒乓球置于拍上，带到指定位置返回起点，交与下一名队员，4次轮流，先完成任务组获胜。

6、百发百中(六年级)

项目主裁判及发令员：汪善志

活动用具：乒乓球拍、乒乓球、篮子

参赛人数：共25人(男生11人、女生14人)

活动规则：全班共分2组，每组6队，每队2人。活动分6轮，每轮各组派2名队员，一队员拿篮子在指定区域承接另一名队员打出的乒乓球，承接球数多着获胜。

四、注意事项

- 1、各班主任根据活动规则将全班同学分组、分队。一、四、六年级各派一名同学协助老师维护现场秩序。
- 2、各班做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得乱跑，观看有秩序，加油、鼓励方式合理。

五、其他工作

现场安全及摄影：吴小芹、陈璐

一、活动目的

为丰富全校师生课余文化生活，倡导“每天健身一小时，健康生活一辈子”，全面推进我校健身运动的深入开展，增强教师的身体素质和凝聚力，构建“和谐校园”，我校将举办教师趣味运动会，现制定活动方案如下。

二、活动领导小组：

组长：

副组长：

成员：

三、活动时间和地点

1、时间：20__年12月31日

2、地点：学校操场

四、活动内容及方法

项目：(一)飞镖；(二)抛绣球；(三)铺桥过河；(四)托球跑；(五)篮球定点投篮；(六)企鹅迈步。

五、参加对象：

__镇中心小学(含三小、五小)全体教职员工

六、竞赛办法：

(一)每个项目全员参加。

(二)每个项目的具体比赛规则见附录。

七、名次和奖励办法：

(一)每一个项目按得分排出名次，一、二、三等奖的获奖人数为参加人数的1/12、1/12、1/6，(每个人的获奖项目不超过三个项目，超过三个项目按三个项目算)。

(二)每个项目获奖的老师都可获得一份相应的奖品(生活日用品)。

八、备注：

本方案未尽之处另行通知，本方案解释权属活动领导小组。

附录：

比赛规则(括号内为项目负责人)

(一)飞镖：每位运动员投10镖，以10镖成绩(环数)之和为该运动员的成绩，环数多者名次列前。如环数相同，看单镖环数，高者列前，以此类推。镖靶设置：以红心为基准，离地面高1.73米，运动员离镖靶正面距离为2.44米。

(二)抛绣球(塑料球)：双人组合参加，一位队员(接球)站在离另一队员(抛球)前8米处的圆圈内，圆圈半径为1.5米，一位队员站在发球线后连续抛30个球，另一位队员用小塑料桶接球，计1分钟内接到球的个数，多者名次列前。如两人或两人以上接到相同的球，则以抛接球所用时间来判别，时间少者胜。

(三)铺桥过河：距离30米，运动员边移动身体，边用手移动三块木板，使身体始终落在被移动的木板上；在移动过程中运动员手脚不能落地。先到达终点线者为胜。身体躯干部份与三块木板均通过终点线后停表；按成绩判定名次。

(四)托球跑：距离30米，用羽毛球拍托着网球或者乒乓球跑，时间少者名次排前。

(六)企鹅迈步：距离30米，双腿夹着一个排球，双臂各夹一个排球移动到终点，时间短者名次排前。

职工参加趣味活动方案策划篇五

为了发扬团队精神，共建快乐、和谐校园，调动教职工积极性，在五一国际劳动节来临之际，我校工会将举行欢庆五一“我运动我快乐”教师趣味运动会。

二、活动时间地点：

时间：20xx年4月28日

地点：运动场

三、组委会成员

总指挥：李奕

现场指挥：宾筱萍

裁判长：邓胜元

裁判员：谢先祝朱又佳

四、活动形式及要求：

1. 全体教职工通过抽签分成两个组参赛。抽签前先指派两个组的领队，快乐队队长蒋先平，开心队队长李丹。谢讯谊、廖彦智两人由两队队长抽签决定归属，然后女教职工分别抽签，抽在同一个组的组成一个参赛队。
2. 获得单项比赛项目优胜的队记一分，采用五局三胜制，优胜队获得一等奖，另外一对获得二等奖，对获奖教师按学校奖励标准给予相应奖励。

五、活动内容：

1、投乒乓球进篮

每队一名运动员持3只乒乓球跑20米至终点线，向距终点线外2.5米处的篮筐内用手逐只抛投乒乓球进篮(脚过线犯规)，无论是否进筐，每只乒乓球只允许抛投1次。3只球抛投完毕，跑回起点线，与第二名队员击掌后，第二名队员方可接力，

如此反复，直至8人全部完成。每队总限时5分钟。若在限时时间内没有赛完，也结束比赛。以各队进篮筐乒乓球总数计算名次。如进球数相等，则以用时少的队名次列前。超时则不计成绩。

2、赶篮球接力跑

第一人手持木棒，赶篮球前进15米至另一端，绕过标志后赶篮球返回；第二人接棒后重复前过程，如此循环，用时少的队名次列前。比赛过程中，不得用身体任何部位触球，球出界则算犯规，另一队直接获胜。

3、打保龄球

两人同时进行。距投球线外7米，按倒三角形状放置10只矿泉水瓶作为击打目标，运动员在投球线处手持篮球滚射目标（滚射方式可单手可双手，但不允许用脚），每人滚射1次。以每队8名队员击倒矿泉水瓶总数计算名次。

4. 心心相印(背夹球接力)每组2人，每组一次，背靠背夹住篮球（中途如球掉下，必须从头再来），回到起点后（以过起点线为准），两人共同把球放入筐内后，下组再进行，用时少的队为胜。

5、步调一致(8人9脚向前冲)

两队同时起跑，跑完25米，用时少的队为胜。在比赛过程中，如果绑腿坏掉则算犯规，另一队直接获胜。

同兴路小学工会