

2023年教职工趣味运动会活动方案(优质7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。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

教职工趣味运动会活动方案篇一

一、 活动背景：

作为新世纪的青年，德、智、体全面发展越来越成为衡量大学生综合素质的准绳。作为全运会主办城市的济南市号召全民全运，为响应全运会的号召，特策划此趣味运动会。同时，也希望通过此次运动会增强同学之间的认识、了解和交流，并达到提高同学的团队意识和班级凝聚力。

二、 活动时间□20xx年xx月xx日

三、 活动地点：学校运动场

四、 参加对象：全体师生

五、 主办单位：学校

六、 流程安排：

- 1、8：30会场布置人员到达体育场进行会场布置。
- 2、9：00到达体育场准备进行比赛。
- 3、各小组分别参加各自的项目。

4、记录各小组的成绩，评选获胜者。

5、颁发奖品。

七、活动项目：

1、《纸衣往返接力》

1)、比赛人数：每队4人

2)、道具：报纸八张(每两张报纸相对夹在一起)

3)、比赛规则：将折好的报纸放于胸前，在奔跑过程中保持不掉，如果掉下来就要重新捡起，跑100米后交于第二个人，类推，直至第四个人到达终点，用时最少的组为获胜组。

2、《四人五足》

1)、道具：绳子若干

2)、比赛规则：四人一组。四个人排成一排相邻的两人把脚绑在一起，从起点经过100米到终点，用时最少者获胜。

3、《海底传月》

1)、比赛人数及分组：每队10名队员(至少3名女生)

2)、道具：篮球四个

3)、比赛规则：

a□每个队10名队员依次排开成一列，肩距一臂。

b□第一名队员双手举起篮球，其余队员弯下腰，双脚分开。当听到裁判发令后，第一队员将球从胯下传给第二名队员，

类推，当第十名队员接到球后，持球跑到第一名队员前面依次传球，第九名接到球后，持球跑到第十名队员之前依次传球。

c□当第一名队员站在最后一位并双手持球后视为比赛结束。

d□传球过程中，球落地后，须由传球队员捡球后重新传球。

e□用时最少者为优胜者。

4、《单脚火车跑》

1)、参赛人数：每队参赛8人

2)、比赛规则：

a□8人排成一列，每人仅用右脚支撑。后一人右手搭前一人肩，左手托住前人的左脚，多队并排一起站在起跑线上。

b□裁判发令后各队齐出。距离30米。

c□按所用时间排名，少者胜。注意脚掉下来的队伍将失去比赛资格。

八、活动预算：

宣传条幅一个；哨子4个；绳子若干；报纸若干；篮球4个；数码相机一台，活动照片若干；优胜者奖状，奖品若干；秒表若干；纸、笔若干；矿泉水一桶；米尺；记号笔一支；粉笔若干。

九、人员安排：

积分人员8名，会场布置5名

十、比赛要求：

要服从裁判要求。为节省时间，四个项目尽可能的同时进行。

教职工趣味运动会活动方案篇二

为了提高教职工身体素质，活跃教职工业余化生活，促进“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康理念深入人心，认真贯彻落实《全民健身计划纲要》，根据市教育局4月份局办公会安排和□xx市教育工会20xx年工作要点》要求，市教育局、市教育工会决定，举行20xx年市直学校教职工趣味运动会。现将有关事项安排如下：

主办：市教育局、市教育工会

承办□xx市第二十四中学

xx市一中、二中、三中、四中、五中、八中、九中、二十四中、三十六中、东风中学、致远中学、汽车职院、学院附中、四中义教部、二实小，市教育局机关干部代表队。

第一项：60迎面接力赛

1、参赛人数：每所学校28人，其中女教师14人，男教师14人。

2、比赛地点□xx市第二十四中学运动场

3、规则要求：各参赛学校分两路纵队，由裁判员先清点人数（每边14人），女运动员在前，男运动员在后。人数确定后，裁判长发令，排头队员（××学校女1号）手持接力棒，向前跑60将接力棒交给下一名队员（××学校女2号），完成一次接力，依次进行，以完成全部接力的`时间用时最短决胜名次。

第二项：男女混合跳长绳比赛

1、参赛人数：每所学校20人，其中女教师10人，男教师10人。

2、比赛地点□xx市第二十四中学运动场

3、规则要求：每人每轮跳一次，各参赛队运动员依次进行，女运动员在前，男运动员在后。连续轮回，记时4分钟，按完成个数多少决胜名次，空绳和跳失误时不计个数。按学校顺序号，每所学校为一组，依次进行比赛。

4、绳长：每一轮长度不少于6。

5、每队另派2名男教师（或女教师）摇绳。

六、奖励办法：每组分别取前8名，另设体育道德风尚奖。

七、竞赛要求：

1、各参赛学校报裁判员1人（自带秒表、口哨）。

2、报名时间：市直各学校于4月20日之前将参赛运动员报名表（女运动员在前）交市教育工会。

3、运动员中至少有1名校级领导参加比赛。

4、比赛用绳，各参赛学校自带（也可用xx市二十四中比赛用绳）。

5、各学校领队由主要负责人担任。

6、各学校派拉拉队不超过10人。

7、各学校不得弃权，并将参赛情况作为工会评先，年度工作目标考核的重要依据。

请市直各学校注意安全，在组织教师训练和比赛中先做好准

备活动，防止教师意外损伤。

市教育局、市直机关工委、市总工会、市体新局□xx市二十四中领导为参赛前八名代表队颁奖。

xx电视台□xx日报□xx晚报、楚天都市报□xx教育网等。

xx市教育工会

教职工趣味运动会活动方案篇三

选手：以个人为单位

器械：两个盆，乒乓球若干个

场地：篮球场上放置一高一低两个盆和一双筷子。

规则：

(1)两个盆相距一米，参赛选手必须把球从低的盆中利用筷子夹到高的盆中，夹的过程中不得用手抓或者身体的任何部位使球进入高的盆中，否则判为该球失败，不计入总数。

(2)夹球过程中不能用手抓球，如乒乓球掉落盆外，该球可以视为放弃，可以重新从盆里夹另外的球，并加以计数。

计时与名次：时间1分钟，以夹球个数多者胜出。若个数相同，则名次并列。

2、气球连击

选手：以个人为单位

器械：三个气球

场地□4m乘4m正方形场地

规则：所有队员分为若干组，每人三个气球，听到哨声后在规定比赛场地内从手中同时放开三个气球并开始计时，选手可以用身体的任何部位拍击气球，使三个球在空中运动不得停留在身体的任何部位。有任何一个气球触及地面停止计时，比赛结束。比赛过程中，身体的任何部位不得触及比赛场地之外的地面(线为比赛场地)，否则判比赛结束停止计时。

计时与名次：比赛取前八名，时间多者列前。

3、接力跑

选手：以教研组为参赛单位，小的教研组合并参赛，其中合并的教研组有：生物组+政治组，历史组+地理组，综合组+后勤组。

器械：接力棒

场地：在田径场上划两条起跑线，距离20米。

比赛方法：每队由八名选手参加比赛(其中必须有二名女教师)，每位选手跑完20米以后绕过障碍跑回起点将接力棒交给下一位队员。以此类推，直到最后一名队员跑回起点计时，用时少者名次列前。

规则：

(1)采用站立式起跑，当裁判员发出“预备”口令后，所有队员做好准备，听到起跑信号(哨声)后方可跑进，不得抢跑，抢跑二次的队取消比赛资格。

(2)比赛中必须绕过障碍物后才能返回，如违反规定，则取消该队成绩。

(3) 接棒运动员双脚不得越过起跑线接棒。如违反规定，则取消该队成绩。

计时与名次：最后一名队员身体各部位均过终点停表计时，用时少者胜出。

4、五人持球跑

场地：田径场跑道

比赛方法：

划两条相距30米的平行直线，一条为起跑线，一条为终点线。5名队员平行站在起跑线上，相邻队员用手掌持球，掌心相对，五指朝上，利用两人手掌的推力使球不掉下来。五人共持四只排球。听到出发信号后，集体向终点线跑进。

比赛规则：

(1) 站在起跑线后结队成预备姿式，等待起跑发令。当裁判发出“预备”口令后，所有队员做好准备，听到起跑信号(哨声)后方可跑进，不得抢跑，抢跑二次的队取消比赛资格。

(2) 比赛中如中途掉球，所有队员必须立即停止并回到出现上述情况的地点，在裁判员指挥下重新开始起跑。其间，裁判不停表，不再发出起跑口令。落地点由裁判员确定。

(3) 全队以最后一名队员躯干过终点线为比赛结束。

(4) 听到出发信号后开始计时，最后一名队员躯干过终点线后沿计时结束，用时短者获胜。

(5) 比赛中途不得换人。

比赛场地及器材

比赛在田径场中间进行，使用标准排球。

计时与名次：比赛取前八名，用时少者列前。

5、集体跳长绳：

选手：以教研组为单位，每个教研组都必须参加，其中合并的教研组有：生物组+政治组，历史组+地理组，综合组+后勤组，每队8人，性别不限，比赛时，从8人中任选2人摇绳。

(一)比赛方法：

两人摇绳，6名队员成一路纵队站立在规定区域内(长5米、宽1米)，听到开始信号(哨声)后，两人摇绳，使绳向一个方向从6位队员的一侧，经头顶到另一侧，绳子绕过360度回到起始位置继续，中间6位队员原地跳，以6人都跳过绳子计算为一个。

(二)比赛规则：

1、比赛时间为2分钟，在规定时间内跳的个数多少排定名次，次数多者名次列前，如相等则失败次数少者名次列前，如再相等，则并列。

2、中间6位队员必须在规定区域内成一路纵队跳绳，不得出区域或踩线，如有发生，则判犯规，每犯规一次算一次失败，并在比赛结束后扣所跳绳个数3个。

3、以绳子绕过一圈(360度)，且6位队员同时跳过，方能计算个数。如有队员未跳过不计个数，可继续开始。一队比赛时，由3人计数。

4、比赛时上场8人，性别不限。

5、比赛开始后不得换人，中途也不得缺人，不足8人时比赛

则中止，不计成绩。

(三) 比赛场地及器材：

比赛在田径场，比赛时用麻绳，直径约为1cm□长度为7米。

教职工趣味运动会活动方案篇四

阳春三月，暖意融融，绿上枝头，生机勃勃。喧嚣的元宵节刚刚结束，又迎来了一年一度的“国际三八妇女节”。为丰富我教委全体女教职工的业余文化生活，展现女教工的精神风貌，倡导健康向上的生活方式，经教委工会研究，特举行“我运动、我健康、我快乐”女教工趣味活动，希望各单位工会组织报名，务必使每一位女教职工都积极报名参与。现将具体事宜通知如下：

活动时间□20xx年3月 日 午 点到 点

活动人员：西董教委中学、小学、幼儿园的全体女教师

活动地点：小学田径场

活动项目：比赛设一分钟单人跳绳、一分钟单人踢毽子、3000米健步走三项。要求每位教职工限报一项。

1、单人一分钟跳绳比赛

活动规则：每位参赛女教师的跳绳时间为1分钟，跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人的最后成绩，按跳绳总次数多少颁发一、二、三等奖。

活动道具：短绳(自备)、秒表。

比赛裁判：6人(待定)

2、单人一分钟踢毽子比赛

活动规则：每位参赛女教师的踢毽子时间为1分钟，踢毽子过程中可以停顿，允许在设定范围内移动，以一分钟结束时的总次数为个人的最后成绩，按踢毽子总次数多少颁发一、二、三等奖。

活动道具：毽子(自备)、秒表。

比赛裁判：6人(待定)

3、3000米健步走

活动规则：每位参赛女教师必须是走完3000米，否则将被视为犯规，取消参赛资格。参赛教师根据名次颁发一、二、三等奖。

活动道具：秒表。

比赛裁判：6人(待定)

三个项目同时进行。(或者是(按照项目顺序依次进行比赛))。

未尽事宜另行通知。

教职工趣味运动会活动方案篇五

一、比赛时间：

待定

二、比赛地点：

学校

三、运动员资格：

各年级组身体健康的教师，均可报名参赛。

四、比赛项目

集体类：

1. 两人四足往返接力：每队6人，男女不限
2. 欢乐大锻炼：每队4人，男女不限

个人类：

1. 定点投篮(各年级组2名)
2. 3分钟拍毽子(各年级组2名)
3. “欢乐保龄球”(各年级组2名)

五、比赛规则：

(一)两人四足往返接力(每队6人，男女不限)

1、场地设置：篮球场

2、比赛器材：两人四足木板器材、由体育组提供。

3、运动员2人1组两脚各踩一块板，站在起点线后，当听到裁判员发令后，运动员开始两人四足的往返接力比赛，如脚脱离板面必须穿戴完毕才可继续出发，用时最短者获胜。

(二)欢乐大锻炼：(每队4人，男女不限)

1、场地设置：篮球场。

2、比赛器材：海绵垫、海绵球、板羽球板、短绳，由体育组提供。

3、当裁判员发令后，第一名老师仰卧起坐5个(由一名教师按压腿部)，完成以后，第二、三名教师一起合作双人跳绳，完成5个以后，第四名教师进行板运海绵球，完成3个，如中间某一个环节在完成的过程中出现中断，那该组必须从头开始进行，用时最短的运动队获胜。

(三) 定点投篮

(1) 场地设置：采用标准篮球场和篮球架。男女运动员按照5个

不同设置点，进行定点投篮的比赛，每个点投篮2次。

(2) 比赛器材：比赛用球由体育组提供。

(3) 计分规定：定点投篮，投进得1分。计各教师得分之和为总成绩。

(四) 拍毽子比赛规则

单人计时比赛

时间为3分钟，在规定的区域内进行比赛，不可换手，毽子脚每次均应着板一次，不可颠毽，中途失误可继续比赛，以累计成绩为比赛成绩。

(五) 欢乐保龄球

(1) 场地设置：篮球场

(2) 比赛器材：器材由体育组提供。

(3) 计分规定：每位运动员共有3次出手机会，3次击倒的总个数累计为总成绩。

六、竞赛办法：

1、所有项目比赛不设预赛，全部为决赛。

2、接力为计时项目，成绩计取到百分之一秒。如果成绩相同，名次并列。

教职工趣味运动会活动方案篇六

待定

学校

各年级组身体健康的教师，均可报名参赛。

集体类：

1、两人四足往返接力：每队6人，男女不限

2、欢乐大锻炼：每队4人，男女不限

个人类：

1、定点投篮（各年级组2名）

2、3分钟拍毽子（各年级组2名）

3、“欢乐保龄球”（各年级组2名）

（一）两人四足往返接力（每队6人，男女不限）

1、场地设置：篮球场

2、比赛器材：两人四足木板器材、由体育组提供。

3、运动员2人1组两脚各踩一块板，站在起点线后，当听到裁判员发令后，运动员开始两人四足的往返接力比赛，如脚脱离板面必须穿戴完毕才可继续出发，用时最短者获胜。

（二）欢乐大锻炼：（每队4人，男女不限）

1、场地设置：篮球场。

2、比赛器材：海绵垫、海绵球、板羽球板、短绳，由体育组提供。

3、当裁判员发令后，第一名老师仰卧起坐5个（由一名教师按压腿部），完成以后，第二、三名教师一起合作双人跳绳，完成5个以后，第四名教师进行板运海绵球，完成3个，如中间某一个环节在完成的过程中出现中断，那该组必须从头开始进行，用时最短的运动队获胜。

（三）定点投篮

（1）场地设置：采用标准篮球场和篮球架。男女运动员按照5个

不同设置点，进行定点投篮的比赛，每个点投篮2次。

（2）比赛器材：比赛用球由体育组提供。

（3）计分规定：定点投篮，投进得1分。计各教师得分之和为总成绩。

（四）拍毽子比赛规则

单人计时比赛

时间为3分钟，在规定的区域内进行比赛，不可换手，毽子脚每次均应着板一次，不可颠毽，中途失误可继续比赛，以累计成绩为比赛成绩。

（五）欢乐保龄球

（1）场地设置：篮球场

（2）比赛器材：器材由体育组提供。

（3）计分规定：每位运动员共有3次出手机会，3次击倒的总个数累计为总成绩。

1、所有项目比赛不设预赛，全部为决赛。

2、接力为计时项目，成绩计取到百分之一秒。如果成绩相同，名次并列。

教职工趣味运动会活动方案篇七

为了活跃教职工生活，更好地开展全民健身活动，倡导“每天健身一小时，健康生活一辈子”理念，我园工会特举办此次秋季趣味运动会。本次趣味运动会共设置了8个趣味竞赛项目，望各工会组织积极参加，踊跃报名。

强身健体，全员参与。

1、人员安排□xx□

2、主持人□xx□

3、裁判员□xx□

4、记分员□xx□

5、背景布置□xx□

6、道具准备：工会小组长。

幼儿园东园大操场。

全体工会会员。

20xx年xx月xx日上午xx点。

1、以工会小组为单位参加比赛，每位教职工至少参加一个项目。30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。

2、比赛项目按总成绩排名次积分，按第一名、第二名、第三名、第四名分别计5、3、2、1分，最后以八个项目的总积分算成绩。

（一）运动员入场：以工会小组为单位，运用简单的器械，编排简单的律动及口号入场。按1—4组的顺序展示。

1、运动员宣誓。

2、裁判员宣誓。

3、由xx园长宣布比赛开始。

（二）比赛项目

1、转呼啦圈吹气球：

规则：每个小组各派四人参加。每人转起呼啦圈后吹气球，中途若呼啦圈掉落此球重吹，每人吹起三个气球后换下一人，

最后一人吹完比赛结束，用时长短决定名次。

2、骑慢车比赛：

规则：每个小组各派四人参加。自行车在规定的跑道上（约50厘米宽，15米长的跑道）行驶，看哪辆自行车行驶的速度最慢，谁就是获胜者。

参赛者单脚触地、压线均为犯规。

3、袋鼠跳接力：

规则：每个小组各派四人参加。每人分别把球夹在两小腿中间（上不能过膝，下不能低于脚踝），往返各二十米，途中球掉落要分别回到往返的`起点重新运，一组运完另一组接着用同一球运，最后一人运完比赛结束，用时长短决定名次。

4、串珍珠：

规则：每个小组各派四人参加。比赛采用接力形式进行，每队第一人听到发令后，跑向终点处绳子穿5个塑料彩色珠子，挂到指定地点跑回，第二个继续，最先完成的队为胜。

5、定点投球比赛：

规则：每个小组各派四人参加。参赛人员在规定位置定点投球。共投五个球，按进球数多者胜利。

6、赶“猪”赛跑（用短棍赶两个球比快）：

规则：每个小组各派三人参加。比赛距离为20米往返，两球和人都到达往返线才可返回，两球和人都到达终点结束，最短时间抵达终点者为胜。

器材：羽毛球拍1副，红绿球各2个，标志物2个

7、穿衣接力：

8、集体跳大绳：

规则：每组两名甩绳队员，另请5名队员跳绳，5名队员同时跳过绳为1个计数，以合作完成的个数，评出1—4名。五人同时跳过绳开始计数。

（三）记分员统计分数，由唐园长公布比赛结果，颁奖仪式。宣布本次秋季运动会闭幕。

1、参赛人员尽可能穿适合运动的鞋服，注意自身安全。

2、活动前请充分做好准备运动，避免运动受伤。