

2023年机关趣味运动会方案妇女节(模板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。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

机关趣味运动会方案妇女节篇一

为了促使单位职工激情、责任、快乐的工作，提高单位全体职工的凝聚力，向心力。特举办20xx年机关年终趣味运动会。

一、时间

二、地点：旅游局办公区域

三、参赛人员及组队要求

1、旅游局局机关所有成员，人人参与。

2、个人项目参赛，部门集体项目和部门协作项目，每人每项限报2项，因部门队员不足，经组委会同意，可兼报。

3、部门集体项目和部门协作项目参赛，按游戏规定人数参与。

四、比赛项目设置

1、珠行万里

每个队员手拿一支乒乓球拍，将乒乓球放到球拍上，绕过障碍物到达指定目的地，乒乓球不能落地。先到达者为胜。

(道具：乒乓球、乒乓球拍、椅子4把)

2、套圈游戏

每人每次发五个铁环，套中目标将获得一份奖品。每人只能玩一次，重复玩此游戏者，不获奖。（道具：套圈10个、啤酒瓶4个）

3、夹乒乓球

比赛时间为3分钟，在2张桌子上各放一个小筐，里面有乒乓球的小筐放在第1张桌子，一个为空的放在另一张桌子上（距离4米），用筷子从有球的筐里向空的筐里夹球，3分钟内夹乒乓球多者为胜，途中掉到地上不允许捡起。（道具：筷子、乒乓球、小筐、桌子）

4、正话反说

选手须将主持人所念词句依照顺序反向大声念出，如主持人出题“诚信创新”选手念“新创信诚”，主持人出题“说曹操，曹操到”选手念“到操曹，操曹说”等等。选手比赛共分三轮，采用淘汰制进行。第一轮出四字题，第二轮出五字题，第三轮出六字题。三轮过后留存选手胜出。

1、毛毛虫

准备呼拉圈两个，每个部门派出三人排成一列纵队，第一个圈套在前面两人身上，第二个圈套在后两人身上，比比哪组跑完规定路线，放置障碍物。（道具：呼啦圈4个，椅子2把）

2、踩气球

每个部门选派三名队员，一名站在起点，一名站在终点（相距4米），站在起点的队员吹气球，吹好气球后第三人拿到终点队员处，终点队员踩气球，在5分钟时间内比一比，哪个部门吹得多为胜。（道具：气球若干）

3、指手画脚

每个部门选派两名队员，一个人根据主持人手中的内容通过肢体语言向另一人表达，在3分钟时间内猜出最多的获胜。

4、心心相印

每个部门选派两名队员，背夹一圆球，步调一致向前走，绕过转折点回到起点，球掉后从起点重新开始游戏。最先完成者胜出。途中不得以手、臂碰球，如有违反均视为犯规。

（道具：皮球2个）

1、盲人方阵

各部门选派两人，分派到两组，每组4人，让所有队员都蒙上眼睛，在十分钟内，将一根绳子拉成一个最大的正方形，并且四个队员分别站在四个角上。哪组先完成，哪组获胜。

（道具：8米长的绳子2根）

2、抱球接力

每两部门选派两名参赛队员，每组2人，一名队员抱起3个皮球，从起点绕过终点障碍物回到起点，由另一名队员接过三个皮球，继续从起点绕过终点障碍物，回到起点的。途中不能掉球，先回来者为胜。

3、大珠小珠落纸篓

各部门选派参赛队员，每组三人，其中一人拿一个纸篓，与另两位面对面站在两条线外。一人将5只皮球分别抛入篓中，另一人将5只乒乓球分别打入篓中。拿纸篓的人可以前后左右转动身体接球，但不可过线。进球多的一队为胜。（道具：5个乒乓球、5个皮球、一副乒乓球拍）

4、袋鼠跳跳跳

各部门选派代表，每组3人，各队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后从起点出发到绕过终点回起点，其他两人逐一接力，中途布袋不得脱离双腿，先到者为胜。（道具：布袋2个）

五、奖项设置

每组比赛分为a□b两组进行比赛，比赛奖项设置为胜出奖和参与奖。

胜出奖：洗衣液/家庭装洗衣粉 参与奖：毛巾/香皂

六、物品采购

道具：乒乓球若干、乒乓球拍1副、8米长绳子2根、布袋2个、铁环5个、啤酒瓶4个、皮球5个、纸篓2个、纸箱2个、气球一包、呼啦圈2个。

奖品：洗衣液/家庭装洗衣粉100份

参与奖：毛巾/香皂100份。

方案二：湖南省第六工程有限公司冬季趣味运动会策划方案

为引领健康生活、展现和谐单位风采，公司决定举办第x届冬季运动会。现将有关事项通知如下：

(一)冬运会主题：

强体魄、展风采、增合力、促发展。

(二)参赛人员及组队要求：

1、各单位必须组织一个代表队参加运动会。

2、团体项目，各单位必须按竞赛规则要求的人数组队参加，否则不计算团体总分。

(三) 比赛时间、地点

时间□20xx年12月

地点：公司篮球场

(四) 组委会

总指挥□xxx

副指挥□xx

成员□xx

(五) 比赛项目

健步走

项目说明：分男子、女子组。参赛人员绕篮球场走10圈（划线），先到达终点者为胜出。（每参赛队报名人数不限）

要求：绕跑道步行10圈，不能跑，不得少圈。如有违规，则取消比赛成绩。

十人九足

项目说明：以单位组队。每队五男五女交叉排成横排，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点，用时最短的胜出。

道具：5米的绳子一根

链接加速

项目说明：每单位派6人为一组，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，最后一名队员也要单脚跳步前进，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。

要求：（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）以各队最后一名队员通过终点线为准；（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。

送鸡毛信

依次类推，直到最后一名队员记住密码后到工作人员那里确认密码准确性。

道具□a4纸10张，中性笔一支

抢种抢收

项目说明：以单位组队，每支队伍可报5人（至少要有1名女队员）。参赛选手手持装有10个羽毛球的盘子起跑，依次放进沿途设置的10个杯子中，跑到终点后返回，依次捡起杯子中的羽毛球，放回盘子中，跑回起点交给队友，依次进行。每队五名选手，以所用时间多少进行排名，时间越少，排名越前。

要求：羽毛球必需放进杯子中，交接前盘中必需有十个羽毛

球，否则成绩无效。

道具：羽毛球、纸杯、托盘若干

同舟共济拔河比赛

项目说明：每组10人参加必须有3名女队员，游戏过程以裁判口哨及指令为准、犯规者弃权。

道具：拔河绳一根

坐地起身

项目说明：以单位组队，每队五男五女共10人，用接力赛的方式。每队第一人手抱一个气球，在起跑线上一字排开。比赛开始，队员将气球抛在空中，在规定的区域内进行10米赛跑。气球可用手拍，脚踢等方式，使其悬于空中，不得用手抓住。先到达终点的队伍获胜。用手抓住气球或气球掉地的队伍淘汰。

袋鼠跳

项目说明：以单位组队，每队10人。每组比赛四队参加，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。

道具：5个麻布袋

(六)报名时间：

20xx年12月日---日

(七)评奖办法

- 1、个人项目奖：比赛项目男、女均取前3名，分别设一等奖1名，二等奖1名，三等奖1名。
- 2、团体项目奖：每个比赛项目取前3名，一等奖1名，二等奖1名，三等奖1名。

(八)：注意事项：

- 1、各代表队必须按时到达比赛现场参加开幕式和比赛。
- 2、运动员要按时到各项检录处进行检录，没有向裁判请假，三次点名不到者，视为自愿放弃比赛，不得再进行比赛。
- 3、参赛人员必须服从裁判员。
- 4、各项比赛均以参赛队为单位，按抽签顺序进行。

方案三：“工行杯”机关青年趣味运动会——纪念“五四”运动九十周年系列活动

为了纪念“五四”运动九十周年和建团八十七周年，团县委和县工商银行联合举办“工行杯”机关青年趣味运动会，具体实施方案如下：

一、活动时间□20xx年5月4日13点

二、活动地点：县政府大院

三、活动项目分为团体和个人

团体项目：1、手足情深；2、滚雪球；3、协力过河

个人项目：1、小李飞镖；2、抛绣球；3、螃蟹夹球

四、报名办法

1、参赛队伍组成：

团体项目：以单位为队，也可自行组队参加，每队由5人组成（女青年2名以上），需有队名和领队1人。

个人项目：以1人或2人为单位参赛，主要以现场报名为主，团队成员同时也可参加个人项目。

2、活动对象为单位或个人，但团体赛中一人不能同时代表两个队伍参赛，在个人项目中每人不可重复参加同一项目。

3、参加人员凭入场券参加比赛。

4、请各团队将报名表填写完成，由各队领队于4月30日星期四将报名表上交或发至团县委邮箱xxxxx@联系电
话552xxxx

5、报名截止日期20xx年5月3日。

五、奖项设置

1、团体项目：每个项目评出前三名。

2、个人项目：参赛选手能达到活动项目相关要求的都有奖品；

3、抽奖：按入场券上编号进行抽奖，设一等奖1名，二等奖3

名，三等奖5名。

六、注意事项

- 1、领队带队赛前提前15分钟到相应场地做准备。
- 2、在团体活动中各单位不得在比赛过程中临时报名。
- 3、严格遵守活动的各项规定，服从活动的统一指挥。
- 4、比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决
- 5、遵守比赛时间，按时检录、参赛。检录不到者以弃权处理。

七、奖品的领取

- 1、团体项目的奖品统一由领队领取；
- 2、个人项目的过关奖当场领取；
- 3、抽奖后，所有参加人员凭入场券到指定地点领取奖品和纪念品。

八、比赛项目及规则

团体项目：

1、手足情深（全队人员）

比赛规则：（1）比赛赛距：场地长约10米；（2）比赛赛制：参赛者以全队排成一列，每人仅用左脚支撑。后一人左手搭前一人肩，右手托住前一人右脚，多队并排一起站在起跑线上，不可出现摔倒和放手的现象（出现以上现象，应原地调整好队伍，方可继续比赛）。以最后完成用时最少的队为胜。

2、滚雪球（全队人员）

（1）比赛赛距：场地长约10米，在起、终点分别放上标志物作为折转标志。

（2）比赛赛制：按照全部人员手拉手跑回起点的先后按计时取名次。

（3）比赛规则：（1）每队以纵队形式排在起点线上，发令后，各队第一位迅速向前跑去，绕过终点标志物跑回起点，与第二位两人手拉手再迅速跑向终点，折转后返回起点，再拉第三位的手变成三人手拉手向前跑……依次类推，直到整个队伍手拉手跑完为止；（2）返回起点的人必须手拉手绕过起点、终点的折转标志物才能向前跑；（3）跑动中不限制队伍的排法，但必须是手拉手，不得脱手；（4）全队人员全部超过起点才算全部到达。

3、协力过河（全队人员）

比赛道具：5个砖块；

比赛距离：10米；

比赛规则：每队以纵队形式从起点出发，全队队员利用5块砖移动到对面，中途必须利用一人脚踩的砖块移动，每次只能移动一块砖块前进，在行进过程中，若身体任何部位接触地面，视作犯规一次，将耗去10秒的时间。在途中砖块离开手或脚（掉砖），砖块将不能再次使用。以各队人员全部抵达终点的时间快慢判定名次。

个人项目：

1、小李飞镖

比赛道具：飞镖3枚

比赛规则：（1）投掷人距投掷点相距2.44米，标心距地面1.73米。（2）每人仅限投掷3镖，可试投1镖。（3）3镖总数男同志在23环以上者，女同志在18环以上者获奖。

2、抛绣球（男女各一名）

比赛道具：筐或篮一个，小球若干个（塑料球10个，乒乓球10个）

（2）接、抛球者压或超过边界抛出或接住的球，不得计入成绩。接球者只能用篓接球，否则接住的球亦不得记入成绩；

（3）抛球限时一分钟，先抛塑料球，然后抛乒乓球。接球者篓内塑料球达到6个以上方可投掷乒乓球，未达到者散失比赛资格。参赛者篓内球总数达到15个以上者则获奖。

3、螃蟹夹球（2人）

比赛道具：篮球4个

比赛距离：10米

比赛规则：2人同时站于起跑线后夹球越过障碍物（s形路线）到终点，限时一分钟。比赛中2人要共同用背部夹住球前行，途中背部离球或用其他部位碰球皆视为犯规，须返回起点重新夹球。游戏结束后夹球总个数达到4个者获奖。

机关趣味运动会方案妇女节篇二

娱乐政治活动策划指：受人的文件指示或人为安排而进行的策划。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、运动会主题：

和谐、团结、阳光

二、活动目的：

为进一步推进素质教育的实施，提高广大学生体质，真正落实每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的指导思想。让学生在情趣盎然中锻炼身体，陶冶情操，发挥智力和个性特点，创设文明、健康、活泼、和谐的校园文化生活。展现新时代小学生形象，并培养团队合作精神，用健康的身体投身于学习之中，特举办此次趣味运动会。

三、运动会时间、地点：

时间：20__年5月6日

地点：操场

四、活动领导小组：

组长：

副组长：

成员：各班班主任

五、裁判员

总裁判：

裁判员：

六、活动内容：

一年级项目赶篮球跑

道具：篮球4，木棍4。参赛人员：44人

规则：参赛队员每人一根木棍，用木棍赶篮球前行，至20米折返处返回起点，由第二名队员继续比赛，如此往复，先完成获胜。篮球一定要控制在本参赛队的跑道内，出跑道两次，取消成绩。

二年级组：螃蟹背西瓜

道具：软排球3参赛人员36人

队员组成：6人

三年级组：双腿夹球接力

道具：球5参赛人员25

将球放在两膝上方用劲夹住，走到对面终点处，将球交给对面队友，循环反复至全队结束，时间最短者为胜。

规则：(1)：必须从起点线后起步。(2)：如中途皮球脱离须在原地把球拣起夹好后继续比赛。(3)：双手必须放至身体两侧，不可用手扶球。

四年级组摸石头过河接力赛

道具：方块报纸15参赛人员：30人

规则：

(1)每个参赛队员三块“石头”，双脚分别踩在两块“石头”上，用手来移动另一块“石头”，通过“石头”交替前移过河(沿跑道前行20米)。

(2)人过河对岸，必须把“石头”也同时拿过对岸，如河中还剩下“石头”，则判犯规。

(3)第二名队员接过三块“石头”，重复前过程，如此往复，先完成获胜。

(4)发现运动员用脚触及地面，则判犯规。

五年级：托球跑接力

道具；乒乓球拍4乒乓球4参赛人员24人

托球绕杆，平衡与速度的挑战

规则：乒乓球必须放在乒乓球拍的中间，不能用手固定，每个人每次只能托一个球，从起点到终点，再从终点返回起点，球不掉在地上为有效，如果球在托送途中掉到地上，选手必须回到起点重来。

六年级：倒跑比赛

道具接力棒5参赛人员

七、奖项设置

各年级第一名为优胜组，全组发奖品

八、注意事项：

- 1、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，在指定区域坐好，加油鼓励方式合理。
- 2、各班做好队员的组织工作，按时参加比赛。
- 3、请注意比赛过程中运动员的安全。

4、贯彻和谐、友谊第一，比赛第二的精神。

一、活动主题：

我运动！我健康！我快乐！

二、活动目的：

1、培养幼儿对体育活动的爱好，让孩子体验运动的快乐，竞争的乐趣，参与的欣慰；

2、培养孩子的规则意识及协作精神，激发孩子的运动潜能；树立孩子的自信心，增强集体荣誉感敢于克服困难，能体验胜利的愉悦。

3、培养幼儿初步的团队和竞争意识，体现团结协作的竞赛风格

三、活动形式：

体操表演、体能比赛、

四、活动地点：

幼儿园大操场

五、活动原则：

1、安全第一。

2、全年段孩子齐参与。每一个孩子都有机会展现自己。

六、物品准备

1、录音机、椅子、皮球、沙包、圈、小手拍

七、人员安排

各班负责人：各班级老师

裁判：其他班级空课配班教师

主持人：刘老师

八、活动流程

1、运动会开幕式(20__年__月17日)

主持人宣布——幼儿园小班段第一届秋季运动会开幕

活动时间：

幼儿早操展示

要求：1、幼儿人人动手做早操，能跟着音乐动起来。

教师精神饱满，动作到位，关注每一位幼儿。

2、小兔跳

要求：幼儿练习双脚并拢向前跳，跳到终点，谁最快获胜

3、投沙包

要求：沙包投到远处，谁最远获胜

4、拍球

要求：五分钟内，谁最多获胜

5、跑步比赛

要求:谁最快,就获胜

6、小乌龟爬

要求:幼儿手膝着地爬,看谁爬的最快

一、指导思想:

为了进一步丰富我校学生的课余生活,推动学生更加广泛地参加体育活动,增加学生体质,活跃身心,以充沛的精力投入学习,特举行此次运动会活动。通过活动,培养学生的团队意识,竞争意识,合作交流能力,激发学生的学习热情,弘扬个性特长,促进学生全面健康地发展,真正做到全面实施素质教育。

二、活动主题:我运动我快乐

三、活动时间:5月6日

四、活动地点:学校操场

五、活动人员:全体教师、1-6年级学生

六、比赛项目:

低年级组:一分钟跳绳、踩石过河、呼啦圈

中年级组:一分钟跳绳、夹气球、投篮、呼啦圈

高年级组:一分钟跳绳、齐头并进、呼啦圈、夹气球、投篮

教师组:呼啦圈、跳绳。

七、奖项设置

各年级组设前三名(优胜奖、拼搏奖、最佳合作奖)。

八、参赛人数

本着人人参与的原则，让每一个孩子最少参加一项活动。

九、比赛方法

跳绳：一分钟跳绳，跳的个数多的为优胜者。

投球：每人10个球，即10次投球机会，在规定的位罝，向盆中投球，每个年级组中投进去多的为优胜者。

夹气球：两个人配合，在规定时间内，哪一组先到终点为获胜。

踩石过河：教师发令后，各队排头用两块纸板作为活动的“垫脚石”，依次向前挪动踩在脚下，渡过这条河，然后将纸板交给乙组排头，乙组排头又用同样的方法过河，直至全队学生每人渡河一次为止，先完成的队为胜。

十、注意事项：

- 1、各班做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得乱跑，比赛、观看有秩序。
- 2、注意比赛过程中学生的安全。
- 3、贯彻和谐、友谊第一，比赛第二的精神。

一;时间：

—

二;地点：

—

三;参加对象:

全矿所有团支部

四;具体要求:

以团支部组队，要求由团支部标志。

五;流程安排:

- 1, 团委书记讲话;
- 2, 领导致词并宣布比赛开始。

六;比赛项目:

本次比赛以推进凝聚力，加强团结精神为宗旨，不设置个人项目，全部为集体项目，每个项目每单位派三人参加，共分为七个项目:

每项比赛第一名7分，第二名5分，第三名4分

- 1, 手足情深: 参赛运动员一手握一足，然后用单足跳的方式完成20米交换选手，(时间最少者胜出)
- 2, 山路弯弯: 参赛运动员在要进行中要绕赛道中间的障碍物跑五圈，然后返回到起点击掌接力，下一名队员继续，(时间最少者胜出)
- 3, 地道英雄: 再行进中钻过三张桌子，再跳过三把椅子后返回，到起点击掌交接，(时间最少者胜出)
- 4, 准星调校: 有一名队员蒙上双眼拿篮球站在三分线以外，

其他两位站在球场以外指挥其移动方向，把球投出后交接，每投中一球得一分，（得分最高者获胜）

6，系手绢：全体队员站在篮球场中圈内，第一名队员开始那手绢跑到篮球架下把手绢绑到上面后回到中圈击掌后下一名队员出发，轮流出发，三分钟内手绢最多者获胜。

7，六人跳绳：两人摇绳，其余四人轮流跳绳，两分钟内跳过人最多者获胜。

七：比赛并计分结束后为获胜单位发奖。

一、指导思想

为迎接学校校园文化艺术节，庆祝元旦，活跃教职工生活，更好地开展全民健身活动，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“迎元旦庆艺术节”趣味运动会。本次趣味运动会共设置了6个趣味竞赛项目，望各级部全体教职工积极参加，踊跃报名。

二、活动主题

冬季健身，全员参与

三、人员分工

1. 领导小组：

组长：付作

副组长：申延龙 李兆明 丁兆年

2. 领队：秦玉昌 魏延升 李波 秦泗昌

3. 裁判：主裁判具体安排由体育组负责，副裁判分别由四个级部各安排一人。

四、举办地点：

虎山中学篮球场

五、参加对象：

虎山中学全体教职工，以级部为单位(科室、后勤、门卫等人员全部归所任课级部)

六、举办时间：

20__年12月中旬具体时间里(具体时间另行通知)

七、比赛方式：

以级部为单位，分别派规定人数的教师参加相应的比赛项目，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，最后以六个项目的总积分算成绩。

八、比赛项目：

1. 跳绳接力：

每个级部各派十人参加，男女教师各五人。每人一分钟的跳绳，比赛结束后以十人跳绳数总和决定名次。

2. 转呼啦圈吹气球：

每个级部各派五人参加，男女不限。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。

3. 圈内垫排球：

每个级部各派十人参加，男女教师各五人。每人分别在一圆圈内垫排球一分钟，要求排球要高出手臂一米以上，脚不能出圆圈，否则不予计数。比赛结束后以十人的总数决定名次。

4. 合作运球接力：

每个级部各派十二人参加，男女教师各六人。每两人一组，背靠背把排球夹在两人中间，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。

5. 袋鼠跳接力：

每个级部各派十二人参加，男女教师各六人。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。

6. 集体跳长绳：

两种比赛方式：一种是每个级部各派十人，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；一种是每个级部各派十人，男女不限，两人摇绳，八人钻绳，每次在绳内跳的人数不少于三人，钻出的人至少在绳内跳一下，跳绳时间3或5分钟，以钻出的人数多少决定名次。

九、报名截止日期：

请各级部在20__年12月9日前将报名表上交工会办公室。

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。

机关趣味运动会方案妇女节篇三

趣味运动，是民间游戏的全新演绎，是集思广益的智慧创造，它的样式不同，内容各异。趣味运动会将“趣味”融于“团队活动”中，注重个人的奉献与集体的协作。机关单位举办趣味运动会，制定活动方案，下面是本站小编整理的机关单位趣味运动会方案，欢迎阅读。

“工行杯”机关青年趣味运动会——纪念“五四”运动九十周年系列活动

为了纪念“五四”运动九十周年和建团八十七周年，团县委和县工商银行联合举办“工行杯”机关青年趣味运动会，具体实施方案如下：

一、活动时间□20xx年5月4日13点

二、活动地点：县政府大院

三、活动项目分为团体和个人

团体项目：1、手足情深；2、滚雪球；3、协力过河

个人项目：1、小李飞镖；2、抛绣球；3、螃蟹夹球

四、报名办法

1、参赛队伍组成：

团体项目：以单位为队，也可自行组队参加，每队由5人组成(女青年2名以上)，需有队名和领队1人。

个人项目：以1人或2人为单位参赛，主要以现场报名为主，团队成员同时也可参加个人项目。

2、活动对象为单位或个人，但团体赛中一人不能同时代表两个队伍参赛，在个人项目中每人不可重复参加同一项目。

3、参加人员凭入场券参加比赛。

4、请各团队将报名表填写完成，由各队领队于4月30日星期四将报名表上交或发至团县委邮箱(联系电话：552)。

5、报名截止日期□20xx年5月3日。

五、奖项设置

1、团体项目：每个项目评出前三名。

2、个人项目：参赛选手能达到活动项目相关要求的都有奖品；

3、抽奖：按入场券上编号进行抽奖，设一等奖1名，二等奖3名，三等奖5名。

六、注意事项

1、领队带队赛前提前15分钟到相应场地做准备。

2、在团体活动中各单位不得在比赛过程中临时报名。

3、严格遵守活动的各项规定，服从活动的统一指挥。

- 4、比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决
- 5、遵守比赛时间，按时检录、参赛。检录不到者以弃权处理。

七、奖品的领取

- 1、团体项目的奖品统一由领队领取；
- 2、个人项目的过关奖当场领取；
- 3、抽奖后，所有参加人员凭入场券到指定地点领取奖品和纪念品。

八、比赛项目及规则

团体项目：

1、手足情深(全队人员)

比赛规则：(1)比赛赛距：场地长约10米；(2)比赛赛制：参赛者以全队排成一列，每人仅用左脚支撑。后一人左手搭前一人肩，右手托住前一人右脚，多队并排一起站在起跑线上，不可出现摔倒和放手的现象(出现以上现象，应原地调整好队伍，方可继续比赛)。以最后完成用时最少的队为胜。

2、滚雪球(全队人员)

(1)比赛赛距：场地长约10米，在起、终点分别放上标志物作为折转标志。

(2)比赛赛制：按照全部人员手拉手跑回起点的先后按计时取名次。

(3)比赛规则：(1)每队以纵队形式排在起点线上，发令后，各队第一位迅速向前跑去，绕过终点标志物跑回起点，与第

二位两人手拉手再迅速跑向终点，折转后返回起点，再拉第三位的手变成三人手拉手向前跑……依次类推，直到整个队伍手拉手跑完为止；(2)返回起点的人必须手拉手绕过起点、终点的折转标志物才能向前跑；(3)跑动中不限制队伍的排法，但必须是手拉手，不得脱手；(4)全队人员全部超过起点才算全部到达。

3、协力过河(全队人员)

比赛道具：5个砖块；

比赛距离：10米；

比赛规则：每队以纵队形式从起点出发，全队队员利用5块砖移动到对面，中途必须利用一人脚踩的砖块移动，每次只能移动一块砖块前进，在行进过程中，若身体任何部位接触地面，视作犯规一次，将耗去10秒的时间。在途中砖块离开手或脚(掉砖)，砖块将不能再次使用。以各队人员全部抵达终点的时间快慢判定名次。

个人项目：

1、小李飞镖

比赛道具：飞镖3枚

比赛规则：(1)投掷人距投掷点相距2.44米，标心距地面1.73米。(2)每人仅限投掷3镖，可试投1镖。(3)3镖总数男同志在23环以上者，女同志在18环以上者获奖。

2、抛绣球(男女各一名)

比赛道具：筐或篮一个，小球若干个(塑料球10个，乒乓球10个)

(2)接、抛球者压或超过边界抛出或接住的球，不得计入成绩。接球者只能用篓接球，否则接住的球亦不得记入成绩；(3)抛球限时一分钟，先抛塑料球，然后抛乒乓球。接球者篓内塑料球达到6个以上方可投掷乒乓球，未达到者散失比赛资格。参赛者篓内球总数达到15个以上者则获奖。

3、螃蟹夹球(2人)

比赛道具：篮球4个

比赛距离：10米

比赛规则：2人同时站于起跑线后夹球越过障碍物(s形路线)到终点，限时一分钟。比赛中2人要共同用背部夹住球前行，途中背部离球或用其他部位碰球皆视为犯规，须返回起点重新夹球。游戏结束后夹球总个数达到4个者获奖。

公司冬季趣味运动会策划方案

为引领健康生活、展现和谐单位风采，公司决定举办第x届冬季运动会。现将有关事项通知如下：

(一)冬运会主题：

强体魄、展风采、增合力、促发展。

(二)参赛人员及组队要求：

1、各单位必须组织一个代表队参加运动会。

2、团体项目，各单位必须按竞赛规则要求的人数组队参加，否则不计算团体总分。

(三)比赛时间、地点

时间□20xx年12月

地点：公司篮球场

(四) 组委会

总指挥：

副指挥：

成员：

(五) 比赛项目

健步走

项目说明：分男子、女子组。参赛人员绕篮球场走10圈(划线)，先到达终点者为胜出。(每参赛队报名人数不限)

要求：绕跑道步行10圈，不能跑，不得少圈。如有违规，则取消比赛成绩。

十人九足

项目说明：以单位组队。每队五男五女交叉排成横排，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点，用时最短的胜出。

道具：5米的绳子一根

链接加速

项目说明：每单位派6人为一组，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，最后一名队员也要单脚跳步前进，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。

要求：(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)以各队最后一名队员通过终点线为准；(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。

送鸡毛信

依次类推，直到最后一名队员记住密码后到工作人员那里确认密码准确性。

道具□a4纸10张，中性笔一支

抢种抢收

项目说明：以单位组队，每支队伍可报5人(至少要有1名女队员)。参赛选手手持装有10个羽毛球的盘子起跑，依次放进沿途设置的10个杯子中，跑到终点后返回，依次捡起杯子中的羽毛球，放回盘子中，跑回起点交给队友，依次进行。每队五名选手，以所用时间多少进行排名，时间越少，排名越前。

要求：羽毛球必需放进杯子中，交接前盘中必需有十个羽毛球，否则成绩无效。

道具：羽毛球、纸杯、托盘若干

同舟共济拔河比赛

项目说明：每组10人参加必须有3名女队员，游戏过程以裁判口哨及指令为准、犯规者弃权。

道具：拔河绳一根

坐地起身

项目说明：以单位组队，每队五男五女共10人，用接力赛的方式。每队第一人手抱一个气球，在起跑线上一字排开。比赛开始，队员将气球抛在空中，在规定的区域内进行10米赛跑。气球可用手拍，脚踢等方式，使其悬于空中，不得用手抓住。先到达终点的队伍获胜。用手抓住气球或气球掉地的队伍淘汰。

袋鼠跳

项目说明：以单位组队，每队10人。每组比赛四队参加，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。

道具：5个麻布袋

(六)报名时间：

20xx年12月日---日

(七)评奖办法

1、个人项目奖：比赛项目男、女均取前3名，分别设一等奖1名，二等奖1名，三等奖1名。

2、团体项目奖：每个比赛项目取前3名，一等奖1名，二等奖1名，三等奖1名。

(八)：注意事项：

1、各代表队必须按时到达比赛现场参加开幕式和比赛。

2、运动员要按时到各项检录处进行检录，没有向裁判请假，三次点名不到者，视为自愿放弃比赛，不得再进行比赛。

3、参赛人员必须服从裁判员。

4、各项比赛均以参赛队为单位，按抽签顺序进行。

旅游局机关趣味运动会方案

为了促使单位职工激情、责任、快乐的工作，提高单位全体职工的凝聚力，向心力。特举办20xx年机关年终趣味运动会。

一、时间

二、地点：旅游局办公区域

三、参赛人员及组队要求

1、旅游局局机关所有成员，人人参与。

2、个人项目参赛，部门集体项目和部门协作项目，每人每项限报2项，因部门队员不足，经组委会同意，可兼报。

3、部门集体项目和部门协作项目参赛，按游戏规定人数参与。

四、比赛项目设置

1、珠行万里

每个队员手拿一支乒乓球拍，将乒乓球放到球拍上，绕过障碍物到达指定目的地，乒乓球不能落地。先到达者为胜。(道具：乒乓球、乒乓球拍、椅子4把)

2、套圈游戏

每人每次发五个铁环，套中目标将获得一份奖品。每人只能玩一次，重复玩此游戏者，不获奖。(道具：套圈10个、啤酒瓶4个)

3、夹乒乓球

比赛时间为3分钟，在2张桌子上各放一个小筐，里面有乒乓球的小筐放在第1张桌子，一个为空的放在另一张桌子上(距离4米)，用筷子从有球的筐里向空的筐里夹球，3分钟内夹乒乓球多者为胜，途中掉到地上不允许捡起。(道具：筷子、乒乓球、小筐、桌子)

4、正话反说

选手须将主持人所念词句依照顺序反向大声念出，如主持人出题“诚信创新”选手念“新创信诚”，主持人出题“说曹操，曹操到”选手念“到操曹，操曹说”等等。选手比赛共分三轮，采用淘汰制进行。第一轮出四字题，第二轮出五字题，第三轮出六字题。三轮过后留存选手胜出。

1、毛毛虫

准备呼拉圈两个，每个部门派出三人排成一列纵队，第一个圈套在前面两人身上，第二个圈套在后两人身上，比比哪组

跑完规定路线，放置障碍物。(道具：呼啦圈4个，椅子2把)

2、踩气球

每个部门选派三名队员，一名站在起点，一名站在终点(相距4米)，站在起点的队员吹气球，吹好气球后第三人拿到终点队员处，终点队员踩气球，在5分钟时间内比一比，哪个部门吹得多为胜。(道具：气球若干)

3、指手画脚

每个部门选派两名队员，一个人根据主持人手中的内容通过肢体语言向另一人表达，在3分钟时间内猜出最多的获胜。

4、心心相印

每个部门选派两名队员，背夹一圆球，步调一致向前走，绕过转折点回到起点，球掉后从起点重新开始游戏。最先完成者胜出。途中不得以手、臂碰球，如有违反均视为犯规。(道具：皮球2个)

1、盲人方阵

各部门选派两人，分派到两组，每组4人，让所有队员都蒙上眼睛，在十分钟内，将一根绳子拉成一个最大的正方形，并且四个队员分别站在四个角上。哪组先完成，哪组获胜。(道具：8米长的绳子2根)

2、抱球接力

每两部门选派两名参赛队员，每组2人，一名队员抱起3个皮球，从起点绕过终点障碍物回到起点，由另一名队员接过三个皮球，继续从起点绕过终点障碍物，回到起点的。途中不能掉球，先回来者为胜。

3、大珠小珠落纸篓

各部门选派参赛队员，每组三人，其中一人拿一个纸篓，与另两位面对面站在两条线外。一人将5只皮球分别抛入篓中，另一人将5只乒乓球分别打入篓中。拿纸篓的人可以前后左右转动身体接球，但不可过线。进球多的一队为胜。(道具：5个乒乓球、5个皮球、一副乒乓球拍)

4、袋鼠跳跳跳

各部门选派代表，每组3人，各队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后从起点出发到绕过终点回起点，其他两人逐一接力，中途布袋不得脱离双腿，先到者为胜。(道具：布袋2个)

五、奖项设置

每组比赛分为a□b两组进行比赛，比赛奖项设置为胜出奖和参与奖。

胜出奖：洗衣液/家庭装洗衣粉 参与奖：毛巾/香皂

六、物品采购

道具：乒乓球若干、乒乓球拍1副、8米长绳子2根、布袋2个、铁环5个、啤酒瓶4个、皮球5个、纸篓2个、纸箱2个、气球一包、呼啦圈2个。

奖品：洗衣液/家庭装洗衣粉100份

参与奖：毛巾/香皂100份。

机关趣味运动会方案妇女节篇四

为了促使单位职工激情、责任、快乐的工作，提高单位全体职工的凝聚力，向心力。特举办20xx年机关年终趣味运动会。

一、时间

二、地点：旅游局办公区域

三、参赛人员及组队要求

1、旅游局局机关所有成员，人人参与。

2、个人项目参赛，部门集体项目和部门协作项目，每人每项限报2项，因部门队员不足，经组委会同意，可兼报。

3、部门集体项目和部门协作项目参赛，按游戏规定人数参与。

四、比赛项目设置

1、珠行万里

每个队员手拿一支乒乓球拍，将乒乓球放到球拍上，绕过障碍物到达指定目的地，乒乓球不能落地。先到达者为胜。(道具：乒乓球、乒乓球拍、椅子4把)

2、套圈游戏

每人每次发五个铁环，套中目标将获得一份奖品。每人只能玩一次，重复玩此游戏者，不获奖。(道具：套圈10个、啤酒瓶4个)

3、夹乒乓球

比赛时间为3分钟，在2张桌子上各放一个小筐，里面有乒乓球的小筐放在第1张桌子，一个为空的放在另一张桌子上(距离4米)，用筷子从有球的筐里向空的筐里夹球，3分钟内夹乒

乒乓球多者为胜，途中掉到地上不允许捡起。（道具：筷子、乒乓球、小筐、桌子）

4、正话反说

选手须将主持人所念词句依照顺序反向大声念出，如主持人出题“诚信创新”选手念“新创信诚”，主持人出题“说曹操，曹操到”选手念“到操曹，操曹说”等等。选手比赛共分三轮，采用淘汰制进行。第一轮出四字题，第二轮出五字题，第三轮出六字题。三轮过后留存选手胜出。

1、毛毛虫

准备呼拉圈两个，每个部门派出三人排成一列纵队，第一个圈套在前面两人身上，第二个圈套在后两人身上，比比哪组跑完规定路线，放置障碍物。（道具：呼啦圈4个，椅子2把）

2、踩气球

每个部门选派三名队员，一名站在起点，一名站在终点（相距4米），站在起点的队员吹气球，吹好气球后第三人拿到终点队员处，终点队员踩气球，在5分钟时间内比一比，哪个部门吹得多为胜。（道具：气球若干）

3、指手画脚

每个部门选派两名队员，一个人根据主持人手中的内容通过肢体语言向另一人表达，在3分钟时间内猜出最多的获胜。

4、心心相印

每个部门选派两名队员，背夹一圆球，步调一致向前走，绕过转折点回到起点，球掉后从起点重新开始游戏。最先完成者胜出。途中不得以手、臂碰球，如有违反均视为犯规。（道

具：皮球2个)

1、盲人方阵

各部门选派两人，分派到两组，每组4人，让所有队员都蒙上眼睛，在十分钟内，将一根绳子拉成一个最大的正方形，并且四个队员分别站在四个角上。哪组先完成，哪组获胜。(道具：8米长的绳子2根)

2、抱球接力

每两部门选派两名参赛队员，每组2人，一名队员抱起3个皮球，从起点绕过终点障碍物回到起点，由另一名队员接过三个皮球，继续从起点绕过终点障碍物，回到起点的。途中不能掉球，先回来者为胜。

3、大珠小珠落纸篓

各部门选派参赛队员，每组三人，其中一人拿一个纸篓，与另两位面对面站在两条线外。一人将5只皮球分别抛入篓中，另一人将5只乒乓球分别打入篓中。拿纸篓的人可以前后左右转动身体接球，但不可过线。进球多的一队为胜。(道具：5个乒乓球、5个皮球、一副乒乓球拍)

4、袋鼠跳跳跳

各部门选派代表，每组3人，各队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后从起点出发到绕过终点回起点，其他两人逐一接力，中途布袋不得脱离双腿，先到者为胜。(道具：布袋2个)

五、奖项设置

每组比赛分为a□b两组进行比赛，比赛奖项设置为胜出奖和参与奖。

胜出奖：洗衣液/家庭装洗衣粉参与奖：毛巾/香皂

六、物品采购

道具：乒乓球若干、乒乓球拍1副、8米长绳子2根、布袋2个、铁环5个、啤酒瓶4个、皮球5个、纸篓2个、纸箱2个、气球一包、呼啦圈2个。

奖品：洗衣液/家庭装洗衣粉100份

参与奖：毛巾/香皂100份。

为引领健康生活、展现和谐单位风采，公司决定举办第x届冬季运动会。现将有关事项通知如下：

(一)冬运会主题：

强体魄、展风采、增合力、促发展。

(二)参赛人员及组队要求：

1、各单位必须组织一个代表队参加运动会。

2、团体项目，各单位必须按竞赛规则要求的人数组队参加，否则不计算团体总分。

(三)比赛时间、地点

时间□20xx年12月

地点：公司篮球场

(四)组委会

总指挥□xxx

副指挥□xx

成员□xx

(五) 比赛项目

健步走

项目说明：分男子、女子组。参赛人员绕篮球场走10圈(划线)，先到达终点者为胜出。(每参赛队报名人数不限)

要求：绕跑道步行10圈，不能跑，不得少圈。如有违规，则取消比赛成绩。

十人九足

项目说明：以单位组队。每队五男五女交叉排成横排，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点，用时最短的胜出。

道具：5米的绳子一根

链接加速

项目说明：各单位派6人为一组，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，最后一名队员也要单脚跳步前进，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。

要求：(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)以各队最后一名队

员通过终点线为准；(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。

送鸡毛信

依次类推，直到最后一名队员记住密码后到工作人员那里确认密码准确性。

道具□a4纸10张，中性笔一支

抢种抢收

项目说明：以单位组队，每支队伍可报5人(至少要有1名女队员)。参赛选手手持装有10个羽毛球的盘子起跑，依次放进沿途设置的10个杯子中，跑到终点后返回，依次捡起杯子中的羽毛球，放回盘子中，跑回起点交给队友，依次进行。每队五名选手，以所用时间多少进行排名，时间越少，排名越前。

要求：羽毛球必需放进杯子中，交接前盘中必需有十个羽毛球，否则成绩无效。

道具：羽毛球、纸杯、托盘若干

同舟共济拔河比赛

项目说明：每组10人参加必须有3名女队员，游戏过程以裁判口哨及指令为准、犯规者弃权。

道具：拔河绳一根

坐地起身

项目说明：以单位组队，每队五男五女共10人，用接力赛的方式。每队第一人手抱一个气球，在起跑线上一字排开。比

赛开始，队员将气球抛在空中，在规定的区域内进行10米赛跑。气球可用手拍，脚踢等方式，使其悬于空中，不得用手抓住。先到达终点的队伍获胜。用手抓住气球或气球掉地的队伍淘汰。

袋鼠跳

项目说明：以单位组队，每队10人。每组比赛四队参加，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。

道具：5个麻布袋

(六) 报名时间：

20xx年12月日---日

(七) 评奖办法

1、个人项目奖：比赛项目男、女均取前3名，分别设一等奖1名，二等奖1名，三等奖1名。

2、团体项目奖：每个比赛项目取前3名，一等奖1名，二等奖1名，三等奖1名。

(八)：注意事项：

- 1、各代表队必须按时到达比赛现场参加开幕式和比赛。
- 2、运动员要按时到各项检录处进行检录，没有向裁判请假，三次点名不到者，视为自愿放弃比赛，不得再进行比赛。
- 3、参赛人员必须服从裁判员。
- 4、各项比赛均以参赛队为单位，按抽签顺序进行。

为了纪念“五四”运动九十周年和建团八十七周年，团县委和县工商银行联合举办“工行杯”机关青年趣味运动会，具体实施方案如下：

一、活动时间□20xx年5月4日13点

二、活动地点：县政府大院

三、活动项目分为团体和个人

团体项目：1、手足情深；2、滚雪球；3、协力过河

个人项目：1、小李飞镖；2、抛绣球；3、螃蟹夹球

四、报名办法

1、参赛队伍组成：

团体项目：以单位为队，也可自行组队参加，每队由5人组成(女青年2名以上)，需有队名和领队1人。

个人项目：以1人或2人为单位参赛，主要以现场报名为主，团队成员同时也可参加个人项目。

2、活动对象为单位或个人，但团体赛中一人不能同时代表两个队伍参赛，在个人项目中每人不可重复参加同一项目。

3、参加人员凭入场券参加比赛。

4、请各团队将报名表填写完成，由各队领队于4月30日星期四将报名表上交或发至团县委邮箱xxxxx@(联系电话[552xxxx])

5、报名截止日期[20xx年5月3日。

五、奖项设置

1、团体项目：每个项目评出前三名。

2、个人项目：参赛选手能达到活动项目相关要求的`都有奖品；

3、抽奖：按入场券上编号进行抽奖，设一等奖1名，二等奖3名，三等奖5名。

六、注意事项

1、领队带队赛前提前15分钟到相应场地做准备。

2、在团体活动中各单位不得在比赛过程中临时报名。

3、严格遵守活动的各项规定，服从活动的统一指挥。

4、比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决

5、遵守比赛时间，按时检录、参赛。检录不到者以弃权处理。

七、奖品的领取

- 1、团体项目的奖品统一由领队领取；
- 2、个人项目的过关奖当场领取；
- 3、抽奖后，所有参加人员凭入场券到指定地点领取奖品和纪念品。

八、比赛项目及规则

团体项目：

1、手足情深(全队人员)

比赛规则：(1)比赛赛距：场地长约10米；(2)比赛赛制：参赛者以全队排成一列，每人仅用左脚支撑。后一人左手搭前一人肩，右手托住前一人右脚，多队并排一起站在起跑线上，不可出现摔倒和放手的现象(出现以上现象，应原地调整好队伍，方可继续比赛)。以最后完成用时最少的队为胜。

2、滚雪球(全队人员)

(1)比赛赛距：场地长约10米，在起、终点分别放上标志物作为折转标志。

(2)比赛赛制：按照全部人员手拉手跑回起点的先后按计时取名次。

(3)比赛规则：(1)每队以纵队形式排在起点线上，发令后，各队第一位迅速向前跑去，绕过终点标志物跑回起点，与第二位两人手拉手再迅速跑向终点，折转后返回起点，再拉第三位的手变成三人手拉手向前跑……依次类推，直到整个队伍手拉手跑完为止；(2)返回起点的人必须手拉手绕过起点、终点的折转标志物才能向前跑；(3)跑动中不限制队伍的排法，但必须是手拉手，不得脱手；(4)全队人员全部超过起点才算

全部到达。

3、协力过河(全队人员)

比赛道具：5个砖块；

比赛距离：10米；

比赛规则：每队以纵队形式从起点出发，全队队员利用5块砖移动到对面，中途必须利用一人脚踩的砖块移动，每次只能移动一块砖块前进，在行进过程中，若身体任何部位接触地面，视作犯规一次，将耗去10秒的时间。在途中砖块离开手或脚(掉砖)，砖块将不能再次使用。以各队人员全部抵达终点的时间快慢判定名次。

个人项目：

1、小李飞镖

比赛道具：飞镖3枚

比赛规则：(1)投掷人距投掷点相距2.44米，标心距地面1.73米。(2)每人仅限投掷3镖，可试投1镖。(3)3镖总数男同志在23环以上者，女同志在18环以上者获奖。

2、抛绣球(男女各一名)

比赛道具：筐或篮一个，小球若干个(塑料球10个，乒乓球10个)

(2)接、抛球者压或超过边界抛出或接住的球，不得计入成绩。接球者只能用篓接球，否则接住的球亦不得记入成绩；(3)抛球限时一分钟，先抛塑料球，然后抛乒乓球。接球者篓内塑料球达到6个以上方可投掷乒乓球，未达到者散失比赛资格。参赛者篓内球总数达到15个以上者则获奖。

3、螃蟹夹球(2人)

比赛道具：篮球4个

比赛距离：10米

比赛规则：2人同时站于起跑线后夹球越过障碍物(s形路线)到终点，限时一分钟。比赛中2人要共同用背部夹住球前行，途中背部离球或用其他部位碰球皆视为犯规，须返回起点重新夹球。游戏结束后夹球总个数达到4个者获奖。

机关趣味运动会方案妇女节篇五

敬爱的党组织：

党是由工人阶级中的先进分子组成的，是工人阶级及广大劳动群众利益的忠实代表。党自成立以来，始终把代表各族人民的利益作为自己的重要责任。

在党的路线、方针和政策上，集中反映和体现了全国各族人民群众的根本利益；在工作作风和工作方法上坚持走群众路线，并将群众路线作为党的根本工作路线；在党员的行动上，要求广大党员坚持人民利益高于一切，个人利益服从人民利益。

我志愿加入中国共产党，愿意为共产主义事业奋斗终身。我衷心地热爱党，她是中国工人阶级的先锋队，是中国各族人民的忠实代表，是中国社会主义事业的领导核心。

中国共产党以实现共产主义的社会制度为最终目标，以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论为行动指南，是用先进理论武装起来的党，是全心全意为人民服务的党，是有能力领导全国人民进一步走向繁荣富强的党。

她始终代表中国先进生产力的发展要求，代表中国先进文化的前进方向，代表中国最广大人民的根本利益，并通过制定正确的路线方针政策，为实现国家和人民的根本利益而不懈奋斗。

党是中国社会主义事业的领导核心。中国的革命实践证明没有中国共产党的就没有新中国，没有中国共产党的领导，中国人民就不可能摆脱受奴役的命运，成为国家的主人。

在新民主主义革命中，党领导全国各族人民，在毛泽东思想指引下，经过长期的反对帝国主义、封建主义、官僚资本主义的革命斗争，取得了胜利，建立了人民民主专政的中华人民共和国。中国的建设实践证明，中国只有在中国共产党的领导下，才能走向繁荣富强。

建国后，我国顺利地进行了社会主义改造，完成了从新民主主义到社会主义的过渡，确立了社会主义制度，社会主义的经济、政治和文化得到了很大的发展。尽管在前进的道路上遇到过曲折，但党用她自身的力量纠正了失误，使我国进入了一个更加伟大的历史时期。

十一届三中全会以来，在邓小平理论的指导下，在中国共产党的领导下，我国取得了举世瞩目的发展，生产力迅速发展，综合国力大大增强，人民生活水平大幅提高。

我决心用自己的实际行动接受党对我的考验，我郑重地向党提出申请：我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领，遵守党的章程，履行党员义务，执行党的决定，严守党的纪律，保守党的秘密，对党忠诚，积极工作，为共产主义奋斗终身，随时准备为党和人民牺牲一切，永不叛党。

今后我会更加努力地工作，努力提高为办公室服务的意识、理想。时时刻刻牢记自己的职责，带头参加学习，个人利益服从党和人民的利益，吃苦在前，享受在后，多做贡献。自

觉遵守党的纪律和国家法律，严格保守党和国家的秘密，执行党的决定，服从组织分配，积极完成党的任务。

维护党的团结和统一，对党忠诚老实，反对分裂祖国，维护祖国统一，不做侮辱祖国的事，不出卖自己的国家，不搞封建迷信的活动，自觉与一切邪教活动作斗争。只要党和人民需要，我会奉献我的一切！

我深知按党的要求，自己的差距还很大，还有许多缺点和不足，如处理问题不够成熟、政治理论水平不高等。希望党组织从严要求，以使我更快进步。我将用党员的标准严格要求自己，自觉地接受党员和群众的帮助与监督，努力克服自己的缺点，弥补不足，争取早日在思想上，进而在组织上入党。

此致

敬礼！