

最新企业五一趣味活动 职工趣味体育活动方案(通用8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

企业五一趣味活动篇一

一年一度的三八妇女节快来临了，作为企业的工会工作人员，少不了又要忙一阵了。今年是我第一次组织这类的活动，想想过去曾参加过的活动，似乎都与运动脱不了干系，有的项目还相当辛苦相当累。这次最好能有一次相对放松一点的项目，让大家开开心心、轻轻松松的玩一下。下面就是这次的活动方案：

为丰富员工文化生活，为员工搭建一个舒缓生产生活压力、展示自我风采的平台，让广大员工欢乐、愉快地度过三八妇女节，市分公司工会拟在2018三八妇女节前举办由工会办及现业各部门工会负责组织实施的“2018三八妇女节系列员工趣味体育活动”。现将本次活动相关事项通知如下：

活动组委会主席：卢xx

副主席：杨xx

组委会成员：张xx□罗x□连x□瞿x□许xx□李xx□袁xx□瞿x

(一)活动内容

本次活动共设5个团体比赛项目，每个部门工会负责一个项目的实施工作。

以部门工会为单位参赛，一个部门工会可组多个队参加(每项比赛每人只能参赛1次)，每个员工可参加两项团体赛。

1、集体投篮比赛，由一部门工会负责(比赛规则:采取定点投篮的方式，每个队6人，男女各3，每个人投篮5次，统计个人入篮次数，累计每队所有队员投篮总数，以数量多少排名。)

2、兄弟姐妹齐心运汽球比赛，由二部门工会负责;(比赛规则:5人一组，有男有女，用身体夹送4个汽球到达目的地，汽球须完好，破、掉一汽球加时间2秒，以用时短长排名先后)

3、飞镖比赛，由三部门工会负责;(比赛规则:每队4人男女各2，以4人累计中靶的环数高低作为团体排名，个人成绩为单项奖成绩)

4、你的地盘我做主比赛，由四部门工会负责;(比赛规则:每队4人，2男2女，共四队同时参赛，两队一排面向站立。要求每个人站在一张报纸上，每队由一名队员手抱一个足球或排球，任意的向身边别队队员抛球，球打到别队的哪张报纸上，该地盘被掠夺，纸张被裁判收回。打中哪个队员的脚，也被淘汰，以规定时间内剩下的队员和报纸数决定胜负排名。)

5、自行车慢骑比赛，由五部门负责(比赛规则:4人自行车慢骑接力，每队男女各2。由第一人从始点骑到终点后，再由第二人从始点骑到终点，以此类推。比赛完后将4人的时间汇总后，为此队成绩，个人此项成绩为本人单项奖成绩)

(二)奖项设置

1、团体奖项:各项比赛设团体一等奖:1名;二等奖:1名;三等奖1名。

2、个人奖项:自行车慢骑、飞镖比赛分设个人奖(以团体赛中的成绩)第一名:1名;第二名:2名;第三名:3名。

3、凡参加比赛者均可获纪念奖。

(三)活动报名

趣味体育活动举办时间拟定于3月5日(如因天气原因导致不能举行将另行通知)，参加5项活动的报名表请于2月25日下班前向市分公司工会报送。报送时请务必按报名表完整填写，报送地址：乐山工会办李xx站点；同时抄送：乐山工会办杨xx□瞿x□报名表附后。

企业五一趣味活动篇二

迎新春教职工趣味活动方案为丰富教职工的业余生活，增强教职工体质，促进教职工之间的沟通交流，强化学校工会的凝聚力、向心力，倡导每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的健康理念，特组织开展趣味体育活动。为保证此项活动顺利实施，特制定本方案。

一、活动目的：

- 1、愉悦心情，缓解工作压力，增强教职工体质。
- 2、增加教职工之间的沟通和交流，增强工会的凝聚力、向心力。

二、活动要求：

每个工会小组组选出十人参加活动

三、活动地点：学校操场

四、活动内容：奔腾列车、二龙顶珠、千足侧行、接力滚轮胎、身手敏捷

五、参加人员：学校全体教职工

六、活动时间：2月2日下午

七、活动形式：

1、全体教职工自行到学校操场集合。

2、以工会小组为单位参加趣味活动。

企业五一趣味活动篇三

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

企业五一趣味活动篇四

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。

企业五一趣味活动篇五

回首过去，展望明天

活动时间:20xx18年1月1日，午时13:00--17:00

活动场地:待定

参与人员:全体员工

- 1、对20xx年x发展成绩总结，以及制定20xx年总体规划，包括新年度计划、方向、目标等。
- 2、丰富员工生活，答谢全体员工一年以来付出的辛勤努力。
- 3、让员工充分的展现自我，在年会的过程中认知自我及对企业大家庭的认同感。
- 4、加强领导与员工之间的互动，让我们在同一个舞台共同交流、联欢。
- 5、增强公司员工的内部凝聚力，加深员工对企业的感情，增进员工之间的沟通，交流和团队协作意识，丰富企业文化和党建工作，提升企业的综合竞争实力。

1、总流程

1)x全体员工提前按次序入场

2)领导讲话

3)宣誓：我们与x同呼吸，共命运，团结拼搏，创造一流，艰

苦奋斗，追求卓越□x强则我们强□x明天更辉煌。

4) 各小组代表发言

5) 宴会开始与娱乐活动同时交叉进行，员工表演与游戏互动。

6) 领导及员工到各桌敬酒，领导或主持人致词总结，宴会结束。

7) 提前安排班车，让员工开心欢乐回家。

2、流程细化

1) 13:00——13:10——x全体参会员工提前到指定地点，按指定排座就位，等待年会开始。

3) 13:15:~13:25——全体员工起立，奏国歌，行注目礼；宣誓：我们与x同呼吸，共命运，团结拼搏，创造一流，艰苦奋斗，追求卓越□x明天更辉煌。

4) 13:25~13:45——领导讲话

5) 13:45~14:20——各小组代表发言

6) 14:20~16:00——娱乐活动和用餐开始交叉进行，三到四个游戏和互动环节。具体时间安排大概如下（可根据具体情景变动）：

惩罚措施：（喝酒、俯卧撑、下蹲或者表演节目，唱首歌、讲个笑话都行等）

获胜者：给奖品（与参与者不一样）。

参与者：只要参与都有礼品。

a□游戏1：正话反说14：20~14:40

游戏规则：主持人事先准备好一些词组，如2、3、4、5个字的，大家踊跃上来参加，先规定出题的字数，比如这一轮出题必须在四个字以内，“我是好人”那么答题人必须在5秒钟之内把刚才的那句话反过来说，也就是“人好是我”，如果说不出或者说错就算失败。失败者理解惩罚。

b□游戏2：猪八戒背媳妇14:40~15:00

游戏规则：男女组合，男生背女生，男生当“猪八戒”用纱巾蒙住眼睛，女生给男生指路，绕过障碍物到达终点，最早到达者获胜。其中，路障设置可摆放椅子，需绕行；气球，需踩破；鲜花需拾起，递给女生。

c□游戏3：踩汽球15:00~15:20

游戏规则：人数为十名，男女各半，一男一女组成一组，共五组。当场选出十名员工，男女各半，一男一女搭配，左右脚捆绑三至四个汽球，在活动开始后，互相踩对方的汽球，并坚持自己的汽球不破，或破得最少，则胜出。

d□游戏4：七手八脚15:20~15:40

游戏规则：每组派出5人参加。要求是抬脚和用手着地，例如主持人说“一手二脚”即一组里一只手着地和二只脚离地，并且要在10秒内完成(旁观的人能够提示)，时间到了后，不能够再动，否则就算动作失败。那组先完成，那组获胜。

e□游戏5花式抢矿泉水瓶——备选游戏

游戏规则：人数不限，多多益善，男女分别站两排，中间每两人中间放一瓶矿泉水，在开始抢之前，主持人可先让大家摸耳朵、摸嘴巴、摸鼻子、摸脸等，仅有等主持人明确喊出

抢的时候才能够抢（在这个过程中能够喊准备吊一下大家胃口），抢到的人获胜，没抢到的惩罚。

7) 15: 40~15: 50主持人引导大家共同举杯，祝福大家新年欢乐，祝愿公司的明天更加完美。（背景音乐）。

8) 15: 50~16: 30——领导及员工到各桌敬酒，同事间交流沟通，拉近彼此距离。（主持人用语言拉动各个桌和员工直接的交流，主持人发挥。）

9) 16: 40~16: 50——领导或主持人致词总结，晚宴结束

10) 16: 50~17: 00——安排车辆将员工送回家！

每个小组抽出一个代表，提前与自我所在小组人员沟通协调好，每个小组的代表密切合作让文体活动圆满有序进行。

等方案经过再做预算。

企业五一趣味活动篇六

一、活动目的：

为了丰富广大群众的文化娱乐生活，缓解职工的紧张工作节奏，满足职工日益增长的精神文化生活需求，倡导健康的文化生活习惯，培养大家对文体活动的爱好，树立正确的劳动价值观念，建立和谐劳动工作环境。

二、组织机构：

领导小组组长：蒋桂英

副组长：杨军

成员：杨和平、罗正东、兰毅、李树源(办公室成员及工会小组长)

三、(一)活动第一项：由工会主席蒋桂英发表庆祝“五一”活动演讲

(二)第二项：趣味活动、比赛内容及规则

所有团体项目由各部门选派代表代表本部门参加，(其中每项活动：业务部派三人参加，其它部门派一人参加，仓储部与办公室共同组队参加)

除灭火器演练活动在库区进行外，其它活动在“百花园”进行。

1羽毛球—— 兰毅负责

(1)、单打：各参赛单位选手分上下半区采取抽签分组淘汰方式,前三名予以奖励。(11分一局，三局二胜)

2、斗地主——李树源负责

(1)、每个参赛单位报两名选手分成两组，分上下半区采取抽签分组淘汰方式，前三名予以奖励。

3、灭火器演习短跑-----杨军负责

(1)、提灭火器短跑50米现场灭火：公司全体人员参加现场演练，各部门选代表参加，由区粮食局安全管理员讲解消防知识，灭火器的使用，现场灭火演练(邀请出租户的代表参加，目的学会使用灭火器)

4、摸“福” ----杨和平负责

(1)、全部选手都可以参加，以摸到“福”为准，给予奖励。

5、拔河—— 由罗正东负责

各参赛单位全部队员参赛，采取抽签淘汰方式进行比赛，前两三名予以团体奖励。

(三)、活动第三项：以上活动完后在“百花园”自由活动，6:00“百花园”就餐。

活动环境中，让心灵得到提升，身心愉快、舒畅。

自贡市五谷粮油有限公司

xx年xx月xx日

企业五一趣味活动篇七

为了丰富广大群众的文娱生活，缓解职工的紧张工作节奏，满足职工日益增长的精神文化生活需求，倡导健康的文化生活习惯，培养大家对文体活动的爱好，树立正确的劳动价值观念，建立和谐劳动工作环境。

领导小组组长□xx

副组长□xx

成员□xx□xx□xx□xxx□办公室成员及工会小组长)

(一) 活动第一项：由工会会长xx发表庆祝“五一”活动演讲

(二) 第二项：趣味活动、比赛内容及规则

所有团体项目由各部门选派代表代表本部门参加，(其中每项活动：业务部派三人参加，其它部门派一人参加，仓储部

与办公室共同组队参加)除灭火器演练活动在库区进行外,其它活动在“百花园”进行。

1羽毛球——xx负责

(1)、单打:各参赛单位选手分上下半区采取抽签分组淘汰方式,前三名予以奖励。(11分一局,三局二胜)

2、斗地主——xx源负责

(1)、每个参赛单位报两名选手分成两组,分上下半区采取抽签分组淘汰方式,前三名予以奖励。

3、灭火器演习短跑-----xx负责

(1)、提灭火器短跑50米现场灭火:公司全体人员参加现场演练,各部门选代表参加,由区粮食局安全管理员讲解消防知识,灭火器的使用,现场灭火演练(邀请出租户的代表参加,目的学会使用灭火器)

4、摸“福”----xx负责

(1)、全部选手都可以参加,以摸到“福”为准,给予奖励。

5、拔河——由xxx负责

各参赛单位全部队员参赛,采取抽签淘汰方式进行比赛,前两三名予以团体奖励。

(三)、活动第三项:以上活动完后在“百花园”自由活动,6:00“百花园”就餐。

活动环境中,让心灵得到提升,身心愉快、舒畅。

企业五一趣味活动篇八

贴鼻子

一张硬纸板，上面画一个没有鼻子的大象，再用一块硬纸板，画一个象鼻子。在距大象2米远的地方画一白线，作为起点线。

游戏开始，游戏者手拿象鼻子，站在白线外，然后用毛巾蒙住眼睛。蒙好后，向大象走去，走到自认为可以摸到大象的地方站好，然后把手中的象鼻子向大象头上贴去，只能贴一次（如图）。把鼻子准确地贴在鼻子的位置上可得奖票1张。

蒙眼示标

在相距5米远的两地各画一条线，游戏者分别站在两条线上相对而立，左手各拿一钹。游戏开始，用毛巾或大脑壳将游戏者的眼睛蒙上。然后发令前进。在相遇时，由发令人发令击钹。游戏者同时用左手的钹向对方的钹击去，击中了，各得奖票1张。

拉人角力

动作价值：发展提高引体向上的专项臂力。

动作方法：两人相对站立，各出脚相抵，各出手相拉。

然后互相用力拉引，看谁能把对方拉向自己这一边来。将对方拉过来者为胜。

拉起比劲

动作价值：发展提高引体向上的专项臂力。

动作方法：两人面对坐下，两脚相抵，两双手拉紧。然后两

人同时用力向后拉，将对方拉起者为胜。

注意事项：听统一口令后，双方同时用力拉。互拉时任何一方不得松手，松手者为失败。练习最好在松软的土地上或草地上进行。

拉绳比赛

动作价值：发展提高引体向上的专项臂力。

动作方法：两人面对站立，脚前各划一条线，相距50至60厘米，两人同时握紧一根结实的短绳。然后两人同时用力后拉，将对方拉过线者为胜。

注意事项：听统一口令后，双方才能用力拉。互拉时不许松手，以防摔倒对方，松手者

为失败。

仰卧起坐比快

动作价值：发展仰卧起坐的力量速度耐力。

动作方法：身体仰卧，两手手指交叉置于脑后抱头，两腿屈膝，大小腿成直角，由同伴按住双脚。动作时，收腹屈背，上体前倾坐起，两肘内收触及双膝，然后再成仰卧预备姿势。比赛时，按脚的同学计数，一人发令并计时间。可作30秒至1分钟，在此时间内看谁做的多，多者为胜。

注意事项：可在床上或垫子上进行，比赛时动作要准确，不准确的动作不计次数。听发令开始比赛，听统一口令结束。

雪地游戏——闯关

北方地区冬季寒冷，时常下雪，许多学校都因气候变化，影

响了室外体育课的正常进行。我在一般性游戏的基础上，创编“雪地闯关”游戏，锻炼效果好，趣味性强，深受学生。

一、游戏作用

有助于培养学生机智勇敢，顽强拼搏的精神，提高学生的竞争意识和群体意识，增强学生的心肺功能与奔跑能力。

二、游戏方法

将学生分成人数相等的甲，乙两队，通过抽签决定进攻队和防守队。如果甲队为防守队，则甲队在将本队队员分成人数相等的两组，分别站在长方形场地的两侧（如图）。乙队学生站在起跑线后准备“闯关”。当教师发出进攻开始的信号后，乙队队员迅速向终点冲击；甲队队员则用自制的雪球（或沙包）向乙队队员投击，被击中的乙队队员就算闯关失败而被淘汰出局，未被击中的队员冲过终点线者，算闯关成功，统计闯关成功人数。然后交换攻防角色。最后看哪个队过关的人数多。

三、游戏场地

关隘宽15米，长25米。

四、游戏规则

1进攻队员闯关时，前后队员应保持2——3米的距离；

2进攻队员被击中后，必须自觉地从两侧退出比赛场地，不得掩护同队队员闯关；3防守队员应在限制线外投掷雪球。

4防守队员只能击打进攻队员胸部以下的部位。

五、教法提示

此游戏还可改为计时比赛，在规定的时间内，进攻队员被击中后可以从场外跑回本队排尾继续参加游戏，闯关成功的队员得分后（1人过关1次计1分），亦可从场外跑回本队排尾继续参加游戏。规定时间到后统计最后得分，然后交换攻防角色。

攻城

游戏目的：培养学生机智勇敢勇于拼搏的精神。

游戏方法：把全班分成人数相等的甲，乙两队。每队的进攻队员与防守队员人数自行安排，当听到教师发出“开始”信号后，双方进攻队员想尽办法按照本方进攻路线到达对方行进营集结，然后向对方大本营发起攻击。先触及对方司令部的一方获胜。双方的防守队员在比赛开始后可用推拉的办法将对方的队员推出或拉出其行进通道，使其出局（以该队员脚所踏的位置裁定，只要其踏入行营即为安全）。当对方进攻队员攻入本方大本营时，防守队员可用推，抱的方法将其驱逐，同时进入对方大本营的进攻队员也可将其防守队员向外驱逐，目的是触及对方司令部。裁判员由教师和见习学生担任。

游戏规则：1双方队员必须在听到信号后才能行动。2在行营区双方都是安全的。3裁判员必须及时宣布出局队员的名字，并提示其马上撤出。4游戏过程中队员只可用推，拉，抱的方法，不得击打对方。5每方的进攻的防守队员可以互换。

游泳游戏——熟悉水性的趣味练习

游泳教学中，可利用引进趣味练习进一步加深学生在水中的平衡。游泳可以分散学生对水的紧张感，有利于更快地熟悉水性。

1、群龙戏珠

方法：几人分为一组，2至3组在水中抢充气塑料球或水球，持球人传球给自己组的同伴，其他组的人防守并抢球，比一比哪组持球时间长。

目的：进一步掌握水中平衡及水中平卧起身技术。

2、水下寻宝

方法：距学生5米处，齐腰深的水中，扔若干彩色的小橡皮。口令下达后，学生们以最快的速度去捡，每次只准捡一块，捡到后要回到原出发点交给教师在去捡，看谁捡的多，本游戏可分快慢两组。用橡皮10块。

目的：加强水中平衡能力及水中观察能力。

3、水下猜拳

方法：两人一组，蹲坐于水下进行，水要没头，三局两胜才可出水。

目的：巩固憋气及闭气技术。

4、水中抓鱼

方法：水中进行。一人当鱼翁，众人当鱼，口令下达后，鱼翁开始抓鱼，必须抓住鱼的腰部才算，而后角色互换，游戏继续。注意：年龄小的学生，不许抓脚，以免被踢伤。

目的：进一步熟悉水性，加强与水的亲和力。

大鱼网

游戏说明：

1，开始时由一位同学进行抓人，抓到一位时，两人手拉手

成“网”继续抓。

2, 每抓到一人“网”增加一人, 直到抓完所有的人, 为游戏完成。

趣味游戏——“踩踩”猫

二注意事项: 1分组时应注意考虑不同个体的反应差异, 照顾较慢者; 2游戏开始前应将清楚游戏意义, 防止恶意踩踏。

民族健身游戏12则

我国是一个统一的多民族国, 在56个民族中流传着许许多多健身益智、好玩有趣的体育游戏, 下面介绍一组经过整理或改编, 比较适合中小学生的民族健身游戏。

一、雄鸡斗架（彝族）

在地上画个直径为2米的圆圈, 两名游戏者蹲着进圈, 互相用手对推, 谁使对方的手、臂部着地就算胜了。规则是不能站、跑或坐着, 也不能躲出圈或踩线, 否则判为失误。

二、大象拔河（藏族）

把一根结实的长绳两头打结, 由两人各自将绳套在胸部, 从档下拉过, 背对背各朝一方, 双手扶地。主持人在中间的地上画三条线, 线地间距为80厘米, 把悬吊绳上的红布条对准中线。发令后, 模仿大象动作, 相互爬拉, 先把红布条拉过自己一方的横线为胜。

三、穿袋摔饺（哈萨克族）

选择草地、松软的沙地或在垫子上作为游戏场地。游戏者把双腿套在麻袋（或蛇皮袋）

中，袋口用绳子系于腰间。发令后，双方只能靠上肢用力把对方摔倒，既要保持平衡，又要摔到对方，姿态各异、妙趣横生。

四、母鸡生蛋(佤族)

游戏参加者人数以5、6人为宜。1人当母鸡，进入圆圈的中间，双手撑地，双脚成弓步，守护在地上的3只小沙袋(代表鸡蛋)，其他人当取鸡蛋者。发令后，取蛋者想方设法把“鸡蛋”取出来，但不能被“母鸡”的两条腿触及，否则暂停活动。在规定的时间内取蛋多者为胜，如果取不完“鸡蛋”则判“母鸡”胜利。

五、跳花盆（白族）

通过猜拳确定两人当“花盆”，相对而坐，游戏开始，依次用单腿、双腿单手、双腿双手搭出不同高度的障碍，让大依次助跑跳过去，谁要是碰着“花盆”就算失误，互换角色，接着重新再跳。

六、三人狩猎（满族）

每队3人，各自背上1个筐子，预备时排成横队相对而站，相距10米，把裁判员发给的1只小沙袋在背后任意传递给谁。发令后，双方冲上前，运用声东击西、夹击、快速传递等战术，先把小沙袋投进对方队的任何一只背筐中即可得一分。接着各自返回原处，发令后再进行，在规定的时间内积分多的队为优胜。在进行中，如果小沙袋未进筐而落地，可以争抢再投，次数不限。

七、赛龙舟（满族）

每组5人，排成一路纵队，队尾背向而站当舵手，5人两侧手同握一根3米长的竹竿组成一艘龙舟，发令后，齐心协力从起

点出发，以中途不散架先跑到终点者为优胜。

八、穿藤圈（黎族）

把游戏者等分成甲、乙两方，甲方手持藤圈在一条直道上来回抛滚，乙方站在直道两侧8米外的线后用细竹竿和带有绳索的小沙袋投掷，若能穿过藤圈（不碰到圈），即可得分。双方机会均等，互换角色做，最后以积分多的一方为优胜。

九、扭棍子（羌族）

取一根长约1米的结实木棍，两名游戏者各持棍的一端，发令后互相用双手朝相反方向使劲扭动，身体不准碰触木棍，先将木棍扭转一周者为胜。

十、拔腰（哈尼族）

两人互相侧身反抱对方腰部，双脚不许移动，发令后尽力将对方抱起，以将对方的双脚抱离地面为胜。可采取三局两胜制，人多时可采取淘汰制进行。

十一、打尺寸（畲族）