

最新三八跳绳活动方案(精选5篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。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。

三八跳绳活动方案篇一

本局组织“迎‘三八’、我跳绳、我健康、我快乐”活动。另参加市直工委举办的迎“三八”生态绿色行和女性榜先进事迹报告会。

通过开展跳绳比赛，加强同事之间的交流，提高同志们的身体素质和预防疾病的能力，增强单位的凝聚力和团结协作的精神。

20xx年3月6日下午15时。

25楼外阳台

(一)单人短绳赛

1. 参加对象：北楼局机关上班全体妇女同志。
2. 比赛时间：一分钟。
3. 比赛人数：24人，分三组，每组8人。
4. 比赛规则：

a□一分钟的时间内，单人跳绳次数。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

b□其方法为：单、双脚起跳身体腾空后。跳绳自双脚后沿身体额状轴旋转360度为一周计算为一次，如未完成，则计算为一次失败。

c□比赛时，须有二人记数，然后互报数目，以低数为准记录成绩。

5. 名次设定：每组取一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。

(二) 集体跳大绳赛

1. 参加对象：北楼局机关上班全体妇女同志。

2. 比赛时间：3分钟

3. 比赛人数：24人

4. 比赛规则：

a□由8左右人组成，其中2人负责摇绳，其余人进行跳绳。

b□比赛开始，先由裁判员提示做好比赛准备，然后发出比赛指令。负责摇绳的队员开始运作，比赛正式进行。

c□录取方法：以在规定时间内完成最多的次数来计算成绩。

5. 名次设定：设一、二、三等奖各1名。

(一) 购买活动器材等费用小计：1000元。

(二) 奖励费。

1. 单人短绳比赛奖励费1320元。其中，一等奖100元/名x3名=300元，二等奖80元/名x6名=480元，三等奖60元/名x9

名=540元。

2. 集体比赛奖励费1920元。其中，集体一等奖800元，集体二等奖640元，集体三等奖480元。

本次跳绳活动经费共计：4240元。

三八跳绳活动方案篇二

本局组织“迎‘三八’、我跳绳、我健康、我快乐”活动。另参加市直工委举办的迎“三八”生态绿色行和女性榜先进事迹报告会。

通过开展跳绳比赛，加强同事之间的交流，提高同志们的身体素质 and 预防疾病的能力，增强单位的凝聚力和团结协作的精神。

20xx年3月6日下午15时。

25楼外阳台

(一) 单人短绳赛

1. 参加对象：北楼局机关上班全体妇女同志。

2. 比赛时间：一分钟。

3. 比赛人数：24人，分三组，每组8人。

4. 比赛规则：

a□一分钟的时间内，单人跳绳次数。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

b□其方法为：单、双脚起跳身体腾空后，跳绳自双脚后沿身体额状轴旋转360度为一周计算为一次，如未完成，则计算为一次失败。

c□比赛时，须有二人记数，然后互报数目，以低数为准记录成绩。

5. 名次设定：每组取一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。

(二)集体跳大绳赛

1. 参加对象：北楼局机关上班全体妇女同志。

2. 比赛时间：3分钟

3. 比赛人数：24人

4. 比赛规则：

a□由8左右人组成，其中2人负责摇绳，其余人进行跳绳。

b□比赛开始，先由裁判员提示做好比赛准备，然后发出比赛指令，负责摇绳的队员开始运作，比赛正式进行。

c□录取方法：以在规定时间内完成最多的次数来计算成绩。

5. 名次设定：设一、二、三等奖各1名。

(一)购买活动器材等费用小计：1000元。

(二)奖励费。

1. 单人短绳比赛奖励费1320元。其中，一等奖100元/名x3名=300元，二等奖80元/名x6名=480元，三等奖60元/名x9

名=540元。

2. 集体比赛奖励费1920元。其中，集体一等奖800元，集体二等奖640元，集体三等奖480元。

本次跳绳活动经费共计：4240元。

三八跳绳活动方案篇三

以国际妇女节为契机，彰显教师的风采，为本园注入动感的新鲜活力，特此举办此活动。

主持人：

策划及召集人：

游戏材料准备：其他准备：（奖品、现场材料）

现场裁判：

节目准备：

多功能室□20xx年3月6日下午4:30——5:30

开场白——

园长讲话：

分组及参加游戏说明：全体教师按照抽签方式分成两组，每轮游戏由每组派出两名选手参加。游戏：（节目穿插进行）

（一）有品位——发型师10分钟（两组人员同时进行）

游戏规则：在规定的时间内队长给队员完成发型设计。

评分标准：发型整齐、有创意、适合其队员。

(二)有默契——你做我猜10分钟

游戏规则：一人按照提示做动作，另一人负责猜答案。

评分标准：在5分钟里，看哪组猜对的多算赢。

(三)巧手妈妈——剥吃花生5分钟

游戏规则：将准备好的花生剥开并全部吃完。

评分标准：操作时间最短者着获胜。

三八跳绳活动方案篇四

学校操场

(1)集体项目：拔河比赛

(2)跳绳比赛(只限女职工)

(3)象棋比赛(只限男职工)

1、报名本校男、女教职工；

2、各组队员可根据本组情况进行报名，具体安排各级组自行协商；

3、可兼报两项(1个集体项目，1个单项)；

4、凡参赛者可获精美礼品一份；集体项目每组设一等奖1个；每个单项每组取前3名。设一等奖1名，二等奖1名，三等奖1名。

5、摄像：陈晓明

6、场地器材：郑志军杨甫庆

附1：各活动安排

活动一：集体项目男女教职工拔河比赛

分为青年组男24人、女28人(40岁以下)

中老年组男30人、女21人(40岁以上)

规则：1、采用三局二胜制；

2、每队15人；

场地：中心小学操场

裁判：程孝平校长

人数清点：柯常省尤文昌王丁茂吴健叶华

时间□20xx年3月8日下午1：00分

活动二跳绳比赛

活动对象：全体女教师

分组安排：

1、青年组(40岁以下)组长：叶华成员：毛春芳周俊

2、中老年组(40岁以上)组长：叶青春成员：廖菊仙方小霞

器材：每组两根跳绳计时器

方法：1分钟为限，累计其所跳的次数。

时间□20xx年3月8日下午2：00

活动三象棋比赛

活动对象：全镇男教师

器材：中国象棋

时间□20xx年3月8日下午2：00。

三八跳绳活动方案篇五

二、活动地点：学校操场

三、活动内容：

(1)集体项目：拔河比赛

(2)跳绳比赛(只限女职工)

(3)象棋比赛(只限男职工)

四、活动具体要求分组安排：

1、报名本校男、女教职工；

2、各组队员可根据本组情况进行报名，具体安排各级组自行协商；

3、可兼报两项(1个集体项目，1个单项)；

4、凡参赛者可获精美礼品一份；集体项目每组设一等奖1个；每个单项每组取前3名，小学三八节活动方案。设一等奖1名，

二等奖1名，三等奖1名。

5、摄像：陈晓明

6、场地器材：郑志军杨甫庆

附1：各活动安排

活动一：集体项目男女教职工拔河比赛

分为青年组男24人、女28人(40岁以下)

中老年组男30人、女21人(40岁以上)

规则：1、采用三局二胜制；

2、每队15人；

场地：中心小学操场

裁判：程孝平校长

人数清点：柯常省尤文昌王丁茂吴健叶华

时间□20xx年3月8日下午1：00分

活动二跳绳比赛

活动对象：全体女教师

分组安排：

1、青年组(40岁以下)组长：叶华成员：毛春芳周俊

2、中老年组(40岁以上)组长：叶青春成员：廖菊仙方小霞

器材：每组两根跳绳计时器

方法：1分钟为限，累计其所跳的次数。

时间□20xx年3月8日下午2：00

活动三象棋比赛

活动对象：全镇男教师

器材：中国象棋

时间□20xx年3月8日下午2：00。