

2023年职工趣味运动会活动方案设计(通用20篇)

婚礼策划师需要有创意和执行能力，能够提供独特而个性化的婚礼方案，满足新人的需求和期望。项目策划范文的分享是为了让大家共同进步，各取所需，共同提高项目的整体管理水平。

职工趣味运动会活动方案设计篇一

趣味运动竞技是丰富教职工的业余文化生活、促进教职工沟通、加强联系、增强团队凝聚力，以提高工作热情和效率的方式之一。本次趣味运动会鼓励教职工锻炼身体，在运动中陶冶情操，热爱生活。具体安排如下：

二、活动主题：

我运动、我健康、我快乐

三、活动时间：

20__年__月28日

四、活动地点：

中学操场

五、参加活动人员：

全体教职工

六、组织机构

(一)、运动会组委会

主任：

副主任：

成员：

(二)、裁判组

总裁判长：

裁判员：

(三)、会务组

组长：

成员：

摄像：

(四)、秘书组

组长：

成员：

播音：

(五)、后勤组

组长：

成员：

(六)、安全保卫组

组长：

七、比赛项目：

集体赛：

- 1、篮球(每队出5人、5男参加)
- 2、大队接力(每队出10人、5男5女参加)
- 3、拔河比赛(每队出10人、5男5女参加)
- 4、穿针引线(每队出10人、5男5女参加)

个人赛：抢板凳、保龄球、袋鼠跳、铅球、跳远、60米、自行车慢赛

乒乓球、酒瓶插花、踩气球、夹乒乓球、跳棋、拔棍

(每人限报4项)

八、项目比赛规则及奖项：

1、抢板凳

游戏规则：每组6人围着4个椅子站一圈，裁判员敲鼓。鼓响人转，鼓停看谁抢到座位。每次淘汰2人，之后再减少2个椅子。如此循环，直到最后2人胜出。游戏规则：裁判唱歌或打鼓等，游戏者围绕凳子转圈，可拍掌助兴。裁判声停，既可抢凳子。奖项按报名分组情况待定。

2、夹乒乓球

游戏规则：距离：5米，参赛人员从a点夹乒乓球5个到b点。
奖项按报名分组情况待定。

3、袋鼠跳

游戏规则：参赛队员站在跑道一端，并将自己站在麻袋内，手提袋口向跑道另一端的跳去，记录员记好时间，并登记，统计出名次。奖项按报名分组情况待定。

4、趣味保龄球

游戏规则：将矿泉水瓶摆成三角形，参赛人员在距矿泉水瓶10米处，用手摔实心球，击打矿泉水瓶，击倒瓶子个数最多的队员获胜。奖项按报名分组情况待定。

5、踩气球

游戏规则：每组5人，参赛人员的两条腿各绑有4个气球，吹哨即比赛开始，参赛队员互相踩对方的气球，最后统计每队所剩的气球，数目多者胜，哨声停止即比赛结束。奖项按报名分组情况待定。

6、酒瓶插花

游戏规则：每组5人，隔一定距离放啤酒瓶，参与者从起点跑出将手中的花插入所有瓶中，速度最快者为胜，奖项按报名分组情况待定。

7、铅球、跳远、60米、乒乓球、跳棋等项目按国际比赛标准执行。

8、自行车慢赛比赛规则：距离30米，每组5人，当裁判发出比赛信息后，参赛运动员支撑脚立即离地(否则判失误)，在各自自行车道内进行，当自行车前轮压在起点线时，比赛开始。

当自行车后轮压在终点线时，比赛结束。

9、拔棍比赛规则：拔棍时，俩人对面伸腿坐地，双脚相蹬。拿一根结实的木棍横在中间，两双手紧握木棍，号令“开始”，俩人使劲往自己怀中拔棍。只要把对方臀部拔离地面，就算胜利。

九、项目裁判：

抢板凳：

夹乒乓球：

袋鼠跳：

趣味保龄球：

踩气球：

酒瓶插花：

60米：

十、运动会注意事项及要求：

- 1、要求所有工会成员按时参加，不得无故迟到、请假、缺席。
- 2、请各裁判员按比赛所需物品提前准备齐全。
- 3、要求运动员着装统一。
- 4、要求运动员听从裁判指挥按比赛规则参赛并注意安全。

十一、奖项设置

集体赛：分队取一、二、三、四名。（奖金分别为800、600、400、300）

个人赛：奖项按报名分组情况待定

十二、分组名单(共四队)：

略

职工趣味运动会活动方案设计篇二

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。

职工趣味运动会活动方案设计篇三

游艺运动迎新年，事业生活谱新篇。

为了以健康向上、充满活力的精神面貌迎接新一年的到来，使广大教职工以健康的身心素质投身于未来工作与生活中，

特举办宗旨为“兴高采烈、同庆新年、永葆活力、共谱新篇”的教职工趣味游艺运动会。本次教职工趣味游艺运动会将把运动项目与游艺项目相结合，增添趣味性和娱乐性。现将相关事宜通知如下：

校体育馆

全体在职教职工（学校在编及学校聘任制）

沙包投准、磁力飞镖

1. 请参加人员凭教工卡进入场地，在入口处领取《游艺运动券》，持该券参加活动；
3. 每人只允许进入场地一次，请勿代替他人或者持非本人教工卡参加活动；
4. 请根据自己实际情况，自由选择参加活动时间。
5. 注意安全，合理着装，避免出现运动损伤。

总指挥：

副指挥：

成员：

项目设置及规则

彩球投篮、趣味套圈、激光打靶、沙包投准、磁力飞镖

1. 彩球投篮：

规则：游艺运动者站在规定线外，采用自由方式将指定用球投入篮框内，共可投5个球，投中1球及以上即达标。

2. 趣味套圈：

规则：游艺运动者站在规定线外，持有5只圈进行套圈，套中1只及以上即达标。

3. 激光打靶：

规则：游艺运动者站在规定线外按要求打靶，共可打5枪，其中命中1枪及以上即达标。

4. 沙包投准：

规则：游艺运动者站在规定线外，采用自由方式将指定沙包投入篮里，共可投5次，投进2个及以上即达标。

5. 磁力飞镖：

规则：游艺运动者站在规定线外，将飞镖投中镖靶指定位置，共可投掷5次，命中2镖及以上即达标。

职工趣味运动会活动方案设计篇四

为了贯彻“健康第一”的指导思想，积极响应“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的阳光体育运动。丰富广大教职工的课余文体生活，增强教师的身体素质，培养广大教师团队合作的集体荣誉感精神，达到“团结、和谐、友谊、快乐、温馨”的目的。经学校工会委员会研究，拟在11月开展全校教职工运动会，方案如下：

一、活动主题：

团结合作运动快乐

二、参加对象：

全体在校教职工

三、活动时间：

20__年11月6日下午(暂定,与校运会同步)

四、项目及方式

2、团体项目以工会小组为团体参赛，共分为4个工会小组，由各组组长组织(分组名单附后)

五、各项目安排

(一)集体项目

1. 花样接力赛

(1)参加人数：每组8人，其中至少2个女生(或男生)，共4组队伍参赛。

(2)方式：30米跑道上，第一面跳绳过去，第三面赶猪(篮球)跑回，第五面运球走，第七面抱球跑回，第二、四、六、八面拿接力棒。除第一面与第二面不进行交接棒外，其余的都要进行交接棒。

(3)计时比赛，取前四名分别按4、3、2、1分记入小组团体总分。

(4)裁判及临时抽调未参加比赛的老师；记录；场地及器材

2. 拔河比赛

(1)参赛人数：每组为11人(其中至少有3女生)或12人(其中至少有9名女生)，共四组队伍参赛。

(2) 抽签决定比赛顺序。其中1号与2号;3号与4号进行比赛,胜者决出1、2名,负者决出3、4名。

(3) 每场以三次比赛决定胜负。取前四名分别按4、3、2、1分记入小组团体总分。

(4) 裁判;记录;器材

3. 瞎子敲锣

(1) 参赛人数: 每组为10人, 共四组队伍参赛。

(2) 比赛方式: 每组队员蒙眼原地转三转圈后, 走到8米外的锣旁敲中记分, 一个队员完成全部动作记1分, 最后以每组总分确定名次。

(3) 取前四名分别按4、3、2、1分记入小组团体总分。

(4) 裁判;记录;器材: 黑眼罩4副、铜锣及手锤2副, 器材准备

4. 集体项目以团体总分评奖, 若有并列, 取访名次及下个名次的平均数进行奖励。

(二) 趣味单项比赛

1. 计时跳绳: 在1分钟内跳绳个数确定名次。负责人: 卿绍维

2. 定点投篮: 在规定区域内定点投篮10次, 以投中次数确定名次。负责人: 陈丽

4. 其他

(2) 名次确定: 单项比赛, 每人不超过两项;评奖不分男女, 每个单项各取前三, 一等奖1个, 二等奖2个, 三等奖3个。

职工趣味运动会活动方案设计篇五

本站发布教职工趣味运动会活动方案，更多教职工趣味运动会活动方案相关信息请访问本站策划频道。【导语】教职工运动会可以丰富全体教职工的业余生活，增强教职工体质，还能培养教职工团队意识和合作交流能力。以下是本站整理的教职工趣味运动会活动方案，欢迎阅读！

一、指导思想

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。

二、活动主题

强身健体，全员参与

三、分组名单

人员安排□xxx

主持人□xxx

裁判员□xxx

记分员□xxx

背景布置□xxx

道具准备：工会小组长

四、举办地点

xx幼儿园东园大操场

五、参加对象

全体工会会员

六、举办时间

20xx年x月x日上午8点

七、比赛方式

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。

八、活动环节

(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。

运动员宣誓

裁判员宣誓

由唐园长宣布比赛开始

(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。

九、安全保障

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。

十、如有未尽事宜，敬请各位老师及时反馈指出，另行通知

职工趣味运动会活动方案设计篇六

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。

职工趣味运动会活动方案设计篇七

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。

职工趣味运动会活动方案设计篇八

教职工运动会可以丰富全体教职工的业余生活，增强教职工体质，还能培养教职工团队意识和合作交流能力。下面是由本站小编带来的“教职工趣味运动会活动方案”，欢迎阅读。

一、指导思想

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。

二、活动主题

强身健体，全员参与

三、分组名单

人员安排□xxx

主持人□xxx

裁判员□xxx

记分员□xxx

背景布置□xxx

道具准备：工会小组长

四、举办地点

xx幼儿园东园大操场

五、参加对象

全体工会会员

六、举办时间

20xx年x月x日上午8点

七、比赛方式

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。

八、活动环节

(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。

运动员宣誓

裁判员宣誓

由唐园长宣布比赛开始

(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。

九、安全保障

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。

十、如有未尽事宜，敬请各位老师及时反馈指出，另行通知

职工趣味运动会活动方案设计篇九

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

职工趣味运动会活动方案设计篇十

游艺运动迎新年，事业生活谱新篇。

为了以健康向上、充满活力的精神面貌迎接新一年的到来，使广大教职工以健康的身心素质投身于工作与生活中，特举办宗旨为“兴高采烈、同庆新年、永葆活力、共谱新篇”的教职工趣味游艺运动会。本次教职工趣味游艺运动会将把运动项目与游艺项目相结合，增添趣味性和娱乐性。现将相关事宜通知如下：

校体育馆

全体在职教职工（学校在编及学校聘任制）

1、请参加人员凭教工卡进入场地，在入口处领取《游艺运动券》，持该券参加活动；

3、每人只允许进入场地一次，请勿代替他人或者持非本人教工卡参加活动；

4、请根据自己实际情况，自由选择参加活动时间。

注意安全，合理着装，避免出现运动损伤。

总指挥：

副指挥：

成员：

彩球投篮、趣味套圈、激光打靶、沙包投准、磁力飞镖

1、彩球投篮：

规则：游艺运动者站在规定线外，采用自由方式将指定用球投入篮框内，共可投个球，投中1球及以上即达标。

2、趣味套圈：

规则：游艺运动者站在规定线外，持有只圈进行套圈，套中1只及以上即达标。

3、激光打靶：

规则：游艺运动者站在规定线外按要求打靶，共可打枪，其中命中1枪及以上即达标。

4、沙包投准：

规则：游艺运动者站在规定线外，采用自由方式将指定沙包投入篮里，共可投次，投进2个及以上即达标。

5、磁力飞镖：

规则：游艺运动者站在规定线外，将飞镖投中镖靶指定位置，共可投掷次，命中2镖及以上即达标。

职工趣味运动会活动方案设计篇十一

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。

职工趣味运动会活动方案设计篇十二

为了加强校园精神文明建设和校园化建设，全面推进全民健身运动，丰富教职工的体育化生活，增强教职工体质，促进教职工的沟通交流，提高学校工会组织凝聚力、向心力及会员的归属感。根据校工会年度工作计划，在学校举办第__届田径运动会的同时举行第__届教职工运动会。现将有关事项通知如下：

一、比赛时间、地点

(一) 比赛时间：20__年11月16日上午8：0—11：0。

(二) 比赛场地：相思湖校区灯光篮球场（大学生活动中心旁）

二、报名资格及组队方式

(一) 凡我校在职在岗教职员工（包括聘用人员）均有资格

报名参赛。

（二）以分工会为单位组队参赛。

三、比赛项目

（一）团体趣味运动项目

（二）径赛项目

14×100米男女混合接力；2男、女100米。

四、报名办法

（一）团体趣味运动比赛每一个项目限报一个队，每人限报个项目。

（二）100米男女单项跑每项限报2人，4×100米男女混合接力跑限报一个队。

五、奖励办法

（一）径赛项目各组获奖数不超过报名数的0%，且最多奖前6名，为获奖队伍和选手颁发奖状和奖品。

（二）趣味运动比赛团体总分奖前8名。团体总分以参赛队为单位，依据其单项比赛所取得的名次分值计算，团体趣味运动每个项目第1—8名的分值分别为18、1、12、10、8、6、4、2分，累计核算团体总分取前8名，颁发锦旗和奖品。径赛项目比赛成绩不计入团体总分，只奖励个人和团队。

六、方块队队员和裁判员

根据运动会组委会要求，工会组织教工运动员代表（方块队）参加校运会的开幕式。各分工会推荐4名青年教职工，男女各

占一半。同时，为更好地做好列队工作，充分显示出我校教职员的精神面貌，选派的教工代表原则上要求：女教工身高不低于160，男教工身高不低于170。为做好教工运动会的裁判工作，请各分会认真做好裁判员的推荐工作，具体人数及项目分工详见附2。

七、报名时间

报名时间为20__年10月28日止，届时请各分工会将运动员报名表及方块队队员、裁判员报名表（纸质）报校区9号办公楼401办公室王老师（联系方式：__），同时将报名表电子档通过财院工会群发给王彩虹老师。

职工趣味运动会活动方案设计篇十三

为迎接新一年的到来，丰富教职员工的业余生活，增强教师体质，促进教师之间的沟通交流，强化团队凝聚力、向心力及归属感，特组织开展教职工趣味运动会。

一、活动目的：

- 1、贯彻落实学校强身健体活动方案。
- 2、增加教职工之间的沟通和交流，增强凝聚力和向心力；愉悦心情，缓解工作压力；增强教职工体质。

二、活动时间：

12月27、28日下午放学后（初定）

三、活动地点： 学校操场

四、参加人员： __小学全体教师

五、参加队伍及注意事项：

3、为保证参赛队员安全，请参赛队员着运动装、运动鞋。

六、工作人员设置

1、裁判：__

2、计分员，计时员：__

3、道具摆放人员：__

4、摄像：__

七、趣味运动项目和规则

1、大珠小珠落纸篓

各部门选派参赛队员，每组五人，其中一人拿一个纸篓，与另四位应对面站在两条线外。四人依次每人将2只乒乓球球分别抛入篓中，拿纸篓的人能够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：10个乒乓球、1个纸篓）

2、合作运球接力

每个级部各派六人参加，第一棒每两人一组，背靠背把排球夹在两人中间，跑二十米，传给下一棒，下一棒重复第一棒折返到起点，第三棒把球夹在两小腿中间(上不能过膝，下不能低于脚踝)，跑二十米，传给第四棒完成相同动作回到起点，途中球掉落要分别回到起点重新运，一组运完另一组之后用同一球运，最后一人运完比赛结束，用时长短决定名次。

八、报名截止日期：

请各级部在20__年12月24日前将报名表上交体育组办公室。

九、说明：

1. 各项比赛具体事宜最后由行政办决定通知，由体育组具体执行安排，期望全体教师在工作之余能用心参与，锻炼身体，增强体质，快乐一生。

2. 比赛未尽事宜将另行通知。

__市__小学工会

20__年12月17日

职工趣味运动会活动方案设计篇十四

为促进__外教职工家庭的和睦、幸福和进步，提高孩子动手能力、反应力、创造力，让孩子和父母更亲近，促进孩子身心的健康成长。特定于5月15日举行“大手牵小手，共筑爱之家”亲子趣味运动会。具体事宜通知如下：

一、活动时间

5月15日(本周日、上午9:00点开始，活动时间半天)

二、活动地点

山下排球场

三、活动主题

“大手牵小手，共筑爱之家”

四、活动对象

__外国语大学全体教职工及子女，以家庭为单位报名参加。

五、活动要求

请各家庭于5月15日上午8:40到山下排球场报到。

六、报名

报名时间：5.9-5.12

报名方式：编辑内容“所属单位+老师姓名+孩子姓名+孩子年龄+联系电话+活动项目”（如“宣传部+王某某+孩子姓名+3岁+1+宝宝快爬、接力传球”、发送至1(王同学、。

注：如一个家庭有两个孩子，请编辑两条进行发送；

七、活动内容

2岁以下；小苹果跳起来；宝宝快爬；颜色对对碰

2—5岁；小苹果跳起来；找宝宝；你扔我接；接力运球；借东西；车轮滚滚

八、评奖方式：

集齐10枚印章以上，可获得超级大礼包一个

集齐7—10枚印章，可获得大礼包一个

集齐4—6枚印章，可获得礼包一个

集齐1—3枚印章，可获得小礼品一份

九、游戏介绍

1、小苹果跳起来：在主持人的带领下，播放小苹果音乐，爸爸妈妈带领各位小朋友自发上台跳舞。

- 2、宝宝快爬：两个瑜伽垫的距离，在妈妈的鼓励和摇铃下幼儿从瑜伽垫的一端爬向另一端，三组家庭同时进行。
- 3、彩球对对碰：幼儿在家长的引导下，根据手中的颜色球在指定选定找到同样颜色的小球。三个小朋友同时进行。
- 4、找宝宝：幼儿手拉手围成一个圈，家长蒙住双眼站在圈里，幼儿手拉手边唱歌边围着家长转，唱完歌曲立定并不能出声，然后请家长通过摸宝宝的手和脸去寻找自己的宝宝。三分钟之内找到自己宝宝算完成任务。
- 5、你是我的脚：场地两端画一条起跑线和一条终点线，用一根绑腿带将教师和孩子相邻的一条腿绑在一起，三个家庭为一组，听到口令后，教师和孩子一起出发向终点跑。
- 6、你扔我接：孩子和家长对抛抱枕，先是孩子抛家长接，然后家长抛，孩子接，抱枕两个。完成10个对抛，根据不同年龄段，设有不同间距。
- 7、接力运球：听口令，孩子手持乒乓球在起点起跑，到达在终点的教师那儿，将乒乓交给家长，家长再用乒乓球拍运球由终点奔向起点，中途掉落需折返重来。3组同时进行。
- 8、借东西：根据从裁判手里拿到的卡片内容，在父母的引导下到现场借到相关东西，5组同时进行。
- 11、车轮滚滚：3个年龄阶段的小朋友和家长组成一组，进入场地，在指定跑道就位，脚踩在一个由宽0.5米，总长约为10米的布连成的环形内(犹如滑轮带、)，发令枪响后，集体向前行进，完成50米的赛跑，一次三组同时进行。

职工趣味运动会活动方案设计篇十五

为了丰富广大教师的校园生活，营造健康文明、积极向上的

校园氛围，增强教师间的. 凝聚力和合作意识，愉悦心情，特举办本次趣味运动会。

时间：10月15日--16日地点：篮球场

1. 项目名称：《定点投篮》

参赛人数：男2女3

比赛规则：

（一）投篮者在篮球场三秒区线上的0度角、45度角、90度角（罚球线）处投篮；

（三）每人连续投5个球，以参赛运动员投中球的总数计算成绩，投中数多的队名次列前，若总数相同，则以个人成绩决定名次。

2. 项目名称：《跳大绳》

参赛人数：10人，至少一名男运动员

比赛规则：

（一）比赛时间，限时2分钟，绳子长短不限；

（三）比赛当中绳子受挡中断时，在限定时间内可以继续重跳，跳动个数连续计算；

（四）在限定时间内所跳总次数多者为胜，若出现成绩相同，则抽签决定名次。

3. 项目名称：《踢准》

参赛人数：5人，男女不限

比赛规则：

（一）球门分为六大格，第一排3分2分3分，第二排2分1分2分；

（二）每人连续踢3个球，以参赛运动员踢中格子的分数相加计算成绩，踢中数多的队名次列前，若总数相同，则以个人成绩决定名次。

4. 项目名称：《串烧接力》

参赛人员：男女不限，5人

比赛规则：

（一）五个点站五个人，听到裁判哨开始后第一个人双腿夹着接力棒往前跳（接力棒那里掉下来，那里捡起来继续跳），跳到第二个人处把接力棒给第二个人，第二个人从杆子下端匍匐爬过后，把接力棒给第三个人，第三个人跑至绳子处跳绳20个后在把接力棒给第四个人，第四个人用双脚夹住球，跳起扔到框内，共三个球，扔进为止，在拿着接力棒跑到第五个人处，第五个人背着第四个人跑到终点。

（二）如犯规一次加5秒，以此类推，看哪组用时最少的队获胜。

注：以上四项比赛项目因男女比例不协调，女可以代男，男不可以代女。

共五组，总分取前三名，如有同分，看单项分值高的名列前茅。小组分值：第一名5分，第二名3分，第三名2分，第四名1分。

□

职工趣味运动会活动方案设计篇十六

活动内容和细则：

婚庆部支拱门，广告部制作条幅“20xx巨野国运集团春季
员工运动会隆重开幕”

一、团体项目

1、拔河比赛

根据各部门实际情况确定人数。采取循环赛，3局两胜制。

2、50米2人3足短跑赛

方法：每组将相靠的两腿绑在一起在起跑线作准备，发令后，以到终点时间短者为胜。企业运动会策划方案(绑腿必须在膝盖以下，途中不得松脱)。

3、5分钟跳绳

方法：每队6人，2位摇绳，4位跳绳，必须按顺序依次跳，相邻的人可同时跳，并记相应的次数。5分钟内以跳过的人次计算(未跳过者不计)，跳过人次多者为胜。

4、篮球上篮接力赛

方法：每队4人，2男2女，1队队员集体在球场一端底线排队。听到口令开始后运球到对面篮架上篮，投中后运球返回起点篮架。本队队员在篮下接应，上篮成功后，接应的队员开始下一轮投篮。以到终点短者为胜。

二、个人项目

1、百米短跑

在指定场地队员在指定起跑线就位，听到号令后起跑，以到终点时间短者为胜。

2、 乒乓球男单、女单比赛：比赛采用11球计球制。

3、 1分钟投篮：在指定点自投自抢，如此反复，以投中次数多者为胜，投球时不能越过指定投篮区。

4、 背靠背夹球跑(1男1女)：15米直道折返标志物，篮球。听到口令后两人同时侧身向前进，到15米处折返，两人绕过标志物继续返回。若中途球落地，必须在落地点将球夹好继续比赛，否则视为犯规，取消比赛成绩。以到达终点时间短者为胜。

5、 男、女托球100米奔跑，用乒乓球拍单手托篮球或足球从起点奔跑至终点，以时间短者为胜。

奖项类

团队类：一等奖(第一名)，洗发水一瓶

二等奖(第二名)，丝袜一双或洗衣粉一包

参与奖，护肤香皂一块

个人类：一等奖(第一名)，太阳伞一把

二等奖(第二名)，洗发水一瓶

三等奖(第三名)，丝袜一双或洗衣粉一包

参与奖，护肤香皂一块

职工趣味运动会活动方案设计篇十七

为丰富教职工文体生活，展示教职工风采，进一步弘扬“竞和”学校精神，经学校研究决定，举行首届教职工趣味运动会。现将有关事项通知如下，希望老师们积极准备，争取优异成绩。

一、时间：

四月中下旬

二、地点：

学校操场

三、参加对象：

教工组队：参赛队员分甲、乙两个组别

甲组：六年级级部 七年级级部 八年级级部 九年级级部 综合组（校领导□z□办公室、工会、后勤、财务、图书馆、信息中心）共五个组。注：其他各处室的教职工归属自己的代课级部。

乙组：一年级级部 二年级级部 三年级级部 四年级级部 五年级级部 共五个组。

四、比赛项目：

1、个人项目

女子组：托球跑 跳绳 踢毽子 足式保龄球

男子：定点投篮 自行车慢骑 足球射门 投掷飞镖

2、集体项目

拔河比赛 沙包投准 4x50m接力 抢收抢种

要求：教师必须参加个人项目的比赛，个人项目每人限报2项。

五、报名：

1、各代表队可报领队一人，教练员一人。

2、个人项目每人限报两项，可兼报集体项目。

3、报名表于 4月10 日前报至政教（电子版放ftp中学政教，小学报z处）。

4、集体项目，每个项目每个代表队限报一组队员参加

六、录取名次与计分：

1、单项取前六名，按7、5、4、3、2、1计分。

2、团体取前三名，以各队在各单项中得分之和计算团体总分，如遇两队或两队以上得分相等，则以获第一名多的队名次列前，余类推。

七、奖励办法

每个项目根据竞赛结果，评出一等奖、二等奖、三等奖进行奖励；凡参加人员每人一份纪念品。

八、参赛须知：

1、运动员必须服从大会组织安排，遵守竞赛规则。

2、运动员必须在赛前15分钟到达指定赛场报到，点名不到者，

作弃权论处。

营东区第一中学

二〇一五年四月

首届教职工趣味运动会竞赛项目规则简介

1. 30米托球跑：运动员单手持羽毛球拍后端把手处（不得出把手），网球置于球拍上，站立式起跑，宽度按跑道标准，比赛距离为30米。运动员必须单手持拍到达终点，成绩方有效。途中托球不得用另一只手做扶助动作，途中网球掉地，直接取消比赛资格，退场时不得影响其他选手比赛。
- 2、投飞镖：参赛队员站在投掷线距离飞镖环靶3米处，令发后，依次投掷飞镖至靶盘。每人6次机会，环数多者名次列先。
- 3、一分钟跳绳：每跳一次摇绳一圈，比赛时间为连续跳跃1分钟。跳跃过程中如有脱绳或者绊脚，取消该次次数，可继续进行，并连续计算次数，次数多者为胜。
- 4、踢毽子：各选手在比赛中只有一次机会，均为1分钟。在规定时间内，中断后可以接下去踢并计数。取2次中的合计个数作为个人最终比赛成绩。
- 5、足式保龄球：在每边长为0.6米的等边三角形中，按1、2、3、4排列10只矿泉水瓶，三角形顶端指向踢球方向。运动员在距三角形尖端10米处，以踢足球的任何方式，踢到矿泉水瓶，每人踢3次。累计每人3次踢倒瓶数，排列名次。
- 6、抢收抢种：每队8人（四男四女）成纵队站在起跑线后面，队员手持装有8个乒乓球的盘子起跑，依次将球放进沿途设置的8个杯子中，跑到折返点后返回，依次将球捡起并放进盘中，跑回起点交给队友，依次进行。所有队员按照规定完成规定

动作后，游戏结束。按照完成时间，最快完成的获得第一名。以此类推进行积分。

要求：

(1) 去时必须把球种进杯中，回时收起。

(2) 乒乓球必需放入杯内，不许抛掷。如未能放入，必需放好后，才能继续向下进行

7、拔河比赛：甲组男女各6人；乙组8人，比赛采用淘汰制三局两胜，比赛顺序用抽签决定。

8、沙包掷准：每队由8人（4男4女）组成，每人手持三个沙包站在投掷线后依次将沙包投向3米处的水桶内，八名队员全部投完后数数，桶内沙包个数多的名次列前。

职工趣味运动会活动方案设计篇十八

一、活动目的：

全面贯彻落实学校体育运动工作计划要求,有针对性地提高学生身体素质和运动技术水平,展现学生的精神风貌,培养学生顽强拼搏、团结协作的精神,丰富学生的体育活动。于20__年12月20日—21日,我校组织召开本校第二届趣味运动会。

二、活动时间：

三、活动地点：

本校前操场

四、参加对象：

本校全体师生

五、各项工作安排：

会场总负责：

会场布置：美术组、全体男科任教师

音响：

主持：

拍照：

裁判员代表：

运动员代表；

候场组织：

会场纪律：当周值勤教师、学生会

六、活动程序：

1、入场前准备(7:50)；各班组运动员组成方块队(4路纵队)在新教学楼前的指定位置候场，各队带队教师各就各位准备入场。

入场顺序：

国旗队——会标——彩旗队——一年级代表队——二年级代表队——三年级代表队——四年级代表队——五年级代表队——六年级代表队——中学代表队——裁判员代表队。(注：各班入场时喊班中号)

- 2、大会主席团就坐(主席团为本次运动会的委员及领导嘉宾)
- 3、主持人宣布本届趣味运动会开幕式开始，运动员、裁判员进场
- 4、主持人依次介绍各代表队。
- 5、升旗仪式
- 6、校长致开幕词
- 7、运动员代表宣誓
- 8、裁判员代表宣誓
- 9、主持人宣布大会开幕
- 10、运动员、裁判员退场，比赛开始。

闭幕式

一、活动时间：

20__年12月21日星期五下午2：00—3：20

二、活动地点：

本校前操场

三、参加对象：

本校全体师生

四、各项工作安排：

会场总负责：

会场布置：美术组、全体男科任教师(工作人员12：30到位1：30完成)

音响：

主持：

拍照：

会场纪律：当周值勤教师、学生会

五、程序安排：

- 1、各班自带椅子到前操场指定地点就坐。
- 2、领导嘉宾就座。
- 3、宣布本次运动会闭幕式开始。
- 4、颁奖仪式。
- 5、学校领导致闭幕词。
- 6、各班退场。

六、安全预案：

- 1、在活动前、中提醒需要注意事项(自带椅子、水、当文明观众等)
- 2、班主任维持本班纪律，关注学生状态。

当周值勤教师、学生会维持秩序，进行安全巡视。

职工趣味运动会活动方案设计篇十九

(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。

运动员宣誓

裁判员宣誓

由唐园长宣布比赛开始

(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。

职工趣味运动会活动方案设计篇二十

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。