

职工运动会开幕式流程 教职工趣味运动会活动方案(实用7篇)

即兴是一种自由表达的方式，可以展现个人的创造力和才能。那么我们如何在即兴中保持良好的表现状态呢？以下是小编为大家收集的即兴范文，希望能给您一些启发。这些范文展示了不同领域的即兴艺术，包括音乐、舞蹈、绘画等。通过这些作品，我们可以感受到艺术家们瞬间的创造力和表现力。在他们的作品中，我们看到了情感的流淌，灵感的迸发，以及自由的表达。让我们一起来欣赏这些令人惊叹的即兴之作吧！

职工运动会开幕式流程篇一

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

职工运动会开幕式流程篇二

一、比赛时间：

__年12月17日

二、比赛地点：

三、主办单位：

四、承办单位：

五、参加单位及分组：

1、小学甲组：18个班级及以上的各所小学；

2、小学乙组、幼儿园组：18个班级以下的各所小学及公办幼儿园；

3、初中组：各初中学校；

4、高中、直属单位组：各高中学校, 直属单位。

六、比赛项目：

1. 趣味投篮接力比赛；
2. 跳绳、踢毽子接力比赛；
3. 排球空中飞；
4. 手足情深接力比赛；
5. 消防接力比赛。

七、参加办法：

1. 各运动员的参赛报名，由运动员所属单位工会负责；参赛人数按各单项比赛规则执行；
2. 一名运动员限报参加两个项目的比赛；
3. 消防接力比赛项目必须有一位校级领导参加；
4. 消防接力比赛必须参加，其他四个单项中选报三个项目参加比赛。

八、运动员资格：

运动员代表资格以人事从属关系或劳动关系为依据，运动员必须是教育系统身体健康的教职工。

九、竞赛办法：

1. 各项比赛均按各单项比赛规则执行；
2. 比赛按比赛项目顺序进行；
3. 道次由组委会编排或抽签决定。

十、录取名次：

2. 参赛队数不足录取数时，按实际参赛队数录取名次，名次计分值不变；
3. 团体总分各取八名，参赛队数不足8名时，按实际参赛队数录取名次；
4. 团体总分名次的统计办法按各单位所有单项比赛名次得分的累计总和计算，得分总和多者名次列前，得分总和相等，以单项第一名名次多者列前，以此类推。

十一、报名规定：

1. 各单位需报领队、教练员各一名；
2. 报名表一律按规定格式填写内容(打印)，并经代表队所属单位审查加盖公章方为有效。报名表一经报出，不得更改。逾期报名视为自动放弃。
3. 各单位于12月1日前将报名表报龙湾区教育工会，同时报送电子文本。

十二、本竞赛规程的解释权和修改权属龙湾区教育工会

职工运动会开幕式流程篇三

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。

职工运动会开幕式流程篇四

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。

职工运动会开幕式流程篇五

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

职工运动会开幕式流程篇六

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。

职工运动会开幕式流程篇七

二、活动宗旨：友谊第一、比赛第二

三、活动方案：

1. 活动时间□20xx年10月16 上午 运动会开幕式后

2. 活动地点：田径场

4. 比赛项目：《踢毽子》、《跳长绳》、《4 * 100接力赛》

踢毽子

参赛者：每组4人

比赛器材：毽子若干

比赛规则：（1）在规定范围和时间内以踢的个数多少从高到低排列名次。

（2）不限定踢毽的姿势

（3）不区分性别（男女混合赛）

跳长绳

参赛者：每组10人（包括甩绳人员）

比赛器材：长绳2条。

比赛规则：五人站在长绳中，两人甩起长绳。比赛开始时开始记圈数。一分钟比赛时间。若有人在跳的过程中失误致使摇绳中断，则不计在圈数中。比赛继续。一分钟内圈数最多的为胜。

4 * 100接力赛

参赛者：每组2男2女

比赛器材：接力棒

比赛规则：（1）蹲踞式起跑

(2) 交接棒时必须在接力区完成，交接棒时不能影响其他道次的运动员

(3) 以到达终点的先后顺序获得名次

5. 奖励办法：按团体总分高低设奖，设一等奖1个，二等奖2个，三等奖4个，

获奖组员均获得奖品。

6. 报名组团办法：

专业部以部为单位报名，由部长负责组员名单并组织好比赛，行政后勤组由沈月红老师负责报名组队。

7. 裁判组成员：

裁判长□z

成员：体育教师、工会委员

8. 其他：

(1) 参赛队员应遵守比赛规则，诚实守信，友谊第一，比赛第二。

(2) 比赛时穿适合运动的服装及运动鞋，不携带尖锐物件，注意赛程安全，防止意外伤害。

(3) 本方案未尽之处另行通知。