

# 2023年五一运动会活动方案小学(大全17篇)

广告策划的成功与否取决于策划团队的专业能力和执行力。以下是一些活动策划的要点和注意事项，希望对大家的活动策划工作有所帮助。

## 五一运动会活动方案小学篇一

为隆重庆祝“五一”国际劳动节，丰富职工文化生活，体现生动活泼、团结互助的企业文化精神，提高员工队伍的团队凝聚力。为投入在紧张繁忙生产、经营工作中的广大职工创造一个休闲放松的机会，特拟定本活动方案。

活动建议时间在：5月1日14：00—17：00；

卡拉ok歌唱比赛。

公司大会议室。

- 1、宣读4月份创先争优名单，发放奖品（14：00—14：30）。
- 2、先进代表讲话、董事长致辞（14：30—15：00）。
- 3、歌唱比赛（15：00—16：30）。
- 4、发放奖品、主任致闭幕词。

4月23日已通知形式下发公司各部门，25日统计参赛选手名单以及所选唱歌曲，由办公室准备歌曲伴奏，5月1日下午14：00活动开始。

（一）主办部门：综合办公室。

(二) 活动总指挥：

(三) 活动策划及主持人：

(四) 裁判组：由各部门主管及两名员工代表。

(五) 后勤、物品采购及综合支持：

对活动情况在公司宣传栏内进行专题宣传；

一等奖：1名奖金500元。

二等奖：2名奖金200元。

参与奖根据报名人数除一、二等奖外均获得，奖品50元以内纪念品。

(一) 比赛奖金： $500+200\times 2=900$ 元，纪念品预计400元。

(二) 饮料、瓜子、花生：400元。

(三) 总计：1700元。

## 五一运动会活动方案小学篇二

为了加强精神文明建设和企业文化建设，丰富职工体育文化生活，增强职工体质，提高公司全体职工的凝聚力，向心力。

团结、文明、创新、拼搏

(一)大会组织委员会名单

主任：

副主任：

总裁判长：

委员：

## (二) 大会仲裁委员会名单

主任：

委员：各代表团团长

加入文书文秘小组，轻松做文秘！

职责：负责运动员资格的终审和对各单项竞赛中有关问题的最终裁决。

## (三) 大会资格审查组名单

主任：

委员：

职责：负责审查运动员的参赛资格。

## (四) 组委会办事机构及成员名单

### 1、会务组：

组长：

成员：

### 2、竞赛组：

组长：

成员：

职责：按规程要求接受运动员报名；组织编排各比赛项目赛事，编制大会总秩序册负责比赛场地的'划定；召开领队、教练技术会议；准备比赛用各类表格；及时汇集各项目比赛成绩，统计各代表队得分情况并及时公布；印制与运动会相关证件；负责裁判员的工作；负责开幕式出场仪式安排；组织闭幕式颁奖。

3、宣传组：

组长：

成员：

## 五一运动会活动方案小学篇三

本次趣味运动会的宗旨在于增强公司团队的凝聚力，展示出当代员工的竞技激情。弘扬奥运精神，增加团队凝聚力，在这个充满活力与光明的时代，有挑战才有财富。丰富员工课余生活，给每一位员工展现自我的机会，增进交流。

一，趣味运动会活动主题

娱乐身心、携手共进

活动宗旨

友谊第一，比赛第二。

## 五一运动会活动方案小学篇四

二：地点：企业内部场地或野外场地、旅游区、度假村、学校等。

四：比赛方式：公司员工分队按小组形式比赛。

五：流程安排：

1、领导讲话；

2、领导致词并宣布比赛开始。

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）

5、穿针引线：20米之外的桌子上，三名队员轮流在一根线上穿针，返回时击掌为接力，三分钟内所穿针最多队获胜。

以下项目要有全部六名队员共同来完成

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。

具体项目也可以在以下项目中精选：

### 1、沟通游戏——自我中心意识：

你在平常的生活中是以自我为中心还是以他人为中心呢。尽情地和你的朋友交谈吧！我将会派出我的监查卧底在你们当中，拿到你们的把柄。小心哦！

目的：向团队成员展示，他们的自我中心意识比他们自己认识到的更严重；揭示关注其他的人的重要性。

### 2、团队挑战项目——飞越激流：

你们在野外勘探稀有金属和矿石，挖掘工作正在进行中。突然，正在开凿的岩洞出现部分坍塌。你所在的小组侥幸逃了出来，可是，还有很多成员被困在岩洞中，艰巨的营救工作落到了你们小组的肩上。营救的唯一希望是炸开落下的巨石。你们小组赶回营地，取了一桶液体炸药。现在你们需要快速返回到出事地点。不幸的是，一条布满鳄鱼的急流挡住了你们的去路。你们可以通过绳子从河上荡过去，但是在飞越的过程中必须有人要携带那桶液体炸药，而且一滴也不能洒。

目的：1. 培养团队合作精神。2. 练习以小组为单位解决问题。

### 3、智力游戏——战俘：

从现在开始，你们说出的第一句话将会决定你们的生死。你们是战俘集中营里的战俘，你们需要靠你们的智慧逃生，但是你们不可以说话、走动和回头。在这生死攸关的时刻开动你的脑筋吧！你的生命掌握在你自己的`手中。

目的：1. 展示以小组为单位解决问题的好处，展示集体智慧的力量。2. 娱乐。3. 可以作为课外思考题。

#### 4、创意项目——制造游戏：

你们在一家资深的设计和销售户外游戏的公司里工作。公司已经有一段时间没有推出新游戏了，这种状况已经引起了ceo的关注。在此之前，公司曾推出过一个新游戏，但是市场反映极其冷淡。这造成了大量的原材料积压。ceo要求每个小组利用现有原材料设计出一个全新的游戏，并且为游戏想出一个精彩的名字，以便做营销宣传。30分钟后，ceo将亲临设计现场，听取每个小组的设计汇报。汇报完毕并选出最佳游戏之后，大家要一起来玩这个新游戏，体会一下这个游戏是否能像听起来那样精彩。

目的：1. 展示同心协力在工作中的作用。2. 培养创造精神。3. 练习以小组为单位解决问题。

#### 5、团队合作项目——地雷阵：

你和你的同伴因叛乱而被捕，被一起关在一间牢房里。黎明前。你的同伴侥幸逃了出去。可糟糕的是，他非常不熟悉牢房外面的情况。这是一个没有月亮的夜晚，外面一片漆黑，伸手不见五指。为了逃离危险，你的同伴必须穿过一个地雷阵。你很清楚地雷阵的布局 and 每个地雷的位置。可是你的同伴不知道，你需要以喊话的方式，在他穿越的时候为他指引方向。如果你的同伴在穿越的过程中碰到或撞到了地雷阵中的其他人，他必须静止30秒后方可移动。如果他不小心碰了“地雷”，那么一切就都结束了，你们小组将被淘汰出局。天很快就要亮了，你的同伴必须尽快穿过地雷阵。一旦天亮，哨兵就会发现地雷阵中的人，并开枪将他们击毙。赶快开始行动吧！祝你们好运！

目的：1. 建立小组成员间的相互信任。2. 促进沟通与交流。3. 使小组充满活力。

#### 6、创新游戏——偏向虎山行：

这个培训项目能训练人们在最困难的情况下，如何发散思维，开动脑筋将问题解决，完成那些“不可能完成的任务”。研究发现，能解决这类问题的人不仅有较高的智商，更重要的是他们的情商更高，使他们接受信息和传递信息的能力高于他人，在这个培训游戏中你将体会到这点。

目的：提高学员的分析能力、创新能力、交流技巧。

### 7、心理游戏——五个简单的问题：

人类的某些行为、态度或反应受遗传、环境、文化等影响是可以预料的。通过观察力的培养，你就能发现人类的一些行为的规律。

目的：用实例说明某些行为是可以预料的，培养学员的观察力。

### 8、智力游戏——小明一家过桥：

启发你的智慧，同时也体现团队分工的重要性。任务完成后，有一种强烈的成就感，让人感受到团队智慧的力量，也深深感受到人生旅途中总是需要转一下弯，之后才能豁然开朗。

目的：让大家开动脑筋，也让大家更深认识到团队智慧的重要性。

### 9、潜能游戏——万里长城：

我们祖国的万里长城翻山越岭，蜿蜒迂回于崇山之间，绵延6700公里，它是世界最伟大的人工奇迹。来吧，你们也能够做到，发挥你们的潜能搭建新的万里长城吧！

目的：让学员意识到人的潜能是无限的。

## 10、团队挑战项目——四足蜈蚣：

你知道蜈蚣长什么样子吧——下面将要出场的是一个四腿蜈蚣，这是一种非常罕见的四足动物。你们的任务是：7人作为一个整体穿越场地，且只能四个点着地，队员身体必须直接接触，并且不能借助外物连接在一起。

企业员工趣味运动会作用

1、让企业文化更加深入人心；

4、活动期间提供交流空间，有助于增进公司领导与员工之间的关系。增进个体与群体之间的凝聚力。

## 五一运动会活动方案小学篇五

公司全体85名员工全部参加此次活动，其中：

1、参赛队员：80名——分8个队，每队10人，每队指定一个队长，负责自己队员的内部分工，代表自己团队发表讲话，领奖等。

2、工作人员：5名——负责运动会的筹备，会中的各项服务工作(包括裁判、记分等)。

### 二、运动会项目(共六项)

1、双龙戏珠

2、乘风破浪

3、两人三足

4、单腿火车

5、抢凳子(根据时间安排, 候补项目, 不记分)

6、齐心协力(拔河)

比赛方式:

a□预赛: 每两队分别参加比赛(可抽签决定对手), 输者淘汰出局;

b□半决赛: 胜出的四队抽签, 每两队分别参加比赛,

c□决赛: 半决赛胜出的两队争夺第一、二名;输的两队争夺第三、四名。

三、成绩记录方式

2、“齐心协力”记分方式, 第一名记10分, 第二名记8分, 第三名记6分, 第四名记4分, 其余均记2分。

3、总体得分六个项目比赛完成后, 分数由高到低排列, 最高分不高于50分, 最低不低于0分。

4、奖项设置办法

四、运动会流程

14: 50选手及裁判进入比赛场地, 正式开始比赛。

这次职工趣味运动会主要突出的是一个“趣味”, 就是让员工在轻松愉快的气氛中感受到团队精神的重要性, 感受到\_\_的温暖、感受到充满亲情的企业文化和欣欣向荣的事业前景, 让员工们更加团结一致、更加热爱\_\_、更加以\_\_为骄傲!

# 五一运动会活动方案小学篇六

xxx公司院内

公司销售部、服务部、市场部、财务室、客服部、综合办  
共设各类比赛项目9项。

（一）球类比赛项目：

1、乒乓球（男子单打）（男子双打）

（女子单打）

（女子双打）

2、羽毛球

（男子单打）

（女子单打）

（二）趣味比赛项目：

1、跳绳（女子单跳）

2、飞镖（男女项目）

3、接力棒（男女项目）

4、拔河（男女，每队10人，指挥1人）

5、两人三足（男女项目，每队二人）

（三）棋牌比赛项目：

1、象棋（男子）

2、跳棋（女子）

以现有各部门为单位组队，各代表队报领队1名。乒乓球、羽毛球项目每部门限报4人。趣味比赛项目中，拔河比赛销售部及服务部各报1队，每队15人。（男：10人，女5人）其他项目每部门各限报5人。

各有关部门务必于4月10日前将参赛人员名单报公司综合部办公室。

联系人：

联系电话：

（一）大会将颁发颁发奖状及生活日用品；

一等奖，颁发奖状及运动衣一套；

二等奖：颁发奖状及；

三等奖：颁发奖状及专用水杯及卫生纸一提；

（一）各部门要高度重视此项活动，明确专人负责，精心组织，积极派队或派人参加各项比赛，充分展示xxx公司员工良好的精神风貌和竞技风采。

（二）各部门要根据各自实际情况，可申报参加全部项目的比赛，也可参加其中x些项目的比赛。

（三）报名参赛的队员必须是xxx公司的在编职工，严禁从外单位借人参赛，否则，将取消比赛资格。

(四) 各代表队务于竞赛当天8:00前到大会比赛地点报到。

(五) 比赛具体时间另行通知。

## 五一运动会活动方案小学篇七

事务组:

负责人: 郝伟

成员: 杨鹏、李红江

职责:

a.制定运动会各项工作流程;

b.编制经费预算;

c.做好各类物资的准备工作(按计划购置体育运动用品器材、奖品、纪念品等)。

d.负责协调各部门的工作;

e.按规程要求接受运动员报名;

f.负责比赛场地的划定;

g.准备比赛用的各类表格;

h.及时汇集各项目比赛成绩,统计各队得分情况并及时公布;

摄影组: 负责人: 何白梅 职责: 负责运动会的摄影、摄像及宣传报道工作;

裁判组：负责人：张波成员：郝伟、黄鼎山、祝一超、周仲生、赵小林、徐宝川、梁国定、曹海华、黎俭能职责：招募、培训裁判人员以及裁判相关工作的统筹协调工作。

设备组：

负责人：祝一超

成员：工程部全体同事

职责：负责主席台音响器材、背景等的安装及使用效果保障；

医疗组

负责人：吴对

成员：保安队2名队员；

职责：负责运动会现场各种伤病人员的救治。

四、运动会时间、地点

xx月xx日至xx月xx日

地点：厂区内

## 五一运动会活动方案小学篇八

为了加强企业文化建设，丰富员工体育文化生活，提高公司全体员工的凝聚力，向心力，团队协作力，倡导“友谊第一、比赛第二”的体育运动精神。

我运动、我快乐、我成长。

3. 组委会机构及成员名单3.1 事务组：

负责人：郝伟

成员：杨鹏、李红江职责：

a.制定运动会各项工作流程；

b.编制经费预算；

c.做好各类物资的准备工作(按计划购置体育运动用品器材、奖品、纪念品等)；

d.负责协调各部门的工作；

e.按规程要求接受运动员报名；

f.负责比赛场地的划定；

g.准备比赛用的各类表格；

h.及时汇集各项目比赛成绩，统计各队得分情况并及时公布；

3.2摄影组：负责人：何白梅

职责：负责运动会的摄影、摄像及宣传报道工作；3.3裁判组：  
负责人：张波

成员：郝伟、黄鼎山、祝一超、周仲生、赵小林、徐宝川、  
梁国定、曹海

华、黎俭能

职责：招募、培训裁判人员以及裁判相关工作的.统筹协调工作。

### 3.4设备组：

负责人：祝一超

成员：工程部全体同事

职责：负责主席台音响器材、背景等的安装及使用效果保障；

### 3.5医疗组负责人：吴对

成员：保安队2名队员；

职责：负责运动会现场各种伤病人员的救治。

11月10日至11月30日

地点：厂区内

## 1、运动项目

a.拔河比赛(团体赛)b.跳绳比赛(团体赛)

c.心心相印比赛(团体赛)d.滚雪球比赛(团体赛)

e.呼啦圈竞走比赛(个人赛)f.懒人自行车比赛(个人赛)

## 2、技能赛

所有报名人员仅限本公司人员，身体健康者。

7.1本次活动团体赛共计划分为胶印车间、洼印车间、印后车间、物控中心、，管理部(包括行政部、财务部、销售部、工程部、质控部)等五大的部门，每个大的部门下可组织几个小的参赛队，参加各项团体赛。

7.4个人项目，自愿报名参加，不受部门约束。

7.3参赛装备：统一穿厂服；

7.4全部比赛项目采用淘汰制，直到第一名产生为准；

8.2各项目按照流程表比赛；

8.3闭幕式(宣布成绩、颁奖、公司领导讲话、会务组长宣布运动会结束)。

9.1运动员奖项：各项运动奖励前三名，颁发奖杯以及奖品或奖金；

9.2非运动员奖项：设激情参与奖、组织奖各一名，颁发锦旗或奖品。

比赛规则另见通知

## 五一运动会活动方案小学篇九

男子篮球：

以公司为单位。精密公司组建三支篮球队、家具、创丰各组建一支篮球队参赛，比赛分淘汰赛和决赛，精密分公司先进行淘汰赛，选出一支篮球队与家具、创丰球队参加决赛。

女子立定投篮：

以部门（课）为参赛队，部门人员少的可合并为一个参赛队进行，参赛队各选派5名女运动员参加。参赛人员在划定的界线处（不得踩线）向球篮投球，每位选手限投5个球，该队参赛人员累计投篮投中次数作为该队成绩。

### 男女混合100米接力赛：

以部门（课）为参赛队，部门人员少的可合并为一个参赛队进行，参赛队各选派男、女运动员各5名参加，参赛队员出场顺序由该队队长安排，在哨声响起后，开始执接力棒赛跑，50米处中转，回到起点后交接第二棒，依此类推，直到全队人员参赛完成。交接时，准备接棒人员未接到接力棒前不得跨出界线，计时成绩。分组进行，每组两队。

### 齐心协力：

以部门（课）为参赛队，部门人员少的可合并为一个参赛队进行，参赛队各选派运动员6名参加，男女比例不限，6名选手一起站在两块木板上，用绳固定脚与木板，双手扶肩，一起从起点向终点出发，计时成绩。分组进行，每组两队。

### 托球接力：

以部门（课）为参赛队，部门人员少的可合并为一个参赛队进行，参赛队各选派男、女运动员各3名参加，用羽毛球拍托篮球。参赛队员出场顺序由该队队长安排，在哨声响起后，开始执托球赛跑，50米处中转，回到起点后交接第二人接托球，依此类推，直到全队人员参赛完成。交接时，准备接力人员未接到球和拍前不得跨出界线，计时成绩。如果在接力过程中，球掉地，持球人应捡回球后返回到掉球点重新托球比赛。分组进行，每组两队。

### 三脚接力：

以部门（课）为参赛队，部门人员少的可合并为一个参赛队进行，参赛队各选派运动员12名参加，男女比例不限，起点和终点各站6名，两人一组，并排站立，用绳捆绑相邻两脚，哨声响起后，先由起点位置的选手出赛，到终点时，与本队下一组人员击掌后，下一组人员方可出赛，向起点进发，依

此类推，直到全队人员参赛完成，即终点的最后一组人员回到起点。计时成绩。分组进行，每组两队。

拔河：

三家分公司各派20名选手参赛，男女各10名，直接进行争夺赛，取第一名，参赛队按要求站在拔河绳两端的两侧，手执绳，哨声响起后，用力将对方拉向本队一方，当绳中线标记到达规定的位置线时，鸣哨宣布停止，比赛采用抽签比赛，设1、2、3号签，抽中1和2号签的队先进行比赛，胜出后再与抽中3号签的队进行比赛，胜者为第一名。

搭桥过河：

以部门（课）为参赛队，部门人员少的可合并为一个参赛队进行，男女比例不限，参赛部门选派10名选手，男女比例不限，每两个队进行比赛，由第一名选手开始搭桥前进，10名选手依次向前搭桥前进，当前一选手没有桥板时，最后一名选手向前传递桥板，依次进行直到终点。计时赛，只取第一名。

象棋：（男女不分组）

两名参赛选手对垒，取时10分钟，10分钟之内未定输赢，棋盘上棋多者胜。抽签分组进行淘汰赛，分3组，每组选手6名，每组取第一名进行名次赛。（18名）

跳绳：（男子组和女子组）

参赛选手在2分钟内跳的次数最多者胜。抽签分组进行淘汰赛。男子组、女子组各分5组，每组选手10名，每组取第一名再进行决赛。（男女各50名）

立定跳远：（男子组和女子组）

参赛选手在指定线外立定跳远，记录跳远距离作为成绩，抽签分组进行淘汰赛，男子组、女子组各分5组，每组选手10名，每组取第一名再进行决赛。（男女各50名）

乒乓球：（男子组和女子组）

参赛选手双方各发6个球，抽签分组进行淘汰赛。分数必须差2分以上定输赢。男子组、女子组各分3组，每组选手6名，每组取第一名进行决赛。（男女各18名）

羽毛球：（男子组和女子组）

参赛选手双方各发6个球，抽签分组进行淘汰赛。分数必须差2分以上定输赢。男子组、女子组各分3组，每组选手6名，每组取第一名进行决赛。（男女各18名）

男子台球：

参赛选手对垒，计时10分钟，10分钟内未定输赢，以桌面上台球数量少者胜，抽签分组进行淘汰赛。分5组，每组选手6名，每组取第一名进行决赛。（30名）

## 五一运动会活动方案小学篇十

为迎国庆佳节，同时丰富全校教职工课余文化生活，倡导“每天健身一小时，快乐工作每一天，健康生活一辈子”理念，增强教职工的身体素质和凝聚力，学校工会将举办教职工趣味运动会，现制定活动实施方案如下：

比赛定于9月27日下午4:00在学校田径运动场进行。

1. 所有学校教职员工（含代课老师和临聘人员）。
2. 各工会小组最少须报10名运动员并完成比赛，参赛运动员

男女不限，年龄不限；体育老师均为裁判，不参与任何工会小组的比赛。

3. 工会小组名单挂工会群里(请核对并以这个表格来考勤)。

1. 所有比赛项目都是男女混合赛。

2. 每个工会小组抽取参赛序号。

3. 每个工会小组的参赛人员由工会小组确定。

1. 两人两腿往返追跑接力规则:各工会组分5队10人(男女不限),两人一组背靠背互绑双腿,往返20米接力.已完成时间多少计算名次.

2. 三人三腿往返追跑接力规则:各工会组分三队9人(男女不限),三人为队互相绑双腿,往返20米接力.已完成时间多少计算名次.

3. 双人戏珠规则:各工会组分5队10人(男女不限),两人一组互绑一腿且各持一根木棒拨球前行,往返20米.以完成时间多少计算名次.

4. 齐心协力规则:各工会组共10人(男女不限)互绑双腿前行20米.已完成时间多少计算名次.

1. 每一个项目根据第1、2、3、4、5、6、7、8名,分别按9、7、6、5、4、3、2、1分计入工会组团体总分。

2. 根据各工会小组总分的多少,按总分高低取前四名(如有分数相同并列取名次)。

# 五一运动会活动方案小学篇十一

趣味运动竞技是丰富员工的业余文化生活、促进员工沟通、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员工锻炼身体，在运动中陶冶情操，热爱生活。

二、活动主题：“用激情挑战工作，以健康武装青春”

三、活动时间□201x年3月12日

四、活动地点：分公司篮球场

五、参加活动人员

公司全体干部职工在不影响正常工作的情况下均可参加

六、活动方式：

以趣味运动项目为主的文体娱乐项目。

七、活动项目：分集体赛、个人赛

集体赛

1. 二龙戏珠(乒乓球返投)：

队员组成：各队限报人数10人，5男5女；

比赛用具：乒乓球、塑料桶；

比赛距离：投掷人与投掷点相距4米；

比赛规则：各队接球人手拿桶站在投掷人身后，投球者向背后投球，接球人手持塑料桶站在一平方米区域内任意接球(不

准脚出界)，每人投五球，最终以各队投入桶内球数多少2. 齐心协力(步调一致)：

队员组成：共6个队伍，每队10人，男女搭配；

比赛规则：，各参赛队10名男、女队员，分成2组，每组5人。事先将每组相邻队员的两条腿绑在一起，站在起始点法令同时，各组队员开始向折返点走去，手触摸到对面队员手臂后，对面一组队员朝起始点返回，最后以参赛队到达终点所用时间最少的队为胜，取前两名。

注意事项：绑腿均绑在腿关节处，跑步途中必须始终保持绑脚状态。

比赛距离：起始点与终点相距30米；

### 3、踩挤大战

参赛队伍：参赛人员共12人，分成4个小组，每组三人，

比赛规则：参赛队员每人每只脚捆绑4个气球，在一个6平方米的区域用脚踩破对方脚上捆绑的气球，直到时间结束，游戏结束。规定3分钟时间内踩气球，剩下气球多的队获胜；  
注意事项：

(1)每个人不允许出圈，出圈算负。只能用脚、否则视为违规，取消继续比赛的资格

(2)裁判发出哨音后方可开始比赛

(3)参赛队员穿运动鞋，以防踩伤其他人

(4)比赛时不能用手推，手抓；

### 4. 心心相印(夹球跑)，：

队员组成：4支队，每队10人，5男5女

## 5、摸爬滚打：

队员组成：一共4支队，四支队伍同时比赛，每队出4人，不得少于一个女队员；

注意事项：

(1)如果中途出现掉棒的现象，则扣掉该队2秒时间；

(2)如果中途出现与其他队伍发生肢体碰撞，则扣掉该队1秒时间

## 6、山路弯弯

参加人员：共分2个队，每队5人，

道具：凳子5把

## 7、宝贝新娘

队员组成：共分2对，每队3人(三个男生或三个女生)

## 8、我是乔丹

队员组成：共分2对，每队5人(要求女生)

道具：篮球

## 9、.跳袋鼠

队员组成：分成3个队，每队3人

道具：口袋2个

## 10、. 毽球

# 五一运动会活动方案小学篇十二

活动地点：广州奥林匹克体育中心

主办单位：可可活动策划品牌

### 三，具体活动项目

趣味运动会的魅力第一个是好玩，第二个项目多多，为的是玩转大家，更主要是为了让大家玩的开心，玩得尽兴，项目包含快乐大脚、同舟共济、集体跳绳接力、摸石过河、阳光伙伴，又好又快，袋鼠跳跳，欢乐乒乓球，纸衣往返接力，同“舟”共济、仙人指路，网球掷准，踢毽子，盲人摸向，踩地雷，勇往直前，二人三足，狂运足球，袋鼠跳，二人背夹球跑接力，懒惰的自行车、赶篮球、骑羊角球赛，瞎子敲锣，拔河比赛，2人3足，袋鼠跳，无敌烽火轮，背球接力赛，单腿火车等，下面挑一些做方案。

#### 1、投靶掷准

比赛方法：每位队员只投一轮，每轮投五镖，以环数多的.为先，若环数相同，可追加一镖，决出名次。

比赛规则：投镖时脚尖不得越线，每轮只投5镖，多投无效。

#### 2、足式保龄

比赛规则：个人参赛，参赛距离3米，只限踢三次，累计瓶子打倒数我者为胜。

#### 3、袋鼠夹球

比赛方法：每队由1名队员组成，分立于场地两端，

每个队员用双腿夹住球（排球），然后以跳跃方式前进到达终点（25米），然后将球传给下一名队员，依次接力，至最后一名队员完成，以时间计分。

#### 4、孤岛求生

预赛的规则是每组10人抢9岛，音乐响起后，大家可绕岛屿转圈，音乐停止时抢占岛屿，一人将被淘汰，依次类推，最后剩余一个为胜者，决赛：各组的胜者共5人，角逐名次。

#### 5：跳长绳

参赛者：每班14人（包括甩绳人员），7人一组，分两组。

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。（分两组）

比赛器材：长绳。秒表4个，哨子一个。

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冠军。名次取前三。

#### 6：袋鼠跳

参赛者：每班10人

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。

比赛器材：4个大口袋，秒表4个。口哨一个。

比赛场地：学校操场。20米。

## 7. 鸿运彩球

比赛开始前，4名队员托举比赛器材过肩立于起跑线后，裁判发令后，4名队员通过协调配合使比赛器材在跑道上行进，赛程为100米；以各参赛队中的任一队员的身体任意部位触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

## 8. 百米障碍跑

## 9. 疯狂毛毛虫

比赛开始前，6名队员骑在比赛器材上，双手把住固定把手立于起跑线后。裁判发令后，6名队员通过协调配合使比赛器材在跑道上行进，赛程60米，以各参赛队所用比赛器材触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者名次列前。

# 五一运动会活动方案小学篇十三

### 一、活动目的：

为培养员工积极参与及团队配合精神，特举办此次活动

### 二、时间：

20xx年xx月xx日

### 三、地点：

### 四、参与对象：

公司全体职员(门店可视营业情况选择参与)

### 五、运动会内容：

以部门或柜组为单位参与各项趣味比赛，获胜者可得到相应表彰奖励

## 六、物料准备：

1、活动项目物料：矿泉水、哨子、扩音器、毽子、短绳、气球、塑料球(篮球)、筐子、砖头(具体物料可视所选比赛项目选购)

## 2、比赛奖品

## 七、具体项目及细则：

### 1、踢毽子比赛

细则：以五人为一组，轮流踢毽子，一次性踢满15个用时最短者获胜。单人不得连踢，如毽子落地则重新开始，每组均有三次比赛机会，如三次均无法完成则视为失败。

### 2、二人三足跑比赛

细则：两人组成一组(男女各一人)，赛前每单位两位运动员各一条腿用两条带子捆-绑在一起(捆在踝关节部位和小腿靠近膝关节部位，捆牢)。站立式起跑，鸣起跑信号后，两人同时起跑，以两人躯干到达终点线后沿垂直面，方为到达终点。按比赛时间少者名次列前。

### 3、螃蟹背西瓜

### 4、趣味绣球

细则：

(1)、接球者站于距抛球者6米之外的圆圈(直径0.5米)内用篓子接球；

## 5、摸石过河

细则：每个参赛者二块砖头，放在起点线后沿(纵向放置)，听到裁判员发出“各就位”口令后，运动员两脚站在两块砖上，当裁判员开始后，运动员即可起动，提起左脚(左右脚可自定)，用手拿起原左脚踏的一块砖头，并放置前方(距离自定)，左脚踏上前方砖头，提起右脚，用手拿起原右脚踏的一块砖并放至到前方(距离自定)，右脚踏上前方木砖头，这样依此前进，直至两块砖头均抵达终点线者为获胜，途中如有脚落地，判为犯规，不记成绩。(该项目可各部门柜组各派出一名代表参赛)

## 6、翻山越岭

细则：每组两人参赛，赛道长50-100米均可，每隔5米标记一次□a先在第一标记物处当“岭”□b在哨响开始后从起点到达第一个“岭”做山羊跳翻过岭，抵达第二个标记物处后b当“岭”，由a进行翻越，依次循环，直到2人均抵达终点，以用时长短决定名次。如中途翻越不成功，则两人均回到起点重新开始。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

# 五一运动会活动方案小学篇十四

健康人生快乐由我

提高员工素质，倡导绩效团队，营造和谐氛围，构建成功企业。期望在紧张的工作之余，给广大员工提供一个缓解压力的平台，创造一次开心一笑的时刻。

20xx年11月24日

xx

公司全体在职员工（包括各分支机构）

总顾问：

总指挥：

总协调：

副协调：

筹备组主任：

副主任：

委员：

裁判长：□xx□

统计□xx

集体运动比赛

## （一）参赛规划

- 1、本次运动会共设5(或者任何数量)个代表队，分别为xxxx
- 2、参加人员必须是本公司员工，每个运动员最多只能报两个项目。由于比赛活动时间为一天，因此请各员工根据自身的身体条件合理的选报运动项目。
- 3、各代表队选出一名队长，负责与筹备组联系，并给代表队设定名字以及每队的口号，于x月x日前各代表队把各项目参赛人员报到行政人事部，由大赛组委会编定比赛日程表和秩序表。报名截止后各代表队原则上不得随便更换运动员，否则取消该代表队在该项目参赛资格。
- 4、各代表队须自行组织进行赛前训练。

## （二）集体运动项目及奖项设置

## （三）奖金设置

## （四）运动比赛纪律

- 1、全体工作人员必须在指定时间内到位，认真组织比赛；让比赛活动能准时、有顺序的进行。
- 2、坚持公平、公正原则，严禁工作人员或裁判员有任何舞弊行为；
- 3、全体参赛运动员必须服从保安、工作人员及裁判安排，听从指挥，不弄虚作假，以“友谊第一、比赛第二”的精神来参加竞赛。
  - a)全体人员须队列整齐，口号响亮，着装整齐，表现出依黛丽良好的精神面貌。

- b)各部门必须组织部门员工文明观赛。
- c)严禁喧哗、起哄、打架闹事等行为，情节严重者开除处理。
- d)当天任何人不得擅自提前离开比赛场地。
- e)保持赛场内清洁。禁止乱扔果皮、食品袋、饮料罐，违者每人/次罚款100元（部门主管占30%，违规者占70%）。
- f)本次赛事相关的比赛规则最终解释权归运动会筹备组。

（五）筹备工作安排表

（六）运动会活日程安排

（七）费用预算

（八）附件及表单（此项后续编制）

（一）运动会赛程安排表

（二）运动比赛成绩登记表

（三）运动会现场布局图

（四）活动物料清单（包括购买、外借、自备）

方案制定： 审核： 批准：

## 五一运动会活动方案小学篇十五

20xx年7月15日

待定

公司部门代表队、傲城代表队、公园1903售楼部代表队、公园1903圣维望代表队、彼岸代表队、护卫部代表队（人和苑管理处除外）

各单项活动比赛顺序由工作人员在比赛开始前组织抽签。

涂敏、刘小可、李志敏、王美丽、班丽丽、秦燕、傲城管理处、彼岸管理处、公园1903管理处各特邀1人，共9人。

（一）、男子篮球赛：男子篮球赛由各代表队组成6只参赛队，按照篮球比赛规则进行循环赛，时间为10分钟每场，首先进行积分赛，各队分别与其它队比赛一场，赢队积3分、输队积0分、平局各积1分。然后按照积分的排名，由排名第一的队和排名第二的队进行决赛，争夺一、二名。由积分排名第三和第四的队争夺第三名。若出现积分相同的两个队，则按其在积分赛时的胜负关系决定其排名。

（二）、拔河：各代表队组织一个10人的拔河队（男女各5人），每场比赛、采用三局两胜制。胜进入下一轮比赛，负者被淘汰，直到决出冠军。

（三）、集体跳绳：每队10人，至少有3名男选手。比赛时，每队任选2人甩绳，其余8人站成一排，每队只有一次比赛机会，比赛时间为3分钟，记录员记录每队比赛成绩，在规定时间内按跳绳次数多者胜出。

（四）、结对而行（6人5足）：每个参赛队6名运动员（3男3女），第一名运动员右脚与第二名运动员左脚绑在一起，第二名运动员右脚与第三名运动员左脚绑在一起??以此类推，6人在一起从起点向终点（距离20米）走或跑过去，到达终点后绕开障碍物后在回到起点，以最终回到起点的先后顺序进行排名。若比赛过程中x对中途绳子松开视比赛成绩无效；每队有2次比赛机会取其中最好成绩。

（五）护卫队列训练表演：5个代表队选派8名队员参加比赛，比赛内容：稍息、立正、向左、右看齐、起步、正步、跑步、车辆引导手势（左行、右行、前行、停车、倒车）。表演结束由公司领导、品质部统一评分后，决出前三名。

运动会经费安排本着既节约又能调动参与人员积极性的原则，确保运动会规模上档次，有成效达目的，现将经费预算如下：

（一）、器材费1000元

（二）、奖品或奖金

1、男子篮球为集体项目：参赛人员较多，场次较多，取前三名，其奖品及奖金预算为1900元。（一等奖800元、二等奖600元、三等奖500元）。

3、拔河为集体项目、队列训练表演项目。参赛人员较多，取前三名，其奖品及奖金，预算为3000元。（一等奖600元、二等奖500元、三等奖400元）。

4、集体跳绳、结队而行比赛项目各取前六名，共2项6组，每个项目奖品及奖金为900元。（一等奖一名400元、二等奖二名300元、三等奖三名200元）合计1800元。

5、大会设优秀组织奖和体育道德风尚奖，其奖金各为600元，合计：1200元。

6、其他费用（包括奖状、饮用水等）2400元

以上经费预算合计为10300元。

原则：每项比赛结束后，现场记录比赛成绩，随即奖状及奖金，本次活动不以竞技为主，贵在人人参加，活跃公司企业文化活动气氛，争强团队合作精神，为把本次活动组织有序，

特成立以下组织：

a□奖金颁发组：

组长：

组员：

任务：完成每一项比赛获奖队伍奖金颁发

b□活动监督组：

组长：

组员：傲城管理处、彼岸管理处、公园1903管理处各邀请1人

任务：对整个活动各比赛项目进行监督，保障每一项比赛公平、公正。

## 五一运动会活动方案小学篇十六

本次活动团体赛共计划分为胶印车间、洼印车间、印后车间、物控中心，管理部(包括行政部、财务部、销售部、工程部、质控部)等五大的部门，每个大的部门下可组织几个小的参赛队，参加各项团体赛。

个人项目，自愿报名参加，不受部门约束。

参赛装备：统一穿厂服；

全部比赛项目采用淘汰制，直到第一名产生为准；

## 五一运动会活动方案小学篇十七

五一”国际劳动节即将来临，为了丰富员工业余生活及欢

度“五·一”国际劳动节，公司决定于20xx年4月30日——20xx年5月5日举办以“铸造一流团队、打造一流企业”为主题的xx市旅游活动。

## 一、活动意义

增进员工之间感情、发挥团队协作精神。

1、主办部门：公司工会

2、协助部门：党支部、团支部、综合管理部

3、活动安排：分两批出发（时间根据公司生产情况定）

4、领导小组成员：

4.1 第一批领导小组成员：

领队□ xxx□（副总经理）

副领队□ xxx□（综合管理部经理）□ xxx□（工会副主席/团支部书记）

召集人□ xxx□（工会副主席/团支部书记）

4.2 第二批领导小组成员：

领队□ xxx□（党支部书记/工会主席/副总经理）

副领队□ xxx□（副总经理）□ xxx□（工会副主席）

召集人□ xxx

1、活动时间：

第一批□20xx年4月30日下午15时在公司统一乘车出发到xx乘飞机□20xx年5月5日从xx乘飞机返回xx后乘大巴返回公司。

第二批：时间待定（以公司通知为准）

2、活动地点□xx市及名胜风景区

3、集合地点：公司篮球场。

xx □乘大巴□ xx □乘飞机□ xx

公司领导、各部门领导、所有任职干部及各部门骨干，具体名单另附表。（如实际名单有变动将另行通知）

具体人员由各单位一把手及公司共同商定。（分两批出发，第一批出发总人数约为52人，第二批出发约为70人）

1、在出发前所有参与活动的人员集中会议室进行出行前安全培训，增强安全防范意识和自我保护能力。

2、在条件允许的情况下，可以组织有关人员对活动场地和路线进行认真勘察，并对可能发生的情况做好充分的估计和应变准备。

3、出发前必须听从导游及领队的指挥。在每一次集合时（出发前，返回前）一定要清点人数，确保员工安全，确保旅游活动的圆满成功。

4、携带急救用品，以防员工受伤或突发疾病（如感冒药、晕车药、发烧药、创可贴等）。

5、为了确保员工安全，参加旅游活动的员工必须服从领队及导游的安排，有突发事件要随时联系并及时上报领队及导游。

6、在旅游期间，禁止单独行动，休息时间外出必须向领队报告并获批准后方可结群外出。

7、请自带好雨具、水杯及有关旅游生活用具。

8、注意人身和财产安全。

扑克30副、小礼品

3000元/人（含车费、风景区门票费、住宿费、餐费等），预算费用总计约360000元。该项费用由公司统一开支。

活动过程中允许举办趣味游戏。