

2023年端午节小区活动方案(模板8篇)

在整个年会策划过程中，需充分考虑员工的兴趣爱好和参与度，确保每个人都能得到满足。以下是一些常见的整改措施，供大家参考。通过学习这些整改措施，我们可以更加科学地解决问题，提升工作效率和质量。

端午节小区活动方案篇一

端午节，又称端阳节、重午节、午日节、龙舟节、正阳节、浴兰节、天中节等，是中国民间的传统节日。端午节源自天象崇拜，由上古时代龙图腾祭祀演变而来。下面是本站小编为大家收集关于20xx小区端午节活动方案，欢迎借鉴参考。

一、举办单位：前村社区居民委员会

二、活动地点：前村社区门口

三、活动时间：5月xx日

四、活动主题：粽叶飘香过端午，幸福和谐邻里情

五、参加人员：辖区居民

六、活动安排及布置

1、场地布置：进行现场勘察，准备各种活动道具，划定活动区域

2、准备各种奖品及纪念品

3、配置节日音乐并拍照

4、准备横幅

端午节活动方案

七、活动保障

(一)组织保障

为了使社区端午节活动健康、有序进行，特成立社区活动领导小组：

组长：

副组长：

成员：

八、活动内容

1、其乐融融包粽子

2、巧手做香袋

3、邻里赠香袋

4、袋鼠运瓜

5、蛋体彩绘

6、宝贝健康爬

九、活动说明：

(一)、其乐融融包粽子：通过预先报名的形式挑选手艺好的居民进行现场包，不计时间，材料由社区统一提供，将包好

的粽子分发到居民。

(二)、巧手做香袋：通过预先报名的形式参加活动，自己准备好做香袋的相关材料，活动当天到现场进行做香袋比赛，社区将做好的香袋现场统一进行评比。

(三)、邻里赠香袋：社区将预先准备好现成的香袋，活动当天对参与活动的小朋友进行分发，活跃节日氛围。

(四)、袋鼠运瓜游戏：通过预先报名的形式以儿童家庭为单位参加，人数为3人，社区设定运瓜路线，听哨音游戏开始进行计时，进行运瓜接力，限时3分钟，按运瓜数量评选出前三名。(参与者一名必须是儿童)

(五)蛋体彩绘：通过预先报名由一名家长带一名孩子参加，材料由社区提供，参加活动者每人持一个鸭蛋，自由发挥，在蛋壳上现场作画，一展身手，最终由社区评委评选出前三名。。

(六)宝贝健康爬：通过预先报名的形式参加活动，参与者为2周岁以下孩子，社区预先准备好场地，设起点和终点，在场地当中设置吸引孩子的障碍，由爸爸妈妈做引导，一起完成爬行任务，按时间取前三名。

活动日期：端午节□xx年6月23日。

活动地点□x社区居委会

活动目的：端午节是中国的传统节日，通过端午节进一步了解中国的传统节日，用心去体验我国的传统节日中蕴涵的意义。端午节的来源之一是纪念屈原，我们也要通过端午节活动来怀念屈原——这位可歌可敬的爱国诗人。时至今日，端午节仍是一个十分盛行的节日，今天我们就来过一个特别有意义的端午节。

活动内容：

社区将订购真空包装好的新鲜粽子和皮蛋，发放给社区每户居民，让居民过一个喜庆的端午节。

活动方式：

1、在社区宣传栏内张贴通知，让广大居民知晓社区将在端午节前发放端午节礼品。

2、5月30日至6月3日在社区办公室门口每户居民凭领取人户口本领取。

通过这样的活动，让社区居民之间有了互相的了解和认识，增加并提高了居民参与社区活动的热情，让我们近距离接触了端午节，对它有了更深的认识。

6月1日适逢端午佳节前夕，由广州市越秀区民政局主办的“端午佳节粽温情”——星光平安宝长者端午节慰问会在一片温馨洋溢的气氛中拉开帷幕。

该次活动由越秀区社区服务中心策划承办，并得到越秀区义务工作协会以及越秀长者综合服务中心的协助和支持，在端午佳节来临之际，由民政局领导对在场的老人们致以节日问候，由商会代表向的平安宝老人馈赠100份端午应节慰问品。

在当天活动现场，广州市越秀区民政局的叶新平副局长和广州市越秀区食品商会的郭益群会长先后向到场的30名平安宝老人致以节日贺词和恩切的慰问。活动现场相当活跃，由一连串的互动游戏带动起一片节日欢乐的气氛。其后，民政局领导与商会会中与一众老人围坐，一边品味茗茶，一边吃着鲜香可口的粽子，特显节日温馨。活动还安排有问答环节，问题都是围绕着端午节，长者在感受到端午节日气氛的同时，也拿到了节日的礼品，大家都觉得很高兴。

6月3日，越秀区义工协会组织了40名义工对居住在越秀区辖内的孤寡、独居、困难老人送上这份节日的慰问和礼品。首先，我们对义工们进行约1小时的上门前培训，让他们了解与老人家沟通的方式和技巧；之后就安排两人一组上门探望老人家。义工们详细询问长者们的身体状况，了解了他们的生活情况，送上节日的慰问品，让他们也享受节日的快乐。老人们高兴不已，纷纷感谢党和政府的关心，让他们有一个幸福的晚年。

一、活动日期及主题□ 20xx年6月20日 “艾香端午邻里和”

二、活动地点：中南社区

三、活动目的：以社会主义核心价值观建设为根本，充分挖掘端午节的文化内涵，引导人们进一步了解传统节日、认同传统节日、过好传统节日、弘扬传统文化，增强爱国情感，塑造美化心灵，构筑“自觉、自信、自强，创先、创优、创新”的精神高地，使“我们的节日”家喻户晓，深入人心。

四、活动流程

(一)收看端午节各地的风俗习惯视频。

以开展文明城市创建活动为载体、以除旧布新为重点，从科学角度介绍悬陈艾、挂菖蒲、戴荷包、包粽子、饮(抹)雄黄酒等端午传统习俗活动，进一步增强居民日常生活保健知识。播放赛龙船庆端午的视频，居民踊跃发表自己的观点。

(二)举行旱地龙舟赛

1、由社区干部、居民群众组成龙舟队伍，每支龙舟队伍由4名队员组成。赛道长50米、宽8米。一组比赛由3支龙舟队进行。各龙舟队按赛前布置到指定场地进行比赛。

2、比赛中运动员必须排成一列纵队，当裁判员发令后，全队整体协调一致，向前移动，并在前进摇晃身体，做出船儿荡漾的姿态。由评委根据龙舟行进中的优美程度、参赛选手的精神面貌、龙舟滑行的用时进行综合评价，评选出前三名。

3、旱地赛龙舟比赛组织：发令员周丽华，检录员黄赛。

(三)开展主题社会实践活动。

结合端午传统习俗，组织开展包粽子、品粽香等富有传统节日文化内涵的端午节主题社会实践体验活动，让居民感受传统，了解民俗，更加喜爱“我们的节日”。材料：糯米、红豆、粽叶、粽绳。

方法：1. 将粽叶折成漏斗形2. 在漏斗形的粽叶里放入适量的糯米、红豆。3. 用大拇指和食指按住粽叶的两边把那个比较长的粽叶向糯米这边压成一个三角形。4. 将粽叶包好后用准备好的绳子把它绑紧。

(四)慰问敬老院老人。

将比赛粽子送给老人，与他们一起共迎传统佳节。到敬老院打扫院子，做义务服务，与老人们共同观看文娱节目，活动结束后全体人员与老人们及敬老院工作人员合影留念。

一、活动主题

“用爱心汇聚力量，用双手托起希望，用行动关爱工友(子女)”

二、活动背景

他们来自五湖四海，他们来自边远村寨，他们从事着这个城市最苦最累的工作；他们吃最简单的饭菜，他们穿最简朴的衣

服，他们住最简陋的房子；他们很少回家，他们没有节日的概念，他们一直坚守在工作的岗位；他们也是我们，我们都是一样，我们都想生活在一个温暖的环境，我们都想和周围的人成为朋友，我们希望获得情感的支持与认同。

在这个充满纪念意义的节日(端午节)，我们一起动手包粽子，我们一起送粽子，我们一起过端午，我们一直在一起。

三、 活动目的

大家一起来动手包粽子，陪孩子玩游戏，在互动的过程中，营造一种温暖的社区氛围。

四、 活动参与者

数量：100人

人群：社区居住者(居民、农民工及子女)、志愿者(大学生、社会志愿者)、爱心企业(待定)等。

五、 活动组织方

主办：云南省青少年发展基金会、云南省志愿者协会、昆明公交集团

承办：

云南省志愿者协会北斗星志愿者驿站、昆明帮帮健康生活馆、其他爱心机构、商家(待商)

六、 活动时间

x月x日至x年x月x日

(当天活动时间：6月6日14:00—17:00)

七、活动地点：

八、活动内容：儿童乐园、包粽子、分享劳动成果(一起吃粽子)、节日慰问(送粽子、放电影)。

九、活动流程

十、物资预算

十一、爱心参与方式：

送给工友(子女)；爱心捐助——你可以将您要捐赠的爱心粽子，提前一天交给我们的志愿者，由我们的志愿者代为送出您的爱心粽子。

(二)集体参与：特别欢迎爱心企业全程支持此次活动，可以捐助一定数量的粽子(须提前确定贵单位可以捐赠的数量)和食材(糯米、花生等)，活动当天贵单位可以安排员工全程参与此次活动；同时爱心企业可以争取冠名。

(三)提供志愿服务：您可根据您的专业、特长、时间为我们的各种项目提供各种志愿服务，如作业辅导、教学示范、亲情陪伴、文艺演出、法律咨询、培训辅导、就业支持、心理疏导、保健医疗、调查研究、爱心募捐、物资流通、活动组织、宣传报道等。

(四)爱心人士参与本次活动，在包粽子的技术、粽子的发放、活动的跟进、报道、监管等方面提供爱心支持。

端午节小区活动方案篇二

管家通过与业主的互动与沟通，增进业主对管家的信任、感情。

活动安排。

□20xx年6月23日

：唐乾明月小区(水上项目区、烧烤区、高尔夫球场、文斗七星农场)

：悦樟物业

：业主及家属 活动流程：

活动1：包粽子

在端午节吃粽子是端午节的习俗之一，粽子的味道不用说了，是十分美味的。但并不是每个人都会包粽子的。老毛说的好“自己动手，丰衣足食”，今天我们就自己动手一起来包粽子，看谁的手儿最巧，包的粽子最漂亮。需要材料：糯米、绿豆、肉粹、粽叶、粽绳。

活动2：吃粽子比赛

参赛者以三人为一组，蒙好双眼，待主持人宣布“开始”后，各参赛选手在原地转五圈，然后找到自己的粽子，以最快的速度解开包装吃完粽子，当完全咽下后举手示意，由工作人员检查无误后示意主持人宣布比赛结束。为完成游戏时间最短的获胜选手，发放奖品。其他两位发放纪念品。

活动3：赛皮划艇、赛竹排

赛皮划艇 需要配备：皮划艇三艘、救生衣六件。

参赛人数：分为三组，一组两人。 工作人员：四名 活动规则： 奖品： 赛竹划 需要配备：

参与人数： 活动规则： 奖品：

活动4： 高尔夫游戏

高尔夫”是荷兰文kolf的音译，意思是“在绿地和新鲜氧气中的美好生活”。高尔夫球是一种以棒击球入穴的球类运动。如今，高尔夫球运动已经成为贵族运动的代名词，但是它是由一群牧羊人发明的!“高尔夫”原意为“在绿地和新鲜空气中的美好生活”。它是一种把享受大自然乐趣、体育锻炼和游戏集于一身的运动。

活动5： 体验开心农场种菜

在远离城市喧嚣的地方，有一片属于自己的田地，种着漂亮的蔬菜，呼吸着泥土的芬芳，感受着太阳的温度或许每个都市人心底都会有这样一个田园梦，才会让网络农庄的种菜、偷菜运动大行其道。心动不如行动，空怅惘永远只会耽误好春光，于是，在这个万物复苏的四月，《玩家旅游》决定打破都市的藩篱，踏上一场新的踏青旅程，来到文斗七星农场，走进现实版的“开心农场”，走访一群逃离都市的新农夫，体味一把都市外真实的种菜生活。

4、 注意事项

5、 成本预算

端午节小区活动方案篇三

端午节的由来是古代中国有一位博学多闻的官吏屈原，他是一位爱民而且又受到尊崇的官吏，但是由于一位充满嫉妒的官吏陷害，从此在朝廷中被皇帝所冷落。由于无法获得皇帝的重视，屈原在忧郁的情况下投汨罗江自尽。下面是本站小编为大家收集关于20xx社区端午节活动方案，欢迎借鉴参考。

农历五月初五是中国的传统节日——端午节，自20xx年开始，端午节正式列入国家法定节日。在我国民间，端午节有很多习俗，要吃粽子、挂香袋、系长命五彩线、房前屋后挂上象征祝福的葫芦、艾蒿、柳枝等。今年端午节，社区将开展一些列庆祝活动，具体方案如下：

一、活动目的

端午节是我国的传统节日，通过开展一些列既具有传统文化内涵又体现时代特色的富有创意的趣味活动来吸引社区居民积极参与，不但能达到活跃身心、联络邻里感情、增强社区凝聚力的作用，更能寓教于乐，增进大家对端午节传统文化的了解，深刻体验传统节日中蕴涵的历史意义，从而使民族精神得以传承。

二、活动主题

“品味端午，传承文明”——端午节系列趣味大赛

三、活动时间

端午节前夕

四、活动地点

三江超市门口

五、活动内容

(一) “包粽子、献爱心”比赛

在活动当天举办包粽子比赛，社区干部和居民齐参与，以拉近社区与居民之间的距离，增进邻里感情。在活动结束后，将包好的粽子送给辖区孤寡、空巢及残疾家庭。

参与对象：社区干部和社区居民

活动方式：

1. 在5分钟之内，看哪位参赛者的粽子包得又快又好。
2. 由居民代表评出前三名及最上镜“粽子奖”。
3. 向得奖者颁发相应“礼品”。
4. 凡参加比赛者都送一份纪念品。
5. 比赛结束后，将所完成的粽子送给辖区孤寡老人、高龄老人及残疾人。

(二)端午飘香、钓香粽比赛

社区居民分小组参加比赛，按照游戏规则在规定的时间内钓粽子，每人限钓一次，奖品即所钓得的“粽子”。

参与对象：社区居民

(三) 蛋体彩绘

参加活动的居民或小朋友每人持一个鸭蛋，自由发挥，在蛋壳上现场作画，一展身手，最终由居民评委评选出前六名，颁发奖品。

(四)趣味有奖知识竞赛

设置有关端午节的来历、习俗方面的题目，邀请居民参与答题，答对者获得礼品一份。

社区“端午节包粽子比赛”活动通知

各居民朋友：

中国传统节日端午节即将到来，为了弘扬民族精神，继承中华传统，唱响“我们的节日”主题，创新端午节文化内涵，社区决定举办“我们的节日——端午节”包粽子比赛活动。

一、比赛时间、地点、参加对象、报名截止时间

时间□20xx年6月8日(星期三)下午13:30

地点：社区底楼食堂大厅

对象：社区居民20人(以报名先后为准)

报名截止时间□20xx年6月3日

二、比赛规则

1、20名参赛选手分为4组(每组5人)参加比赛；

4、以“速度、数量、质量、美观”作为评判标准。如两组选手同时包扎完成，取粽子外形美观、结实、大小均匀的为胜。

三、奖项设置

比赛设团体一、二、三等奖及参与奖若干。

一、主办单位：前村社区居民委员会

二、活动地点：前村社区门口

三、活动时间：5月xx日

四、活动主题：粽叶飘香过端午，幸福和谐邻里情

五、参加人员：辖区居民

六、活动安排及布置

1、场地布置：进行现场勘察，准备各种活动道具，划定活动区域

2、准备各种奖品及纪念品

3、配置节日音乐并拍照

4、准备横幅

七、活动保障

(一)组织保障

为了使社区端午节活动健康、有序进行，特成立社区活动领导小组：

组长：

副组长：

成员：

八、活动内容

1、其乐融融包粽子

2、巧手做香袋

3、邻里赠香袋

4、袋鼠运瓜

5、蛋体彩绘

6、宝贝健康爬

九、活动说明：

(一)、其乐融融包粽子：通过预先报名的形式挑选手艺好的居民进行现场包，不计时间，材料由社区统一提供，将包好的粽子分发到居民。

(二)、巧手做香袋：通过预先报名的形式参加活动，自己准备好做香袋的相关材料，活动当天到现场进行做香袋比赛，社区将做好的香袋现场统一进行评比。

(三)、邻里赠香袋：社区将预先准备好现成的香袋，活动当天对参与活动的小朋友进行分发，活跃节日氛围。

(四)、袋鼠运瓜游戏：通过预先报名的形式以儿童家庭为单位参加，人数为3人，社区设定运瓜路线，听哨音游戏开始进行计时，进行运瓜接力，限时3分钟，按运瓜数量评选出前三名。(参与者一名必须是儿童)

(五)蛋体彩绘：通过预先报名由一名家长带一名孩子参加，材料由社区提供，参加活动者每人持一个鸭蛋，自由发挥，在蛋壳上现场作画，一展身手，最终由社区评委评选出前三名。。

(六)宝贝健康爬：通过预先报名的形式参加活动，参与者为2周岁以下孩子，社区预先准备好场地，设起点和终点，在场地当中设置吸引孩子的障碍，由爸爸妈妈做引导，一起完成爬行任务，按时间取前三名。

端午节小区活动方案篇四

xx年6月23日。

社区居委会

端午节是中国的传统节日，通过端午节进一步了解中国的传统节日，用心去体验我国的传统节日中蕴涵的意义。端午节的来源之一是纪念屈原，我们也要通过端午节活动来怀念屈原——这位可歌可敬的爱国诗人。时至今日，端午节仍是一个十分盛行的节日，今天我们就来过一个特别有意义的端午节。

社区将订购真空包装好的新鲜粽子和皮蛋，发放给社区每户居民，让居民过一个喜庆的端午节。

- 1、在社区宣传栏内张贴通知，让广大居民知晓社区将在端午节前发放端午节礼品。
- 2、5月30日至6月3日在社区办公室门口每户居民凭领取人户口本领取。

端午节小区活动方案篇五

农历五月初五是中国的传统节日——端午节，自2008年开始，端午节正式列入国家法定节日。在我国民间，端午节有很多习俗，要吃粽子、挂香袋、系长命五彩线、房前屋后挂上象征祝福的葫芦、艾蒿、柳枝等。今年端午节，社区将开展一些列庆祝活动，具体方案如下：

端午节是我国的`传统节日，通过开展一些列既具有传统文化内涵又体现时代特色的富有创意的趣味活动来吸引社区居民积极参与，不但能达到活跃身心、联络邻里感情、增强社区凝聚力的作用，更能寓教于乐，增进大家对端午节传统文化

的了解，深刻体验传统节日中蕴涵的历史意义，从而使民族精神得以传承。

“品味端午，传承文明”——端午节系列趣味大赛

端午节前夕

三江超市门口

(一) “包粽子、献爱心”比赛

在活动当天举办包粽子比赛，社区干部和居民齐参与，以拉近社区与居民之间的距离，增进邻里感情。在活动结束后，将包好的粽子送给辖区孤寡、空巢及残疾家庭。

参与对象：社区干部和社区居民

活动方式：

1. 在5分钟之内，看哪位参赛者的粽子包得又快又好。
2. 由居民代表评出前三名及最上镜“粽子奖”。
3. 向得奖者颁发相应“礼品”。
4. 凡参加比赛者都送一份纪念品。
5. 比赛结束后，将所完成的粽子送给辖区孤寡老人、高龄老人及残疾人。

(二) 端午飘香、钓香粽比赛

社区居民分小组参加比赛，按照游戏规则在规定的时间内钓粽子，每人限钓一次，奖品即所钓得的“粽子”。

参与对象：社区居民

(三) 蛋体彩绘

参加活动的居民或小朋友每人持一个鸭蛋，自由发挥，在蛋壳上现场作画，一展身手，最终由居民评委评选出前六名，颁发奖品。

(四) 趣味有奖知识竞赛

设置有关端午节的来历、习俗方面的题目，邀请居民参与答题，答对者获得礼品一份。

各居民朋友：

中国传统节日端午节即将到来，为了弘扬民族精神，继承中华传统，唱响“我们的节日”主题，创新端午节文化内涵，社区决定举办“我们的节日——端午节”包粽子比赛活动。

一、比赛时间、地点、参加对象、报名截止时间

时间：2017年5月30日(星期三)下午13:30

地点：社区底楼食堂大厅

对象：社区居民20人(以报名先后为准)

报名截止时间：2017年5月23日

二、比赛规则

1、20名参赛选手分为4组(每组5人)参加比赛；

4、以“速度、数量、质量、美观”作为评判标准。如两组选手同时包扎完成，取粽子外形美观、结实、大小均匀的为胜。

三、奖项设置

比赛设团体一、二、三等奖及参与奖若干。

社区居委会

2017年5月23日

端午节小区活动方案篇六

每年的农历五月初五是中国的传统节日“端午节”又称：端阳节、重五、端五节，始于中国的春秋战国时期，至今有两千多年的历史。端午节不仅仅是中华优秀传统文化还是一种文化。但今天的众多的活动都与纪念我国伟大文学家屈原有关，这一天家家户户吃粽子，南方各地举行龙舟大赛。同时，端午节也是自古相传的“卫生节”，人们在这一天洒扫庭院，挂艾枝，悬菖蒲，饮雄黄酒，激清除腐，杀菌防病。“业主是上帝”为了加强我们物业公司与业主拉好关系，形成思想共识，对于促进“创和谐小区，建温馨家园”具有积极地作用，并对我们扩大知名度、持续经营有着深远影响。为迎接端午佳节到来，丰富业主们小区文化生活，促进邻里和睦。

- 1、弘扬民族文化，传承中华美德；
- 2、通过“包粽子、献爱心”等活动，关爱辖区老年人；
- 3、使业主在欢乐的活动氛围中感受到物业服务品质及文化氛围的提升。
- 4、为了活跃小区文化气氛，增进邻里之间的友谊，提升物业服务品质。
- 5、提升物业服务品质。通过与业主的互动与沟通，增进业主对物业的信任、感情。

粽叶飘香迎端午，幸福和谐邻里情

人员组织：

1、工作组成员14人：三鼎物业、五兴家装、凤合凰广告、红旗社区居委。

3、相关单位：凤凰县文明办、凤凰县物业办、凤凰县沱江派出所、凤凰县红旗社区居委、凤凰县烟草公司、湖南三鼎物业公司、五兴家装中心、凤合凰广告公司、参展厂商、相关媒体。

全体职工

20xx年6月7日上午10点(端午节假期当天)金叶花苑小区院内

参赛者报名时间

1、报名时间□20xx年5月30日--20xx年6月3日下午17：30截止；

2、报名地点□xxx

活动1：尊老敬老爱心行：

县烟草公司70岁以上老人均可获得湖南三鼎物业赠送的端午粽子一份

活动2：赶鸭子比赛

赶鸭子采取比赛方式，一轮20个人，每人一只鸭从起点赶至终点，赶到终点的鸭子可以带回家。

活动3：包粽子

在端午节吃粽子是端午节的习俗之一，粽子的味道不用说了，是十分美味的。但并不是每个人都会包粽子的。老毛说的好“自己动手，丰衣足食”，今天我们就自己动手一起来包粽子，看谁的手儿最巧，包的粽子最漂亮。

需要材料：糯米、绿豆、肉粹、粽叶、粽绳。

规定时间内参赛者包出的合格粽子最多的获胜，同时自己包的所有粽子可以带回家

活动4：吃粽子比赛

参赛者以10人为一组，蒙好双眼，待主持人宣布“开始”后，各参赛选手在原地转五圈，然后找到自己的粽子，以最快的速度解开包装吃完粽子，当完全咽下后举手示意，由工作人员检查无误后示意主持人宣布比赛结束. 为完成游戏时间最短的获胜选手，发放奖品. 其他两位发放纪念品.

活动5：拔河比赛

1、比赛时间、地点：

时间：6月7日

比赛地点：公司大院的空地

2、参赛对象：

英雄联盟战队(a栋)，诚信联盟战队(b栋)，诺贝尔瓷砖战队(c栋)，香港雪宝战队(d栋)，烟草公司战队，社区战队，其他冠名战队。

由冠名赞助厂商分颜色提供统一服装，与业主组织比赛队伍和拉拉队；

3、比赛规则：

拔河道为水泥地上画3条直线，间隔为200cm，拔河绳中间系一红布条，布条上挂一小重物垂直于中线。居中的线为中线，两边的线为河界。除参赛队领队、工作人员、选手以外，其他人员一律不得进入比赛场地。

以各住宅单元为单位参赛，共4支队。每支参赛队由领队2人，参赛选手20人(其中男选手，女选手各10)组成。

比赛时设有一个主裁，两个边裁。

4、比赛方式：

(1) 每场比赛都采用三局两胜的方式来进行比赛。

(2) 比赛开始前，各队按照每20人一个纵队以站立的姿势准备好，比赛开始后，两边的运动员同时发力，将对方拉过赛场规定的河界线为赢。

(3) 比赛双方由各自抽签决定，并且每队选出一个领队负责本队的通知工作

(4) 每局比赛期间不算时间，直到裁判分出胜负为止。

5、比赛注意事项：

(1) 各参赛队必须提前十分钟到达比赛现场进行热身运动，比赛开始10分钟参赛队未到达现场或参赛人数不够15人，则当作自动弃权处理。其对应的参赛队伍将会自动进入下一轮比赛。

(2) 获胜队伍完成一轮比赛后不得离开比赛现场，必须在比赛现场旁边等候工作人员作出下一轮的比赛安排。

(3) 各队啦啦队必须服从裁判和工作人的员指挥，站在规定的赛道外。比赛时不得有冒名顶替，拉拉队不可上场帮忙. 一经发现立即取消比赛资格.

(4) 为保证比赛的安全，参赛队员一律不得穿钉鞋或赤脚参加比赛；不准带手套；裁判未判胜负前，手不能松开绳子。

(5) 比赛应本着“友谊第一，比赛第二”的精神，重在参与，注意安全，量力而行。比赛时由于双方都是用力拉，所以拔完后一场后不可立即松绳，以免造成对方队员受伤，各领队谨记，转告给各队参赛者。

(6) 比赛过程中对裁判判定有异议时，只有领队有权提出抗议申请。

端午节小区活动方案篇七

端午节就是我国的传统节日，通过开展一些列既具有内涵又体现时代特色的富有创意的趣味活动来吸引社区居民积极参与，不但能达到活跃身心、联络邻里感情、增强社区凝聚力的作用，更能寓教于乐，增进大家对端午节传统文化的了解，然而深刻体验传统节日中蕴涵的历史意义，从而使民族精神得以传承。

“品味端午，传承文明”——端午节系列趣味大赛

端午节前夕

三江超市门口

(一) “包粽子、献爱心”比赛

在活动当天举办包粽子比赛，社区干部和居民齐参与，以拉近社区与居民之间的距离，增进邻里感情。在活动结束后，

将包好的粽子送给辖区孤寡、空巢及残疾家庭。

参与对象：社区干部和社区居民

活动方式：

1. 在5分钟之内，看哪位参赛者的粽子包得又快又好。
2. 由居民代表评出前三名及最上镜“粽子奖”。
3. 向得奖者颁发相应“礼品”。
4. 凡参加比赛者都送一份纪念品。
5. 比赛结束后，将所完成的粽子送给辖区孤寡老人、高龄老人及残疾人。

(二)端午飘香、钓香粽比赛

社区居民分小组参加比赛，按照游戏规则在规定的时间内钓粽子，然而每人限钓一次，奖品即所钓得的“粽子”。

参与对象：社区居民

(三)蛋体

参加活动的居民或小朋友每人持一个鸭蛋，自由发挥，在蛋壳上现场作画，一展身手，最终由居民评委评选出前六名，颁发奖品。

(四)趣味有奖知识竞赛

设置有关端午节的来历、习俗方面的题目，邀请居民参与答题，答对者获得礼品一份。

端午节小区活动方案篇八

端午节就是我国的传统节日，通过开展一些列既具有内涵又体现时代特色的富有创意的'趣味活动来吸引社区居民积极参与，不但能达到活跃身心、联络邻里感情、增强社区凝聚力的作用，更能寓教于乐，增进大家对端午节传统文化的了解，然而深刻体验传统节日中蕴涵的历史意义，从而使民族精神得以传承。

“品味端午，传承文明”——端午节系列趣味大赛

端午节前夕

三江超市门口

(一)“包粽子、献爱心”比赛

在活动当天举办包粽子比赛，社区干部和居民齐参与，以拉近社区与居民之间的距离，增进邻里感情。在活动结束后，将包好的粽子送给辖区孤寡、空巢及残疾家庭。

参与对象：社区干部和社区居民

活动方式：

1. 在5分钟之内，看哪位参赛者的粽子包得又快又好。
2. 由居民代表评出前三名及最上镜“粽子奖”。
3. 向得奖者颁发相应“礼品”。
4. 凡参加比赛者都送一份纪念品。
5. 比赛结束后，将所完成的粽子送给辖区孤寡老人、高龄老

人及残疾人。

(二)端午飘香、钓香粽比赛

社区居民分小组参加比赛，按照游戏规则在规定的时间内钓粽子，然而每人限钓一次，奖品即所钓得的“粽子”。

参与对象：社区居民

(三)蛋体

参加活动的居民或小朋友每人持一个鸭蛋，自由发挥，在蛋壳上现场作画，一展身手，最终由居民评委评选出前六名，颁发奖品。

(四)趣味有奖知识竞赛

设置有关端午节的来历、习俗方面的题目，邀请居民参与答题，答对者获得礼品一份。