

2023年员工运动积分策划(大全6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

员工运动积分策划篇一

策划书

一、活动目的

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□20xx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的前提下均可参加

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；

2、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

米的区域内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；

3. 心心相印（夹球跑），：

队员组成：4支队，每队10人，5男5女

4、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

5、山路弯弯

参加人员：共分2个队，每队5人，

策划书

道具：凳子5把

6、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）

7、我是乔丹

队员组成：共分2对，每队5人（要求女生）

道具：篮球

8、跳袋鼠

队员组成：分成3个队，每队3人

道具：口袋2个

9、。毽球

队员组成：共分2对，每队6人

道具：毽子2个

10、抢苹果

队员组成：每组6—8人，男女各一半，可多组进行

比赛规则：两个男生或两个女生背靠背挽住对方，每个男生（女生）前面1米站着一个人，手拿一块苹果，裁判员法令后男生反向用力以吃到对面女生手里的苹果，先吃到者为胜。

道具：苹果若干

11、仙人指路

队员组成：2人一组

比赛规则：一组两人，3组同时进行，其中一人被蒙住双眼，另一人负责指引道路，只能通过语言沟通，不能搀扶，被蒙住双眼的必须按照比赛设定的路线，越过路障，如在行进中碰到路障，每碰一个路障时间加10秒，在最后计算时间时计入总时间，以用时最短者为胜。

道具：凳子、绳子

12、滚雪球

队员组成：每队12名队员（至少3名女生），分两组依次进行

比赛规则：（1）、每队呈纵形排在起点线上，法令后，各队第一位迅速向前跑去，绕过终点标志物跑回起点，与第二位两人手拉手再迅速跑回终点，折返后返回起点，再拉第三位的手变成三人手拉手向前跑，以此类推，直到整个队伍手拉手跑完为止。

注意事项：（1）返回起点的人必须手拉手绕过起点，终点的折转标志物才能向前跑

（2）跑步中不限制队伍的排法，但必须是手拉手、不得脱手

（3）全队人员全部超过起点才算全部到达

13、集体跳绳

队员组成：共分每队8人，2人摇绳，6人跳绳

比赛规则：6人全部起跳开始计数，时间2分钟，以跳的次数判定胜负。

个人赛

1、花样跳绳

比赛规则：花样分为：正跳、倒跳，每种一次，往复循环，比赛限时1分钟，按在规定时间内跳的次数多少记成绩，中途停顿，可继续进行，分五组同时进行。

道具：跳绳5根

计分方法：取前2名

2、企鹅漫步

比赛规则：参赛者需两腿、两手臂共夹3个排球，呈企鹅状在跑道上规定的起点，终点间行走（30米），球掉下需夹起球，在掉球的位置继续，分5组同时进行。

道具：（排球或篮球）5只

计分方法：取前2名

3、单腿斗鸡

比赛规则：甲乙两人分别单腿站立，另一腿抬起用双手拉住小腿部位，用膝盖部位与对方膝盖部位碰撞，挤压对方部位，（不得以身体其他部位撞击、拖拽、推挤）。选手单腿支持不住而放手，双脚落地者，即为失败；参赛队员以抽签形式选择对手，进行淘汰赛，每组队员比赛采用三局两胜制决出胜负。（四组同时进行）

计分方法：取前3名

4、绝对公平

比赛规则：分5组同时进行，每人用乒乓球拍子端一个篮球前进50米，中途不能用手扶，掉了球的原地捡起继续比赛。

道具：乒乓球拍5个

计分方法：取前2名

5、花样足球

比赛规则：分5组同时进行，每人用双手颠球，限时3分钟，以踢球的个数计算成绩，掉了球捡起继续比赛，成绩不清零。

道具：足球5个

计分方法：取前2名

6、袋鼠跳

比赛规则：参赛运动员将双腿装入口袋后，用袋鼠跳跃方式完成50米赛段，先到者取胜。

道具：口袋5个

计分方法：取前2名

7、自行车慢骑

比赛规则：参赛运动员骑自行车以最慢的速度行驶，在100米内行驶距离用时最长的队员获胜，中途下车的要重新计时，下车超过3次者失败，骑自行车要走直线。

道具：5辆自行车

计分方法：取前两名

员工运动积分策划篇二

婚庆部支拱门，广告部制作条幅“20xx年xxxx集团春季员工趣味运动会隆重开幕”

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x人，x位摇绳□x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x人，x男x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。

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

员工运动积分策划篇三

一、活动宗旨：

20__年将举行开发区第四届职工运动会，组织开展一系列职工群众喜闻乐见的体育活动与比赛，突出“扩大参与，增强

凝聚，提高水平”，实现“参与性、竞技性与趣味性的和谐统一”，充分展示我区基层文化和职工文化事业发展成果，激发全区各界对开发区的热爱之情，以更饱满的热情投入促进开发区经济社会又好又快发展，为发展开好局、起好步，打造“宜业之区、宜学之园、宜居之城”的伟大事业中去。

二、活动主办：杭州经济技术开发区总工会

三、活动时间：20__年4月-1x月

五、活动主题：快乐工作 健康生活

六、活动形式：

区总工会、街道(总)工会、工会联合会和基层工会上下互动、各有侧重、合力开展各具特色的体育活动。以区级各项赛事的举行带动街道工会、工会联合会和基层工会体育比赛与活动的开展，丰富活动形式，扩大活动覆盖，激发参与热情，掀起职工体育年健身运动的热潮，切实丰富职工业余文化生活、强健职工体魄，增强团队凝聚力。

七、区级赛事与活动内容：

开幕式暨趣味运动会、广播操、乒乓球、羽毛球、足球、沿江大道接力跑暨闭幕式等六大项活动和比赛。

各项赛事时间安排与比赛项目设置见“杭州经济技术开发区第四届职工运动会赛事安排表”（后附）。

八、参加方法：

2、每大项赛事，各独立法人单位限报一支队伍参赛。

九、参加人员：

凡单位正式员工(以办理招工录用手续、签订劳动合同或劳务派遣合同、缴纳养老保险为准,签合同与办理养老保险日期必须是该项赛事通知下发前,具体以赛事通知为准)可代表本单位参加各项比赛;劳务派遣工不能同时代表派出公司与派入公司参加比赛。

十、比赛通知与比赛规程:

按照赛事举行时间,提前另行下发。

十一、其他

1、关于开幕式:

为了充分宣传企业文化,展示职工风采,原则上要求基层工会均须参加;

2、关于闭幕式:

要求参与运动会各项赛事与活动的单位均须参加。

3、关于比赛时间:

各项赛事原则上均利用双休日时间进行。

4、关于比赛奖励:

各项赛事均单独表彰奖励,以赛事通知和规程为准;区总工会将根据各单位开幕式、闭幕式和比赛报名参加情况、参赛组织水平、职工精神风貌、竞技水平综合评选产生运动会优秀组织单位,进行表彰奖励。

5、关于运动会宣传:

各街道(总)工会、工会联合会和基层工会应及时向区总工会

报送自身所开展活动的相关报道，综合科将做好统计与信息审核发布工作，信息报道将作为参评优秀组织单位的必备条件。

6、关于参赛保险：

各单位均应为参赛职工做好各项赛事的人身意外伤害投保工作，确保参赛职工有保障地参赛。

7、关于运动员身体状况：

各单位应确保参加职工身体健康、无不适合参加该项赛事的疾病。

十二、杭州经济技术开发区第四届职工运动会最终解释权归属区总工会。

员工运动积分策划篇四

娱乐身心、携手共进

活动宗旨

友谊第一，比赛第二。

活动时间□20xx年x月x日. 早上9点

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

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、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，角出名次。

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。

1. 友谊第一，欢乐第二，比赛第三。注意行动切勿莽撞。

2. 在活动过程中，老年人应该注意安全，比赛现场也有多位工作人员保护着

4. 请提前告知身体状况, 如有心脏病, 高血压, 骨质类疾病或动过手术不久等情况, 培训师会根据情况另行安排.

5. 听从教练员的安排, 没有教练的允许不得随意攀爬基地设施.

6. 极强的时间观念, 严格的遵守时间, 对自己负责, 对团队负责.

1. 尊重比赛，尊重裁判，尊重对手，赛出水平，赛出风格。

2. 裁判必须做到公平、公正、公开。

3. 比赛前由各队解读比赛项目细则，让参赛人员更加清楚各项比赛流程和规则。

4. 禁止非工作人员与参赛人员进入比赛场地，打乱比赛秩序。

5. 工作人员持场地的卫生，工作人员保持现场的卫生。

6. 请各班参赛队员准时到达比赛场地，比赛时间不到者作弃权处理。

1、活动背景：响应全民健身的号召，增强职工体育锻炼的意识, 以组织趣味比赛的形式为县广电职工创造运动机会, 通过群众喜闻乐见的趣味运动项目进行比赛，让职工在假日之余享受快乐健身的乐趣。活动将依托xx县委宣传部□xx县广播电视台，形成自己独特的活力和影响力。

2、活动时间□ 20xx年2月16日下午3:00

3、活动地点□xx县广播电视台院内

4、主办单位□zhong共xx县委宣传部□xx县广播电视台

5、参与人员：县委宣传部及濉溪县广播电视台全体职工(预计95人)

(1)大力士拔河

比赛用具:拔河用长绳

比赛规则:

1、采取三局两胜制。

2、根据实际报名人数分成4组，每组派出一名组长负责抽签，决定比赛顺序，具体人数视拔河双方到场人数决定，绳子中间红线越过中轴决定输赢。

3、每小组获胜的队伍通过最终比赛决出获胜队1组。

4、获胜的队伍每人可获得烧鸡1只。

(2)螃蟹运球

比赛用具:汽球

比赛规则:

1、两人为一组，比赛开始后，参赛队员用背部夹住汽球，侧向走到另一端，然后把汽球放入指定筐中。如果在运球过程中，汽球掉了，则回到原点重新开始，每次限时3分钟。

2、放入筐中最多者获胜为冠军，亚、季军以此类推。

(3) 快乐跳绳

比赛用具:跳绳

比赛规则: 比赛以个人为单位, 在规定的2分钟时间内, 跳绳最多者获胜为冠军, 亚、季军以此类推。

(4) 毽子王

比赛用具:毽子

比赛规则: 比赛以个人为单位, 在规定的1分钟时间内, 踢毽子最多者获胜为冠军, 亚、季军以此类推。

一等奖1名: 相土风情石榴酒1箱

二等奖2名: 白芝麻香油1箱

三等奖3名: 符离集烧鸡1只

员工运动积分策划篇五

本站发布公司员工运动会策划方案, 更多公司员工运动会策划方案相关信息请访问本站策划频道。

活动目的:

为加强企业文化建设, 丰富员工生活, 增强员工体质, 更好地展现企业及员工的生机与活力, 增进员工之间的沟通与交流, 培养凝聚力, 特举办本届员工运动会!

活动主题:

竞技无处不在，爱登无可替代

团结文明，展现爱登风采

扬爱登精神，绘动感人生

活动时间：

2019年9月30日

参加人员：

公司所有在职人员及家属。

地点：原篮球赛场地

各代表团入场：

参与人员：公司各部室所有参赛人员

工作人员：组织人员2名

所需物品：音响设备、各代表团旗帜/展示牌

说明：各代表团参赛人员，跟随举牌人员向观众席挥手致敬，绕场一周。

趣味比赛项目：

一、足式保龄球：（20分钟）

参赛道具：足球2个、装满水的矿泉水瓶10瓶、标记线1根

比赛方法：

- 1、通过抽签决定比赛顺序，依次进行；
- 4、场上的饮料瓶全部踢倒前不可将饮料瓶重新扶起排列；
- 5、以累计成绩总数的小组为胜者。

比赛规则：

1. 参赛人员必须在规定的范围内踢球，否则成绩作废；
2. 如出现平分现象，将进行附加赛。

参赛人员：人事部、资产部、客服部各组建一个队，每队共10人

工作人员：裁判1名，记分人1名、组织人员2名

冠军队：50元/人

亚军队：30元/人

二、摸石头过河：（15分钟）

比赛道具：砖块六块(场地限制时，换做厚塑料泡沫)、标记线2根

比赛方法：

- 1、参赛队通过抽奖形式决定对战方，两两进行对决后进入决赛；
- 2、参赛人员借助三块砖头，从起点出发到达终点；
- 3、每组5人，采取接力的形式；

4、最先到达终点的小组获胜；

比赛规则：

1、比赛距离为20米；

3、冠、亚军在两个获胜队中产生。

参赛人员：人事部、资产部、客服部各组建一个队，每队共5人

工作人员：裁判1名，记分人1名、监督人员2名(由兄弟队各派出)、组织人员2名

冠军队：50元/人

亚军队：30元/人

三、传统拔河赛：(按比赛报名情况，视是否增加此传统项目)(15分钟)

比赛道具：长约20米的绳子2根，红绸带2根，标记线4根

比赛方法：

1、技术部、财务部各派出男、女共两队，男队、女队同时进行竞技；(如报名踊跃，可考虑各店再增加男女各一队)

2、两组同时比赛，拔河时将绳子中线拉过己方2米处获胜。

参赛人员：公司各部门组建一个队(人数依据报表数量再定)

工作人员：裁判1名、记录人员1名、组织人员2名

冠军队：50元/人

亚军队：30元/人

四、大浪淘沙(集体跳绳)(10分钟)

比赛道具：长跳绳2根

比赛方法：

- 1、通过抽签决定比赛顺序，两两进行；
- 2、每组10名选手参赛，8名选手跳绳另2名选手摇绳；
- 3、要求8人连续成功跳跃10次，中途有出现错误的行为，则所有人需重新开始，直到持续达到10次。

比赛规则：

- 1、比赛准备时间3分钟；要求8人同时起跳；
- 3、冠、亚军在两个获胜队中产生。

参赛人员：财务部、技术部、工程部及后勤部各组建一个队，每队共10人

工作人员：裁判1名，监督人员2名(由兄弟队各派出)、计时人员1名、组织人员2名

冠军队：50元/人

亚军队：30元/人

五、四人五足(50米往返)(20分钟)

比赛道具：红绸带5条，标记线2根

比赛方法：

- 1、各参赛队各派出a□b两队，由a队先行竞技，争夺第一，再由b队进行比赛；
- 2、4人成排，用红绸带绑住相邻两人的腿；
- 3、众人齐步走，到达终点50米处，迅速卸下红绸带转身并重新绑住腿往回走

比赛规则：

- 1、红绳必须为绑好状态方可齐步向前；
- 2□a□b两队的第一名进行冠、亚军的争夺，用时最短者获胜。

参赛人员：人事部、资产部、客服部各组建a□b两队，每队共4人

工作人员：裁判1名，监督人员1名、计时人员1名、组织人员2名

冠军队：50元/人

亚军队：30元/人

六、双人背气球(50米往返)(10分钟)

比赛道具：气球10个，标记线2根

比赛方法：

- 1、通过抽签决定比赛顺序，两两进行；

2、每队出男女各1人，先将气球吹起；

3、背夹气球至50米处，换该队另一男女队员背夹气球往回走，最先到达起点处者胜。

比赛规则：

1、中途气球爆炸要重新吹起，从当前2名队员起跑点重新进行竞技；

2、完成任务用时最短的小组胜；

3、冠、亚军在两个获胜队中产生。

参赛人员：各部门及区域办公室后勤各组建一个队，每队男女各2人

工作人员：裁判1名、监督人员2名、记录人1名、组织人员2名

冠军队：50元/人

亚军队：30元/人

七、智慧拔河：(20分钟)

比赛道具：长约20米的绳子2根，红绸带2根，标记线4根

比赛方法：

3、比赛分四队，通过抽签决定比赛顺序，每两队角逐，所有队员全部参加；

4、两组同时比赛，两组以上获胜则为胜利。拔河时将绳子中线拉过己方2米处获胜。

比赛规则：

2、两队胜者争夺冠亚军；

参赛人员：人事部、资产部、客服部各组建一个队，每队男6人、女4人

工作人员：裁判1名、记录人员1名、组织人员2名

冠军队：50元/人

亚军队：30元/人

七、团体竞赛：趣味4*100米接力赛(10分钟)

比赛道具：篮球4个、乒乓球拍4个、乒乓球4个、标记线8根

比赛方法：通过4种不同竞技项目进行

1、花样运篮球：指定3个必做动作、1个创意动作(此项目必须由女队员完成)；

2、蛙跳时间：动作标准，无男女限制；

3、技巧运送：乒乓球拍上放置1枚乒乓球，在保证球不掉落的情况下，进行运送；

4、赛跑：见证实力的时刻到了！

参赛人员：人事部、资产部、客服部各组建一个队，每队男女各2人

工作人员：裁判1名，监督/记录人员4名(由兄弟队各派出)，组织人员2人

冠军队：50元/人

亚军队：30元/人

八、集体娱乐项目：星光大道(15分钟)

参与人员：所有获奖人员

工作人员：组织人员2名(各部门负责人)

所需物品：音响设备

游戏规则：各参赛队的参与人员相对一字排开，中间空出一条星光大道，当歌曲响起时，所有获奖人员发挥无限想像力以各种不同于别人的方式走星光大道。

九、特别互动环节：(根据运动会开展情况，随机进行)

在场观众进行“人浪”互动；

各队拥护人员用积极向上的方式与对方进行拉歌、口号叫板；

各参赛代表队需准备节目1个，带动全场气氛。

十、颁奖

其他全程需备物品：横幅1个、秒表、口哨8个、记分表、饮用水、音响设备1套(麦克风2个、扬声器、音乐播放设备)、急救药箱等。

十一、奖金：团体冠军：50元/人、团体亚军30元/人

员工运动积分策划篇六

一，活动宗旨：

展现全体员工良好的精神风貌和充满斗志的活力。增强员工的竞争意识和集体凝聚力，融洽彼此感情，向着更高，更快，更强，更新的目标迈进！

二，活动时间：

20__年3月7日，下午13：30—17：00

三，活动地点：

中洲公园中央广场，溪边草坪，阳光沙滩

四，人员安排：

- 1，大会主席一名(sk);
- 2，总裁判长一名(sk);
- 3，裁判员，记分员四名(mh);
- 4，检录处一名(mh);
- 5，赛事指挥一名(mh);
- 6，赛事场记一名(mh)□

五，竞赛项目：

- 1，袋鼠跳：

比赛方法：比赛分四队同时进行，所有队员全部参与。每支队伍平均分为2个小队记为a□b□相向各排成一纵队。比赛开始前，每组a队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向b队前进，中途布袋不得脱离双腿，至b队时脱去布袋，由b队队员套上布袋向a队前进，如上述循环直至最后一名队员。最终用时最短的队伍获胜。

若四队队员人数有差异，择取平均成绩为评判标准。

道具：每组所用布袋均为同一规格，用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线□a□b两队起跑线间距离20米，每条跑道宽1.2米。

详细规则：比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的次序排出前三支队伍。

2，端水梅花桩：

比赛方法：比赛由四队参加，每队10人，5男5女，男女间隔。比赛开始后，第一个人从起点处的水桶中向自己的水盆中倒满水，然后端着水盆沿着用砖块铺成的小路向终点跑去。到达终点后将水盆中的水倒进指定的水桶，然后持空盆沿直线返回，将脸盆交给下个队员，再由下个队员完成同一任务。10个人循环轮流。从开始计时，3分钟后比较终点的水量，多者获胜。

道具：用明显的标记划出起跑线，终点线和跑道线，起终点间距离20米，每条跑道宽2米。用30块砖以一定间隔，摆成具有一定行走难度的蜿蜒小路，目的是使运动员因为控制平衡而把水从盆中洒出。两条跑道间有1米的间隔，而且砖块摆法必须一致。起跑线外放置两大桶水，要保证比赛时间内不会

将起点处的水运空。终点要放置两只大空桶，要保证比赛时间内不会将桶装满。

3，智慧拔河：

比赛方法：比赛分四队，每两队角逐，所有队员全部参加。每队赛前将队员分成任意人数的三组，并将分组人员数量报与裁判，比赛开始后人数不得更改。三组同时比赛，两组以上获胜则为胜利。拔河时将绳子中线拉过己方2米处获胜。

道具：长约20米的绳子三根。

详细规则：四对抽签选择对手，两队胜者正夺冠军；两队败者争夺第三名。

4，动感颠球：

比赛方法：一面四周绑了数根绳子的鼓。要求每位队员拿起一根绳子，把鼓提起来；用这面鼓颠起一个排球，在排球不落地并超出一米高的情况下连续颠，颠球次数最多得队获胜。

道具：绑着绳子的鼓四个，排球四个。

六，娱乐项目：

1，踩气球：

比赛方法：每次10人参赛，男女不限，每名队员脚踝处绑上一个气球，3分钟时间，在指定的范围内，踩暴对方选手的气球，并保证自己的气球不被踩破。气球被踩破的队员要及时离场，不能参与比赛。比赛时间到，保留气球多的人获胜。

道具：每组20个气球

详细规则：自愿报名，够10人开始游戏。

2, 喝啤酒:

比赛方法: 每次5人参赛, 男女不限, 裁判喊开始后, 将面前准备的啤酒喝光, 速度最快者获胜。

3, 呼啦圈:

比赛方法: 每次5人参赛, 男女不限, 裁判喊开始后, 转动呼啦圈, 三分钟时间, 坚持到最后的人获胜。

七, 评分标准:

1, 每项比赛根据规则, 评选名次;第一名加分10分, 第二名6分, 第三名3分, 最后一名1分。

2, 所有比赛项目结束后, 将得分累计, 评选出前三名。

3, 竞赛过程严格按照比赛评分标准, 由裁判监督, 每次违例将扣2分。

4, 整个比赛另评选出一队最佳创意奖, 评奖标准如下:

全队入场时和竞赛过程中表现的各种创意;

全对整体精神面貌, 比赛纪律的遵守;

违规次数少, 服从裁判;

八, 运动会时间流程:

1, 赛前分好比赛队伍(4队), 每队选出队长, 起队名, 队训, 制作好队旗;

2, 场地布置, 在运动会开始前, 由mh提前布置好11: 30—12: 30;

3, 运动员入场仪式;13: 30—13: 40;播放运动员进行曲, 各队顺序进入比赛场地, 并绕场一周;各队运动员在入场时, 将进行即兴才艺展示, 可采用各种提前准备的道具(如: 鲜花, 气球等)运动员可准备各种口号, 以提升整体士气;各队进场后按顺序进入赛场中间等待宣布运动会开始。

6, 比赛开始(3小时)13: 50—15: 00;运动员检录(2—3分钟)并了解比赛详细规则;工作人员布置比赛赛道;运动员赛前练习(3—5分钟);正式比赛(10—20分钟);裁判员记录成绩。

7, 两项比赛后, 休息30分钟, 进行趣味游戏环节15: 00—15: 30;踩气球;喝啤酒;呼啦圈。

8, 继续后两项比赛15: 30—16: 40;

9, 根据成绩, 评选优胜队伍和精神文明奖获得者;由总裁判长核算并公布成绩

10, 颁奖仪式(10—20分钟), 获奖队感言16: 40—16: 55;由大会主席颁发奖品;获奖队伍代表讲话。

11, 运动会主席评语, 宣布运动会结束16: 55—17: 00;

12, 运动员退场。

九, 场地安排:

1, 拱形门, 横幅标语

2, 彩旗

3, 扩音喇叭, 口哨

4, 各种比赛道具, 积分表

5, 各队队旗