

2023年职工趣味活动项目运动会 冬季趣味运动会实施方案集锦(通用10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

职工趣味活动项目运动会篇一

1、让孩子通过自己的努力或与家长合作完成比赛，感受亲子运动的快乐。

2、激发幼儿参加体育活动的积极性，发展幼儿身体的协调性和灵活性，增强幼儿的体质。

小精灵幼儿园后操场。

20xx年11月13日(周五)上午8点准时集合，8：30活动正式开始。

1、全园幼儿统一穿园服、运动鞋，家长穿运动鞋，以免活动时受伤。

2、划分好各班活动区域、提前做好好各个项目所需要的物品。

3、各项活动赛制实行预决赛制，活动项目比赛预赛排名第一为选拔标准再进行决赛。

1、共四个年级，每个年级组两个项目，每个项目设一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名。

2、家长自愿参加《体智能大比拼》请提前到班主任处报名，以便我们可以更好地组织活动，按报名先后顺序决定出场先后顺序。

1、8：30运动会正式开始，小运动员们入场【奏运动员进行曲】

2、开幕式园长讲话

3、运动员代表讲话

4、主持人讲话，各班级运动员举旗和举牌入场，托班由家长和老师带领。

5、运动员退场，按班级排队。

6、早操展示。

7、舞蹈班小班舞蹈《甩葱歌》、大班舞蹈《幼儿运动会会歌》展示。

8、教师集体舞蹈□doobediboy□□

9、运动会正式开始，每组分项目进行比赛。

10、家长比赛，设立一、二、三等奖。

职工趣味活动项目运动会篇二

君悦会操场

君悦会全体员工

(比赛项目顺序)

- 1: 二人三足接力跑
- 2: 呼啦圈
- 3: 背夹球跑
- 4: 托乒乓球接力跑
- 5: 袋鼠跳
- 6: 运气球
- 7: 同舟共济
- 8: 齐心协力（拔河）

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。

集体项目取前三名予以表彰颁发荣誉证书及纪念品。个人项目每组第一名现场领取奖品；各个人项目总成绩的前三名颁发奖状及纪念品。

□

游戏一、二人三足接力跑

1. 比赛形式：部门组队，每队6人，分成3组。
2. 比赛规则：两人将腿绑在一起，在规定场地内6米的距离由起点跑到终点再折回起点，将接力棒交给下一组，以此类推，每队用时最少的队胜出。

游戏二、呼啦圈

1. 游戏形式：个人项目

2. 游戏规则：3分钟内圈不间断的转至呼啦圈落地为止，时间最长者胜。若3分钟圈仍未掉，直接进入总决赛。

游戏三、背夹球跑

1. 游戏形式：男女混合项目。每队6人，3男3女
2. 游戏规则：两人背靠背将一排球夹住，横跑30米，先到达终点者为胜。比赛过程中，可以手拉手，但不得用手扶住排球，用时最少的队胜出

游戏四：持拍托乒乓球接力跑
1. 游戏形式：男女混合项目，各对6人，3男3女。

2. 游戏规则：运动员持乒乓球拍(握姿不限)托乒乓球跑 20米，折返（计40米）交给下一个人接力，最后一人先到终点（起跑处）用时最少的队胜出。如中途球落地，掉落处捡起，继续比赛。

游戏五：袋鼠跳

1. 比赛形式：以部门为单位，每队6人，3男3女。以计时方式进行比赛，每组队员以接力方式进行比赛，每位队员必须在前一位队员完成所有路程后才可开始。比赛以计时成绩决定胜负。

2. 比赛规则：比赛直线距离为二十米，来回一次是全程。参赛者用大布袋套住下半身，双手提着袋口向前跳。跳到终点后脱下袋子交由队友接力，用时最短的队伍胜出。

游戏六：运气球

1. 游戏形式：以个人形式参加，两人一组进行比赛。

2. 游戏规则：每位参赛者都要首先抽签，抽到哪个部位，就

用哪个部位来顶气球。10米直线距离，来回一次为全程。违规者要回到起点重新开始。

游戏七：同舟共济

1. 游戏形式：以个人形式参加，三人一组，两组进行比赛，速度快的赢得奖品。

2. 游戏规则：三人的双脚分别穿在同一个“鞋子”上，然后手扶前面同学一起往前走。10米直线距离，来回一次为全程。如果途中被绊倒就重新穿好“鞋子”继续比赛。

1. 比赛形式：比赛以部门为单位，每队十人，五男五女。

2. 比赛规则：各部门参赛队员从始至终都由一开始报名的10个人参加，不得中途随意换人。

一、 比赛用品：约300元。

二、 比赛奖项设立费用清单：约603元

2、呼啦圈：设前三名，一等奖1名15元奖品、二等奖1名10元奖品、三等奖1名6元奖品。共计31元。

4、同舟共济：设前三名，一等奖3名xx元奖品，二等奖3名，8元奖品，三等奖3名6元奖品。共计78元。

5、齐心协力：设一等奖10名、二等奖10名、颁发奖状及纪念品（一等奖6元奖品，二等奖4元奖品）。共计100元。

君悦会综合办公室

职工趣味活动项目运动会篇三

为庆祝中华人民共和国成立**周年，丰富全公司职工的业余文体生活，激发职工团队协作、敢于拼搏的精神，提升职工的精神面貌和工作效率，以饱满的工作热情投入到公司改革发展和生产经营建设工作之中，公司决定在国庆前夕在全体职工中开展趣味运动会，现将有关事宜及活动项目安排如下：

本次比赛设组委会，下设仲裁组、裁判组。

组 委 会 主 任：

组委会副主任：

组 员：

仲裁组组长：

裁 判：

暂定9月29日（周四）10：00—12：00

公司办公楼前

齐心协力、单手穿衣、沙瓶保龄球、安全拍档、火线救援共5个项目。

9月20日—9月25日。9月25日前上报报名表至公司工会杜得华邮箱。

本次比赛以支部为单位组队参赛，共四支参赛队。

每个参赛项目奖励前三名，其他参赛人员发放纪念奖。

1. 各参赛队由党支部书记负责队员的召集和比赛；

3. 为体现比赛公平、公正，裁判组成员不参加比赛；
6. 各党支部应认真组织本作业区职工啦啦队到比赛现场观看比赛，啦啦队员必须听从组织者的安排，做文明啦啦队。
7. 要爱护公共财物，保护场地器材，不乱扔杂物，讲究环境卫生。

职工趣味活动项目运动会篇四

五月，是孕育希望的季节，五月，是放飞希望的季节，五月，是展示青春风采的季节。为庆祝五四青年节，提升校园文化底蕴，展示我校青年学生的风貌，校团委决定举办一次文艺汇演。为确保活动的顺利进行，现将有关事宜安排如下：

“给力青春、舞动奇迹”

20xx年5月24日

学校操场

全体师生

节目形式不限，歌伴舞、小合唱、校本剧、舞蹈（霹雳舞除外）、独唱（要有伴奏）、戏剧、小品、曲艺、相声等等皆可。

（一）组织实施阶段：5月10日至5月22日，5月18日之前，由各班确定节目上报团委汇总，各班组织排练。

（二）节目演出阶段：5月23至27日

- 1、节目主题鲜明，积极向上，歌颂校园新风尚。
- 2、形式新颖，富于时代感，有创新意识。

3、精神面貌佳，表演生动活泼，声情并茂，富有感染力。

4、台风自然大方，整体效果好。

5、上下场迅速，准备充分，服装、道具符合节目要求。

6、采用十分制评分，去掉一个最高分，去掉一个最低分，取平均分。

1、每班各报2个节目参评。

2、节目单请于5月18日交团委，需用伴奏带或vcd请提前送交李爱琴老师处试音。

3、各班要精心组织，周密安排，确保班级节目顺利开展。

1、组长：黄昌国

2、副组长：魏文华、黄明亮

3、组员：秦小妹、万凌华、周漩、王丽莎

（一）节目审定

负责人：以班级为单位，班主任负责

（组织训练、以确保质量）

（二）主持人（余艳秋、周瑜）

负责人：孙雯

（主持人训练、撰稿台词、活动中安排各种奖项的颁发）

（三）音响伴奏

负责人：李爱琴

（收集所有节目伴奏或活动所需要的音乐、节目当中播放音响并作调试）

（四）会场布置

负责人：秦小妹、孙雯

（安排活动现场所有座位）

（五）司仪接待

负责人：赵娟

（引领领导等相关人员入场、现场各种奖项的颁发）

（六）会场纪律维持

负责人：秦小妹、孙雯

（本班教师跟班、颁奖活动现场秩序维护）

（七）后勤保障

负责人：万凌华

（八）安全工作

负责人：李敏

（十）拍照及摄像

拍照负责人：曹阳

摄像负责人：吴淑华

(十一) 奖项

(集体)

一等奖一个、二等奖一个、三等奖一个

(单项)

一等奖一个、二等奖二个、三等奖四个

注：评委（周漩、聂建平、王丽莎、彭龙、万凌华、秦小妹）

统分（徐贞照）

颁奖

集体一等奖（黄昌国）

集体二等奖（魏文华）

集体三等奖（黄明亮）

单项一等奖（黄昌国）

单项二等奖（魏文华、黄明亮）

单项三等奖（万凌华、周漩、秦小妹、王丽莎）

单项三等奖品

(十二) 所需要的物件

租用：无线话筒4个、站立式话筒2个、10个小蜜蜂

舞台、音响

集体一等奖品

集体二等奖品

集体三等奖品

单项一等奖品

单项二等奖品

单项三等奖品

职工趣味活动项目运动会篇五

本站发布职工趣味运动会方案，更多职工趣味运动会方案相关信息请访问本站策划频道。

为了迎接青奥会，丰富我校教工业余文化生活，树立“健康第一”理念，经学校工会研究并报校长室批准，决定召开第十届教职工趣味运动会，本届运动会以趣味性为主，提倡全员参与。现将方案公布如下：

一、比赛时间□20xx年10月24号(星期三)下午13:30——17:20

单项比赛时间：13:30——15:50;团体比赛16:00开始

二、比赛地点：东区中学田径场

三、组别分布如下

1. 个人项目分组(分男女组计分)：

男：中青年组(50岁以下含50岁)女：中青年组(50岁以下含50

岁)

老年组(50岁以上) 老年组(50岁以上)

2. 团体项目分组：小学1组，小学2组，中学1组，中学2组，国际高中组，行政组

四、个人比赛项目：

1. 投靶掷准2. 足式保龄球3. 自行车慢行

4. 飞盘进门大赛5. 定点投篮比赛6. 赶猪赛跑

五、团体比赛项目：

1. 抱三球接力2. 三分钟跳长绳3. 拔河

六、报名方法：

1. 个人参赛方法：由组委会统一制定发放参赛券，每位教职员工凭两张参赛券在规定时间内可任意游玩两项指定个人比赛项目。

2. 团体参赛方法：由组委会统一发报名表模板给各学部部门，各学部相关负责人将本部门教职工都通知到后进行报名，将组别分清认真填写并校对，一旦交给组委会不得增加和修改，在比赛过程中如有将组别写错被查到，将取消比赛成绩，不得补赛。

七、奖励方法：

1. 个人项目按成绩先后录取分别颁发一、二、三等奖，每组别一等奖2名，二等奖4名，三等奖5名。

2. 团体比赛取前三名发一、二、三等奖，名单由各学部负责

人提供。

3. 凡报名参赛者获等级奖的，可重复领取；未获等级奖的，均发纪念奖一份。

八、备注：

1. 所有教职工必须在指定时间和地点比赛，迟到作弃权处理。

2. 参赛券转让给他人或代赛者取消个人成绩，只发纪念奖。

3. 所有的裁判员由组委会统一安排执行，裁判员要本着公平、公正、公开的态度去工作，让教职工在愉悦、和谐的氛围中参与比赛。

4. 本竞赛规程最终解释权归大会组委会。

职工趣味活动项目运动会篇六

：为提高广大学生体质，创社文明、健康、活泼、和谐的校园文化生活。让学生积极投身到积极、健康的户外运动中去，做一个健康向上、充满活力的`好学生。

：元旦前（具体时间另定）

三：本校操场

四每班每名学生至少参加一个项目，每人最高限报两项。

1、踢毽子（一至三年级学生）

每班选8男8女参加比赛，每人轮流踢一分钟，以总数多少决定胜负。

2、20米托球跑迎面接力（一至三年级学生、两男两女四位家

长、班主任)

每班选10男10女参加比赛，学生手持羽毛球拍，上面托住乒乓球迎面接力跑，球从哪里掉下就从哪里捡起继续比赛，以先完成比赛的班级获胜。

3、30米背后双手持球跑迎面接力（一至三年级学生、两男两女四位家长、班主任）

每班选10男10女参加比赛，学生双手持篮球或排球于背后迎面跑接力，球从哪里掉下就从哪里捡起继续比赛，以先完成比赛的班级获胜。

4、跳短绳（四至六年级学生）

每班选8男8女参加比赛，每人轮流跳一分钟，以总数多少决定胜负。

5、轮流过跳绳比赛（四至六年级学生、两男两女四位家长、班主任）

各班依次排成一路纵队，（其中2人负责摇绳，中间可换两人摇），其他同学依次跳过长绳，不段轮换，在8分钟时间内以过绳人数多为胜。

6、拔河赛（四至六年级学生、两男两女四位家长、班主任）

每班选10男10女参加比赛，以把对方拉过规定控制线为胜。

1、设团体奖项。各班在自己年级之间比赛，评选出各项年级一二等奖，（其中一年级一等奖两个班，二等奖三个班）

2、请各班精心选拔队员参赛，提早选好家长成员（家长可以参加两个项目的比赛，也可以不同项目由不同家长来参加。考虑到我们的活动的活动的时间是工作日，部分家长没有空，所以

涉及到的家长比较少，各班可根据本班家长实际情况确定），抓紧时间训练，熟练掌握比赛规则及参赛要求。

3、各班做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得乱跑，观看有秩序，加油方式文明合理。

每个班级选派一位家长，组成本次活动的家长摄影团，要求能拍摄下本班最精彩的镜头。照片全部上传到学校班级博客中，班主任再选择最好的5张上传到ftp\少先队文件夹中，以班级名命名。

职工趣味活动项目运动会篇七

教职工趣味活动方案为丰富教职工的业余生活，增强教职工体质，促进教职工之间的沟通交流，强化学校工会的'凝聚力、向心力，倡导每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的健康理念，特组织开展趣味体育活动。为保证此项活动顺利实施，特制定本方案。

1、愉悦心情，缓解工作压力，增强教职工体质。

2、增加教职工之间的沟通和交流，增强工会的凝聚力、向心力。

1、全体教职工自行到学校操场集合。

2、以工会小组为单位参加趣味活动。

八、摄影摄像□xxx□xxx

勤服务□xxx□xxx

裁判□xxx□xxx

记录□xxx□xxx

奖励办法：设团体奖一等奖3个，二等奖6个。（如遇得分相同，抽签决定）

每个项目分别按名次计分：第一名20分，第二名16分，第三名14分，第四名12分，第五名10分，第六名8分，第七名6分，第八名4分，第九名2分。五个项目得分总和为该组总分。按得分从多到少决定名获奖等第。

1、奔腾列车

(1)每队由10名队员参赛，10人左脚向后抬起，用左手扶住，右手搭在前方同伴肩上，排成一排，形成链接。

(2)裁判员口哨一响，由起点向终点跳，行进中要求保持链接完整，以最后一名队员的撞线时间为准。完成比赛用时最短者胜出。

2、二龙顶珠：每队10人，男女不限。比赛距离为30米，比赛开始前，每队两名队员面对面站立，并用额头相互顶托一球，两人各自将双手搭在对方肩上。听到出发信号后，横向移动至终点，并将球交给本队第二对队员，用同样的方式移动至起点，将球交给本队第三对队员，同样用额头顶托球移动至终点。用时最少的队为优胜对，并以此排列名次。如中途掉球，应在掉球处将球捡起顶托好后，再行前移。如不在原处将球顶托好就前移，则加罚5秒钟。在整个行进过程中，都不得用手扶球、顶球，否则每次加罚5秒钟。

3、千足侧行比赛方法：参赛队每队10人，分2排每排5人，两排背靠背站立，每排队员上臂与相邻人员互相紧扣，两排最左端两人、最右端两人上臂紧扣，听令声侧向从起点开始移动30米，最后一个到达终点时记时决定胜负。

4、接力滚轮胎：每队参赛队员为10人，比赛开始时一人先将轮胎向前滚出，绕过五个障碍物后直线返回出发点交给同伴继续进行，假如碰到障碍物时需将障碍物摆回原地后从失误地点继续进行，当最后一名队员将轮胎滚回出发点时比赛结束。最后以所需时间最短者为胜，时间相等名次并列。

5、身手敏捷——跳、踢、扭接力10人分成两组，5人一路迎面站立。比赛开始，第一人从起点出发至跳短绳区跳3个绳，完成规定个数后，跑至踢毽区，踢3个毽子，完成规定个数后，跑至呼啦圈处，扭动3次，跑至对面击对面第一人的手掌，对面第一人按相反顺序完成规定动作，以此类推，先完成的组为胜。

职工趣味活动项目运动会篇八

待定

学校

各年级组身体健康的教师，均可报名参赛。

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）

（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。

职工趣味活动项目运动会篇九

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。

职工趣味活动项目运动会篇十

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；

(二) 比赛中，2人摇绳，其他人同时跳，要求参赛队员们配合默契，一鼓作气完成比赛；

(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。