

# 2023年学校五一趣味活动方案 五一趣味活动方案(精选8篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

## 学校五一趣味活动方案篇一

时间□20xx年4月03日下午2：30

地点：\*\*镇政府大院内

参赛对象为全体机关干部职工(含编外用工及\*\*征地拆迁公司工作人员)，共分为8个小组，每个组15人左右。(具体安排见附表)

比赛共分为四个项目，按顺序进行，每个项目均以团体方式参加竞技，按名次排定积分，最后以每个团体四个项目的总积分进行排名。

(一)五人拔河(3：00—4：00) 主持人□xxx

- 1、每组参赛人员5人，其中三男两女。
- 2、抽签分组对抗赛，均为淘汰赛，一局定胜负。

(二)踩气球(4：10—4：30) 主持人：

- 1、比赛分两场，一场4个组参加。每个小组须派两名队员参赛(必须为一男一女)，两人各有一只脚捆绑在一起，然后在脚上绑10个气球(要求：气球绑在裤腿以下，参赛人员均需穿运

动鞋)

2、每场比赛时间：30秒，在有效时间内，在圈定的场地内，参赛队员互踩对方的气球，以所剩气球多少依次排名计分。

(三)袋鼠接力跳(4：40—5:20) 主持人：

1、比赛分四场进行，每场2组参加，每组6人(四男两女)。

2、每场12名队员统一站在赛场一边指定区域，每名队员前进20米左右环绕障碍物折回，到起点处将布袋交给下一位运动员。

3、比赛时，运动员双脚套进布袋中，手持袋沿从起跳点出发，提着袋口双脚向前跳跃前进至接力点处，方可将布袋交给下一位运动员。参赛队员依次接力，直至最后一位队员抵达终点，完成比赛。

4、越过终点的瞬间，必须做到人袋合一，否则视为违规，交接布袋时必须在划定的位置进行，队员之间可以帮助，但在赛道内不得协助。

5、最终以每组完成所用时间多少排名计分。

(四)混合投篮(5:25—6:00) 主持人：

1、每组派3名队员(两男一女)参加，站在指定的位置上投篮。

2、在指定地点，第一位队员听到信号后，进行定点投篮，进球后方能轮到下一位队员，直至三名队员在各自指定的位置上全部投中后结束，以所花时间最少者优胜。

3、注意：投篮时，脚不能踩线，也不能离开指定位置，否则视为违规。

(五) 运球接力

(六) 搬球

## 学校五一趣味活动方案篇二

为了丰富职工业余文化生活，营造共同奋进的良好氛围，通过五一活动，增强各工区间员工沟通、交流，更好的在中德生态园建设中发挥作用。一工区、三工区、四工区联合举行“庆五一”趣味运动会，具体活动方案如下：

友谊第一比赛第二

5月2日

一工区院内

趣味运动会分为集体赛和个人赛、活跃赛、全员参与赛两类，具体活动规则如下：

一、集体赛：

两人三足游戏

- 1、每队选取4名队员，两个人一组，两人的其中一只脚捆绑在一起；
- 2、参赛两人相邻腿上的绑绳的位置不能高于膝盖部分，当然也不能低于脚裸；
- 3、在游戏过程中若绳子脱落，哪里脱落那里绑好再出发；
- 4、比赛在起点处开始出发，至对面标志处折回，返回至起点处，再将绳子解后，交给下一组队员进行赛跑。最后以完成

时间长短进行排名;对排名前三的小组进行奖励。

5、两人三足，团结你我，友谊第一，比赛第二。

## 袋鼠跳

规则：

1、4人一队。

2、每组队员对分为两批，一半在起点，一半在终点，发给每组起点人员一个袋子；

5、最先完成的队伍获胜。按照时间先后，排出前三名，进行奖励。

注意：比赛过程中，摔倒需要自行爬起，且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。两人交接布袋的时候，必须在起点或终点的起始端意外进行。

## 螃蟹赛跑

规则：

1. 每队共计6人，参赛队员双人小组参赛，赛道长50米

2. 一次四组同时比赛，成纵队站在起点线。听到预备信号时，

同组两人背对背用躯干夹抵住气球。听到开始信号后，两人像螃蟹状横着向终点线跑去，先完成的三队获胜。

3. 听到开始信号夹好球后方可离开起跑线

4. 中途球落地，必须从落地处夹起才能继续进行。

- 5、抱球跑者取消比赛资格
- 6、气球挤爆了需从起点重新开始跑
- 7、对最终获胜小组进行奖励。

纸衣往返

## 学校五一趣味活动方案篇三

为了确定工作或事情顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案指的是为某一次行动所制定的计划类文书。那么制定方案需要注意哪些问题呢？以下是小编收集整理的一五一趣味活动方案，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

时间□20xx年4月25日下午2：30

地点：\*\*镇政府大院内

参赛对象为全体机关干部职工（），共分为8个小组，每个组15人左右。（具体安排见附表）

比赛共分为四个项目，按顺序进行，每个项目均以团体方式参加竞技，按名次排定积分，最后以每个团体四个项目的总积分进行排名。

（一）五人拔河（3：00—4：00）主持人：、

- 1、每组参赛人员5人，其中三男两女。
- 2、抽签分组对抗赛，均为淘汰赛，一局定胜负。

（二）踩气球（4：10—4：30）主持人：

1、比赛分两场，一场4个组参加。每个小组须派两名队员参赛（必须为一男一女），两人各有一只脚捆绑在一起，然后在脚上绑10个气球（要求：气球绑在裤腿以下，参赛人员均需穿运动鞋）

2、每场比赛时间：30秒，在有效时间内，在圈定的场地内，参赛队员互踩对方的气球，以所剩气球多少依次排名计分。

（三）袋鼠接力跳（4：40—5:20）主持人：

1、比赛分四场进行，每场2组参加，每组6人（四男两女）。

2、每场12名队员统一站在赛场一边指定区域，每名队员前进20米左右环绕障碍物折回，到起点处将布袋交给下一位运动员。

3、比赛时，运动员双脚套进布袋中，手持袋沿从起跳点出发，提着袋口双脚向前跳跃前进至接力点处，方可将布袋交给下一位运动员。参赛队员依次接力，直至最后一位队员抵达终点，完成比赛。

4、越过终点的瞬间，必须做到人袋合一，否则视为违规，交接布袋时必须在划定的.位置进行，队员之间可以帮助，但在赛道内不得协助。

5、最终以每组完成所用时间多少排名计分。

（四）混合投篮(5:25—6:00)主持人：

1、每组派3名队员（两男一女）参加，站在指定的位置上投篮。

2、在指定地点，第一位队员听到信号后，进行定点投篮，进球后方能轮到下一位队员，直至三名队员在各自指定的位置

上全部投中后结束，以所花时间最少者优胜。

3、注意：投篮时，脚不能踩线，也不能离开指定位置，否则视为违规。

(五) 运球接力

(六) 搬球

## 学校五一趣味活动方案篇四

一、竞赛时间及地点：

时间：2012年4月25日下午2：30

地点：\*\*镇政府大院内

二、参赛人员安排：

参赛对象为全体机关干部职工(含编外用工及\*\*征地拆迁公司工作人员)，共分为8个小组，每个组15人左右。(具体安排见附表)

三、比赛项目及顺序：

比赛共分为四个项目，按顺序进行，每个项目均以团体方式参加竞技，按名次排定积分，最后以每个团体四个项目的总积分进行排名。

(一)五人拔河(3：00—4：00)主持人：、1、每组参赛人员5人，其中三男两女。

2、抽签分组对抗赛，均为淘汰赛，一局定胜负。

## (二) 踩气球(4: 10—4: 30) 主持人:

- 1、比赛分两场，一场4个组参加。每个小组须派两名队员参赛(必须为一男一女)，两人各有一只脚捆绑在一起，然后在脚上绑10个气球(要求：气球绑在裤腿以下，参赛人员均需穿运动鞋)
- 2、每场比赛时间：30秒，在有效时间内，在圈定的场地内，参赛队员互踩对方的气球，以所剩气球多少依次排名计分。

## (三) 袋鼠接力跳(4: 40—5:20) 主持人:

- 1、比赛分四场进行，每场2组参加，每组6人(四男两女)。
- 2、每场12名队员统一站在赛场一边指定区域，每名队员前进20米左右环绕障碍物折回，到起点处将布袋交给下一位运动员。
- 3、比赛时，运动员双脚套进布袋中，手持袋沿从起跳点出发，提着袋口双脚向前跳跃前进至接力点处，方可将布袋交给下一位运动员。参赛队员依次接力，直至最后一位队员抵达终点，完成比赛。
- 4、越过终点的瞬间，必须做到人袋合一，否则视为违规，交接布袋时必须在划定的位置进行，队员之间可以帮助，但在赛道内不得协助。
- 5、最终以每组完成所用时间多少排名计分。

## (四) 混合投篮(5:25—6:00) 主持人:

- 1、每组派3名队员(两男一女)参加，站在指定的位置上投篮。
- 2、在指定地点，第一位队员听到信号后，进行定点投篮，进球后方能轮到下一位队员，直至三名队员在各自指定的位置



上全部投中后结束，以所花时间最少者优胜。

3、注意：投篮时，脚不能踩线，也不能离开指定位置，否则视为违规。

(五)运球接力

(六)搬球

\*\*镇团委

\*\*镇机关工会

2012年04月17日

\*\*镇2012庆五一，迎五四趣味

运动会道具

道具：

1、拔河绳子2条

2、哨子2个

3、喇叭2个

4、篮球2个

5、麻袋4个

6、气球300个

7、标签8组(标明数字，区别颜色

8、秒表2个)，每组18个

## 学校五一趣味活动方案篇五

一、竞赛时间及地点：

时间□xx年4月25日下午2：30

地点：\*\*镇政府大院内

二、参赛人员安排：

参赛对象为全体机关干部职工，共分为8个小组，每个组15人左右。

三、比赛项目及顺序：

比赛共分为四个项目，按顺序进行，每个项目均以团体方式参加竞技，按名次排定积分，最后以每个团体四个项目的总积分进行排名。

五人拔河主持人：、1、每组参赛人员5人，其中三男两女。

2、抽签分组对抗赛，均为淘汰赛，一局定胜负。

踩气球主持人：

2、每场比赛时间：30秒，在有效时间内，在圈定的场地内，参赛队员互踩对方的气球，以所剩气球多少依次排名计分。

袋鼠接力跳主持人：

1、比赛分四场进行，每场2组参加，每组6人。

2、每场12名队员统一站在赛场一边指定区域，每名队员前

进20米左右环绕障碍物折回，到起点处将布袋交给下一位运动员。

3、比赛时，运动员双脚套进布袋中，手持袋沿从起跳点出发，提着袋口双脚向前跳跃前进至接力点处，方可将布袋交给下一位运动员。参赛队员依次接力，直至最后一位队员抵达终点，完成比赛。

4、越过终点的瞬间，必须做到人袋合一，否则视为违规，交接布袋时必须在划定的位置进行，队员之间可以帮助，但在赛道内不得协助。

5、最终以每组完成所用时间多少排名计分。

混合投篮主持人：

1、每组派3名队员参加，站在指定的位置上投篮。

2、在指定地点，第一位队员听到信号后，进行定点投篮，进球后方能轮到下一位队员，直至三名队员在各自指定的位置上全部投中后结束，以所花时间最少者优胜。

3、注意：投篮时，脚不能踩线，也不能离开指定位置，否则视为违规。

运球接力

搬球

\*\*镇团委

\*\*镇机关工会

xx年04月17日

**\*\*镇xx庆五一，迎五四趣味**

运动会道具

道具：

1、拔河绳子2条

2、哨子2个

3、喇叭2个

4、篮球2个

5、麻袋4个

6、气球300个

7、标签8组，每组18个

8、秒表2个

本文由站编辑为您精心准备,请大家参考!

## **学校五一趣味活动方案篇六**

为了发扬团队精神，共建快乐、和谐校园，调动教职工积极性，在五一国际劳动节来临之际，我校工会将举行欢庆五一“我运动 我快乐”教师趣味运动会。

时间： 20\*\*年4月28日下午

地点： 运动场

总 指 挥：

现场指挥：

裁判长：

裁判员：

宣传报道：

奖品发放：

1. 全体教职工通过抽签分成两个组参赛。抽签前先指派两个组的领队，快乐队队长xx[]开心队队长xx[]抽在同一个组的组成一个参赛队。

2. 获得单项比赛项目优胜的队记一分，采用三局两胜制，优胜队获得一等奖，另外一对获得二等奖。

### 1. 投乒乓球进篮

每队一名运动员持3只乒乓球跑20米至终点线，向距终点线外2.5米处的篮筐内用手逐只抛投乒乓球进篮（脚过线犯规），无论是否进筐，每只乒乓球只允许抛投1次。3只球抛投完毕，跑回起点线，与第二名队员击掌后，第二名队员方可接力，如此反复，直至所有人全部完成。

每队总限时5分钟。若在限时时间内没有赛完，也结束比赛。以各队进篮筐乒乓球总数计算名次。如进球数相等，则以用时少的队名次列前。超时则不计成绩。

### 2. 赶篮球接力跑

第一人手持木棒，赶篮球前进15米至另一端，绕过标志后赶篮球返回；第二人接棒后重复前过程，如此循环，用时少的队名次列前。比赛过程中，不得用身体任何部位触球，球出

界则算犯规，另一队直接获胜。

### 3. 打保龄球

两人同时进行。距投球线外7米，按倒三角形状放置10只矿泉水瓶作为击打目标，运动员在投球线处手持篮球滚射目标（滚射方式可单手可双手，但不允许用脚），每人滚射1次。以每队队员击倒矿泉水瓶总数计算名次。

## 学校五一趣味活动方案篇七

### 一、活动目的：

为了丰富广大群众的文化娱乐生活，缓解职工的紧张工作节奏，满足职工日益增长的精神文化生活需求，倡导健康的文化生活习惯，培养大家对文体活动的爱好，树立正确的劳动价值观念，建立和谐劳动工作环境。

### 二、组织机构：

领导小组组长：蒋桂英

副组长：杨军

成员：杨和平、罗正东、兰毅、李树源(办公室成员及工会小组长)

三、(一)活动第一项：由工会主席蒋桂英发表庆祝五一活动演讲

(二)第二项：趣味活动、比赛内容及规则

(1)、单打：各参赛单位选手分上下半区采取抽签分组淘汰方式，1

前三名予以奖励。(11分一局，三局二胜)2、斗地主李树源负责

(1)、全部选手都可以参加，以摸到福为准，给予奖励。5、拔河 由罗正东负责

各参赛单位全部队员参赛，采取抽签淘汰方式进行比赛，前两三名予以团体奖励。

(三)、活动第三项：以上活动完后在百花园自由活动，6：00百花园就餐。

以上所有活动重在参与，参与中陶冶情操、增智强体，过一个健康、欢乐、和谐的五一。让所有员工在热闹的活动环境中，让心灵得到提升，身心愉快、舒畅。

自贡市五谷粮油有限公司 xx年xx月xx日

## 学校五一趣味活动方案篇八

一、【活动主题】 团结, 友爱, 合作, 拼搏

二、【活动目的】 在2016年“五一节”即将来临之际，为丰富队员们工作生活乐趣，加强队员们锻炼身体的意识，同时促进同事之间团结，友爱，交流，进而提高我局凝聚力而举办的。三、【主办单位】 xx局 四、【参加对象】 xx 五、【比赛时间】 2016年4月27日上午9:00（如有变动，另行通知）

六、【比赛地点】 xx局大操场

3、主持人宣布比赛正式开始 4、趣味活动

5、主持人宣布获奖名单 6、颁奖环节 7、结束语

## 十一、【表彰奖励】

参赛人数：各组全体人员参加

参赛人数：每组出20人 道具：绳子若干

参赛人数：每组出10人 需要道具：

布袋若干。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□c, d每队起跑线间距离30米，每条跑道宽1.2米。游戏规则：

每队10人，5人一组，相向站立。比赛开始前，每组第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向对面前进，中途布袋不得脱离双腿，至对面时脱去布袋，由对面队员套上布袋向回跳，如上述循环直至最后一名队员跑完。

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名次，分别记4、3、2、1分。5、“瞎子”背“瘸子”

目的：沟通配合能力，活跃气氛

参赛人数：每组出8人

参赛人数：每组出10人

【参赛人数】 每组出15人 【比赛道具】 细绳若干，快挂若干

【参赛人数】 每队出10人。



**【比赛道具】** 每队3块砖头（过河石），共12块

参赛人员：每队15人、裁判:1人

道具：拔河绳一根，口哨一个。

比赛规则：实行三局两胜制，各方均可男女混合。

2016年4月19日