

最新体育竞赛计划的内容 趣味体育竞赛活动方案(通用5篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

体育竞赛计划的内容 趣味体育竞赛活动方案篇一

趣味体育是我国群众体育中一项新兴起的体育活动。短短十几年，趣味体育活动遍及全国，成为最受人们欢迎的体育活动之一。以下是小编整理给大家的关于趣味体育竞赛活动方案，希望能给大家带来帮助！

一、活动时间

2012年12月28日(周五上午9点)

二、活动地点

局机关大院

三、参加人员

全局所有在职干部职工均可报名参加(包括信息员)

四、活动原则

坚持“友谊第一，比赛第二”的原则，开展此活动。

五、活动内容

(一) 1500米长跑比赛

1. 地点：新城路

2. 比赛规则：共分四组，35岁以上男女两组、35岁以下男女两组，用时最短取前三名。

(二) 拔河比赛

地点：机关院内

比赛规则：拔河道为水泥地上画三条直线，间隔为800cm，居中的线为中线，两边的线为河界，比赛采取淘汰制。（三局两胜）

拔河分组情况：

男子组：四个代表队每队10人(局机关、地理信息局、执法局、邱城分局、南辛店分局、马头分局、城区分局)

女子组：四个代表队每队6人(自由组合)

(三) 踩气球比赛

1. 地点：机关院内

2. 比赛规则：每十人一组，一定要争取保证自己脚上气球的同时拼尽全力踩破对方的气球，这样就会迫使每位成员拚尽一切努力踩破对方成员的所有气球，限定比赛时间，计时结束后，看哪位成员脚上的气球多者为胜。

(四) 托球跑比赛

1. 地点：机关院内

2. 比赛规则：乒乓球必须放在乒乓球拍的中间，不得用手固定，每次只能拖一个球，从起点到终点(10米)不掉在地上放在指定位置算有效球，如果球在托送途中掉在地上，选手必须回到起点重来，在规定时间内托送球多的算胜利。

(五) 齐心协力

1. 地点：机关院内

2. 比赛规则：手手相联，背背相对，齐心协力把夹在背上的气球，从起点运到终点，在规定时间内运送最多者获胜。

(六) 两人三足

1. 地点：机关院内

2. 比赛规则：比赛开始前，各组参赛队员站于起跑线后，裁判发令后，各组队员站立式以三条腿向前跑进，赛程为30米，以各组参赛队员两人捆绑足触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时少者获胜。

六、其他事项：

各单位、部门负责人要高度重视此项活动，认真组织，积极动员全体人员参加此次文体活动，12月26日前将参赛名单上报机关工会办公室。

七、奖品设置及经费预算：

1. 长跑比赛：35岁以上男女、35岁以下男女各前三名。

2. 拔河比赛：取男女组前三名。

3. 踩气球比赛：取男女组前三名。

4. 托球跑比赛：取男女组前三名。
5. 齐心协力比赛：取男女组前三名。
6. 两人三足比赛：取男女组前三名。
7. 第一名奖品：150元第二名奖品：120元
第三名奖品：100元
8. 参与奖品80份。

为了贯彻“健康第一”的指导思想，养成“终身体育”的良好习惯，积极响应“每天锻炼一小时，健康工作三十年，幸福生活一辈子”的阳光体育运动。丰富学校教职工的课余文体生活，加强交流，增进友谊，增强教职工的身体素质，培养广大教职工团队合作的集体荣誉感精神，调节紧张的工作学习气氛，做到劳逸结合，达到“团结、和谐、友谊、快乐、温馨”的目的。特组织此次教职工趣味体育比赛活动。

一、活动时间、地点：

1. 比赛时间：5月上旬
2. 比赛地点：学校操场

二、活动项目：

定点投篮、跳绳

三、参赛对象：参赛对象：全体教师

四、各项比赛方法和规则：

1、一分钟跳绳比赛规则：

a□一分钟的时间内，单人跳绳次数。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

b□其方法为：单、双脚起跳身体腾空后，跳绳自双脚后沿身体额状轴旋转360度为一周计算为一次，如未完成，则计算为一次失败。

c□比赛时，须有二人记数，然后互报数目。单人跳绳比赛。在一分钟内跳绳多者为胜。

2、定点投篮比赛规则：

1、必须在规定时间(2分钟)内将球全部投完，超过时间则不计算。

2、以进球数量记分，每一点投1球，球进算1分。

3、以篮筐至罚球线的'距离画半圆，分成五个点，每点共有1个球。

4、裁判吹哨后，始可拿球。

5、必须在投篮线后投球，若踩线或过线则不计算。

6、可以跳投。

7、若投篮时球从选手手中掉落，则算已出手，不可捡回再投，且不算成绩。投篮前允许拍球几下。

8、若有规则上的问题，与裁判联系。每人以一分钟为限进行投篮，按投中个数决定名次。(投篮点在罚球线后，女教师在罚球线前)，自己罚后自己拾球再罚。

六一国际儿童节是少年儿童最隆重的节日，通过开展此次庆

祝活动，使学生在积极的参与中体验集体合作的快乐，培养积极向上、乐观进取的精神，激发学生热爱生活、热爱学习、热爱校园的情感，欢度一个有意义、能回味的“六一”儿童节。为了使庆祝活动顺利进行，特制定此方案。

一、活动时间：6月1日上午8点30分至11点(周五)

二、活动地点：钦村小学足球场(一二年级对面坐，三四五年级对面坐)

三、参加人员：全体师生及部分学生家长

以年级为单位分为一、二、三、四、五5个组别。以班级为单位参加比赛。

所有班级需上报10名参赛家长名单(5男5女，要求家长名单不能和上届趣味运动会的家长名单重复，且必须是父母中的一人，不能找他人代替)。

四、活动程序：一、书香家庭颁奖活动(负责人：张晓英)

二、趣味体育活动(负责人：体育组)

1、四五年级花样跳绳展示、乒乓球友谊赛

2、五年级跳大绳比赛

3、一至四年级单人单摇跳绳比赛

4、一至五年级亲子拔河比赛

5、一至五年级4x100m接力赛

三、公布比赛成绩，颁奖。

五、趣味体育活动项目及参赛办法：

1、跳绳展示项目：

四、五年级各班级选派2名学生进行花样跳绳展示活动(名单于5月25日前报体育组)，展示内容不限(单人单摇、单人双摇、双人单摇、花式跳绳等等，要求花样越多越好)，展示时间为1分钟。不记录成绩，有奖。

2、大绳“8”字跳：

五年级各班级学生参加，其中摇绳2人，跳绳15人(男女不限)，比赛时间为2分钟。以跳入跳出成功人数判定成绩，多者为优胜班级，成绩计入班级总成绩。

3、单人单摇比赛：

一至四年级学生参加，每班10名同学(男女不限)，比赛时间为1分钟。班级需上报5名学生名单(5月25日前报体育组)，其余5名参赛学生由指定领导在班级中当场随机抽取。一年级负责领导为王校长。二年级负责领导为黄主任。三年级负责领导为单校长。四年级负责领导为耿主任。二三年级同时进行，一四五年级分两组进行，成绩计入班级总成绩。

4、亲子拔河比赛：

一至五年级10名学生10名家长参加(分别为5男5女)。分两个场地同时进行，成绩计入班级总分。

5、班级4x100m接力比赛：

由1名教师(班主任与任课教师协商决定，将名单于5月28日前报体育组)、3名家长和4名学生组成(男女不限)。教师、家长需牵着学生进行接力，不允许出现抱学生跑现象。第一圈不

乱道，自第二圈开始允许乱道。成绩计入班级总分。

6、乒乓球友谊赛：（负责人：李建波）

参赛队伍为学校队、社区队、家长队组成（分别为2男1女）。比赛设定为团体赛，成绩不计入班级团体总分。

学校队由乒乓球校队3名学生组成。

社区队由威高社区3名成人组成。

家长队由学生家长3人组成。各班级家长自愿报名，每班限报1人（不分男女），各班主任将名单于5月25日前报耿主任处，由耿主任筛选3人参赛（5月28日前报体育组）。

五、计分与奖励办法：

各单项比赛成绩按名次分别以5、3、2、1计入班级总成绩。一、四、五年级各奖前两名，二、三年级各奖第一名。

六、其他事项：

1、全体教师当天要佩戴工作证。李奕、田玮负责主持、宣传工作。张玲、郭丹、程丹丹、王丽娟配合体育组展开活动。曲明秀、牟慧担任统分工作。刘亚男负责音响。鞠洪艳负责照相。许媛媛负责摄像。张晓英负责发放家长邀请函。耿宁负责家长接待组织工作。于京牧负责准备家长凳子、横幅、奖品及会场安全。张华负责维持赛场秩序。单英明、黄丽丽负责督促指挥全场。

3、班主任老师一定要提前做好安全教育。选拔参赛队员时尽量不要重复，以扩大参与面。比赛时要组织好上场参赛队员，做到快速、紧凑，以节省时间。家长坐在班级后面。

4、四、五年级各班需上报服务员4名，不分男女，要求智力

尚可，5月28日前上报至体育组贺丰老师处。

体育竞赛计划的内容 趣味体育竞赛活动方案篇二

亲爱的同学们，老师们：

大家好。

我是一个运动员在这一节校级运动会上，我的了两个荣誉，我就一一介绍给大家。

我的第项运动是跳高，别看我那么胖，我可是挺高的，自从杨xx转学后，我就是全班最高的。我可得了第四呢！说这第四，是那么不容易啊，我在运动会之前我每个星期都在练习跳高和实心球，这第四名不是随便说说的，可我最拿手的一样却被超了，就是实心球，我已经有两届都是冠军了，可没想到，这学期竟然被503班的`鲁xx给超越了，这是因为他在每个星期都有体育老师教的，而我却没有，我，我，我是多么的生气啊，我这次得了第二名，我并没有喜出望外，而是垂头丧气，那时的我真想大哭一场，可谁叫那是公共场合呢？不然我老早哭了，我的泪水含在眼眶里，并没有掉下来，我相信我是一个坚强的人，一个坚强的男孩，我心里保持着这种心态。我并没有气馁，失败乃是成功之母，我相信下次肯定能超越他！

在最后我要谢谢我们的班主任，是她让我们有足够的时间练习各种运动，谢谢大家。

体育竞赛计划的内容 趣味体育竞赛活动方案篇三

下面是计划网小编为大家整理的2018年工作计划模板，欢迎

大家阅读。更多相关内容请关注计划网工作计划栏目。

2018年工作计划模板

在这xx年的一年里，凭借前几年的蓄势，已具备步入了快车道，为实现了稳步的效益增长，以崭新姿态展现在客户面前，一个更具朝气和活力的、车间完善后，管理水平必将大幅度提高，这不仅仅是市场竞争的外在要求，更是自身发展壮大的内在要求。对于各部门来说，全面提升管理水平，与公司同步发展，既是一种压力，又是一种动力。为了完成公司20xx年的总体经营管理目标，厂部特制订20xx年工作计划如下。

1、进一步完善公司的组织架构，确定和区分每个职能部门的权责，争取做到组织架构的科学适用，三年不再做大的调整，保证公司的运营在既有的组织架构中运行。

3、完成日常人力资源招聘与配置

4、推行薪酬管理，完善员工薪资结构，实行科学公平的薪酬制度；

5、充分考虑员工福利，做好员工激励工作，建立内部升迁制度，做好员工职业生涯规划，培养雇员主人翁精神和献身精神，增强企业凝聚力。

7、大力加强员工岗位知识、技能和素质培训，加大内部人才开发力度。

8、建立内部纵向、横向沟通机制，调动公司所有员工的主观能动性，建立和谐、融洽的企业内部关系。集思广益，为企业发展服务。

9、做好人员流动率的控制与劳资关系、纠纷的预见与处理。

既保障员工合法权益，又维护公司的形象和根本利益。

二、增加人员配置：

(1)前台：前台增加至3名，分管不同区域。

(2)车间管理人员：车间行政主管1人、技术主管1人、所需机电维修组长约3名。

三、强化人员素质培训

春节前完成对各区域所需人员的招聘和培训，使20xx年新的管理制度实施过程中人员素质方面有充分的保障。认真选择和慎重录用基层管理人员，切勿滥竽充数。

四、加大人员考核力度

在人员配置、资源保证、业绩考核等方面作出实施细则规定，从制度上对此项工作作出保证。并根据各区域实际情况和存在的问题，有针对性地加以分析和研究，以督促其在短期内按规定建立和健全管理的工作。

五、加强市场调研，以业务部提供的信息量和公司在各区域的业务进展情况，将以专人(兼职)对各区域业务的发展现状和潜在的发展趋势，进行充分的市场调研。通过调研获取第一手资料，为公司在各区域开拓新的市场方面作好参谋。

六、品牌推广

1、为进一步打响“振兴”品牌，扩大振兴的市场占有率□20xx年乘公司车间乘改建的东风，初步考虑以宣传和扩大品牌，创造更大市场空间，从而为实现奠定坚实的市场基础上更上一层楼。

3、加强和外界接触人员的专业知识和素质教育工作，树立良好的企业员工形象和企业文化内涵，给每一位与我厂人员接触的人都能够留下美好而深刻的印象，从而对有更清晰和深层次的认识。

七、客户接待

客人接待工作仍是业务部工作的重点之一。做好客人接待工作是业务接洽的必要的`前提和基础。按照公司有关规定要求保质保量地做好客人接待工作是业务部必须进行认真研究和探讨的重要课题。表面上看起来接待工作比较简单，但实质上客户接待是一门十分深奥的学问。不去深入地研究和探讨就不能让该项工作做得完善。因此，业务部要在方法上、步骤上、细节上下一番功夫。

为了既少花钱，又不影响接待效果，需要更多地了解客人的生活阅历、为人禀性、处事方式、办事风格、企业价值取向、管理理念、产品特色、行业地位等。仔细研究分析和琢磨推敲日程的安排，让每一位客人在最短时间内有全面的、清晰的、有一定深度的了解，对振兴的产品表现出最大限度的认同感，对的管理模式和企业文化产生足够的兴趣。

把长期地、坚持不懈地认真对待每一批客人和每一客人，使他们对的接待工作满意作为业务部每一个接待工作人员的准则。从而以此来提高跟踪的成功率，达到提高企业经济效益的根本目的。

2018个人工作计划

转眼间又要进入新的一年-2018年了，又是一个充满挑战、机遇与压力开始的一年，是辞旧迎新、再次展现自己的又一开始。也是我非常重要的一年。出来工作快3个年头，面对竞争激烈而有现实的社会，生活和工作压力驱使我要努力工作和认真学习，让自己成为一个真正有实力的管理者，为自己创

造一个美好的未来。在此，我订立了本年度工作计划，以便使自己在新的一年里有更大的进步和成绩。

一、熟悉公司新的规章制度和工程管理开展工作。公司在不断改革，订立了新的规定，作为公司一名工作人员，必须以身作责，在遵守公司规定的同时全力开展工程管理工作。

1. 明确职员工的职责和工作任务调度分派各职员工必须履行工厂员工应尽义务和《工程部管理职责》规定的职责，其工作任务可根据公司部门需要服从上级随时调配支持。

4. 工作方法改善：加强部门协作沟通，营建和谐进取的企业文化氛围，发生异常时第一时间到现场去了解问题，分析问题，解决问题，制订符合实情的工程及相关部门工作反馈改善方案和办法，建立培训计划，加强技能训练和心态教育，稳定人员流失。

5. 工程设计管理过程中要充分听取各方面的意见，发扬技术民主，对争议较大的问题，组成审查班子进行认真的论证，如还有疑义则寻求第三方的论证(客户或技术开发者)

二、明确自己的发展方向，正确认识自己，纠正自己的缺点. 认真听取他人忠恳意见. 更加勤奋的工作，刻苦的学习，努力提高文化素质和各种工作技能，充分发挥自己的能力，让自己真正走上管理道路。我也会向其它同事学习，取长补短，相互交流好的工作经验，共同进步。征取更好的工作成绩。

以上是我针对2018年的工作计划与发展方向，希望通过自己的努力及他人的协助能够成功的达成计划并突破□xx年取得更好的成绩，全面提高自己。

体育竞赛计划的内容 趣味体育竞赛活动方案篇四

研究目的和意义

国内外现状和发展趋势与研究的主攻方向

主要研究内容、需重点研究的关键问题及解决思路

工作的主要阶段、进度与时间安排

开题报告参考文本：中学生缺乏体育兴趣原因分析与对策

中学生缺乏体育兴趣原因分析与对策

研究目的和意义

体育兴趣是人们力求积极认识和优先从事体育活动的心理倾向。它是与参与体育活动的需要相联系的意向活动。如果一个人对体育活动感兴趣，他就会积极参加，热心投入，活动的结果将是需要的满足并由此得到充分的情绪体验，所以体育兴趣是体育参与的基本动力之一。

在体育课越来越受重视的今天，还有学生不喜欢上体育课，每到上体育课和课外活动时间，总会找出种种借口向老师请假不上课或根本不到课堂上课。但如果学生对参加体育活动有了兴趣，他们就会把学习与体育锻炼作为自身的需要，积极参与体育活动，克服主观困难，以利于提高体育教学质量和养成良好的体育锻炼习惯。本课题的研究能够为广大体育教师寻找学生缺乏体育兴趣的原因提供参考，同时对于采取有效措施激发和培养学生的体育兴趣，调动学生在体育课或体育活动中的积极主动性具有一定的意义。

[1]马启伟. 体育心理学[m].北京：高等教育出版社. 1996

[2]苏梅青, 卢勤. 浅谈学生体育兴趣的培养[j].山西师大体育学院学报. 2015, 4(35)

体育竞赛计划的内容 趣味体育竞赛活动方案篇五

一、对销售工作的认识

1. 市场分析，根据市场容量和个人能力，客观、科学的制定出销售任务。暂订年任务：销售额100万元。
2. 适时作出工作计划，制定出月计划和周计划。并定期与业务相关人员会议沟通，确保各专业负责人及时跟进。
3. 注重绩效管理，对绩效计划、绩效执行、绩效评估进行全程的关注与跟踪。
4. 目标市场定位，区分大客户与一般客户，分别对待，加强对大客户的沟通与合作，用相同的时间赢取最大的市场份额。
5. 不断学习行业新知识，新产品，为客户带来实用的资讯，更好为客户服务。并结识弱电各行业各档次的优秀产品提供商，以备工程商需要时能及时作好项目配合，并可以和同行分享行业人脉和项目信息，达到多赢。
6. 先友后单，与客户发展良好的友谊，处处为客户着想，把客户当成自己的好朋友，达到思想和情感上的交融。
7. 对客户不能有隐瞒和欺骗，答应客户的承诺要及时兑现，讲诚信不仅是经商之本，也是为人之本。
8. 努力保持和谐的同事关系，善待同事，确保各部门在项目实施中各项职能的顺利执行。

二、销售工作具体量化任务

1. 制定出月计划和周计划、及每日的工作量。每天至少打30个电话，每周至少拜访20位客户，促使潜在客户从量变到质

变。上午重点电话回访和预约客户，下午时间长可安排拜访客户。考虑北京市地广人多，交通拥堵，预约时最好选择客户在相同或接近的地点。

2. 见客户之前要多了解客户的主营业务和潜在需求，最好先了解决策人的个人爱好，准备一些有对方感兴趣的话题，并为客户提供针对性的'解决方案。

从招标网或其他渠道多搜集些项目信息供工程商投标参考，并为工程商出谋划策，配合工程商技术和商务上的项目运作。

做好每天的工作记录，以备遗忘重要事项，并标注重要未办事项。

5. 填写项目跟踪表，根据项目进度：前期设计、投标、深化设计、备货执行、验收等跟进，并完成各阶段工作。

前期设计的项目重点跟进，至少一周回访一次客户，必要时配合工程商做业主的工作，其他阶段跟踪的项目至少两周回访一次。工程商投标日期及项目进展重要日期需谨记，并及时跟进和回访。

前期设计阶段主动争取参与项目绘图和方案设计，为工程商解决本专业的设计工作。

8. 投标过程中，提前两天整理好相应的商务文件，快递或送到工程商手上，以防止有任何遗漏和错误。

9. 投标结束，及时回访客户，询问投标结果。中标后主动要求深化设计，帮工程商承担全部或部份设计工作，准备施工所需图纸(设备安装图及管线图)。

10. 争取早日与工程商签订供货合同，并收取预付款，提前安排备货，以最快的供应时间响应工程商的需求，争取早日回

款。

11. 货到现场，等工程安装完设备，申请技术部安排调试人员到现场调试。

12. 提前准备验收文档，验收完成后及时收款，保证良好的资金周转率。

三、销售与生活兼顾，快乐地工作

1. 定期组织同行举办沙龙会，增进彼此友谊，更好的交流。（会议内容见附件）

客户、同行间虽然存在竞争，可也需要同行间互相学习和交流，本人也曾参加过类似的聚会，也询问过客户，都很愿意参加这样的聚会，所以本人认为不存在矛盾，而且同行间除了工作还可以享受生活，让沙龙成为生活的一部份，让工作在更快乐的环境下进行。

2. 对于老客户和固定客户，经常保持联系，在时间和条件允许时，送一些小礼物或宴请客户，当然宴请不是目的，重在沟通，可以增进彼此的感情，更好的交流。

3. 利用下班时间和周末参加一些学习班，学习营销和管理知识，不断尝试理论和实践的结合，上网查本行业的最新资讯和产品，不断提高自己的能力。以上是我这一年的销售工作计划，工作中总会有各种各样的困难，我会向领导请示，向同事探讨，共同努力克服，争取为公司做出自己最大的贡献。

2018工作计划模板【二】

当前，钢铁行业形势十分严峻，依靠科技进步推动企业可持续发展，成为钢铁企业的普遍共识。2018年，酒钢集团公司计划投入科技研发经费达到主营业务收入的1%以上，在资源

利用研究、产品开发方面形成6项以上具备产业化条件的研究成果，推动企业进一步提升核心竞争力，为企业摆脱困境提供科技支撑。

今年，集团公司将以贯彻落实《关于全面提升企业技术创新能力的指导意见》为核心，发挥技术委员会策划引导和决策把关的功能，充分体现各产业特点和技术发展方向，确立了加强研发力量，改善研发条件；提高技术改进效果，逐渐形成酒钢的产品和成本优势等六项科技工作目标。

围绕各项目标的实现，2018年，在科技重大专项方面，集团公司计划安排实施科技重大专项13项；计划在资源利用、工艺技术研究等方面立项开展研究项目21项；计划开展新产品开发项目26项，计划新产品批量生产18.2万吨；计划各分子公司第一批具备立项条件的技术改进项目177项。在技术经济指标攻关方面，按照纵向比有进步、横向比有进位的原则，确定了56项主要技术经济指标攻关计划。

在实验室建设方面，计划针对表面分析、材料分析、资源研究和炼轧钢模拟试验等研究环节，增设电子探针、应力腐蚀装置等设施。在技术交流和人才培养方面，今年计划推荐甘肃省领军人才候选人5名，具备教授级高工评选资格的工程技术人员10名。在科技政策利用及科研平台建设方面，计划申报省级、市级各类科技项目30项以上，争取获得各级政府部门项目资金支持500万元以上，力争科技免税5000万元。在科技成果与专利方面，计划取得各类科技成果30项以上；计划专利申请受理量220项。