

最新打沙包教案户外活动 趣味活动方案 案(模板8篇)

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

打沙包教案户外活动 趣味活动方案篇一

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。

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）

（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）活动第二项：趣味活动、比赛内容及规则

所有团体项目由各部门选派代表代表本部门参加，（其中每项活动：业务部派三人参加，其它部门派一人参加，仓储部与办公室共同组队参加）除灭火器演练活动在库区进行外，其它活动在“百花园”进行。

1羽毛球—— 兰毅负责

(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，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)、每个参赛单位报两名选手分成两组，分上下半区采取抽签分组淘汰方式，前三名予以奖励。

3、灭火器演习短跑-----杨军负责

(1)、提灭火器短跑50米现场灭火：公司全体人员参加现场演练，各部门选代表参加，由区粮食局安全管理员讲解消防知识，灭火器的使用，现场灭火演练（邀请出租户的代表参加，目的学会使用灭火器）

4、摸“福”----杨和平负责

(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。

xxx有限公司

打沙包教案户外活动 趣味活动方案篇二

活动前言：夏季是四季中最热的季节，而冬季则是最冷的季节，那么针对这两个季节小朋友们都了解几点呢？你能够说出冬季与夏季分别种什么花吗？明白冬季与夏季的相关的特征吗？这天就让我们一齐来看有关的话题吧！

活动目标：

1. 针对冬天和夏天的话题发表自己的观点，养成专注倾听、大胆表达的良好习惯。
- 2、尝试以辩论的形式进行交流，提高语言表达的逻辑性。

活动准备：

- 1、课前与幼儿共同搜集多种反映冬季和夏季特征的图片，并布置在活动室。
- 2、可粘贴的小红花。

活动过程：

1. 出示挂图，引入话题

教师出示分别代表两个季节的花卉图片，请小朋友说说：它们分别在什么季节开花。

2. 教师提问，引导幼儿探讨冬天和夏天的特点

(1) 你认为冬天是什么样貌的？夏天给你留下了什么印象？

(2) 你认为冬天或者夏天有什么好的地方？又有什么不好的？

3. 引入论题，分组讨论

教师提出问题：你喜欢冬天还是喜欢夏天?为什么?将幼儿按观点的不同分成两个组，各组幼儿自由交流观点及理由。

4. 讲解规则，展开辩论

辩论规则：

(1) 两组幼儿轮流发言。

(2) 一次理由充足的发言能够为本队赢得一朵小花。

(3) 一方发言之后，另一方能够反驳，理由充足的，同样能够赢得小花。

幼儿园教案：此活动以辩论的方式开展更多的锻炼孩子们的口才，开发宝宝们的思维，同时也使孩子们对冬夏两个季节特征了解的更加透彻，平时在家里父母也能够多与孩子们以这样的方式来学习的噢！

打沙包教案户外活动 趣味活动方案篇三

10月24号

单项比赛时间：

13□30——15□50□

团体比赛16：00开始

东区中学田径场

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）

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

1、抱三球接力

2、三分钟跳长绳

3、拔河

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。

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。

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。

打沙包教案户外活动 趣味活动方案篇四

3月5日(星期天)下午2:30-5:30(、)

3月6日(星期一)下午3:30-5:30()

(如遇雨天，活动顺延，具体时间另行通知)

xx校区(一食堂西塑胶篮球场)

a校区(学宿2、3#楼之间)

b校区(教4楼东场地)

:我猜我猜我猜猜猜、快乐呼啦圈、激光打靶、

小猫钓鱼、趣味保龄球、瞎子击鼓、踩气球

:我猜我猜我猜猜猜、踩气球、抢凳子、

趣味保龄球、快乐呼啦圈、小猫钓鱼

:趣味保龄球、快乐呼啦圈、瞎子击鼓、

踩气球、抢凳子、小猫钓鱼

一等奖(猜中谜底15个以上或所有游戏均获胜)

二等奖(猜中谜底10个以上或参加任意四个游戏并获胜)

三等奖(猜中谜底5个以上或参加任意两个游戏并获胜)

鼓励奖(猜中谜底1个以上或参与活动)

三八妇女节有奖趣味活动游戏规则:

一、活动日期:3月5日(星期天)下午2:30-5:30(、)

3月6日(星期一)下午3:30-5:30()

(如遇雨天,活动顺延,具体时间另行通知)

二、活动地点:xx校区(一食堂西塑胶篮球场)

a校区(学宿2、3#楼之间)

b校区(教4楼东场地)

三、活动内容:

:趣味保龄球、快乐呼啦圈、瞎子击鼓、踩气球、抢凳子、小猫钓鱼

四、奖项设置：

一等奖(猜中谜底15个以上或所有游戏均获胜)

二等奖(猜中谜底10个以上或参加任意四个游戏并获胜)

三等奖(猜中谜底5个以上或参加任意两个游戏并获胜)

鼓励奖(猜中谜底1个以上或参与活动)

有奖趣味活动游戏规则

1、快乐呼啦圈

游戏规则:每场由4人上场比拼，比赛前每人分别领得1只呼啦圈、10根别针，比赛开始后一边在腰部摇着呼啦圈，一边将手中的别针首尾相连串成一串，中途呼啦圈掉落需重新领取10根别针再开始，最先按要求穿够10枚别针，就算本场比赛的胜利者，并在奖章券上盖章。

2、小猫钓鱼

游戏规则:4人一组，2分钟内钓得最多者获胜并在奖章券上盖章。(注:酒瓶必须放到桶内)

3、瞎子击鼓

游戏规则:鼓与参赛者距离10米，参赛者拿者鼓锤蒙上眼睛后，原地转3圈，走出去敲响鼓者为胜，获奖者在奖券上盖章。(注:手先碰到鼓或桌子再敲鼓则算违例)

4、趣味保龄球

游戏规则:将15个饮料瓶摆放成正三角形，游戏开始后队员手持排球站在划定的警戒线外，当哨声响起后持球队员采用地

滚球的方式，将球滚向成三角放置的饮料瓶，每击倒一球得一分，每人三次机会，当最终得分超过6分者胜出并在奖券上盖章。（注意事项：不得用排球砸向饮料瓶，否则视为放弃比赛。）

5、激光打靶

游戏规则：2个人一组（男女不限），每人10枪，打中8枪以上（含八枪）者胜出并在奖券上盖章。

6、踩气球

游戏规则：两人配合，把气球绑在两人腿上，每组五对，从规定的起点走到终点，每对之间可以互相踩腿上的气球，以最先到达终点且腿上所剩余气球最多者胜出。（如最先到达终点者腿上所剩余气球非最多，不算作胜出，取下一队，直至最先到达终点且腿上所剩余气球最多者胜出。）胜出者在奖券上盖章。

7、我猜我猜我猜猜猜

游戏规则：参加人员请猜谜现场工作人员到谜面处，如回答正确则可以将谜面拿下直接到领奖处即可领奖。（切不可私自取下谜面）

8、抢凳子

打沙包教案户外活动 趣味活动方案篇五

进一步推进素质教育，丰富班级文体活动，提高学生身体素质，培养合作意识，大力宣传阳光体育的健康理念，增强班级凝聚力。

活动主题：

快乐体育人人参与

活动时间：

20xx年5月17日(周五)

活动地点：

校阶梯教室(暂定)

活动组织：

总负责人：班主任薛老师

计时员：家长

(计时员负责给比赛项目计时，为保证计时的准确，两位家长同时给一个小队计时，取平均值计入成绩。)

记分员：家长

(记分员负责记录每个小队完成比赛所用时间，算出单项得分。)

核对员：家长

(核对员核对比赛成绩并算出总成绩，列出名次。)

文明守纪监督员：从二年级各班抽出优秀班干对各小队在比赛中的文明守纪情况进行监督和打分。

摄影：陈昱爸爸

活动程序：

1. 小主持人说开场白。
2. 薛老师宣布二(7)班室内趣味运动会开始。
3. 各小队入场并喊出自己的口号。
4. 分组进行比赛，统计比赛成绩。
5. 宣布比赛结果并颁奖。
6. 小主持人宣布运动会结束。

学生分组情况：

打沙包教案户外活动 趣味活动方案篇六

□*****

踩气球、猜谜语、下象棋 跳棋、筷子夹豆、乒乓球、保龄球、踢毽子。

活动第二项：主持人宣布“助残养老 共建和谐”秋季趣味运动会现在开始，请残疾人 老年人参赛选手入场。大概时间10分钟 活动第三项：我现在宣读一下比赛规则，请选手按指定位置站好，参赛人员必须有组织有纪律，不可破坏比赛场地秩序与比赛场地的环境卫生。如发现清除比赛资格。我们根据参赛选手的身体情况分配活动项目进行比赛，如有观众想参与，设立现场报名点进行报名比赛，但仅限残疾人与老年人。报名时间为开赛前5分钟。比赛名次各个项目取前两名颁发荣誉证书，各个参赛人员均有精美纪念品送出。由于比赛场地与工作人员限制，活动不会同时开展，一项比赛结束后开展下一项，项目顺序不分先后，哪项人齐开展哪项。其他选手场外观看。大概时间20分钟。 活动第四项：比赛正式开始。

活动第五项：**社区借此机会为更好的为辖区居民服务，请社区工作人员为大家发放廉租房、医保优惠政策及社区便民卡。我们社区举办这次活动主要以弘扬敬老孝亲、尊老爱幼的传统美德，让大家都来关心关爱老年人、残疾人。在辖区内掀起敬老、爱老、助残新高潮。

备注：活动现场邀请电视台及晚报社记者做宣传，并在活动结束后记者采访比赛选手及社区书记。努力将**社区活动内容及主题精神传送到家家户户，做到“一提** 家喻户晓”。

打沙包教案户外活动 趣味活动方案篇七

为了丰富我校教师的的课余生活，加强同事们彼此之间的交流，增进大家的感情，让大家在工作中能轻松一下，本着娱乐第一、比赛第二、重在参与的原则，特举办本次趣味游戏活动。

一：活动时间：九周三下午放学后(五点二十分)。

二：活动地点：学校篮球场、足球场

三：参加人员：全体教职员工

四：活动说明：

1、活动以年级为单位，每个项目参加人员尽量不要重复，让大家都有机会参与。(活动算积分)。

2、活动结束后，饭堂共聚晚餐。

3、全校共分八大组：六个年级各一组，行政、教辅人员、文员一组；综合科一组，共八组。

4、工会成员冼贞华、林进亮、冯嘉亮不参与他负责的游戏。

五：器材准备：、各自准备负责的游戏所需用品。

六：游戏安排

1、顶橘子

需要道具：每组2个橘子

参赛人数：每组8人

游戏方法：开始端的老师头上顶个橘子往前走，过20米线后，另一端的老师才准出发(可提前把橘子放在头上准备)。如橘子跌落要求从跌落的地方重新放到头顶上才可以继续比赛，比赛赛距离20米，每一边5人。

2、搭桥过河

需要道具：报纸

参赛人数：每组派9人上场，三人一小组。

游 戏方法：每组分三人自由组合，起点组手持四块报纸(原报纸的四分之一)，由第一名队员向前搭放报纸，第三个队员不断地把身后的报纸传给第一个队 员，三人踩着报纸前进15米，要求脚不能触地，绕过障碍物回到起点，待三人全部过界后另一组将接过报纸以同样的方式继续走，直到全部组完成，算时 间定成绩。

3、大家乐套圈：

需要道具：呼啦圈4个

参赛人数：每组8人

游戏方法：每组8人，每两人之间相互手握一条橡皮筋，排成

一列，从第一个老师起，将身体套过呼啦圈，呼啦圈沿着手臂和橡皮筋顺着到下一个老师，套过后再到下一个，直到8人全部套完为止。

以上游戏均以时间快慢确定成绩，每个项目分别积分。10、9、8、7、6、5、4、3分。最后以总积分确定名次，纳入工会活动积分。

打沙包教案户外活动 趣味活动方案篇八

活动时间及地点□20xx年6月

活动对象：学校全体教职工

活动形式及内容：

1、进行男女教职工篮球比赛。男子组分为语文组、数学组、后勤组；女子组分为教师组、厨师组、宿管组、幼教组；以小组为单位进行小组循环比赛。

2、男教职工进行打升级比赛。由马占军负责教职工报名、抽签分组，宣布游戏规则，其他未参加比赛的男教职工捆绑在参加的教职工后面，进行淘汰赛。

3、女教职工进行跳绳比赛。由巴银琴负责教职工报名、抽签分组，宣布游戏规则，各小组在各项游戏中均有得分，并按得分高低选出前三组。

4、游戏项目及玩法：

亲蜜接触：各小组男女各三到四名，两人一组男女搭配，背对背

将气球夹住，从目标地出发合力将气球运至终点，然后面对

面将气球挤破。凡运送过程中和挤压过程中用手协助的，每犯一次规加时10秒，时间最短者获胜。

锣鼓声声迎新年：每队队员按1-8号排列(顺序自定)，第一名队员持敲锣棒，当听到发令号后，向前走两步并围绕立柱转十圈然后跑向终点敲锣，敲响后跑回来将敲锣棒交给下一名队员继续。依次类推，直到全部队员敲锣结束，时间最短者胜。

三人四足：各组队员两男一女为一组，将两脚绑在一起。听到发令后，跑向对面将目的地的气球踩破并返回，由下组接着出发并完成相同动作，时间最短的队获胜。

猪八戒背媳妇：各队出三男三女，男背女。男在出发前要蒙住双眼，并将女友背在背上。当听到发令后由女方指挥男方进入规定场地，并踩破地上的气球，并在女方的指引下回到目的地，由下一组完成相同动作，时间最短的队获胜。

心有灵犀(备选)：一个动作一个猜

参赛办法：全体工作人员随机进入指定场地，按场地颜色(或划分区域)来随机分组，各组男女比例相同。

组织办法：1、筹备组应提前布置场地，并组织相应道具

2、主持人两名，负责组织整个活动的进程并作为主要裁判对游戏过程进行总体控制，工作人员要做好相应的准备，秩序维护，道具协调等工作。

3、打乱科室界线，以随机小组为竞赛小组进行游戏，优胜的队伍会得到奖励。