

# 泳池游泳亲子趣味活动方案(实用10篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 泳池游泳亲子趣味活动方案篇一

为了丰富广大同学的业余生活，活跃校园文化氛围，值国际妇女节来临之际，学生公寓服务中心决定在云龙、泉山、贾汪三个校区举办庆“三八”妇女节有奖趣味活动。现将具体事项通知如下：

：3月5日（星期天）下午2：30—5：30（泉山、云龙）

3月6日（星期一）下午3：30—5：30（贾汪）

（如遇雨天，活动顺延，具体时间另行通知）

：泉山校区（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）

泉山：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

云龙：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

贾汪：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）

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。

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）

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）

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。）

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。

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。

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）

游戏规则：十人一组，九张凳子，由裁判发令，进行抢凳子，没抢到凳子者淘汰出局，每进行一轮撤掉一张凳子，以最后抢到凳子者胜出并在奖券上盖章。

体育趣味活动方案

酒店三八节活动方案

三八节活动方案范文

趣味运动会活动方案

幼儿亲子趣味运动活动方案

户外趣味亲子活动方案

元宵节趣味活动方案

小学趣味运动会活动方案

## 泳池游泳亲子趣味活动方案篇二

第107个“三八”国际劳动妇女节即将到来，为了让广大女职

工度过一个充实愉快、富有意义的节日，根据黑工女字【2017】2号文件精神，结合我校工作实际，校工会将在全校女职工中开展纪念“三八”妇女节系列活动。方案如下：

智慧、美丽、健康、快乐

- 1、开展第二届书香“三八”——以“智慧女性。书伴我行。书香家庭”为主题的读书活动，旨在“倡导女性阅读，建设书香家庭”，以此进一步引导广大女职工阅读，培养女职工良好的阅读习惯，提升女职工的阅读能力，倡导所有女职工读好书、用好书、藏好书，让阅读走进女职工的生活；通过读书活动，激励女职工全面修炼自己，做智慧女性，让书香飘进每一个家庭，达到人生更精彩，生活更美好，工作更快乐的美好境界。参考书目见附件。
- 2、开展先进典型表彰和宣传工作。以“三八”节为契机，对第六届“三八红旗手”进行表彰（文件随后下发）。同时通过校园网广泛宣传她们的先进事迹，激励女职工立足岗位、争奉献、建功业、求进步、谋发展，为推进学校和谐稳定发展做出新的贡献。
- 3、3月7日下午14：00时，请医大一院的主任医师闫雅更教授做《科学饮食与健康》的讲座。参加人员：历届三八红旗手、全体女工会干部，同时欢迎其他会员参加，地点：主楼a座226室。
- 4、为每位女会员发放一张电影票兑换券，4月末前可以在我校电影院线任选一场电影观看；电影票兑换券领取时间：3月4日——3月7日，领取地点：主楼a座516室，联系电话：
- 5、开展为女职工送健康活动。继续为校“三八红旗手”及部门女工委委员办一份安康保险。

（一）提高认识，加强领导。“三八”国际劳动妇女节系列

活动是女职工组织围绕中心、服务大局，实现好、发展好、维护好女职工权益的一项重点工作。各部门工会要按照校工会确定的活动内容和工作要求，把这项工作摆上日程，加强领导，精心组织，扎实推进，确保活动取得实效。

（二）创新方式，扩大参与面。在活动中，各部门工会女职工组织要准确把握女教职工的需求，从广大女教职工的实际需求出发开展活动。在活动过程中要开阔思路，创新方式，最大限度地让女教职工能参与到活动中，让尽可能多的女教职工能通过活动受到教育、得到锻炼和解决实际困难。

（三）各部门工会要紧紧围绕主题，制定本单位“三八”节活动方案。活动方案要突出思想内涵，注重群众参与，符合时代要求、体现妇女特点。活动结束后请各部门工会女职工组织将单位开展纪念“三八”节系列活动的总结及图片视频资料报校工会。

为了支持部门工会开展好“三八”节活动，校工会为每位女会员提供50元/人活动经费。活动结束后需开具带有税务章的发票到校工会报销。报销截止时间4月30日，地点：主楼a座516室。

## 泳池游泳亲子趣味活动方案篇三

一年一度的三八妇女节快来临了，作为企业的工作人员，少不了又要忙一阵了。今年是我第一次组织这类的活动，想想过去曾参加过的活动，似乎都与运动脱不了干系，有的项目还相当辛苦相当累。这次最好能有一次相对放松一点的项目，让大家开开心心、轻轻松松的玩一下。下面就是这次的活动方案：

为丰富员工文化生活，为员工搭建一个舒缓生产生活压力、展示自我风采的平台，让广大员工欢乐、愉快地度过20xx三八妇女节，市分公司拟在20xx三八妇女节前举办由工会办及

现业各部门工会负责组织实施的“20xx三八妇女节系列员工趣味体育活动”。现将本次活动相关事项通知如下：

活动组委会主席：卢xx

副主席：杨xx

组委会成员：张xx□罗x□连x□瞿x□许xx□李xx□袁xx□瞿x

本次活动共设5个团体比赛项目，每个部门工会负责一个项目的实施工作。

以部门工会为单位参赛，一个部门工会可组多个队参加（每项比赛每人只能参赛1次，每个员工可参加两项团体赛。

1、集体投篮比赛，由一部门工会负责（比赛规则：采取定点投篮的方式，每个队6人，男女各3，每个人投篮5次，统计个人入篮次数，累计每队所有队员投篮总数，以数量多少排名。

3、飞镖比赛，由三部门工会负责；（比赛规则：每队4人男女各2，以4人累计中靶的’环数高低作为团体排名，个人成绩为单项奖成绩）

4、你的地盘我做主比赛，由四部门工会负责；（比赛规则：每队4人，2男2女，共四队同时参赛，两队一排面向站立。要求每个人站在一张报纸上，每队由一名队员手抱一个足球或排球，任意的向身边别队队员抛球，球打到别队的哪张报纸上，该地盘被掠夺，纸张被裁判收回。打中哪个队员的脚，也被淘汰，以规定时间内剩下的队员和报纸数决定胜负排名。

1、团体奖项：各项比赛设团体一等奖：1名；二等奖：1名；三等奖1名。

2、个人奖项：自行车慢骑、飞镖比赛分设个人奖（以团体赛

中的成绩) 第一名: 1名; 第二名: 2名; 第三名: 3名。

3、凡参加比赛者均可获纪念奖。

趣味体育活动举办时间拟定于3月5日(如因天气原因导致不能举行将另行通知), 参加5项活动的报名表请于20xx年2月25日下班前向市分公司工会报送。报送时请务必按报名表完整填写, 报送地址: 乐山工会办李xx站点; 同时抄送: 乐山工会办杨xx瞿x报名表附后。

## 泳池游泳亲子趣味活动方案篇四

春节过后进入了淡季, 针对这一情况我们应化被动为主动, 利用尽可能多的节日来减少淡季期间各门店的业绩下滑幅度。

“三八·妇女节”是女性的节日, 而女性消费又是商场消费的主流。借助本次促销活动拉动年初销量, 塑造企业外在形象。

健康的女人最美丽

3月1日——8日

一、健康女人街——组织商场内与女性健康有关的商品(如: 太太口服液、补血口服液等药用饮品, 养颜美容茶类, 日用保健品, 美体塑身内衣, 家庭保洁用品……)搭建堆头, 形成女人用品一条街并布置好。

二、美丽特惠——女性商品特价优惠(冬季服装出清特价、春季服装折扣酬宾、女鞋、化妆品、珠宝首饰等等)都可在此期间推出优惠活动(参展商品可根据各门店具体情况定)。

三、评选健康好“煮”意——由女性顾客参加, 根据商场内所出售的食品或佐料, 制定一份有益身体的食谱, 要求: 新

颖、易操作、健康指数高、所有配料均可在商场内购买。凡参加者提供详尽的文字内容一份交各门店服务台报名参与，并可领取精美礼品一份。再经美工书写编号刊登在门店外，并接受顾客的评定投票，以半月为限(3月1日——3月15日)得票最多的健康食谱成为健康好“煮”意得主，获奖金200元。

项目内容负责部门时间备注

1、方案送审企划部2.24

2、健康女人街业务部：可与供应商商议参加活动的商品交纳一定数量的广告费用或进行折扣让利；企划部：活动广告宣传；各门店：活动气氛营造。

3、美丽特惠业务部：与供应商等协商合作事宜；企划部：活动广告宣传；各门店：活动气氛营造。

效果预测：

通过营造商场的节日气氛、制造参与性的活动，来吸引消费者(特别是女性消费者)频繁光顾产生消费行为，从而进一步凸现香江的个性化经营。

## 泳池游泳亲子趣味活动方案篇五

小班：

切西瓜

游戏进行若干次后可由幼儿来切西瓜。

吹泡泡

教幼儿游戏的儿歌。



吹泡泡，吹泡泡，一吹吹个大泡泡，一吹吹个小泡泡，泡泡飞高了，泡泡飞低了，泡泡破了。当儿歌念到吹成大泡泡时，幼儿拉成一个大圆圈；念到吹成小泡泡时，幼儿向中靠拢；念到批泡泡飞高了，幼儿踮脚；念到泡泡飞低了，幼儿蹲下；念到泡泡破了，幼儿向后跳。

## 小青蛙跳荷叶

准备活动：教师编儿歌《小青蛙》“我是一只小青蛙，捉虫本领大，手儿伸一伸，腿儿蹬一蹬，蹲下——找一找小虫，跳起来——吃掉它！”（活动四肢，巩固向上跳的动作。）请孩子从起始线开始，从一个圈跳到其他圈里，一边跳一边说，“小青蛙，要回家，跳——跳，呱——呱，跳——跳，呱——呱，跳跳跳，呱呱呱，小青蛙，回到家！”

## 捉“龙尾”

游戏玩法：幼儿中选一人当“龙头”，一人当捉“龙尾”者，其余幼儿一个接一个地拉住前一位的后衣摆接在“龙头”后面做“龙身”，最后一人当“龙尾”。“龙头”带着“龙身”左右移动跑，让“龙尾”躲避捉拿。注意“龙身”不要脱节。如“龙尾”被捉，要自动退下，倒数第二人自然成为“龙尾”。此游戏具体玩法与“老鹰捉小鸡”相似。

## 网鱼

玩法：将全班幼儿分成两部分，一部分幼儿做鱼儿，一部分幼儿做网。做网的幼儿围成一个大圆圈，做鱼儿的幼儿站在圆圈中间。游戏开始，全体幼儿念儿歌：鱼儿鱼儿游阿游，游到西来游到东，鱼儿鱼儿快快游，小心鱼网网住你！儿歌念完，扮做鱼儿的幼儿找空隙钻出去四散跑开，圆圈上的幼儿做成一个大鱼网，尽量把鱼儿网住。待圆圈里的鱼儿钻出去一大半时，大鱼网变成小鱼网，小鱼网可以由2个或3个幼儿做成，被捉到的鱼儿不能再参加游戏。直到把鱼儿都捉完。

第二次游戏让幼儿换角色进行。

中班

连体人

学习与同伴合作共同做好一件事，体会协作游戏的快乐。

准备：报纸若干张。平衡木两个。

玩法：

请幼儿自选伙伴，两人一组。将报纸展开挖两个洞，分别套在两人的脖子上，将两人连在一起，然后，两人按指定路线走、跑、走平衡木等。如报纸中途破碎则停止游戏，以报纸不破碎者为优胜。

蚂蚁排队走

捉迷藏

玩法：幼儿围成一个圆圈，老师用手绢蒙住眼睛。

老师唱儿歌：“小鸡小鸡在哪里？”，其他幼儿回答：“叽叽叽叽在这里”。

老师抓到幼儿必须猜幼儿的名字，猜对了则幼儿表演节目，猜错了则老师表演节目。

或者：“\_\_在哪里？”，\_\_幼儿回答：“老师我呀在这里”。

被抓住的\_\_幼儿则表演节目。表演完后游戏继续。

保龄球

玩法：幼儿1，2报数，均分成两组，比赛。

老师准备好皮球和矿泉水瓶子。将瓶子中倒入少量的水。

统计得分最高者获胜。

### 投球进圈

玩法：幼儿1，2报数，均分成两组。一组计数，一组投球。

幼儿手拿皮球对面站着，中间画上一个大圆圈，隔开几米。

老师说：“开始”，幼儿们将球投进圈内，看谁进的球多。

统计得分最高者获胜。

### 大班

#### 拔河比赛

玩法：幼儿1，2报数，均分成两组，比赛。

老师准备一条结实的绳子，两组幼儿站好，拉好绳子。

老师说：“预备”，幼儿们站好，身体向后倾斜。“开始”，则用力将对方拉过来。老师在旁边“加油”。

#### 两人三足

玩法：幼儿分成“拉拉队”和“竞赛队”。

幼儿1，2报数，分成五组比赛。拉拉队则：“加油”。

老师分别将两个幼儿的左脚和右脚绑在一块。

老师说：“预备”，幼儿们则将手搭在对方的肩膀上，做好准备；“开始”则往终点跑去，先到的为赢。

## 给娃娃打领结

玩法：幼儿分成人数相等的四队，各队第一名幼儿手拿领结站在起点线后，游戏开始，教师指令，各队第一名幼儿迅速向前跑，给娃娃系好领结后跑回起跑线，并拍第二个幼儿的手，跑去给娃娃系领结，哪队幼儿先系完跑回起跑线，哪队就胜利。

## 捉单不捉双

玩法：幼儿在场中四散跑动，当捉人的幼儿跑来时，就应与周围的同伴拉手或抱在一起。如拉手的同伴或抱在一起的同伴是双数时，“捉人”的幼儿应立即去捉别的同伴；当在一起的同伴是单数时，就算作被捉住，停玩一次游戏。

## 蜈蚣竞走

玩法：全体幼儿站成四路纵队，扮成4条蜈蚣，在起点处分别下蹲。后面幼儿两手抱紧前面幼儿的腰部，做好出发的活动准备。教师发出口令后，各组幼儿齐喊“一二、一二……”。全组幼儿统一协调的走，注意左右脚的协调性。当最后一名幼儿到达终点时，拿起红旗全组即可站起。以最先拿到红旗的队为胜利。

## 泳池游泳亲子趣味活动方案篇六

阳春三月，桃李争艳。老师们情绪高涨，表现出你追我赶不甘落后的精神面貌，真是新年好势头。为了庆祝“三八”国际劳动妇女节，进一步丰富幼儿园“爱、慧、美”校园文化内涵，以及教师的精神生活和业余生活，增强团队意识和战斗力，学校工会决定结合“三八”妇女节开展为期半天的“庆“三八”趣味活动”。

### 二、活动时间

20\_年3月6日

### 三、活动内容

#### 1、“心有灵犀一点通”（猜词小游戏）：

教师根据提供的词语通过打哑语或者表演，让教师来猜，最后在三分钟或者五分钟内那组猜的最多为胜。

2、“缘分对对碰”：通过抽签，每个教师选择自己的搭档，并请被选中教师结对进行夸奖鼓励，言辞可稍作夸张，并互送节日小礼物。

3、“聚焦双湖”摄影：围绕活动主题，征集有关双湖公园的优秀摄影作品。要求：以水乡风貌为特点，围绕水的主题，用一双善于发现的眼睛，聚焦双湖绿色美景，从摄影的不同角度反映双湖的独特创意，着力体现建湖特色文化内涵，并对摄影作品进行说明，一景一议，文体不限。

### 四、活动准备与安排

1、20\_年3月5日前，由学校工会经校园网把活动主题以及相关内容发给每一位教职员工，做到全员知晓。

2、学校工会提前准备游戏材料及奖品。

3、场地准备（多功能厅）。

### 五、奖项设置：

“心有灵犀一点通”：分设优胜奖30名、鼓励奖共30名

“聚焦双湖”摄影：一等奖5名、二等奖10名、三等奖若干

“缘分对对碰”：节日小礼物若干

六、评审小组：

彭玲玲、陆庆旺、罗懿婷、夏耘、仓兰云、郭维、陈夕霞

## 泳池游泳亲子趣味活动方案篇七

准备：红信封、纸、蜡笔、记号笔

玩法：各班家长和孩子共同在纸上画或写新年心愿，再装入红信封袋内。

### 2、专心协力吃果果

提示：要求幼儿能用知道的语言指挥家长，正确判别出倾向。

准备：圣女果，小碟子四只，遮眼布四条。

人数：共12个家庭，每个家庭由三人组成，四个家庭为一组，共分3组举行初赛，每组胜出者加入决赛。

玩法：妈妈手持圣女果，站在指定位置，爸爸蒙上眼睛，背着小孩，原地转三圈，在小孩的语言提示下，去寻觅妈妈手中的果实，并用嘴吃掉果实，最先吃完者为胜。

规定：爸爸妈妈不许发出任何声音，任何人不许用手碰果实。

### 3、放鞭炮

准备：每班自制炮竹一个

玩法：分小班组，托班组。每班出6对家长和孩子。将幼儿和家长分成一一对应，面对面排。开始由幼儿手捧“爆竹”由起点跑向自己的家长，当家长接过“爆竹”后，双手上举，口中喊道“砰啪”，就算送到一个。然后孩子再将“爆竹”

运回给下一名幼儿手中，看哪对先放完。

#### 4、传纸杯(双亲和孩子)

目的：提高幼儿的自信，增进孩子与家长共同学习进步的乐趣。

准备：纸杯和吸管

玩法：父母口含吸管分别站在场地的两端，宝宝听口令从起点出发将纸杯送给妈妈，妈妈将纸杯套在吸管上送给对面的爸爸，爸爸用吸管将妈妈吸管上的纸杯移过来再送给对面的宝宝。先到终点者为胜。

规则：游戏中爸爸妈妈只能用吸管传杯子，不得用手拿杯子。

#### 5、运“西瓜”游戏

目的：培养幼儿的合作能力，提高幼儿与家长紧密配合的能力。

准备：“西瓜”(球)，焰火棒或纸棒。

人数：每个家庭一大一小

玩法：幼儿和家长同时握住两根棒的两端，用棒夹住“西瓜”，从起点出发，绕过指定物返回后再运下一个“西瓜”(“西瓜”落地后可重新夹好，继续前进)，在规定时间内搬运“西瓜”最多的家庭为胜。

#### 6、运彩球

准备：彩色的球、圈

玩法：适用于小班幼儿，每班10名幼儿，分两对面站立，用

圈赶彩球行进走，走至对面交给另一位幼儿，依次往返接力。

## 7、剥桔子

准备：小桔子50只，椅子3个，垃圾筐每班5对家长和孩子。

玩法：幼儿从起点跑到终点拿一个桔子，跑回来剥掉皮给家长吃，第二个幼儿继续，以此类推，看哪队最快为胜。

## 8、抢气球游戏

准备：凳子或椅子；各色气球；拴气球的绳子。

玩法：老师或主持人发出指令，复习颜色。如果说红色就要跑到拴有红色气球的椅子旁，用力把气球坐爆。分组比赛，小组第一晋级下一轮，直到轮完初赛，最后小组第一之间进行决赛，分出获胜者。请几位家长带着小朋友一起听主持人发令，按照规则进行。

## 9、开火车

准备：起跑处标志

玩法：由家长或老师(6-8人)组成一列火车，蹲着行进走，以先到的一列火车为胜。(必须下蹲走)

## 10、袋鼠跳

准备：大袋子四个，可以用面粉包装袋之类的，要大一些

玩法：一名小朋友与自己的爸爸或妈妈组成一组，每次游戏找四组为一单位，小朋友与家长面对面站立，中间距离约30~50米。游戏开始后，小朋友要拿起放在地上的大袋子，跑向自己的爸爸妈妈，爸爸妈妈接到袋子后，要马上套住自己的双腿，跳回孩子的起始位置，以速度定输赢。



## 11、揪尾巴

准备：纸尾巴若干条。

玩法：一家三口组成一条牛。爸爸为牛头，妈妈的手搭在爸爸的肩上为牛身，孩子紧贴妈妈身后做牛尾，孩子裤腰上别上牛尾巴。在一定范围场地内，几个家庭展开揪尾巴比赛。最后看哪个牛头揪到的尾巴多，哪个家庭就获胜。

## 12、毛毛虫

目的：提高幼儿身体协调能力和平衡能力。

玩法：准备呼拉圈六个，分两组，家长列入其中，三人一列纵队，把圈套在自己身上，然后拉住自己和前面一个人的圈，比比哪组跑完规定路线，在路线上设置独木桥、山洞等障碍物。

结语：以上幼儿园元旦亲子活动方案，能让家长更深入地了解自己的孩子，让孩子感受父母的爱，感受和家长一起玩的喜悦与鼓舞，对于孩子来说，这是新年最好的礼物。最后，学前谷祝愿每个孩子健康快乐、家庭团团圆圆、幼儿园越办越红火！

## 泳池游泳亲子趣味活动方案篇八

为了更好地展现并塑造出新时代女性的正面形象，值此三八国际妇女节来临之际，特举办此次趣味运动会。让大家在充满欢乐的状态下，促进对彼此的了解，培养团队精神，展现健康的现代女性形象。

x年xx月xx日(具体时间待定，临时通知)

城区政府大院后院

区属各单位的妇女，社区妇女以办事处为单位，各参赛单位所参加的项目最多可报两组人员参加。

比赛开始后，绳子两边的运动员同时发力，将对方拉过赛场规定的河界线为赢。

规则：比赛采取3轮次、积分循环制。每轮次一局胜，每轮次比赛时间最多2分钟，2分钟内不能决出胜负者本局比赛结束。

将球放在两膝上方用劲夹住，走到对面终点处，将球交给对面队友，循环反复至全队结束，时间最短者为胜。

规则：

- (1) 必须从起点线后起步。
- (2) 如中途皮球脱离须在原地把球拣起夹好后继续比赛。
- (3) 双手必须放至身体两侧，不可用手扶球。
- (4) 每队限报4人。

出发时的姿式：运动员应面向跑道，背靠背挽住手臂蹲在起点线。

规则：

- (1) 听到发令后，第一组由起点向终点线蹲跳。
- (2) 两人都跳过终点线后，再跳回到起点线，然后第二组进行，依次类推。
- (3) 比赛途中，两人挽臂不可分开，如分开，则必须挽好后才能继续比赛。计时与名次：以最后一组返回起点计时。用时少者胜出。

方法:若干人一组站在起跑线后,听到口令快速跑出到 midpoint 拿起线穿过五个针孔,快速返回起点以时间多少排定名次。

规则:

(1) 必须用一条线穿过五个针孔,否则成绩无效。

(2) 必须在自己跑道完成,如影响他人成绩无效。

(3) 距离为30米。

比赛设集体奖:团体取前六名,团体奖以四项积分的多少来定,报名组数加一为最高分

比赛设个人奖:每一项活动取前三名。

各参赛单位务必在x年xx月xx日前把参赛项目以及参赛人员名单报回区妇联,并注明领队和负责人及其联系方式,过期将不再报名。望各单位认真组织,积极配合。

## 泳池游泳亲子趣味活动方案篇九

三八妇女节活动方案三八趣味活动方案

一、活动时间□

x年xx月xx日(具体时间待定,临时通知)

二、活动地点

城区政府大院后院

三、参加人员

区属各单位的妇女，社区妇女以办事处为单位，各参赛单位所参加的项目最多可报两组人员参加。

#### 四、活动项目：

##### 1、拔河(每队10人)

比赛开始后，绳子两边的运动员同时发力，将对方拉过赛场规定的河界线为赢。

规则：比赛采取3轮次、积分循环制。每轮次一局胜，每轮次比赛时间最多2分钟，2分钟内不能决出胜负者本局比赛结束。

##### 2、双腿夹球接力

将球放在两膝上方用劲夹住，走到对面终点处，将球交给对面队友，循环反复至全队结束，时间最短者为胜。

规则：(1)必须从起点线后起步。(2)如中途皮球脱离须在原地把球拣起夹好后继续比赛。(3)双手必须放至身体两侧，不可用手扶球。(4)每队限报4人。

##### 3、蹲跳接力(每队8人)

出发时的姿式：运动员应面向跑道，背靠背挽住手臂蹲在起点线。

规则：(1)听到发令后，第一组由起点向终点线蹲跳。(2)两人都跳过终点线后，再跳回到起点线，然后第二组进行，依次类推。(3)比赛途中，两人挽臂不可分开，如分开，则必须挽好后才能继续比赛。计时与名次：以最后一组返回起点计时。用时少者胜出。

##### 4、穿针引线。

方法：若干人一组站在起跑线后，听到口令快速跑出到 midpoint 拿起线穿过五个针孔，快速返回起点以时间多少排定名次。

规则：(1) 必须用一条线穿过五个针孔，否则成绩无效。

(2) 必须在自己跑道完成，如影响他人成绩无效。(3) 距离为30米。

五、评分细则：

比赛设集体奖：团体取前六名，团体奖以四项积分的多少来定，报名组数加一为最高分

比赛设个人奖：每一项活动取前三名。

六、报名时间

各参赛单位务必在x年xx月xx日前把参赛项目以及参赛人员名单报回区妇联，并注明领队和负责人及其联系方式，过期将不再报名。望各单位认真组织，积极配合。

报名联系电话：

-----  
活动时间

3.6日下午(周五)

活动地点

爱格高尔夫练习场

地址：关山一路关山春晓小区旁，向南方见左边马路路牌。

光谷大道特一号国际企业中心旁，728路起点站。

## 活动内容

### 高尔夫体验：

球场由专业高尔夫教练进行指导。球场安排专人负责引导老师，告之球道发放标牌。每条球道可接待2-3名教师轮流练习，并提供果岭推杆区供练习；练习完毕即组织开展趣味高尔夫比赛。

### 教练指导：

专业高尔夫教练

## 活动流程

14:15高一、高三年级教师在北门上车

14:30分组进入指定场地

14:40在教练指导下进行推杆、挥杆练习

15:00自由练习

15:45目标赛和推杆赛参赛者互换场地进行比赛

16:30由爱格高尔夫练习场为优胜者颁发奖品

16:40活动结束

17:20庆祝晚宴

## 比赛规则

注意事项：

1. 不得随意踏入安全线以内，小心被球杆击倒。
2. 不得随意进入球场草地或上草地击球。
3. 不得随意把球场的练习球和毛巾等物品带走。
4. 练球时球杆被打断由本人负责。
5. 建议老师参加活动不穿高跟鞋。
6. 球场内不得大声喧哗。

## 泳池游泳亲子趣味活动方案篇十

一、活动目的：

“滴水之恩，涌泉相报”。在孩子的成长过程中，父母、老师、和身边的亲人都毫无保留地给予了他们关爱，实施“感恩”教育，全力营造“感恩”文化，能让孩子们在“知恩、感恩、报恩”的系列活动中养成孝敬父母、尊敬师长、关心他人、热爱学校、回报社会的崇高道德风尚。

二、活动主题：感恩亲情，争做孝心好少年

三、活动时间：3月7日——3月20日

四、活动安排

1、利用班队会对全校学生发出感恩活动倡议，对全体同学进行感恩教育，让孩子真正体会到父母的辛苦与劳累，从而培养学生的感恩之心。

2、感恩作业：开展孝心活动，帮妈妈做家务，给妈妈一个拥抱、一个吻，给妈妈画一幅自画像，并写上“你想对妈妈说”和“妈妈想对你说”。

## 五、活动要求

- 1、各中队做好宣传，鼓励队员参照活动建议全员参与。
- 2、鼓励队员能根据情况自己设计有真情，有创意的行动。
- 3、队员认真完成活动，并能在主题班会上与同学们共同分享和交流真实感受与心得。