

五一活职工活动方案(通用6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。方案的格式和要求是什么样的呢？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。

五一活职工活动方案篇一

为丰富教育系统全体教职工的业余文化生活，全面提升广大教工的幸福指数，增强教职工的身体素质，推进广大教职工全民健身运动的深入开展，经教育局研究决定，举办教职工趣味运动会。

- 1、领队：各校校长
 - 2、教练：各校工会主席
 - 3、裁判：在参赛队员中随机选拔
 - 4、参加人数：各校5男5女计10人（或12人）
- 1、100米男、女预赛
 - 2、车轮滚滚
 - 3、托球接力
 - 4、100米x4接力
 - 5、运水接力
 - 6、袋鼠接力
 - 7、春种秋收

8、100米男、女决赛

1、100米预赛各校男、女各一名

2、车轮滚滚：标准轿车轮胎，队员8名（4男4女），距离200米，从起点开始每隔25米1名队员，听到发令后，推轮胎出发传给下1名队员，以此类推，到终点用时最少者胜出。

3、托球接力：队员8名（4男4女）起点、终点各4人，距离30米，听到发令后，用羽毛球（或网球）拍托垒球出发，传给下一名队员，到终点用时最少者胜出。（中途掉球，剑起，从掉球点从新起跑）

4、100米x4接力：每队校级1人、中层1人、教师2人必须有1名女教师。

5、运水接力：每队4男4女，距离30米，限时5分钟，听到发令后，舀一杯水，单手持杯（另一只手不得罩住杯口），跑向终点，将水倒入量桶里，返回交给下一名队员，以此类推，运水最多者胜出。

6、袋鼠接力：每队4男4女，分别站在距离30米的起点和终点，听到发令后，迅速将双脚套进（标准的）麻袋里向前跳跃，到终点交给下一名队员，以此类推，用时最少者胜出。

7、春种秋收：每队4男4女，朔料盘1个，小碗10个，玻璃球10个，在50米的跑道上等距离摆放10个小碗，听到发令后，队员将盘里的玻璃球逐一放进小碗内，到终点后将盘交给下一名队员，下一名队员原路返回，将小碗里的玻璃球收到盘里，以此类推，用时最少者胜出。

分东、南、西、北、中五个片，并以此为先后顺序进行比赛，备品及某些事项在预备会上具体安排。

五一活职工活动方案篇二

为了丰富广大教职工的校园生活，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，促使教师身体素质着实发展，特举办此次运动会。

： 第二幼儿园

运动会总计按集体分数记录，每项比赛设立4个名次第一名 4分、第二名 3分、第三名 2分、第四名 1分备注：如有出现并列名次则将后一名次推后一名记算。

1. 友谊第一，比赛第二，确保安全。
2. 本次活动要求每位老师参加。
3. 比赛前，每位老师要穿好适合运动的鞋子，以防运动受伤或突发事故。
4. 活动当天请全体老师都要穿园服。

（一）、滚雪球比赛方法：

- 1、参赛队每队24人，每队中再分成3小队进行比赛。两小队站在起点，发令后，各队第一位迅速向前跑去，跑到终点绕回来在起点与第二为选手手拉手一起跑，跑到终点再绕回来一起拉第三为选手一起跑……依次类推，直到整个队伍手拉手跑完为止。
- 2、跑动中不限制队伍的排法，但必须是手拉手，不得脱手。
- 3、跑动中必须拉手中的全部选手到达终点才算完成任务。

比赛规则：场地长约30米，在起、终点分别放上标志物作为

折转标志。全队人员（22人）全部超过起点才算全部到达。比赛中应绝对服从裁判，比赛结果按小队赢的多的为本项目的胜者。

（二）、千足侧行比赛方法：参赛队每队20人（至少5名女性），分2排每排10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计时决定胜负。

项目：心灵手巧器材：弹珠数个，碗10个，小木棍5双人数：共5支参赛组，每组8人按一定顺序比赛（每队至少一名45岁老师参加，男女不限）地点：南操足球场简介：该项目为以考验耐心的趣味性项目，项目在田径场跑道上进行，赛道长5米。发令前，每组队员做好准备工作，发令后，由每一组出一个人用筷子夹上弹珠跑到终点，到了终点将弹珠放在指定地方后快速返回将筷子交到下一位，后面以此类推。

规则：只能用筷夹起弹珠，严禁用手。如果中途弹珠掉地，需回到终点处重新夹起，重复上述操作，直到将弹珠顺利夹到终点的碗里。

评分：每组按到达终点先后顺序依次得分5分、4分、3分、2分、1分？项目：长绳接力跳 器材：5根长绳场地：南操足球场 人数：共5队参赛队伍，每队限7人参加（注：参赛人员中2名为舞绳人）简介：该项目为体能及技能偏重项目，在南操场划分五组5米×8米平整场地，赛前由五组两名舞绳人持绳站好，其他每组参赛选手排成一排站在每一组舞绳人的同一侧做好准备，听裁判员发出“预备”口令开始摇绳并参赛人员开始跳，比赛时由参赛的5名选手每人以第一次跳5个，第二次4个，第三次3个，第四次2个第五次1个的形式参赛，直至最后一名参赛者跳出绳圈结束比赛。

规则：比赛期间如前面的人没跳完时后面的人不能进入绳圈

中，在比赛的过程中出现任何个人接跳失败那么这位选手出绳，则所跳个数记为零，重新开始跳并完成所需的个数，直到该项比赛全部结束为止。评分：每组按到达终点先后顺序依次得分5分、4分、3分、2分、1分2、2分钟集体跳长绳方法与规则：

a□抽签决定分3组，每组为一个团队，在规定时间内，跳绳数量最多为胜者。

b□裁判宣布比赛预备，开始摇绳，裁判鸣哨开始计时，全体一起跳，不是一个一个进去。

项目：送鸡毛信器材：计数牌10个 记号笔5支人数：共5支参赛队伍，每队4人参赛（限2男2女）地点：南操足球场 简介：男士赛道长100米，女士赛道长80米，听到比赛开始的信号后，记熟由场务发放的数字（10位数数字），记熟数字后先由男士进行100米跑，回到终点后写出自己开始所记忆的数字，然后又由女士按相同方式进行比赛，先男士比赛待男士完成后女士继续进行比赛，准确无误之后停表，如男（女）士书写错误则需要回到起点从新记忆，记熟数字后再次回到终点书写，直到正确为止。

- 1、筹备组提前到达活动地点布置好活动现场，调试好音响以及清点活动器材。
- 2、各组组长召集教师，整队入场。
- 3、由主持人介绍到场参赛队伍。
- 4、全体做准备活动。
- 5、啦啦队入场表演。
- 6、按运动项目有序进行比赛。

五一活职工活动方案篇三

为了发扬团队精神，共建快乐、和谐校园，调动教职工积极性，共建快乐、和谐校园，在辞旧迎新之际，我校将举行“庆元旦、迎新春”教师运动会。

组长：

副组长：

地点：篮球场

1. 以级段为单位参赛。

2. 参赛教师名单及项目请办公室数学教研组长于12月20日下午前上报办公室。

1、篮球：（两节共20分钟）

比赛时间：12月26日下午5点

分两队：1号队：成员

2号队：成员

（裁判：孙天刚）

2、跳绳：

比赛时间：12月27日上午

共7个参赛队，六个级段和后勤队，每队6人：每参赛6名队员同时跳：限时1分钟，累计计数总数，有效计数多者名次列前；如遇次数相同者，则加时另赛。（裁判：各级段联系人）

3、踢毽子：

比赛时间：12月27日上午

1) 全校教职工自由报名比赛，每人踢一分钟，坏了可以连续踢，总次数为个人成绩。

2) 裁判长下达指令“预备”后，选手手持毽子站立准备，“鸣哨”开始。

3) 计数方法：裁判长鸣哨后，开始计数，每人踢一分钟，总次数为个人成绩。由两个人对一个人进行数数，取平均值作为最后成绩。（裁判：各级段联系人）

4、背夹球接力：比赛时间：12月27日上午

1. 比赛人数：每队8人，分六个参赛队，赛距：20米距离

3. 比赛赛制：一场决胜负，按每队用时先后按计时取名次

4. 比赛规则：

1) 两端各站4人，每端分成2组，每组2人，背夹一篮球，步调一致向前走；

3) 进行接力时，接力方必须在线内完成接力活动。（裁判：各级段联系人）

共分7组：各级段选派2名女教师，男教师组

比赛赛制：采取一对一比赛，三局两胜制，一局11球。（裁判：各级段联系人）

比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

个人项目奖励前三名。

集体项目奖励前两名

五一活职工活动方案篇四

为活跃身心、增进友谊、凝聚合力，丰富全校教职工的业余生活，强化“我运动、我快乐、我健康”的意识，学校工会决定于第七届体育节之际组织开展教职工趣味活动。为保证此次活动顺利、有序实施，特制定本方案。

主任□xxx

副主任□xxx

成员□xxx

20xx年10月24日25日

校田径运动场

本次活动设推轮胎障碍跑、套圈争分、250米接力

1、此次活动由全体教职工共同参加，涉及内容较多，活动覆盖面较广，要求全体教职工发扬团队协作精神，通力协作，服从年段安排，认真参加比赛。

2、各组委会成员和相关负责人要认真组织好此次活动，在不耽误学校工作正常进行的前提下，完成好活动组织、准备和实施工作，严格控制无故缺席和请假。

3、比赛时，参赛人员必须服从组织的统一指挥，服从裁判的统一裁决。如有异议，由年段长提出，上交组委会统一裁决。

1. 推轮胎障碍跑：参赛者推着轮胎站在起跑线后。比赛开始，在推轮胎的过程中，轮胎不得超出自己的跑道；如果轮胎在半路上倒了还可以扶起继续向前推进，但不能影响他人；否则判该生成绩无效。

规则：

(1) 不得抢跑。

(2) 队员若摔倒必须在原地起来，继续再跑。人数：每年段13人（男8、女5人）。

2. 套圈：每人每次发五个环，以年段为单位套中目标的数量来确定名次。人数：每年段12人（男、女各6人）

3. 250米接力：每个参赛队员跑完250米，男女交替跑，先跑女的或男的并不限制，接棒规则与100米相同，接力棒必须拿在手上，直到比赛结束为止。任何人掉了棒，必须由其本人拾回，而且要在不影响别人的情况下，方可越出自己的跑道以拾回接力棒。必须在接棒区内完成交接棒。‘接棒区内’的判定是根据接力棒的位置，而不是根据参赛者的身体或四肢的位置。任何参赛者在传接棒完毕后故意越出跑道以妨碍其他参赛队伍，其队伍可以被取消资格。人数：每年段6人（男4、女2人）

4. 以上项目每教职工必须参加1项。

1、年段长为本次活动具体组织、安排者。

2、本次活动以年段为单位组织参加，单项按20、15、10分计入年段团体总分，然后以年段团体总分高低分设一、二、三等奖。

五一活职工活动方案篇五

为丰富我校教职工的业余文化生活，增强教职工的身体素质，推进教职工全民健身运动的.深入开展，迎新年，庆元旦，特举办本次趣味运动会。

二、参加人员：学校全体教职工

三、组织机构：

组 长：杨国斌

副组长：张健 吴新华 翁海俊 周明广 杨建华 刘小平 严秋明

成 员：李明 吴莉莉 刘芳 李卉 刘胜 张丽娟 体育教师

四、活动时间□20xx年12月31日下午16：00

地 点：学校操场

指 挥：汤宝兴

五、比赛项目及裁判

1、一分钟跳绳 裁判：朱红梅 朱曼莉

2、篮球定点投篮 裁判：王 强 王 开

3、托球跑 裁判：葛 云 黄爱民

4、打保龄球 裁判：汪云春 李华荣

六、录取名次和奖励

2、所有参加比赛的教职工均有纪念品，获奖教职工另有奖品；

七、报名

1、 报名时间截止时间□20xx年12月31日上午11点 报名地点：
工会；

2、每人限报两项；

校长室 工会

二〇一四年十二月三十日

五一活职工活动方案篇六

本院运动会即将来临，通过趣味运动会丰富多彩的内容形式使每位同学积极参与其中。本次活动本着以丰富同学们课余生活的主旨，以选拔优秀运动员为院运动会准备为主要目的，希望各位同学积极报名主动参与；于此同时促进同学间交流，加强班级间互动，创造出和谐欢乐的班级氛围。

20xx年3月17日星期四，下午3：00——5：00

西区体育场

三班班委

- 1、100米敏捷测试
- 2、200米耐力敏捷性测试
- 3、三级跳远
- 4、立定跳远

5、乒乓至准

6、100米三足协同跑

7、跳绳接轮

8、拔河比赛

1、班委提前十分钟到，做好比赛事项的准备；

2、所有同学到时要签到

3、比赛期间注意安全

4、穿运动衣、运动鞋

5、没人至少参加三项

班委记录成绩，参与的成员要尽量展示自己的体育特长，尽可能的参加所有项目。

参加完五项的同学可凭纸条兑换奖品

三班文娱委员