

# 最新单位妇女节活动方案趣味活动 妇女节趣味活动方案(大全8篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？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。

## 单位妇女节活动方案趣味活动篇一

集体项目：螃蟹背西瓜接力赛；

游园活动。

全区女干部职工及妇女群众。

3月7日上午9：00—15：00。

市民文化广场。

按报名队数的30%比例设奖若干名。比赛结束后现场颁奖。

### （一）集体项目：螃蟹背西瓜接力赛

1. 组队原则：以单位组队参赛（必须是本单位会员，不能与其他单位联合组队），每个单位可组多个队，最多不能超过3队，每队6名队员（含领队1名），组多个队的队员不能重复。

2. 队员资格：参赛运动员必须为各基层工会女会员，必须身体健康，符合参赛要求，若运动员出现人身意外伤害事故，由各代表队自行负责。

3. 报名时间：2月27日—3月2日。

4. 比赛顺序：按各参赛队报名先后排序，分轮次进行比赛。
5. 各参赛队必须严格遵守比赛时间和规则，按规定时间组织人员到场参赛，比赛开始后仍不到场的，视为弃权处理。

（二）游园活动：全市女干部、职工及妇女群众自由参加。

（一）集体项目：螃蟹背西瓜接力赛规则。

1. 场地：在赛场画两条平行线，相距20米，一条为起点线，一条为折返线（摆上标志物作为折返标志）。
2. 器材：气排球若干个。
3. 比赛规则：每轮4个队比赛。每队6人分成3个组，每组2人背对背同时用背部夹住球、手挽手一起跑或走向折返线并绕过折返标志物回到起跑线，依次接力进行完3组，用时少的队获胜。

比赛开始前，每队6名队员分成3组每组2人面对标志物成两路纵队站在起点线外，第一组的两名队员用背部夹住球、手挽手准备比赛。裁判员发令后比赛开始，各队第一组选手立即向前跑或走，到达折返线后，绕过标志物回到起点线，然后第一组的队员用手将球转移到第二组两名队员的背部之间，第二组队员以同样的方式带着球回到起点线交予第三组队员，第三组队员以同样的方式将球带出起点线外，比赛结束。最后以各队跑或走完全程（最后一组队员须通过起点线）所用时间的多少决定名次，用时少的名次列前。

注意事项：途中凡出现球离背部、手未挽手、身体其他部位碰球、未绕过折返线标志物现象之一者视为犯规。若犯规，则须在犯规地纠正好（比赛计时钟不停止）再接着继续比赛（各参赛队派一名队员负责捡球）。

## （二）游园活动项目及规则：

1. 盲人击鼓：参加者在规定的界线外用布蒙上双眼，原地转3圈，然后走到指定的位置敲击鼓。凡击中鼓者，获奖券1张。
2. 套圈：每人5个圈，在距离矿泉水瓶子1.5 米外抛圈，套住瓶子3个圈即获奖券1张，套住4个圈即获奖券2张，套住5个圈即获奖券3张。
3. 投乒乓球：参赛者每人5个乒乓球，在规定的界线外投进桶3个得1张奖券，投进4个得2张奖券，全部投中得3张奖券。
4. 趣味保龄球：将6个矿泉水瓶摆放成正三角形，参赛者手持气排球站在划定的界线外，采用地滚球的方式（抛球视为犯规），将球从界线外滚向成三角放置的矿泉水瓶，每击倒1个矿泉水瓶得1张奖券，击倒2个矿泉水瓶得2张奖券，依此类推，击倒6个矿泉水瓶得6张奖券。

## 单位妇女节活动方案趣味活动篇二

为庆祝一年一度的三八妇女节，活跃妇女工作积极性，增强妇女体质，丰富妇女干部职工业余生活，培养集体荣誉感和默契感，使大家过一个充实快乐的节日，举办此次运动会。

一、 活动主题：健康活力、共促和谐

二、 时间及地点□20xx年3月份（具体时间另定）

三、 参加对象：县政府各部门及县直、驻县各单位女干部职工

四、 参赛方式：每人领取2张票

五、 活动内容和竞赛规则

## 1、单人踢毽子

比赛规则：参赛选手在指定的区域内，听到裁判哨声后（预备一哨声），用脚踢毽子（普通踢法，花式踢法均可），毽子落地可本人捡起继续比赛，以2分钟结束时踢的总次数排列名次。

## 2、单人托乒乓球跑

比赛规则：参赛选手在指定的区域内，单手持乒乓球拍（握姿不限）托乒乓球站在起跑线后，听到裁判哨声后（预备一哨声），计时跑25米，如途中球落地，须在落地处把球捡起托球继续比赛（否者判为犯规），用时少者名次列前。

## 3、2人3足40米跑

比赛规则：参赛选手在指定的区域内，2人相邻两腿用布带捆在一起（捆在踝关节以上和小腿靠近膝关节部位）站在起跑线后，听到裁判哨声后（预备一哨声），出发跑过终点，如中途布带松开应原地捆好再前进（否者判为犯规），用时少者名次列前。

## 4、双人跳绳

比赛规则：参赛选手在指定的区域内，听到裁判哨声后（预备一哨声），双人各持绳的一端同时跳绳，跳绳过程中可以停顿，以2分钟结束时的总次数多者名次列前，如果总次数相同，那么则以跳绳失败次数少者为胜。

## 5、背靠背夹篮球30米跑

比赛规则：参赛选手在指定的区域内，2人背靠背夹住篮球站在起跑线后，听到裁判哨声后（预备一哨声）出发跑过终点，比赛过程中队员要保持篮球不落地，2人身体不能接触，

不能用手、臂触球，球落地后可在原地拾起保持比赛姿势继续比赛（否者判为犯规），用时少者名次列前。

## 单位妇女节活动方案趣味活动篇三

“亲近自然，展示巾帼风采”游园游记竞赛

### 二、活动地点

\_\_植物园

### 三、活动时间

3月x日

### 四、活动内容

通过游园学习植物花卉知识、学习花卉欣赏方法，学习并制作图文并茂的游园游记微信贴子。

### 五、竞赛办法

参加游园竞赛活动的员工，通过游园将所见所闻制作成微信贴子，并于3月x日前上传至产业集团工会微信公众号[x月x日至x月x日进行微信投票，选出我最喜欢的植物园游记；产业集团工会组织专家对网上投票得票多的贴子进行认证确认，评出一、二、三等奖若干名并颁发证书和奖金。奖金：一等奖500元；二等奖300元；三等奖200元。所有参加活动的员工获得50元价值纪念奖。

### 六、参加方式和报名经费

1. 本次活动采取自愿报名，名额不限。请参加活动的女职工于3月3日前以电话形式向企业发展部报名(姓名+联系方式)。

2. 参加活动的女职工，每人交报名费50元。本次活动可携带家属和朋友，家属和朋友的相关费用自理。

## 七、活动要求

1. 请参加活动的员工于当日自行前往\_\_植物园，并于上午9：00前到达，领取门票和饮用水。活动所需其它物品请自行准备。

2. 如有疑问，请咨询企业发展部。

## 单位妇女节活动方案趣味活动篇四

共筑和谐工院，创造美好生活

### 二、活动时间

20\_\_年x月

### 三、活动内容

1. 召开20\_\_年度优秀女教职工表彰会

时间： 月7日(星期三)下午14:0-1:0

地点： 学院行政楼四楼会议室

参加人员： 学院20\_\_年度优秀女教职工

2 “爱我工院——‘庆三八’快乐健康行”活动

地点： 学院田径场

参加人员： 学院全体女教职工

## “牵手女职工、真情送服务”活动

三八节期间，院工会将向全院女教职工发放慰问品，以表达节日的'祝福。积极开展爱心帮困活动，从精神上、物质上给予女教职工力所能及的关心和帮助。为保障女教职工的身心健康，院工会拟在4月份组织全院女教职工进行妇科专项体检。

### 4 “关爱女性幸福、关注妇女健康”知识系列展示

请直接登录院工会网页“健康人生”栏目学习。

## 四、工作要求

本次活动面向全院女教职工，请各分工会认真组织、广泛动员本单位的女教职工积极参与，让广大女教职工都能够沐浴到春天的阳光，展示我院女教职工良好的精神风貌。激励她们在学院的教学、科研、管理工作中发挥“半边天”作用，为学院的发展增光添彩。

## 单位妇女节活动方案趣味活动篇五

趣味运动会将“趣味”融于“团队”中，注重个人的奉献和集体的协作。各种主题趣味运动会的运动项目中，把大家从日常繁重的工作中解放出来，让大家彻底释放工作中的压力，充分享受生活中的无限乐趣。以下是小编整理给大家的关于妇女节趣味活动方案，希望能给大家带来帮助！

为了迎接“三八”国际劳动妇女节，活跃女教职工生活，展现我校女教职工风采，经校工会女工委员会研究，校工会同意，决定于近日举办庆祝”三八“国际劳动妇女节系列活动。

活动内容：

- 1、举办xx女教职工“巾帼风采”图片展；
- 2、举办“五人六足”赛跑活动。

### “巾帼风采”摄影展活动安排

为了丰富我校女教职工生活，展示女教职工在教学、科研、管理等各项工作中的新风貌，彰显女教职工奋发向上的精神面貌，特举办“巾帼风采”图片展览。

- 1、照片范围：本单位女教职工工作、生活优秀照片。

个人照片包括：女正教授、女博士(含在职在读)；女正处长；校级以上女“师德标兵”、女“教坛新秀”；校级以上女优秀共产党员、先进工作者(近五年内)；校级讲课比赛、教案展评、英语竞赛、校级以上演讲比赛第一名或一等奖获得者中女教员工所有人员的`照片。每人提供本人照片一张。

集体照片包括：各分工会举办的女教员工各种类型活动照片，各单位推荐的照片数量不低于5张。

- 2、收交时间：各分工会按照以上范围组织收集，并于3月2日下午5：30以前以分工会为单位交校工会办公室。

- 3、照片规格：个人照片或集体照片均应提供5寸或7寸彩色照片。

- 4、活动时间：3月8日

- 5、活动地点：南院行政楼附近、北院教学大楼附近

### 五人六足协作赛跑活动

- 1、地点：校田径运动场



2、设奖：比赛依照得分多少取前六名队；其余参赛队的队员均获参与奖。

3、记分方法：按计时排序评奖，以最短时间跑完全程者为优胜。

4、组队原则：每场上场认输限5人，各分工会参赛队最低限报2个队。

5、组织原则：各分工会委员会设领队一名，由分工会主席担任；计分由分工会女工委委员担任，若遇特殊情况无法出席，必须向工会说明情况，批准后方可换人，否则按自动放弃对待。

6、报名时间：3月5日前将参赛队组成名单报校工会办公室。

7、比赛时间：3月8日下午

2017年是“三八”国际劳动妇女节第108周年，为了庆祝这个具有历史意义的日子，同时丰富社区文化生活，定于3月7日上午8:30在萍乡社区居委会办公室门前举行“三八”妇女节趣味游戏比赛。

现将趣味游戏项目公告如下，望广大居民踊跃报名，奖品参与即得。

1、球拍运球：10人(余1个名额)

2、给力毽子：10人(余1个名额)

3、跳绳前进：10人(余7个名额)

4、勇吹气球：5人(余4个名额)

5、筷夹玻璃球(专为60周岁以上的老年人开设的)：10人(余4个名额)

每人仅限报名两项游戏!

报名时间：3月2日——3月4日

报名地点：萍乡社区居委会

2017年“三八”妇女节趣味游戏规则及次序

一、

### 1、球拍运球

人数：10人;2人一轮同时进行，分为5轮。(抽签决定参赛次序)

游戏规则：选手用羽毛球拍在起点拖住乒乓球，哨声响起，开始向终点前行，以时间最少者到达终点为胜。途中如果乒乓球掉落球拍，原地捡起继续比赛。

### 2、勇吹气球

人数：5人;5人同时进行。

游戏规则：一分钟内以吹的符合规定要求大小的气球数量多者为胜。成绩相同的选手进行附加赛。

二、

### 1、给力毽子

人数：10人;单人进行，分为10轮。(抽签决定参赛次序)

游戏规则：选手向指定距离的盆里踢毽子，共踢5次，以踢进盆里没有掉出的毽子数多者为胜。成绩相同的选手进行附加赛。

## 2、筷夹玻璃球

人数：10人;10人同时进行。

游戏规则：一分钟内从指定的容器中用筷子将玻璃球夹到自己的容器里，以规定时间内自己容器中玻璃球数量多着为胜。成绩相同的选手进行附加赛。

三、

### 1、跳绳前进

人数：10人;2人一轮同时进行，分为5轮。（抽签决定参赛次序）

游戏规则：选手在起点，哨声响起时，开始从起点以跳绳的形式前进50米，到达一个工作人员那里，从盒子里抽取问题，然后再以跳绳的形式回到起点处，将问题给工作人员，回答对问题后，即可撕开问题后面的纸条得到对应的奖品。

#### 一、活动目的

值此“三八”国际妇女节来临之际，为表彰学校全体女教师在工作中取得的优异成绩，充分发挥“半边天”的作用;同时，也为了丰富教师的精神生活和业余生活，以便更有利于教师提高工作效率，增强团队意识，学校将组织女教师度过一个充满激情、愉快、有意义的节日——开展“庆”三八“有奖趣味活动”。

#### 二、活动时间、对象及形式

活动时间□20xx年3月8日下午5时—7时

活动对象：学校全体女教师

活动形式：游戏、竞赛

### 三、活动内容

#### (一)个人竞赛

##### 1、跳绳比赛

游戏规则：每位参赛女教师的跳绳时间为1分钟，跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人的最后成绩，跳绳总次数最多的前三名参赛女教师按名次获得相应奖品。

活动道具：短绳、秒表。

活动地点：学校操场。

##### 2、瞎子击鼓

游戏规则：鼓与参赛女教师距离10米，参赛教师拿着鼓锤蒙上眼睛后，原地转3圈，然后走出去击鼓(一旁观看的教师可对蒙面教师进行语言提示或者语言捣乱)，3分钟之内击到鼓的教师可获得精美礼品一份。(注：手先碰到鼓或桌子再敲鼓则算违例)

活动道具：桌子、大鼓、击鼓棒、眼罩。

活动地点：学校操场。

##### 3、抢凳子

游戏规则：学校9名女教师，共准备8张凳子，凳子围成一圆圈，在音乐声中，大家齐围着这组凳子走或跑，音乐声停止时，每人奋力抢坐在凳子上，未能抢到凳子的人被淘汰，同时也减少一张凳子，再次游戏;直到最后剩一张凳子、一名教师为止，留到最后的教师为胜利者，最后被淘汰的3名教师按

照淘汰的先后顺序获得相应的奖品。

活动道具：音乐、凳子。

活动地点：多媒体教室。

## (二) 团体竞赛

分组：学校9名女教师通过抽签分为3人一组，共3组进行比赛。

### 1、3人4足

游戏规则：三个人一组，将相邻的两条腿捆绑在一起，绑绳的位置不能高于膝盖部分，也不能低于脚裸，在游戏过程中如果绳子脱落，就要停留在那里把绳子绑好才能再出发，比赛从起点处开始出发，至对面标志处折回，返至起点处，以完成时间长短进行排名，时间最短的一组共三名教师可获得相应的奖品。

活动道具：绳子、秒表。

活动地点：学校操场。

### 2、心有灵犀

游戏规则：幻灯片出示成语，每一组派一名教师通过肢体表演的形式(不能说话)表达出该成语，让背对幻灯片的两名教师来猜，在五分钟内猜对成语最多的那组获胜，可获得相应奖品。

活动道具：成语、幻灯片、秒表。

活动地点：多媒体教室。

至此，本次“庆‘三八’有奖趣味活动”全部结束，活动结

束后，全体女教师聚餐，分享活动感受。

## 单位妇女节活动方案趣味活动篇六

在“三八”国际妇女节到来之际，公司工会特举办趣味全能运动会，我们将举办庆“三八”国际妇女节趣味活动：

20xx年3月6日（周五）

全天比赛，请凭禁区通行证进场并报名。

比赛时间：上午09：30—11：30（报名截止时间11：00）

下午13：30—15：30（报名截止时间15：00）

职工活动中心一楼

机场公司在册女职工

1、此次趣味运动会共分为跳绳、踢毽子、定点投篮等三个分项目。

2、每个项目完成数量的多少为单项比赛成绩。三个单项比赛成绩总和为全能比赛成绩。

3、根据参加比赛的人数，设置单项和全能奖。

4、比赛规则说明：

（1）跳绳：比赛时间1分钟，参赛者可自由选择各种跳法。跳绳中断，时间未到可继续，以累加成绩为最终成绩。

（2）踢毽子：比赛时间1分钟，参赛者可自由选择各种踢法，毽子落地，时间未到可继续，以累加成绩为最终成绩。

(3) 定点投篮：在规定地点投篮五次，以投篮命中数量10为最终成绩。

希望各分会广泛宣传，号召广大女职工积极参与，比赛当天提前到场参赛即可。

联系人：肖xx联系电话□xx

## 单位妇女节活动方案趣味活动篇七

### 一、设计意图：

正值“三、八”妇女节的到来，为了引导幼儿去了解妈妈，亲近妈妈，萌发爱妈妈、尊敬妈妈的情感，积极开展与家长的互动，我们设计开展了《妈妈，您辛苦了》的亲子活动。

### 二、活动名称：

《妈妈，您辛苦了!》

### 三、活动目标：

- 1、知道三月八日是妇女节，是妈妈、奶奶、外婆的节日。
- 2、通过活动激发幼儿关心、关爱妈妈的情感。
- 3、在活动中发展幼儿的大胆、细心、耐心的品质以及动手操作能力。
- 4、在与妈妈愉悦、轻松的活动氛围中，感受集体活动的有趣和乐趣。

### 四、活动班级：小四班

五、组织者：李霞、刘婷、陈肖雅、

六、活动准备：

1、音乐《我的好妈妈》

2、视频：《妈妈洗脚》《大萌子成长视频》

3、材料准备：洗脚盆、毛巾、梳子、刘海贴。

4、通知妈妈、奶奶、外婆参加活动。

七、活动流程：

1、导入活动：三月，迎春花开了，阳光一天天地明媚起

来，在这春意浓浓的日子里，我们小四班内暖意融融，我们特

地选择了一个具有纪念意义的时刻：3月6日，妈妈、奶奶、外

婆们相约来到了实验小学附属幼儿园幼儿园豆豆四班这个温馨

之家，共同庆祝“三月八日妇女节”。

2、介绍三八妇女节的来历、引导幼儿说祝福的话。

师：三月，阳光明媚；三月，春暖花开，三月，我们还

迎来了一个国际性的节日。小朋友知道三月八号是什么节日

吗？(国际“三八”妇女节)今天是妈妈、奶奶、外婆的节日，



我们要为她们来祝贺，她们平时很辛苦，又要照顾我们，又要

上班。我们今天要为妈妈、奶奶、外婆过一个快乐的节日！请小朋友牵着她们的手一起来参加活动。让我们一起为妈妈祝福：

“祝妈妈、奶奶、外婆，节日快乐！身体健康”

3、儿歌《我有一个幸福的家》

4、歌曲《我的好妈妈》

师：孩子们真的长大了，体会到了家长们的辛苦，现在请小朋友们一起演唱歌曲《我的好妈妈》让孩子们好好地亲亲您，感谢您！

5、：亲子游戏给妈妈洗脚、梳头、捶背。

6、结束语

母爱是伞,为我们撑起片片晴空

母爱是书,教我们读懂爱的真谛

母爱是无私的,

母亲无悔付出,从不索取回报在这里我们向全天下所有的母亲说一声“你们辛苦了”

优美的歌声中,我们共同放飞美丽的希望,愿天下所用的

在欢歌笑语中我们的活动也接近尾声,最后祝各位家长:

身体健康，永远年轻美丽！

为了迎接“三八”国际劳动妇女节，活跃女教职工生活，展现我校女教职工风采，经校工会女工委员会研究，校工会同意，决定于近日举办庆祝“三八”国际劳动妇女节系列活动。

活动内容：

- 1、举办建大女教职工“巾帼风采”图片展；
- 2、举办“五人六足”赛跑活动。

### “巾帼风采”摄影展活动安排

为了丰富我校女教职工生活，展示女教职工在教学、科研、管理等各项工作中的新风貌，彰显女教职工奋发向上的精神面貌，特举办“巾帼风采”图片展览。

- 1、照片范围：本单位女教职工工作、生活优秀照片。

个人照片包括：女正教授、女博士(含在职在读)；女正处长；校级以上女“师德标兵”、女“教坛新秀”；校级以上女优秀共产党员、先进工作者(近五年内)；校级讲课比赛、教案展评、英语竞赛、校级以上演讲比赛第一名或一等奖获得者中女教职员工所有人员的照片。每人提供本人照片一张。

集体照片包括：各分工会举办的女教职员工各种类型活动照片，各单位推荐的照片数量不低于5张。

- 2、收交时间：各分工会按照以上范围组织收集，并于3月2日下午5：30以前以分工会为单位交校工会办公室。

- 3、照片规格：个人照片或集体照片均应提供5寸或7寸彩色照片。

4、活动时间：3月8日

5、活动地点：南院行政楼附近、北院教学大楼附近

### 五人六足协作赛跑活动

1、地点：校田径运动场

2、设奖：比赛依照得分多少取前六名队；其余参赛队的队员均获参与奖。

3、记分方法：按计时排序评奖，以最短时间跑完全程者为优胜。

4、组队原则：每场上场认输限5人，各分工会参赛队最低限报2个队。

5、组织原则：各分工会委员会设领队一名，由分工会主席担任；计分由分工会女工委委员担任，若遇特殊情况无法出席，必须向工会说明情况，批准后方可换人，否则按自动放弃对待。

6、报名时间：3月5日前将参赛队组成名单报校工会办公室。

7、比赛时间：3月8日下午

## 单位妇女节活动方案趣味活动篇八

：3月8日上午至下午

□xx

1、上午11点举行趣味体育活动。

2、中午12.：30午餐。

3、 下午自由安排□(ktv和棋□qi□牌室向大家开放)

4、 下午6点晚餐。

1、五人集体接力跳绳：5人一组比赛，比赛开始后比赛队员采取一个个依次进入的方式，跑动的路线为绕8字，跳绳的个数分别为5. 4. 3. 2. 1。完成时间控制在3分钟内获得奖品。

2、二人三足跑。二人三腿跑完30米的距离。在10秒内完成就将获得奖品。

3、转呼啦圈。在一分钟内以最快的速度转呼啦圈，转50圈以上有奖品。

4、自行车慢骑。比赛长度15米，比赛中车不许出界，人不许离开车，脚不许沾地，否则视为比赛违规不计成绩。时间控制在10秒以上都会获得奖品。

5、五人托盘(盘内装乒乓球)接力赛。每组队员5人，相向站在相距30米跑道上单手用托盘端着乒乓球迎面接力。如果途中乒乓球掉落地，比赛者必须回到掉球的地方重新开始比赛，直到将托盘和乒乓球交给同伴，接力队员必须站在接力线后接托盘及乒乓球。完成时间控制在2分钟内获得奖品。

奖励方式：每个活动都有40个精美的礼品，每个奖品单价在10元以下。活动者重在认真参与，奖品发完为止。