

最新公司运动策划方案 公司秋季运动会 策划方案(优质5篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。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。

公司运动策划方案篇一

为员工们建立一个娱乐和相互交流的平台，展现员工的精神风貌。通过此次活动，丰富员工业余生活，增加相互交流，加强员工之间的团队协作，增强全体员工的凝聚力、战斗力，增进各部门之间的联系，促进和谐公司的建设。

为加强对本次运动会的组织领导，成立运动会领导小组，其成员如下：

组长： 成员：

领导小组下设工作组，负责活动的组织和实施，由xx任工作组组长，分工如下□xx□xx同志负责本次运动会期间的联络及参赛报名工作;xx□xx同志负责本次运动会部分道具、奖品等的采购工作;xx□xx同志负责比赛现场的道具准备、现场布置等工作;xx□xx同志负责本次运动会活动期间的摄影工作。

运动会时间定于11月底

全体员工(除基本值班人员以外)，

所有参赛人员将根据总人数随机分成3个参赛队。

本次运动会共设托球跑、绑腿跑竞赛、瞎子背瘸子、跳棋、篮球、50米接力跑、拔河比赛7个项目。

(一)托球跑

1. 人数要求：每队挑选4名队员进行比赛 2. 比赛地点：北门游客接待中心 3. 比赛规则：

(1)每对参赛队员须为双数，两人为一组，比赛时分别站在比赛规定的跑道两端。

(2)乒乓球必须放在乒乓球拍的中间，不能用手固定，每个人每次只能托一个球。

(2)听到出发令后，队员将乒乓球运送至跑到另一端交给同组队员，同组队员再讲乒乓球运送返回。期间，球不掉在地上为有效，如果球在托送途中掉到地上，选手必须回到出发地重来。

(3)在规定的赛程内按用时多少进行排名，取前三名进行分别计分，第一名3分，第二名2分，第三名1分，得分计入每个参赛队总分。

(二)绑腿跑竞赛

1. 参加人数：每队派出15名参赛队员，每队至少有5名女队员。

2. 比赛地点：北门游客接待中心 3. 比赛规则：

(1)发令前，每对参赛队员横排立在起点线后，分别将相邻队员的左右腿用绑带绑在一起(绑在踝关节附近)。

(2)所有队员以站立方式起跑，听到发令后，同时走向或跑向终点，在终点集体绕过障碍物后返回至起点，以最后一名队员通过起点线为计时终止。

(3) 行进中所有相邻队员两腿自始至终要用绑腿绳绑在一起，如遇脱落，需在原地重新系好后方可继续行进。否则成绩无效。如中途有队员摔倒，待整理好可继续前进。

(3) 最后以用时多少进行排名，前三名分别计分，第一名3分，第二名2分，第三名1分，得分计入每个参赛队总分。

(三) 瞎子背瘸子

1. 参加人数：每队派出6名参赛队员，每队参赛队员男女比例必须保证1:1。

2. 比赛地点：北门游客接待中心 3. 比赛规则：

(1) 男生蒙眼后背上女生，由女生指挥方向，从起点绕过赛段障碍物后跑至终点。

(2) 在终点，保持男生蒙眼背着女生，让女生吃到头顶的食物，期间女生不能用手拿取头顶的食物。

(3) 吃完食物后，男生蒙眼背着女生原路返回原起点。(4) 最后以用时多少进行排名，取前三名分别计分，第一名3分，第二名2分，第三名1分，得分计入每个参赛队总分。

(四) 跳棋

1. 参加人数：每队派出1至3名队员进行比赛 2. 地点：金刀峡酒店西餐厅 3. 比赛规则：

(1) 采取单场淘汰制，抽签决定对抗选手。

(2) 采用“相邻跳”规则，棋子的移动可以一步步在有直线连接的相邻六个方向进行，如果相邻位置上有任何方的一个棋子，该位置直线方向下一个位置是空的，则可以直接跳到该空位上，跳的过程中，只要相同条件满足就可以连续进行。

(3)每方走一着棋的时间不得超过20秒，超时超过3次(含3次)一方算输棋，一次超时超过30秒一方算输棋；如出现平局，加赛一局。

(4)取前三名分别计分，第一名3分，第二名2分，第三名1分，得分计入每个参赛队总分。

(五) 篮球

1. 参加人数：每对分别选出5名队员，并且必须保证每队有1名女生参与。

2. 比赛地点：演艺场 3. 比赛规则：

(1)三个参赛队，先以石头剪刀布的形式，最后胜利的直接晋级复赛。

(2)先由在石头剪刀布输的两方进行比赛，胜出方在休息10分钟后与在石头剪刀布中最后获胜的队伍进行对决。

(3)每场比赛分上、下半场各10分钟，中间休息5分钟；比赛中，每位队员允许3次犯规，第4次犯规罚出场；比赛中，每组必须保证有1名女性；比赛时间终了，以得分多者为胜方，如得分相等，则增加3分钟决胜期，发球权仍以石头剪刀布的形式决定。如果决胜期得分仍相等，执行一对一依次罚球，只要出现某队领先1分即为胜方，比赛结束。

(4)取前三名分别计分，第一名3分，第二名2分，第三名1分，得分计入每个参赛队总分。

(六) 50米接力

1. 参加人数：每队派出10名队员(至少要有5名女生) 2. 比赛地点：北门游客接待中心 3. 比赛规则：

(1) 每队参赛队员分别站在跑道两端，听到出发令后出发，将接力棒交到跑道另一端的队员手中，如此反复，直到最后一名队员拿到接力棒并完成最后赛道冲刺，比赛结束。

(2) 最后以用时多少进行排名。

(3) 取前三名分别计分，第一名3分，第二名2分，第三名1分，得分计入每个参赛队总分。

(七) 拔河比赛

1. 参加人数：每对分别选出20名队员，并且必须保证每队有8名女生参与。

2. 比赛地点：北门游客接待中心 3. 比赛规则：

(1) 三个参赛队，先以石头剪刀布的形式，最后胜利的直接晋级复赛。

(2) 先由在石头剪刀布输的两方进行比赛，胜出方在休息10分钟后与在石头剪刀布中最后获胜的队伍进行对决。

(3) 在拔河道中段画3条直线，居中线为中线，两边的线为河界，两条河界与中线各间隔0.5米。

(4) 比赛开始前，讲绳子中间的红线(或红色贴纸)放至拔河道中线上端，保持垂直。

(5) 比赛开始后，双方共同发力，将对方拉过赛场规定的河界线为赢。

(6) 拔河比赛采取三局两胜制。

(7) 取前三名分别计分，第一名3分，第二名2分，第三名1分，得分计入每个参赛队总分。

每次比赛所得分数相加为该队的最终团体分数，团体分数最高的队伍为最终优胜队。

奖品购买□xx□xx;道具准备□xx□xx;人员联络□xx□xx;摄影□xx□xx;现场服务□xx□xx;场地布置□xx□xx;主持人□xx□xx;裁判□xx□xx□

奖品费用：约4500元

道具费用：约300元 费用总计：4800元

公司运动策划方案篇二

为丰富员工文化生活，加强组织凝聚力，拟举办趣味运动会，期望通过集体比赛项目来增强员工体育锻炼意识，发扬团队合作精神。

二、活动主题

“我运动、我快乐、我锻炼、我提高”——__第__届趣味运动会

三、组织机构

主办：人力资源部

协办：综合管理部

四、活动项目

团体赛

项目一：拔河比赛

比赛规则：两队分别站在预先画好的圆圈外，圆外有两条互相平行的平行线，比赛开始时，两队队员轻握绳索，绳索上的红布条正对圆心，裁判哨响后，两队开始用力，红布条超出白线的一方获胜。

参赛人数：每队各__人，其中男性__人，女性__人。各队可按照2名男性等同于3名女性的规则自由组合人员，每队需派一名队长，啦啦队队员自行组织。

赛制：采取三局两胜制，淘汰赛，所有参赛队现场通过抽签方式确定比赛对手，输的一方当场淘汰，剩余队伍继续抽签确定比赛对手进行比赛，最终取成绩的三名。

项目二：背球接力赛

比赛规则：__人为一小组，__小组进行接力背球。__人不能用双手抱球，只能用背部夹住__个篮球，从起点出发绕过终点的标杆再回到起点，然后把__个球传给下一组的队员，__小组轮换后，总用时最短的队获胜。注意在传球的过程，哪一小组出现掉球和用手扶球现象均为犯规，需返回起点重新开始。取用时最短__队为胜。

参赛人数：每队各__人，__人一小组，共__小组，男女不限。

项目三：共同进退

比赛规则：每队__名选手并排相互搀扶，相邻两人腿绑在一起，移动距离为__米，每队需往返一次。裁判哨响后参赛人员并排向前跑，行进中队伍不能弯斜，如有队员跌倒或队伍弯斜现象，则需返回终点重新开始，顺利完成且用时最短的队伍获胜。

参赛人数：每队__人，男女各__人，比赛时需男女混合排列。

项目四：接力跑赛

比赛规则：100米男女交替跑，接力棒必须拿在手上，直到比赛结束为止。任何人掉了棒，必须由其本人拾起重新开始，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。所有接力赛事，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。取用时最短3队为胜。

参赛人数：每队_人，_男_女。

项目五：接龙跳绳

比赛规则：比赛时间5分钟；计人、计数，按6人同时跳计算，在规定时间内同时

起跳个数最多的队为胜利方，所有选手都进入跳绳后开始计数，若中途有出现错误的行为，则所有人需重新开始，计数累加，最后取成绩的前三名。

参赛人数：每队_人，男女不限。

个体赛

项目六：乒乓球赛一单打

比赛规则：_人为一组对打，每场采取5局3胜制，淘汰赛，所有参赛队现场通过抽签方式确定比赛对手，输的一方当场淘汰，剩余队伍继续抽签确定比赛对手进行比赛，最终取成绩的三名。

参赛人数：每组_人，男比男，女比女。

项目七：自行车慢骑

比赛规则：赛道长25米，各队参赛人员分别站在起点和终点，哨响后，选手以最慢的速度将自行车沿各自的赛道骑到终点，并交给另一名选手，以同样的方式到达终点，选手中途脚不能接触地面，若触地需返回起点重新开始，顺利到达终点总用时最长的队获胜。参赛人员可自备自行车。

参赛人数：每队_人，男女不限。

项目八：呼啦圈

比赛形式：选手每人套一个呼啦圈，比赛过程中保持呼啦圈旋转，不得落地，沿10米赛道向前行走，到达终点完成比赛，根据用时记录成绩，用时最短者获胜。（可以给一分钟时间先热身）

项目九：足式保龄球

五、参赛方式

按照广泛发动、重在参与、重在过程的原则，支持团体、个体参加，每部门必须参加一个团体赛，个体赛不限名额，各部门按照活动项目参赛人数要求组队参赛，原则上每个部门在同一活动项目中只能派一个队参加。在不影响比赛的情况下，同一人可报多个活动项目。部门人数少于__人的可同其他部门联合组队，通用生产部、专机部、和pmc仓库人员过多，可按车间为单位自行组队。

公司活动重在参与，可自行组队或联合组队参加比赛，报名后不允许弃权或不参加现象。

六、活动安排

_月_日前：报名，由各部门(车间)文员统计，将各项目参赛人员名单报到人力资源部韩文平处。

具体参赛时间依报名人数确定后另行通知。

公司运动策划方案篇三

为了加强企业文化建设，丰富员工体育文化生活，提高公司全体员工的凝聚力，向心力，团队协作力，倡导“友谊第一、比赛第二”的体育运动精神。

我运动、我快乐、我成长。

3. 组委会机构及成员名单3.1 事务组：

负责人：郝伟

成员：杨鹏、李红江职责：

a.制定运动会各项工作流程；

b.编制经费预算；

c.做好各类物资的准备工作(按计划购置体育运动用品器材、奖品、纪念品等)；

d.负责协调各部门的工作；

e.按规程要求接受运动员报名；

f.负责比赛场地的划定；

g.准备比赛用的各类表格；

h.及时汇集各项目比赛成绩，统计各队得分情况并及时公布；

3.2摄影组：负责人：何白梅

职责：负责运动会的摄影、摄像及宣传报道工作；3.3裁判组：负责人：张波

成员：郝伟、黄鼎山、祝一超、周仲生、赵小林、徐宝川、梁国定、曹海

华、黎俭能

职责：招募、培训裁判人员以及裁判相关工作的.统筹协调工作。

3.4设备组：

负责人：祝一超

成员：工程部全体同事

职责：负责主席台音响器材、背景等的安装及使用效果保障；

3.5医疗组负责人：吴对

成员：保安队2名队员；

职责：负责运动会现场各种伤病人员的救治。

11月10日至11月30日

地点：厂区内

1、运动项目

a.拔河比赛(团体赛)b.跳绳比赛(团体赛)

c.心心相印比赛(团体赛)d.滚雪球比赛(团体赛)

e.呼啦圈竞走比赛(个人赛)f.懒人自行车比赛(个人赛)

2、技能赛

所有报名人员仅限本公司人员，身体健康者。

7.1本次活动团体赛共计划分为胶印车间、洼印车间、印后车间、物控中心、，管理部(包括行政部、财务部、销售部、工程部、质控部)等五大的部门，每个大的部门下可组织几个小的参赛队，参加各项团体赛。

7.4个人项目，自愿报名参加，不受部门约束。

7.3参赛装备：统一穿厂服；

7.4全部比赛项目采用淘汰制，直到第一名产生为准；

8.2各项目按照流程表比赛；

8.3闭幕式(宣布成绩、颁奖、公司领导讲话、会务组长宣布运动会结束)。

9.1运动员奖项：各项运动奖励前三名，颁发奖杯以及奖品或奖金；

9.2非运动员奖项：设激情参与奖、组织奖各一名，颁发锦旗或奖品。

比赛规则另见通知

公司运动策划方案篇四

一、目的：

激励广大教职员工作积极参加体育锻炼，推进健康工程的落实，推动全民健身运动的深入开展。

二、比赛项目及奖励办法：

1、集体项目：拔河比赛。

高一、高二、高三、机关代表队分别派出10男10女参赛，循环赛，三战二胜制，分出一、二名。

2、个人项目：

女子比赛项目

1) 1分钟跳绳 2) 1分钟踢毽子 3) 乒乓球 4) 仰卧起坐

男子比赛项目

1) 立定跳远 2) 定点投篮 3) 乒乓球 4) 俯卧撑

3、每位职工个人项目限报2项，集体项目除外。报名以月奖发放所在单位为准，不准跨单位兼报。

4、奖励办法：

1) 个人项目取前5名，分别计5、4、3、2、1分计入单位团体总分。

2) 集体项目1、2名分别计10、8分。

3) 参与率95%以上计20分、90%——95%计15分、85%——90%

记10分，80%—85%记5分、80%以下不计分。

4) 优胜单位总分计算办法：个人得分+团体项目得分+参与率得分。按得分高低确定优胜单位第一名、优胜单位第二名。

5) 奖励标准：

个人奖：凡参与者人人有奖；获得名次者，按所获名次给予奖励。1名60元、2名50元、3名40元、4名30元、5名20元。

集体奖：

拔河比赛第一名奖500元、第二名奖300元。

优胜单位第一名奖1000元、第二名奖800元；

三、比赛时间：

20xx年12月3日开始。具体各项目比赛时间听通知。

四、比赛地点：

塑胶运动场跑道

公司运动策划方案篇五

上海****

活动流程安排

一、 活动时间：2011年11月12日

二、 活动地点：上海市植物园

三、 活动主题：促团结协作，创和谐发展

四、 活动方案

1. 活动目的

为增强各个部门的凝聚力，展示管道公司的蓬勃朝气和竞技热情。本次的趣味运动会是丰富公司各员工的业余生活，提高其工作热情。

2. 活动主旨

友谊第一，比赛第二。

3. 活动前期准备

3.1在11月3号进行场地申请。

3.2在11月4号进行活动宣传

3.3在11月7-8号购买活动必需品及活动器材

3.4在11月11号安排裁判人员及摄像人员。

4. 趣味运动会开始前准备

4.1提前清理好活动场地

4.2把活动器材按规定摆好

4.3检查音像，话筒及活动器材的问题

4.4主持人及裁判员做好准备

5. 开幕式流程

5.1 主持人宣布全体队员入场

5.2 领导代表发言（书记或总经理）

5.3 参赛队员代表发言

5.4 裁判代表发言

5.5 趣味运动会正式开始

6. 趣味运动项目介绍

6.1 群龙取水

比赛人数：4队（男女分开，排序分队）

比赛方法：有两排矿泉水，团队所有队员每人拿到一瓶水。

比赛规则：

- 1、每人每次只能拿一瓶水；
- 2、所有队员脚不能越过起点线；
- 3、拿水队员身体不能接触地面；
- 4、用时少者名次列前。

6.2 合力传球

比赛人数：4队（男女分开，排序分队）或者（部门为单位）

比赛方法：每队将队员站成一排，各横持一根管子，每个人的管口与旁边队员的管口想接，裁判将球放入第一名队员的管子里，让球向下滚入，后迅速跑到队尾接替，依次类推，直至传至目的地。 比赛规则：

- 1、传球过程中，球掉落重新开始；
- 2、传球过程中，手不许碰球；
- 3、用时少者名次列前。

6.3快乐旋转

比赛人数：4队（男女分开，排序分队）或者（部门为单位）

比赛方法：每队将队员站成一圈，都将单手横放在一根细管上，每名队员都同时向前一名队员的细管上移去，连续6次移动成功方结束。 比赛规则：

- 1、移动过程中，细管落地重新开始记数；
- 2、用时少者名次列前。

6.4摸石过河

比赛人数：4对

比赛距离：20米

6.5袋鼠运瓜

比赛人数：4对

比赛距离：30米

7.趣味运动会结束

7.1组织人员清理现场

7.2将录制的过程整理并做总结

7.3做好运动会反馈内容

8. 注意事项

8.1各小组之间衔接好

8.2裁判员要记录好比赛成绩

8.3比赛场地提前布置好，排好活动比赛顺序

8.4协调内部成员要沟通好，团结合作

8.5人员分工明确，责任到人

9. 人员安排

9.1主持人：

活动期间项目解说、开幕式、闭幕式发言

9.2裁判员

活动期间认真记录比赛成绩，安排比赛顺利进行

9.3后勤人员

活动期间配合其他人的调配和安排

9.4摄像师

活动期间把活动项目及开幕式，闭幕式全程录制

10比赛结束，

闭幕式及总结——书记或总经理

附件：若时间允许——游戏

松鼠与大树

人数：10人以上

时间：5-10分钟

程序：

1、首先分组，三人一组。二人扮大树，面向对方，伸出双手拉成一个圆圈；一人扮松鼠，并站在圆圈中间；没成对的学员担任特殊的角色——魔鬼。

2、魔鬼喊“松鼠”，大树不动，扮演“松鼠”的人就必须离开原来的大树，重新选择其他的大树；魔鬼同时快速插到大树当中，落单的人变成了魔鬼。

3、魔鬼喊“大树”，松鼠不动，扮演“大树”的人就必须离开原先的同伴重新组合成一对大树，并圈住松鼠，魔鬼同时快速插到大家当中变成大树，落单的人变成了魔鬼。

4、魔鬼喊“暴风骤雨”，扮演大树和松鼠的人全部打散并重新组合，也就是扮演大树的人也可扮演松鼠，松鼠也可扮演大树，魔鬼同时快速插到大树当中，落单的人变成了魔鬼。

主持人词 开幕词 闭幕词

1

第一届员工趣味运动会活动方案

一、活动目的：

为丰富员工的业余爱好与生活，更好地展现员工风采和健康

向上，充满活力的精神面貌，并培养团队合作精神，增进全体员工相互之间的交流与合作，用健康的身体素质和心理素质投身到工作中，公司特举办“第一届员工趣味运动会”。

二、活动意义：

本次运动会不同于传统运动会的田径比赛项目，而是将传统运动的竞技项目和趣味游戏相结合，趣味性强，参与度高，能够很好地增进员工之间的亲密感，从中学会团队协作。此外，此次运动会还具有强身健体的作用，能够让员工在游戏中得到锻炼。

三、活动名称：第一届员工趣味运动会

四、活动时间：5月25日（周六）

五、活动地点：待定

六、参加对象：合作项目部全体员工，根据公司组织架构，由行政管理中心、财务管理中心、工程管理中心、项目服务中心分别组成4个参赛团队，各比赛项目参加人员由本队人员推选。

七、比赛项目及规则：

本次比赛采取积分制共100分，总积分最多的队胜利，本次比赛评出团体前三名。

（一）、齐心协力（五人四足）：

比赛道具：绳子（或布条）35段

比赛方法：

1、每队可组成两组以接力形式进行，每组5名运动员；

3、以最终回到起点的先后顺序决定名次。

比赛规则：

2

1、比赛距离为40米；

3、5人都过终点为结束，以耗时最少为胜方。

比分设置：第一名得分15分、第二名得分12分、第三名得分9分、第四名得分6分；

工作人员安排：

裁判员2名，人员待定

（二）、足式保龄球：

比赛道具：足球2个，装满水的矿泉水瓶20瓶

比赛方法：

1、每组选派5人参赛，

2、在离水瓶5米外，以等边三角形的形状按1、2、3、4排列摆放10个装满水的. 饮料瓶。

3、参赛选手用足球以踢球的形式撞倒饮料瓶。每人2次机会，撞倒一个饮料瓶得一分，5人成绩累积，以累计成绩总数最高组为胜者。

比赛规则：

参赛人员必须在规定的范围内踢球，否则成绩作废。

比分设置：第一名得分15分、第二名得分12分、第三名得分9分、第四名得分6分；

工作人员安排：

裁判员2名，人员待定

（三）10*20m乒乓接力赛

比赛道具：乒乓球15个、乒乓球拍3付

比赛方法：

1、每队选出10名参赛者参加接力赛，参赛者均匀地分配在各规定的点；

3、传的最快组获胜。

比赛规则：

1、参赛人数10人；比赛距离为200米；

2、行进过程中，不得用身体的任何地方触碰球拍上的乒乓球，违者重回起点；

3、比赛途中，不得以自己的球拍干扰对方队员；

4、比赛过程中，球掉于地上，需返回起点重新开始；

比分设置：第一名得分15分、第二名得分12分、第三名得分9分、第四名得分6分；

工作人员安排：

裁判员2名，人员待定

（四）、心心相印（背球接力赛）

比赛道具：足球2个

比赛方法：

1、每一队自由组合成5小组进行接力，2人为一小组，参赛组均匀地分配在各规定的点；

3、传得最快的一队就是获胜队。

比赛规则：

1、每队5组参赛，比赛距离为200米；

2、在交接球时，交接者必须踏上起点线，才能交接，违者重新踏线；

3、夹球时两人手臂不能接触；

比分设置：第一名得分15分、第二名得分12分、第三名得分9分、第四名得分6分；

工作人员安排：

裁判员2名，人员待定

（五）、集体跳绳

比赛道具：长跳绳2根

比赛方法：

1、每组8名选手参赛，6名选手跳绳另2名选手摇绳；

2、所有选手都进入跳绳后开始计数。

3、中途有出现错误的行为，则所有人需重新开始，计数累加

比赛规则：

1、比赛时间3分钟；

2、按6人同时跳计数；

3、在规定时间内同时起跳个数最多的队为胜利方；

比分设置：第一名得分15分、第二名得分12分、第三名得分9分、第四名得分6分；

工作人员安排：

裁判员2名，人员待定

（六）、众人一条心

比赛方法：

1、参赛者为本队所有队员，要求所有人肩搭肩，从起点起跑，手始终在另一个队员的肩上。

2、用时最少的队获胜。

比赛规则：

1、全员参加，如有特殊情况，每队参加人数不低于10人。

2、如出现摔跤或者放手现象则视为违规，违规者须回到起点重新开始比赛

比分设置：第一名得分15分、第二名得分12分、第三名得分9分、第四名得分6分；

工作人员安排：

裁判员2名，人员待定

（七）、拔河

比赛道具：拔河长绳一条

参赛人员：每队10人，女生不少于3人

比赛规则：

1、抽签决定两两对抗组的搭配顺序；

2、每组获胜方进行比赛决出一、二名，失败方进行比赛决出三四名；

3、故意放手致使对方队员跌倒视为违规，违规者取消本次比赛成绩

比分设置：第一名得分10分、第二名得分8分、第三名得分6分、第四名得分4分；

工作人员安排：

裁判员2名，人员待定

九、奖品设置：

第一名：1000元

第二名：800元

第三名：600元

十、所需相关道具及预算

费用预算：

1、奖金合计：2400元。

2、道具物品费用合计：500元。

3、矿泉水3箱，合计100元。

总费用：3000元

行政部

2015年5月8日

山东润恒伟业房地产开发有限公司

趣味运动会策划方案

目录

一、活动背景

二、活动意义

三、活动名称

四、活动主题

五、活动简介

（一）活动时间

(二) 活动地点

(三) 参赛对象

(四) 比赛项目

(五) 参赛规则

(六) 奖励规则

六、比赛项目及规则

七、其他具体工作及工作人员安排

1

山东润恒伟业房地产开发有限公司

一、 活动背景

本次运动会不同于传统运动会的田径比赛项目，而是将传统运动的竞技项目和趣味游戏相结合，把其趣味性与个人某方面的学习需求结合起来，形成融合了体育、文化、趣味、智力等元素的趣味运动。

二、 活动意义

另一方面它具有强身健体的作用，对于整天在办公室工作的员工来说，它的经济性、趣味性及观赏性能给他们带来另一种新奇体验，能够使整个活动形成兴奋、热烈、互动的气氛，进一步锻炼员工的团队精神与协作能力。

三、 活动名称

“润恒地产第一届运动会”

四、活动主题

“拥抱春天、全员健身”

五、活动简介

(一) 活动时间：2011年4月中上旬，具体时间另行通知

(二) 活动地点：待定

(三) 参赛对象：公司全体员工

(四) 比赛项目

1、二人三足；

2、足式保龄球；

3、4*50m乒乓接力赛；

4、结对而行；

5、齐心协力（背球接力）；

6、跳绳；

7、众人一条心；

8、拔河；

(五) 参赛规则：

1、公司员工除工作人员外分成4队，每队10人；

山东润恒伟业房地产开发有限公司

2、各比赛项目参加人员由本队人员推选

（六） 奖励规则：

1、本次比赛采取积分制共100分，总积分最多的队胜利；

2、相关比赛会有奖品颁发给获胜者；

3、根据积分排出相应对队伍的名次，按名次颁发奖品：

第一名：所在队员每人

第二名：所在队员每人

第一名：所在队员每人

第二名：所在队员每人

六、比赛项目及规则

（一）、两人三足：

比赛道具：绳子（或布条）4段

比赛方法：

3、每队推选出两人进行比赛；

4、2个人中有一只脚与对方的一只脚绑在一起。

5、比赛开始，2人从起点向终点跑去，用时少者获胜。

参赛人数：2人一组 共四组

比赛规则：

1、比赛距离为30米；

2、中途有人的绑腿绳子松开，其余人必须在原地等待绑好后重新站定，方

能开始继续前进；

3、两人都过终点，计时结束，以耗时最少为胜方

比分设置：第一名得分10分、第二名得分8分、第三名得分6分、

第四名得分4分；

奖品设置：第一名的两名获得者可获得由公司提供的羽毛球拍每人一套

工作人员安排：董志强负责发口令；单庆贤负责在终点计时；祝清秀负责记分；

乔菲负责检查绳子是否捆好；渠攀峰负责安全；

（二）、足式保龄球：

3

参赛道具：足球3个，装满水的矿泉水瓶10瓶

比赛方法：

1、每组选派1人参赛，

2、在离水瓶6米外，以等边三角形的形状按1、2、3、4排列

摆放10个装

满水的饮料瓶。

3、参赛选手用足球以踢球的形式撞倒饮料瓶。每人3次机会，撞倒一个饮

料瓶得一分，以累计成绩总数最高为胜者

比赛规则：

参赛人员必须在规定的范围内踢球，否则成绩作废

比分设置：第一名得分10分、第二名得分8分、第三名得分6分、

第四名得分4分；

奖品设置：第一名的获得者可获得由公司提供的空气加湿器一个

工作人员安排：董志强负责发口令；单庆贤负责在终点记时；祝清秀负责记分；

乔菲负责道具摆放；渠攀峰负责安全；

（三〇〇4*50m乒乓接力赛

比赛道具：乒乓球10个、乒乓球拍3付

比赛方法：

1、每队选出4名参赛者参加接力赛，参赛者均匀的分配在各规定的点；

2、比赛开始，第一个参赛者单手用乒乓球拍托着乒乓球，从起点出发把球

传给下一个点的另一个队员，依次循环进行；

3、传的最快组获胜。

比赛规则：

1、参赛人数4人；比赛距离为200米；

2、行进过程中，不得用身体的任何地方触碰球拍上的乒乓球，违者重回起

点；

3、比赛途中，不得以自己的球拍干扰对方队员；

4、比赛过程中，球掉于地上，需返回起点重新开始；

比分设置：第一名得分10分、第二名得分8分、第三名得分6分、

第四名得分4分；

工作人员安排：董志强负责发口令；单庆贤负责在终点记时；祝清秀负责记分；

乔菲负责检查是否有违规行为；渠攀峰负责安全；

（四）、结对而行：

比赛道具：绳子（或布条）若干

比赛方法：

1、4人一组（两男两女）

2、比赛开始前把每一组人员的左腿和右腿两辆绑在一起成一排。

3、4组并排并排一起站在起跑线上，裁判喊开始时，各队起出；

4、最先到达终点的对获胜；

比赛规则：

1、比赛距离为30米；

2、中途有人的绑腿绳子松开，其余人必须在原地等待绑好后重新站定，方

能开始继续前进；

3、本组所有人都过终点，计时结束，以耗时最少为胜方

比分设置：第一名得分10分、第二名得分8分、第三名得分6分、

第四名得分4分；

工作人员安排：董志强负责发口令；单庆贤负责在终点计时；祝清秀负责记分；

乔菲负责检查绳子是否捆好；渠攀峰负责安全；

（五）、齐心协力 《背球接力赛》

比赛道具：篮球1个

比赛方法：

- 1、每一队自由组合成5小组进行接力，2人为一小组。
 - 2、2人用背部夹住1个篮球，从起点侧跑出发绕过终点的标枪再回到起点，
- 然后把球传给下一组的队员；
- 3、5小组轮换后，最快的一队就是获胜队。
 - 4、注意在传球的过程，哪一小组出现掉球和用手扶球现象均为犯规，如若

犯规本小组犯规的两人则要从起点重新开始游戏；

比赛规则：

- 1、在交接球时，交接者必须踏上起点线，才能交接，违者重新踏线；
- 2、夹球时两人手臂必须伸直；
- 3、夹球跑过程中如果球失去控制滚开，必须在原位等待裁判重新放球继续

赛程，否则视为犯规；

比分设置：第一名得分10分、第二名得分8分、第三名得分6分、

第四名得分4分；

工作人员安排：董志强负责发口令；单庆贤负责在终点记时；祝清秀负责记分；

乔菲负责检查是否有违规行为；渠攀峰负责安全；

（六）、跳绳（15分钟）

比赛道具：长跳绳2根

比赛方法：

- 1、每组10名选手参赛，8名选手跳绳另2名选手摇绳；
- 2、所有选手都进入跳绳后开始计数
- 3、中途有出现错误的行为，则所有人需重新开始，计数累加

比赛规则：

- 1、比赛时间3分钟；计人、计数；
- 2、按8人同时跳计算；
- 3、在规定时间内同时起跳个数最多的队为胜利方；

比分设置：第一名得分10分、第二名得分8分、第三名得分6分、

第四名得分4分；

工作人员安排：董志强负责发口令；单庆贤负责记数；祝清秀负责记分；

乔菲负责检查是否有违规行为；渠攀峰负责安全；

（七）、众人一条心（15分钟）

比赛方法：

- 1、参赛者为本队所有队员，要求10人肩搭肩，
- 2、从起点起跑，手始终在另一个队员的肩上。
- 3、用时最少的队获胜。

比赛规则：

- 1、必须全员参加。

第四名得分10分；

工作人员安排：董志强负责发口令；单庆贤负责记时；祝清秀负责记分；

乔菲负责检查人数及是否有违规行为；渠攀峰负责安全

（八）、拔河：

比赛道具：拔河长绳一条

参赛人员：队与队之间的比赛

比赛赛制：

- 1、抽签决定两两对抗组的搭配顺序；
- 2、每组获胜方进入决赛，决赛取获胜者一名；
- 3、故意放手致使对方队员跌倒视为违规，违规者取消本次比赛成绩

工作人员安排：董志强负责发口令；单庆贤负责记时；祝清秀负责记分；

乔菲负责检查人数及是否有违规行为；渠攀峰负责安全

比分设置：第一名得分20分、第二名得分16分、第三名得分14分、

第四名得分10分；

工作人员安排：董志强负责发口令；单庆贤负责记时；祝清秀负责记分；

乔菲负责检查人数及是否有违规行为；渠攀峰负责安全

七、其他具体工作及工作人员安排

（一）工作人员安排：

1、裁判： 记时： 记分： 安全： 道具摆放： 现场检查

2、场地收拾：全体员工，由各队队长负责安排各队所在活动场地的卫生管理情

况。

3、后勤保障：单庆贤活动用品的运送及其他工作。

4、物品采购：张君、乔菲、祝清秀，负责活动所需物品的采购工作。

5、摄影师：黄海

（二）赛场规则

1、尊重比赛，尊重裁判，尊重对手，赛出水平，赛出风格；

2、裁判必须做到公平、公正、公开。

3、比赛前各小队解读比赛项目细则，让参赛人员更加清楚各项比赛流程和规则；

4、禁止非工作人员与非参赛人员进入比赛场地，打乱比赛秩序；

5、保持各小队所在场地的卫生，保持比赛现场的卫生；

6、请各小队参赛队员准时到达比赛场地，到比赛时间有参赛人员不到赛场者作

弃权处理；

7、望各小队认真组织本队人员参加活动，文明比赛，文明助威，充分展现个

队的风采；

8、遇不可抗因素、公司重大活动，比赛日程另行通知。

奖品设置：

羽毛球拍一套、运动水壶一个、电子称一台、洗护套装一套、

所需相关道具：