# 最新职工趣味运动会活动方案(优秀12篇)

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2024-04-26

*方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。职工趣味运动会活动方案篇一...*

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

**职工趣味运动会活动方案篇一**

为弘扬体育精神，展现我校学子的风采，山东大学首届体育文化节特举行校园吉尼斯趣味体育活动，具体方案如下：

挑战极限，挑战自我

参加本次比赛的学生运动员必须是具有正式学籍的山东大学学生。

1、山东大学各学院均可直接报名参加，每院限报男女各20人。

2、各参赛队报领队1名。

以学院为单位组队参赛，各校区进行预赛，决出优胜队伍参加决赛。

预赛各项目前10名进行个人项目的挑战赛。

1、项目包括：踢毽子；足球颠球；定时罚篮；跳绳；呼啦圈；俯卧撑，以学院为单位组织参赛，参赛学院在规定项目中任选四项，每项5人，组成20人参赛队，并设领队一人。

比赛设各校区预赛与总决赛，其中总决赛又分团体部分与个人部分。由各校区预赛选拔7支队伍进入该团体决赛，各单项前10名进入个人挑战赛。

四校区预赛：实行记分制，每项比赛获得名次按以下方式记入参赛队总分具体人数采用全进制（如45人参加颠球，则前5%人数为45x5%=2、25，则取3个人。

参加此项目全部5人都顺利完成比赛，则该参赛队加3分。按照各队总分排序，选出7支队伍（东区新校南区前两名，东区老校西区软件学院校区第一名）进入决赛。决赛记分办法同预赛。

2、各项竞赛按《竞赛规则（试行）》执行。

3、裁判员由主办单位选派。

1、报名宣传阶段：10月10日――10月16日

宣传及报名方式：第一、各校区张贴活动预告海报；第二、各学院学生会体育部，组织本院同学集体报名。

请各参赛队于20xx年10月16日中午12点前将报名表发至xxxxx、com、cn若无法按时提交报名表，请各领队携带报名表参加10月16日下午4：00在东区新校综合服务楼地下一层进行的校园吉尼斯活动筹备会议。

2、预赛阶段：10月17日――10月20日

各分赛区根据各区场地情况组织预赛。

比赛场地：

东区老校13号楼前广场

齐鲁软件学院体育场

新校图书馆前广场

西校区体育场

南外环新区体育场

3、决赛阶段：团体决赛10月22日比赛场地东区新校图书馆前广场，个人挑战赛10月23日比赛场地南外环新区体育场。

联系电话：xxx（晚6：30～9：30）

可咨询学生会办公室，负责人：杨帆xxxx吴文健xxx

准备会时间：20xx年10月16日下午4：00

地点：东区新校公教楼506

到会时请各领队提交参赛队员的学生证复印件。

团体奖：一等奖团队一个二等奖团队两个三等奖团队三个并设有精神文明奖个人奖：各项目均设有一等奖二个二等奖三个三等奖五个。

1、限次项目：（包括：踢毽子、足球颠球）要求在开始之后连续重复动作，不得间断，以完成数目最多者获胜。中途停止者成绩记录停止前的成绩。允许在正式比赛之前，进行一段时间的适应练习。比赛次数为一次。

（1）踢毽子：开始后，毽子不许落地，除脚踢之外，选手身体其他部位碰到毽子只能视为调整，不记做个数。不得用手持毽子或身体夹住毽子，不得借助其他人或其他工具来完成活动，否则均取消比赛资格。

（2）足球颠球：采取分组比赛，组内同时开始，颠球个数最多者为胜。

2、项目：（包括：俯卧撑、定时罚篮、跳绳）

（1）俯卧撑：1分钟之内连续完成的标准（允许有三次违例机会，但是违例动作不算成绩）动作个数最多者获胜。如果违例动作超过3次，则取消比赛资格。

（3）定时罚篮：1分钟内，自己拿球，投篮。选手必须按照罚球规定投球，否则视为无效。

（4）跳绳：以1分钟内完成个数为准，可以停顿，只计算总个数。

3、计时项目：呼拉圈

在规定范围内摇呼拉圈时间最长者为胜。

**职工趣味运动会活动方案篇二**

活动方案

为隆重庆祝“三八”国际劳动妇女节成立104周年，充分展示我社区女同胞的精神面貌，动员广大女同胞们积极投身市委、市政府开展的“五水共治”专项行动中，倡导文明健康的生活方式，为建设清洁、整齐、优美、舒适的家园贡献巾帼之力。

一、活动主题

本次趣味运动会的活动主题为：“发扬运动精神、争当治水先锋”。

二、时间和地点

时间：

地点：

三、主办单位：

四、参赛人员：工作或居住在本社区的女性，身体健康，适合参加比赛者。

五、活动内容：

1、邀请街道主任（如果主任没时间，请高书记）开幕式致辞。

2、请区妇联副主席宣读五水共治倡议书。

3、趣味运动会。

中青年组（50周岁以下）三个项目：托球跑，袋鼠跳，单人跳绳。

中老年组（50周岁以上）三个项目：“保龄球”比赛、踢毽子、套圈

六：比赛规则：

中青年组报名项目：

袋鼠跳比赛规则：裁判员鸣哨后，队员双腿进入麻袋内用双手拉起袋口，穿好后开始向终点行进(走、跑、跳等各种行进方式不限)。队员双腿必须套入麻袋内，双手必须拉住麻袋口，中途若脱手必须原地拉起麻袋口才能继续行进，否则取消比赛资格。从裁判发令开始计时，至参赛队员躯干触及终点线垂直面的瞬间止。比赛直线距离为20米，来回一次是全程。时间最短者为胜。

单人跳绳比赛规则：裁判员鸣哨后，运动员开始跳绳，在一分钟的时间内，跳绳次数多的为胜，跳绳过程中可以停顿。比赛统一用绳。比赛分组进行，每组四人同时开始。

中老年组比赛项目：

保龄球比赛规则：每人投掷三个球，击打十五米外的10个瓶子，三次合计击倒个数最多者为胜。

踢毽子比赛规则：裁判员鸣哨后，运动员开始踢健子，并计时，时间为一分钟。可以用身体的任何部位触接键子。键子落地为失败。在连续踢健子的过程中失败了，记录一次失败，但可以继续连下去踢。在一分钟内完成次数最多的为胜者。比赛分组进行，每组二人同时开始。

1、2、3、4、5分。未投中计0分。运动员脚踏或超过起套线为犯规，投中无效。根据运动员套中分值的总和计算，分数高者名次列前。

七、奖励方式

每个项目比赛第一名取1个，第二名取2个，第三名取3个，未获得名次的参赛选手获得纪念品一份。

八、报名要求

每名队员只能报名1个项目。比赛前到组委会抽号排列顺序，比赛开始未到场者视为弃权。

**职工趣味运动会活动方案篇三**

为提高广大学生体质，创设文明、健康、活泼、和谐的校园文化生活。让学生投身到积极、健康的户外活动中去，做一个健康向上，充满活力的人。

组 长：xx

副组长：xx

成 员：xx

活动地点：本校操场

一二年级组：赶猪 种豆得豆 吊瓶

三四年级组：摸石头过河 两人三足 托球跑

羽毛球比赛

见附表

各组第一名为优胜奖。第二名为拼搏奖。

1、 各班做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得乱跑，观看有秩序，加油鼓励方式合理。

2、精心选拔队员参赛，抓紧时间演练，熟练掌握比赛规则及参赛要求，达到既锻炼了体质，任课教师并协同管理好各班。

3、请注意比赛过程中运动员的安全。

4、贯彻和谐、友谊第一，比赛第二的精神。

活动内容：竞赛项目

1、赶猪

一名同学在左右宽为50厘米的跑道同用一木棍向前推实心球，距离为50米，用时最少者为胜。推出跑道或中间用手、脚接触球即为犯规。

2、种豆得豆

队员手持一空筐和一双筷子站于起点，发始令后跑至中间处放乒乓球的筐前，用筷子将球夹入自己筐中，再快速跑至终点，用时少者为胜。

3、吊瓶

队员手持鱼钩站于起点发令后跑至中间放瓶处将瓶吊起跑至终点，快者为胜。（瓶掉地成绩无效）

4、摸石头过河

【参赛人数】每组比赛2名队员。

【比赛器材】过河砖

【比赛方法】 比赛开始前，参赛队员站于起跑线后的第1、2块河石上，手拿第3块河石。裁判发令后，队员依次将河石踩在脚下交替向前行进，赛程为15米（根据场地大小而定）。以参赛队员的任一脚踩在越过终点线所在垂直平面的河石上为计时停止，用时少者名次列前。

【比赛规则】

（1）比赛开始前，参赛队员必需立于起跑线后的河石上。

（2）比赛过程中，参赛队员不得越出其指定赛道；若有队员变道或阻碍其他非本队队员将直接取消其比赛资格。

（3）比赛过程中，任何参赛队员被推或被迫脱离指定赛道，只要未获得实际利益，可以继续保留其比赛资格。

（4）比赛过程中身体的任何部位不得直接触碰除河石之外的支撑物，否则视为犯规。

（5）比赛过程中，队员每犯规一次，就在该队员最终用时中加上3秒；若有队员在一轮比赛中累计犯规次数满五次，则直接取消其比赛资格。

5、两人三足

本项比赛为的接力赛，每班出四名选手，分为两组，两名选手并肩而立，用布条将两人中间的两腿绑上，然后跑到终点，终点的另外两选手准备，当前一组选手跑到他们身边时开始跑回终点。速度快者为胜。

6、托球跑

比赛者手持乒乓球拍托一球站于起点，发令后跑出至终点，速度快者为胜。（球掉地成绩无效）

羽毛球比赛

羽毛球计分规则 正式比赛，每场均采用三局两胜制。单打每一局为11个球，当分数成10平时，先领先对方两球者获胜。每一局比赛结束，双方应换场区。

**职工趣味运动会活动方案篇四**

3、为促进员工间的互动与交流提供一个良好的平台；

4、对外宣传积极向上，全面发展的优良精神风貌。

二、活动人员安排

1、主办方：

2、组织人员：

主持人：

工作人员：

三、活动时间

拟定于2024年11月3日 13:00~15:30

四、活动地点

草坪

五、活动开展

（一）前期准备

3、赛前准备：安排人员活动当天提前布置场地，每项项目前由该项目的负责人安排做好示范培训，安排比赛裁判及计分员。

4、安全预案：明确研究中心安全应急预案，并得到安全员的认可和帮助，保证活动的安全问题。

（二）活动流程

1、11月3日12:50，在产业园集合，由主持人介绍之后的活动项目和流程后，宣布趣味运动会开始。

2、项目流程：

百发百中—不倒森林—赶猪游戏—水滴的旅行—无敌风火轮

3、比赛结束：

采用团体赛，采用积分制，每个项目中（除项目一）第一到第四名分别积40分、30分、20分、10分，最终按积分高低获得四个等级的奖品。

（三）项目介绍 项目一：百发百中 活动时间：约20分钟

活动材料：回力标（5个）、饮料（5瓶）

活动人数：所有人均可参赛（根据剩余时间长短可以考虑增加或减少参赛者数目）

活动规则：终点距起点10米，终点处放置5个饮料瓶，每组在起点处投掷回力标，限次10次，每打倒一个饮料瓶得饮料。

项目二：不倒森林 活动时间：约30分钟 活动材料：pvc管（6跟）活动人数：每组6人参赛 活动规则：

a、场地中放置6根pvc管，每根管长度为1米，相邻两管间距为1米，每根附近站一位参赛者。

b、保持棒直立，不允许用手抓，也不允许身体其他部位接触棒。c、宣布开始前，双脚开立，不允许移动，开始口令发出后，在保证自己pvc管不倒的前提下，迅速移动步伐将右手掌心按到相邻的同伴的pvc管上，保持管不倒。

d、每次有一根棒倒就算失败，连续换位达到十次为挑战成功。e、完成时间时间短者获胜，超过5min未完成即为失败。

项目三：赶猪游戏

1、活动时间：约20分钟

2、活动材料：排球、羽毛球拍、小尖筒

3、活动人数：每组5人参加

首先，将5个小尖筒依次相距1米放成一排，然后给每队发1只羽毛球拍，游戏开始后，每一组需要用自己手中的羽毛球拍将排球以s型的方式绕过5个小尖筒，来回往复，用时最少的一组获胜。

项目四：水滴的旅行

1、活动时间：约30分钟

2、活动材料：水盆、水、量杯、镊子

3、活动人数：每组五人参赛

4、活动规则

a、在起点放一盆水，然后在距起点5米的地方放置量杯。b、游戏开始后，所有参赛者各自到附近找一片叶子，不限种类和大小。

c、每个队员需要用镊子夹叶子从水盆中盛水，然后倒入5米外自己队伍的量杯中；

d、最先盛满的队伍获胜。项目五：无敌风火轮（需演示）

1、活动时间：约30分钟

2、活动材料：报纸、透明胶带、剪刀

3、活动人数：每组6人参赛

4、活动规则：

a、所有队员占到始发点，然后为每队分发若干张报纸、并配备胶带和剪刀；

c、风火轮制作好后，每队的队员需要站到自己的风火轮上，向前移动，走过15米；

d、游戏从制作风火轮开始，到最终所有队员驾驶风火轮到达终点结束，用时最少为胜利者。

e、在驾驶风火轮期间，如果风火轮裂开，则必须原地修补完后，继续出发。

注意：

首先拿到报纸等物品后，每队所有人员最好能分配工作，然后在最短的时间完成风火轮的制作，制作的风火轮最好能大一点，不然容易被踩断；驾驶风火轮时，最好提前选择一个队长，且队长在最前边，掌握行走节奏并发号命令。

项目六：传递乒乓球（备选以时间决定）

1、活动时间：约30分钟

2、活动材料：乒乓球、球拍

3、活动人数：每组四人参赛

4、活动规则：

组内四人采用往返接力的形式传递乒乓球，起点和终点相距15米，行进中双手不能触碰乒乓球。每组组内队员只能使用一套球拍和球，若乒乓球中途掉落，需捡起从头再来。到达终点所用时间少者获胜。

六、道具清单及预算

活动奖品：3500元 游戏道具：回力标

100元

pvc管

100元

羽毛球拍：200元

小尖筒：50元

游戏奖品：200元

排球、透明胶、报纸、记分牌等：已拥有 预算共计：4150元

七、安全预案

本次活动是在产业园内举行，安全预案沿用综合应急预案进行人员分工和执行。

**职工趣味运动会活动方案篇五**

和谐、创新、阳光、健美

为进一步推进素质教育的实施，提高广大学生体质，真正落实每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的`指导思想。让学生在情趣盎然中锻炼身体，陶冶情操，发挥智力和个性特点，创设文明、健康、活泼、和谐的校园文化生活。展现新时代小学生形象，并培养团队合作精神，用健康的身体投身于学习之中，特举办此次趣味运动会。

时间：20xx年4月29日

地点：运动场

组长：\*\*\*

副组长：\*\*\* \*\*\*

成员：各班班主任

总裁判：\*\*\* \*\*\*

一二年级组：穿越封锁线

三四年级组：过河拆桥

五六年级组：台风中心

教师组：

各年级第一名为优胜奖。第二名为拼搏奖。

参赛人数：

各年级以人数多的班为标准。人数不足的循环补足。

各班主任要和本班学生一起参与活动。

比赛方法：

穿越封锁线：全体站在白线后，不许越线。各班由一名同学持小锤钻过铁钻架、沿过跳箱、跳过体操垫，然后击响铜锣。随后直接跑回本班队伍交于下一位同学。先完成的班级为胜。

过河拆桥：一名同学来回移动两个呼啦圈，但人必须在圈内，到终点白线处，拿起垒球，投入投掷靶。(必须投进)然后拿起呼啦圈跑回起点，交于下一人。先完成的班级为胜。

台风中心：四人一组，同时手持一根武术棍(手不得撒开棍)，在跑动中绕障碍物一周。通过四个障碍物后，直接跑后起点，将武术棍交于下一组。

1、各班做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得乱跑，观看有秩序，在指定区域坐好，加油鼓励方式合理。

2、各班做好队员的组织工作，按时参加比赛。

3、请注意比赛过程中运动员的安全。

4、贯彻和谐、友谊第一，比赛第二的精神。

十、本细则未尽事宜由大会组委会赛前商定。

**职工趣味运动会活动方案篇六**

一、指导思想：

为了进一步丰富我校学生的课余生活，推动学生更加广泛地参加体育活动，增加学生体质，活跃身心，以充沛的精力投入学习，特举行此次运动会活动。经过活动，培养学生的\'团队意识，竞争意识，合作交流本事，激发学生的学习热情，弘扬个性特长，促进学生全面健康地发展，真正做到全面实施素质教育。

二、活动主题：我运动我欢乐

三、活动时间：5月6日

四、活动地点：学校操场

五、活动人员：全体教师、1-6年级学生

六、比赛项目：

低年级组：一分钟跳绳、踩石过河、呼啦圈

中年级组：一分钟跳绳、夹气球、投篮、呼啦圈

高年级组：一分钟跳绳、齐头并进、呼啦圈、夹气球、投篮

教师组：呼啦圈、跳绳。

七、奖项设置

各年级组设前三名（优胜奖、拼搏奖、最佳合作奖）。

八、参赛人数

本着人人参与的原则，让每一个孩子最少参加一项活动。

九、比赛方法

跳绳：一分钟跳绳，跳的个数多的为优胜者。

投球：每人10个球，即10次投球机会，在规定的位置，向盆中投球，每个年级组中投进去多的为优胜者。

夹气球：两个人配合，在规定时间内，哪一组先到终点为获胜。

踩石过河：教师发令后，各队排头用两块纸板作为活动的“垫脚石”，依次向前挪动踩在脚下，渡过这条河，然后将纸板交给乙组排头，乙组排头又用同样的方法过河，直至全队学生每人渡河一次为止，先完成的队为胜。

十、注意事项：

1、各班做好安全、纪律、环保教育，活动期间不得乱跑，比赛、观看有秩序。

2、注意比赛过程中学生的安全。

3、贯彻和谐、友谊第一，比赛第二的精神。

**职工趣味运动会活动方案篇七**

一、运动会主要目的：

我们的童年生活，在家长与孩子间建起一座沟通的桥梁，让我们在比赛中感受运动的快乐;因为玩是儿童的天性，让孩子们在比赛中尽情的玩，让孩子们在玩的过程中增长知识，增进团结和友谊，培养他们挑战自我、超越自我的信念。

二、运动会主办单位：

一家人

五、运动会参赛对象：

人民家庭。

六、运动会参赛地点：

备选场地：本地区操场、实验小学校园操场、。希望诸位家长发动社会关系，各显神通联系场地。根据赞助情况，可适当给予回报。

对比赛场地提供者，在趣味运动会背景、条幅标语中为之做相应的宣传，在丹东电视台、鸭绿江晚报和时代丹东网等新闻媒体采访中，对之给予鸣谢。

七、运动会时间及日程安排：

1、9月9日：召开家长会，进行活动策划，组建组委会。

2、9月10日至30日：联系冠名单位、赞助单位，购置奖杯、证书和奖品等。

3、9月10日至20日：网上讨论运动会比赛项目。

4、9月20日：公布比赛项目讨论结果。

5、9月20日至10月上旬：比赛项目网上报名。

6、9月20日至30日：准备器材和道具，确定舞台、音响、摄影、摄像师等。

7、10月上旬某日上午5：00，布置舞台、背景、音响、空飘球、宣传条幅等;

8：00——12：00：举行运动会开幕式，比赛正式开始。当日下午举行闭幕式，对运动会表现突出的小组进行表奖。

八、运动会备选项目：(项目取舍由大家讨论决定)

(一)钓鱼比赛：

参赛方式：宝宝个人参赛

比赛规则：在比赛现场，所有愿意挑战的宝宝按月份分组进行打擂。在一分钟的挑战时间内，所钓鱼的数量超过本组擂主的数量，即为挑战成功，可得到一份奖品。挑战失败者，只能领取一份纪念品。每组的擂主成绩都是由挑战者自己创造并保持，直到新的挑战者挑战成功后，将其顶替。

器材准备：水池(水盆)，塑料鱼若干，钩鱼杆若干。

(二)自行车比赛：

参赛方式：宝宝个人参赛。

比赛规则：比赛开始后，幼儿骑小自行车沿自己的车道前行，最快到达终点者为胜。

器材准备：小自行车6辆;

(三)造房子比赛

参赛方式：三口之家参赛。

比赛规则：跑道为10米。比赛开始后，家庭中的爸爸从起点推车到终点，等在那里的妈妈将大型积木装在车上(一次只能装三块)，然后将积木推向起点，并卸下车，由等在那里的孩子用积木搭建房子，搭得又快又好者为胜。

器材准备：小独轮车6辆，大型积木若干。

(四)踩高跷比赛：

参赛方式：三口之家参赛。

比赛规则：宝宝与家长面对面，踩父(母)脚上，起点准备，听口令向终点走去。先到终点者为胜。游戏中宝宝与家长必须始终手拉手，宝宝脚不得踩地。

(五)送气球比赛

参赛方式：三口之家参赛。比赛规则：孩子手拿气球，站在起点线上做准备，听到口令后，立即向前跑去。送到父母身边(父母背靠背侧身在终点处等孩子)，把气球放到父母的背上，父母使劲把气球夹破。先夹破者为胜。

器材准备：气球筐6个，气球若干。

(六)收获果实比赛：

参赛方式：三口之家参赛

场地器材：在田径场直道上取10米长的跑道6条。分别在4条跑道起点放置小草帽一顶，并在10米终点处挂果实一枚。

比赛办法：由爸爸妈妈用双手抓腕盘起让孩子戴着草帽坐上，三个人协助跑到终点，由孩子取下水果后原样折回起点。速度最快者的为胜。

比赛规则：比赛时，小朋友必须要戴上草帽后才可以离开起点，水果必须要由小朋友采摘。

器材准备：小草帽6顶，果实6枚，支架两个，铁丝一条。

(七)并驾齐驱(三人四足)

参赛方式：三口之家参赛

场地器材：在田径场直道上取10米长的跑道4条，10厘米宽、30厘米长的布带子六条，在离起点线前方10米处放一折回标志物。

比赛方法：用布带子把三人相邻脚的踝关节绑在一起，相互搂腰向前走动，绕过标志物折回起点线，以先完成的队为胜。

比赛规则：两人同侧踝关节绑好后才能离开起点线;若在途中带子散开，要重新绑好后方可继续前进。注意宝宝的安全!

器材准备：10厘米宽、30厘米长的布带子6条，标志物6个。(八)袋鼠之家比赛：

参赛方式：三口之家参赛

比赛规则：在原地孩子背对父母向后抛球，离3米远的父母用挂在腰间的篮子接球，在60秒中投接，接皮球最多者为胜。

比赛器材：皮球若干，接球篮6个。

(九)揪尾巴比赛

参赛方式：三口之家参赛

比赛规则：爸爸把孩子托在肩上或背在背上，孩子裤子后有一尾巴，在规定的圆圈内跑，妈妈们揪其它孩子的尾巴，看最后哪组家庭揪的“尾巴”最多为胜。

比赛器材：纸尾巴若干条(6条)。

(十)跳跳马比赛

参赛方式：宝宝个人参赛

比赛规则：比赛开始后，宝宝个人骑着跳跳马前行，最先到达者为胜。

比赛器材：跳跳马6只。

(十一)蚂蚁搬球比赛

参赛方式：宝宝个人参赛。

比赛规则：比赛开始后，参赛宝宝将一只盆内的乒乓球用勺子放进另一只盆内。运送中，不得用手护球，最先搬完者为胜。

比赛器材：小盆12只，勺子6把，乒乓球若干。

(十二)运送乒乓球比赛：

参赛方式：宝宝个人参赛。

比赛规则：10米跑道上，宝宝双手执勺，将起点盆内的乒乓球，一次一粒运送至终点的盆内。运送中，不得用手护球，最先运完者为胜。

比赛器材：盆12只，勺子6把，乒乓球若干。

(十三)宝宝骑爸爸比赛：

参赛方式：宝宝与爸爸(妈妈)参赛。

比赛规则：比赛开始后，爸爸(妈妈)反手四肢着地，宝宝坐在爸爸身上，在10米跑道上四肢反向爬行，最先到达终点者为胜。

(十四)踩气球比赛：

参赛方式：三口之家参赛

比赛规则：比赛开始后，爸爸一条腿上捆着一串气球，由宝宝与妈妈一起踩其他爸爸腿上的气球。爸爸们可以跑动躲避，但不能踩球。全部被踩爆者依次退出比赛。规定时间内剩余气球最多的家庭为胜。

比赛器材：气球串若干。

(十五)羊角球比赛：羊角球〈篮球〉

参赛方式：宝宝与爸爸(妈妈)参赛

比赛规则：10米跑道上，家长从起点拍球到终点，孩子从终点骑羊角球回起点，先到起点者为胜。

比赛器材：羊角球6只。

九、运动会比赛原则：

趣味运动会比赛分为预赛和决赛，预赛前6名晋升决赛;比赛项目报名多者设预赛，如少则直接进行决赛。

十、奖项设置及奖励办法：

(一)宝宝个人比赛项目：有预赛和决赛的，决赛取前两名，其余决赛宝宝均为第三名，预赛宝宝均获纪念奖。前三名颁发证书及奖品。(最好由赞助商提供)。

(二)三口之家比赛项目：有预赛和决赛的，决赛取前两名，其余决赛家庭均为第三名。预赛家庭获纪念奖。只颁发奖品。(最好由赞助商提供)。

(三)优秀组织奖一名。按鸡会宝宝的月龄，将参赛者分为几个组。根据比赛中组织、纪律、作风、成绩等情况，评选优秀组织奖一名。并为组织获奖组的每位成员颁发奖品一份。

十一、组织奖积分办法：

1、个人项目每申报一人积1分，家庭项目凡申报一组积3分。(根据实际情况可对参赛人数进行控制，给予一定的定额。对报满定额的给予积分，少报则扣分)。

2、个人项目如申报后未参加扣2分，家庭项目凡申报后未参加扣6分。

3、不遵守比赛规则者，扣3分，随意离开者扣3分，影响比赛进程者扣6分。

十二、趣味运动会秩序册：

(一)运动会组委会组成：

总指挥：好好爸爸。趣味运动会总负责人。

指挥组成员：星辰星宇妈妈、禹涵爸爸、峻峻的爹等等(副会长)

外联组长：好好爸爸。负责寻找运动会冠名企业，筹集赞助资金及物品。

总策划：禹涵爸爸。负责趣味运动会的整体策划工作。

总裁判长：峻峻的爹。统调所有比赛项目的裁判工作。

裁判组长：待定。熟透比赛规则，负责所有项目的裁判工作。裁判员：待定

计分组长：待定。负责所有比赛项目的计时、计分工作。

计分员：待定

仲裁组长：待定。当比赛出现异议时，仲裁判决。

组织组：各组组长。负责本组在运动会上的一切事务。

奖品组长：飞妈。负责所有比赛项目的奖品购置、存储、分类及发放工作。

奖品组员：待定

后勤组长：待定负责前期场地布置、桌椅摆放，运动会结束后一切收尾工作。

后勤组员：待定

保卫组长：待定。负责整个比赛场地的安全保卫工作。

保卫组员：待定

器材组长：彤彤妈妈。负责所有比赛项目的器材及道具。

器材组员：待定

新闻组长：王齐妈妈。接待各新闻单位，安排采访对象。

医务组长：待定

主持人：禹涵爸爸

(二)趣味运动会纪律：

1.参赛家庭及宝宝应服从、尊重裁判裁决，如有意见可由组长向仲裁组提出。

2.参赛者应严格遵守比赛时间，三次点名不到，以自动弃权论。

3.为使比赛顺利进行，非裁判、非参赛家庭及宝宝不得进入比赛场地。

4.不准以任何形式弄虚作假，违者取消该项目比赛资格，扣该组10分。

5.参赛宝宝及家庭应自觉遵守比赛规则，坚决杜绝故意犯规行为。

(三)运动会总程序：

1.领导宣布：“冠名”鸡会趣味运动会开幕。

2.主持人宣布：运动员入场并解说，同时放运动员进行曲。入场次序(略)。

3.运动员入场列队，请到场领导致辞。

4.主持人宣布：“冠名”鸡会趣味运动会，请裁判员、运动员各就各位。(正式开赛)

5.主持人宣布：全部比赛结束，各组重新列队，参加颁奖仪式。

6.主持人宣布：“冠名”趣味运动会闭幕

(四)运动会比赛顺序及分组(略)

十一、运动会主要经费预算：

1、活动器材：

2、活动背景、舞台、音响：

3、宣传横幅、空飘球：

4、摄影、摄像：

5、宣传费用：

6、奖品费用：(最好能寻求由赞助商提供现金或奖品)

7、交通费用。

**职工趣味运动会活动方案篇八**

一、活动目的：

a供给交流的平台，增强合作的意识

b促进彼此间的了解，拉近心与心的距离

二、活动时间:

xx年年11月16日（周五）午时5:30—9:00

三、活动地点:文化广场

四、主办单位：商务协会—商务实践部

五、活动对象：商务协会全体人

六、活动意义

1)丰富大家的课余生活。课程相对宽松的大学生活需要充实起来，运动会的开办能够吸引更多的人参与到各种有益的活动中。

2)促进商协内部成员的交流。商协应当是一个和谐的大家庭，所有的成员应当能从中感受到欢乐。

3)锻炼商协成员的团队协作精神，一个人的本事再强也战胜不了团队的力量，大家应当从运动会中体会到这点。

七、前期准备

1)队伍组建：本次运动会是商协内部运动会，由于商务实践部成员较多，可分为两队，其余每个部门出一支参赛队伍。共五支队伍参加比赛，每队二十人。部门中未参赛人员组成拉拉队。主持人一名、裁判四名（待定）

2)对外宣传：制作横幅一条，上书“商协杯”第一届趣味运动会。各栋寝室门口贴一张宣传海报，宣传趣味运动会并邀请同学们到时观看。

4)奖项设置：分别为一等奖、二等奖、三等奖、最具创意奖、最有组织奖（以上奖项全部以队为单位颁发）

八、活动步骤

1)活动现场布置

2)各代表队入场

3)致开幕词

4)具体环节：运动会项目开展（穿插文艺节目）

5)总结发言颁降

6)合影留念

7)清理现场

九、运动会项目

4、）端乒乓球接力

十、说明：

**职工趣味运动会活动方案篇九**

娱乐身心、激扬青春

活动宗旨

友谊第一，比赛第二。

二，活动整体方案

活动时间：201x年x月x~x.下午五点

活动地点：学校田径场

主办单位：教育系学生会

赞助单位：

活动参与对象：教育系全体师生

活动主题：教育系趣味运动会

三，具体活动细则简介

项目一：拔河大赛

参赛者：15人

裁判员：发令1人，记录1人。

比赛器材：拔河绳1条，红布条1条，口哨1个。

比赛场地：学校操场

比赛规则：在比赛场地上画3条直线，间隔为150cm。居中的线为中线，两边的线为河界，拔河绳中间系一红布条垂直于中线。比赛准备时间内，各队队员必须依次交错站在河界外，裁判员发出“预备”口令后，运动员全部蹲下，但不能用力拉绳，此时红线在中线上，裁判员鸣哨后开始比赛。当红布条与拔河绳的系点过河界时，裁判员鸣哨宣布比赛结束和胜方。

拔河赛制：

1.比赛分淘汰赛、决赛两个赛程。

2.比赛分组及比赛首场的站位选择由各班班长抽签决定。

3.淘汰赛：每班抽签分成a.b组，a组四队，b组三队。每组比赛采用三局两胜制，每局后双方交换场地。当两局即可分出胜负时，比赛宣告结束。每组获胜者晋级。共两支参赛队伍进行决赛。决赛：采用三局两胜制，胜者为总冠军。

项目二：螃蟹运球

参赛者：每班16人

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。

比赛器材：篮球4个。秒表4个，哨子一个。

比赛场地：学校操场，10米

比赛规则：赛道两端各站8组队员。比赛开始后，其中一端的一组队员用背部夹住篮球，侧向走到另一端，然后把篮球交给另一组队员。来回接力。知道最后一组队员走到另一端。如果在运球过程中，篮球掉了，必须把球捡起再夹好，并在掉球点继续比赛。记录员记好时间，并登记，统计出名次。

赛制同拔河赛制。分两组比赛。

项目三：跳长绳

参赛者：每班14人(包括甩绳人员)，7人一组，分两组。

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。(分两组)

比赛器材：长绳。秒表4个，哨子一个。

比赛规则：五人站在长绳中，两人甩起长绳。比赛开始时开始记圈数。一分钟比赛时间。若有人在跳的过程中失误致使摇绳中断，则不计在圈数中。比赛继续。一分钟内圈数最多的为冠军。名次取前三。

项目四：袋鼠跳

参赛者：每班10人

裁判员：发令一人，4个人计时与记录。

比赛器材：4个大口袋，秒表4个。口哨一个。

比赛场地：学校操场。20米。

比赛规则：跑道两端各站5名参赛队员。其中一端的队员站在麻袋内，手提袋口向另一端的队员跳去，然后将麻袋交给另一端的队员。来回接力，直到最后一名队员手提麻袋跳到跑道的另一端。记录员记好时间，并登记，统计出名次。

赛制同拔河赛制。分两组比赛。

四，奖励规则。

五，活动经费预算。

六，其他

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.比赛前由各班解读比赛项目细则，让参赛人员更加清楚各项比赛流程和规则。

4.禁止非工作人员与参赛人员进入比赛场地，打乱比赛秩序。

5.持场地的卫生，保持现场的卫生。

6.请各班参赛队员准时到达比赛场地，比赛时间不到者作弃权处理。

7.望各班认真组织本班的队员参加活动，并组织好后勤工作及本部门的啦啦队。文明比赛、文明助威，充分展现各部门风采。

8.遇不可抗因素(如下雨)或全校性活动，比赛日期另行通知。

**职工趣味运动会活动方案篇十**

1、通过开展亲子运动会，增强幼儿体质，增进家长与子女之间的情感交流，增加老师与家长的共同了解的机会。培养幼儿的.集体荣誉感和竞赛意识。

2、激发幼儿参加体育活动的兴趣，发展幼儿动作的协调性和灵活性。

3、在活动中培养幼儿与爸爸妈妈克服困难，夺得胜利的精神。

团体表演、游戏比赛项目、亲子游戏项目

1、对家长发出邀请，鼓励家长积极参加亲自游戏，观看孩子的运动会项目。

2、准备系有铃铛的橡皮筋、小椅子三把、拱形门两个、自制果子两筐、动物箱两个；包装绳、呼拉圈若干。

1、以班级为方队入场

2、升国旗、奏国歌

3、园长讲话

4、运动员退场

5、团体操表演：中班组幼儿表演《北斗神拳》

6、幼儿轮滑表演

7、幼儿游戏竞赛项目：不要碰响小铃

8、亲子游戏：连环套

9、为幼儿及家长颁奖

**职工趣味运动会活动方案篇十一**

我们的.童年生活，在家长与孩子间建起一座沟通的桥梁，让我们在比赛中感受运动的快乐；因为玩是儿童的天性，让孩子们在比赛中尽情的玩，让孩子们在玩的过程中增长知识，增进团结和友谊，培养他们挑战自我、超越自我的信念。

一家人

人民家庭。

备选场地：本地区操场、实验小学校园操场、。希望诸位家长发动社会关系，各显神通联系场地。根据赞助情况，可适当给予回报。

对比赛场地提供者，在趣味运动会背景、条幅标语中为之做相应的宣传，在丹东电视台、鸭绿江晚报和时代丹东网等新闻媒体采访中，对之给予鸣谢。

1、9月9日：召开家长会，进行活动策划，组建组委会。

2、9月10日至30日：联系冠名单位、赞助单位，购置奖杯、证书和奖品等。

3、9月10日至20日：网上讨论运动会比赛项目。

4、9月20日：公布比赛项目讨论结果。

5、9月20日至10月上旬：比赛项目网上报名。

6、9月20日至30日：准备器材和道具，确定舞台、音响、摄影、摄像师等。

7、10月上旬某日上午5：00，布置舞台、背景、音响、空飘球、宣传条幅等；

8：00——12：00：举行运动会开幕式，比赛正式开始。当日下午举行闭幕式，对运动会表现突出的小组进行表奖。

（一）钓鱼比赛：

参赛方式：宝宝个人参赛

比赛规则：在比赛现场，所有愿意挑战的宝宝按月份分组进行打擂。在一分钟的挑战时间内，所钓鱼的数量超过本组擂主的数量，即为挑战成功，可得到一份奖品。挑战失败者，只能领取一份纪念品。每组的擂主成绩都是由挑战者自己创造并保持，直到新的挑战者挑战成功后，将其顶替。

器材准备：水池（水盆），塑料鱼若干，钩鱼杆若干。

（二）自行车比赛：

参赛方式：宝宝个人参赛。

比赛规则：比赛开始后，幼儿骑小自行车沿自己的车道前行，最快到达终点者为胜。

器材准备：小自行车6辆；

（三）造房子比赛

参赛方式：三口之家参赛。

比赛规则：跑道为10米。比赛开始后，家庭中的爸爸从起点推车到终点，等在那里的妈妈将大型积木装在车上（一次只能装三块），然后将积木推向起点，并卸下车，由等在那里的孩子用积木搭建房子，搭得又快又好者为胜。

器材准备：小独轮车6辆，大型积木若干。

（四）踩高跷比赛：

参赛方式：三口之家参赛。

比赛规则：宝宝与家长面对面，踩父（母）脚上，起点准备，听口令向终点走去。先到终点者为胜。游戏中宝宝与家长必须始终手拉手，宝宝脚不得踩地。

（五）送气球比赛

参赛方式：三口之家参赛。  比赛规则：孩子手拿气球，站在起点线上做准备，听到口令后，立即向前跑去。送到父母身边（父母背靠背侧身在终点处等孩子），把气球放到父母的背上，父母使劲把气球夹破。先夹破者为胜。

器材准备：气球筐6个，气球若干。

（六）收获果实比赛：

参赛方式：三口之家参赛

场地器材：在田径场直道上取10米长的跑道6条。分别在4条跑道起点放置小草帽一顶，并在10米终点处挂果实一枚。

比赛办法：由爸爸妈妈用双手抓腕盘起让孩子戴着草帽坐上，三个人协助跑到终点，由孩子取下水果后原样折回起点。速度最快者的为胜。

比赛规则：比赛时，小朋友必须要戴上草帽后才可以离开起点，水果必须要由小朋友采摘。

器材准备：小草帽6顶，果实6枚，支架两个，铁丝一条。

（七）并驾齐驱（三人四足）

参赛方式：三口之家参赛

场地器材：在田径场直道上取10米长的跑道4条，10厘米宽、30厘米长的布带子六条，在离起点线前方10米处放一折回标志物。

比赛方法：用布带子把三人相邻脚的踝关节绑在一起，相互搂腰向前走动，绕过标志物折回起点线，以先完成的队为胜。

比赛规则：两人同侧踝关节绑好后才能离开起点线；若在途中带子散开，要重新绑好后方可继续前进。注意宝宝的安全！

器材准备：10厘米宽、30厘米长的布带子6条，标志物6个。  （八）袋鼠之家比赛：

参赛方式：三口之家参赛

比赛规则：在原地孩子背对父母向后抛球，离3米远的父母用挂在腰间的篮子接球，在60秒中投接，接皮球最多者为胜。

比赛器材：皮球若干，接球篮6个。

（九）揪尾巴比赛

参赛方式：三口之家参赛

比赛规则：爸爸把孩子托在肩上或背在背上，孩子裤子后有一尾巴，在规定的圆圈内跑，妈妈们揪其它孩子的尾巴，看最后哪组家庭揪的“尾巴”最多为胜。

比赛器材：纸尾巴若干条（6条）。

（十）跳跳马比赛

参赛方式：宝宝个人参赛

比赛规则：比赛开始后，宝宝个人骑着跳跳马前行，最先到达者为胜。

比赛器材：跳跳马6只。

（十一）蚂蚁搬球比赛

参赛方式：宝宝个人参赛。

比赛规则：比赛开始后，参赛宝宝将一只盆内的乒乓球用勺子放进另一只盆内。运送中，不得用手护球，最先搬完者为胜。

比赛器材：小盆12只，勺子6把，乒乓球若干。

（十二）运送乒乓球比赛：

参赛方式：宝宝个人参赛。

比赛规则：10米跑道上，宝宝双手执勺，将起点盆内的乒乓球，一次一粒运送至终点的盆内。运送中，不得用手护球，最先运完者为胜。

比赛器材：盆12只，勺子6把，乒乓球若干。

（十三）宝宝骑爸爸比赛：

参赛方式：宝宝与爸爸（妈妈）参赛。

比赛规则：比赛开始后，爸爸（妈妈）反手四肢着地，宝宝坐在爸爸身上，在10米跑道上四肢反向爬行，最先到达终点者为胜。

（十四）踩气球比赛：

参赛方式：三口之家参赛

比赛规则：比赛开始后，爸爸一条腿上捆着一串气球，由宝宝与妈妈一起踩其他爸爸腿上的气球。爸爸们可以跑动躲避，但不能踩球。全部被踩爆者依次退出比赛。规定时间内剩余气球最多的家庭为胜。

比赛器材：气球串若干。

（十五）羊角球比赛：羊角球〈篮球〉

参赛方式：宝宝与爸爸（妈妈）参赛

比赛规则：10米跑道上，家长从起点拍球到终点，孩子从终点骑羊角球回起点，先到起点者为胜。

比赛器材：羊角球6只。

九、运动会比赛原则：

趣味运动会比赛分为预赛和决赛，预赛前6名晋升决赛；比赛项目报名多者设预赛，如少则直接进行决赛。

十、奖项设置及奖励办法：

（一）宝宝个人比赛项目：有预赛和决赛的，决赛取前两名，其余决赛宝宝均为第三名，预赛宝宝均获纪念奖。前三名颁发证书及奖品。（最好由赞助商提供）。

（二）三口之家比赛项目：有预赛和决赛的，决赛取前两名，其余决赛家庭均为第三名。预赛家庭获纪念奖。只颁发奖品。（最好由赞助商提供）。

（三）优秀组织奖一名。按鸡会宝宝的月龄，将参赛者分为几个组。根据比赛中组织、纪律、作风、成绩等情况，评选优秀组织奖一名。并为组织获奖组的每位成员颁发奖品一份。

十一、组织奖积分办法：

1、个人项目每申报一人积1分，家庭项目凡申报一组积3分。（根据实际情况可对参赛人数进行控制，给予一定的定额。对报满定额的给予积分，少报则扣分）。

2、个人项目如申报后未参加扣2分，家庭项目凡申报后未参加扣6分。

3、不遵守比赛规则者，扣3分，随意离开者扣3分，影响比赛进程者扣6分。

十二、趣味运动会秩序册：

（一）运动会组委会组成：

总指挥：好好爸爸。趣味运动会总负责人。

指挥组成员：星辰星宇妈妈、禹涵爸爸、峻峻的爹等等（副会长）

外联组长：好好爸爸。负责寻找运动会冠名企业，筹集赞助资金及物品。

总策划：禹涵爸爸。负责趣味运动会的整体策划工作。

总裁判长：峻峻的爹。统调所有比赛项目的裁判工作。

裁判组长：待定。熟透比赛规则，负责所有项目的裁判工作。裁判员：待定

计分组长：待定。负责所有比赛项目的计时、计分工作。

计分员：待定

仲裁组长：待定。当比赛出现异议时，仲裁判决。

组织组：各组组长。负责本组在运动会上的一切事务。

奖品组长：飞妈。负责所有比赛项目的奖品购置、存储、分类及发放工作。

奖品组员：待定

后勤组长：待定负责前期场地布置、桌椅摆放，运动会结束后一切收尾工作。

后勤组员：待定

保卫组长：待定。负责整个比赛场地的安全保卫工作。

保卫组员：待定

器材组长：彤彤妈妈。负责所有比赛项目的器材及道具。

器材组员：待定

新闻组长：王齐妈妈。接待各新闻单位，安排采访对象。

医务组长：待定

主持人：禹涵爸爸

（二）趣味运动会纪律：

1参赛家庭及宝宝应服从、尊重裁判裁决，如有意见可由组长向仲裁组提出。

2参赛者应严格遵守比赛时间，三次点名不到，以自动弃权论。

3为使比赛顺利进行，非裁判、非参赛家庭及宝宝不得进入比赛场地。

4不准以任何形式弄虚作假，违者取消该项目比赛资格，扣该组10分。

5参赛宝宝及家庭应自觉遵守比赛规则，坚决杜绝故意犯规行为。

（三）运动会总程序：

1领导宣布：“冠名”鸡会趣味运动会开幕。

2主持人宣布：运动员入场并解说，同时放运动员进行曲。入场次序（略）。

3运动员入场列队，请到场领导致辞。

4主持人宣布：“冠名”鸡会趣味运动会，请裁判员、运动员各就各位。（正式开赛）

5主持人宣布：全部比赛结束，各组重新列队，参加颁奖仪式。

6主持人宣布：“冠名”趣味运动会闭幕

（四）运动会比赛顺序及分组（略）

十一、运动会主要经费预算：

1、活动器材：

2、活动背景、舞台、音响：

3、宣传横幅、空飘球：

4、摄影、摄像：

5、宣传费用：

6、奖品费用：（最好能寻求由赞助商提供现金或奖品）

7、交通费用。

**职工趣味运动会活动方案篇十二**

丰富广大教师的校园生活，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，使教师们的.身心得到健康发展。

20xx年12月29日下午4:15开始，本校

个人项目1：羽毛球掷准比赛器材：羽毛球、纸篓

比赛规则：1.比赛距离和过程要求：投球距离为4至5米，依次完成比赛。2.比赛时，参赛队员站在规定区域线内，每人有10个羽毛球，用手将羽毛球投入固定的不同分值纸篓内。3.可采用任何姿势投羽毛球，每次投入的纸篓可任意选择。4.以羽毛球投入纸篓总分数的获第一名，其他按入篓总分数依次排名次。

个人项目2：摸石过河比赛器材：空心砖

比赛规则：1.比赛距离和过程要求：起点终点距离为5至8米，分组依次完成比赛。2.每组4名队员，两名队员分别在起、终点处。3.比赛开始前，参赛队员立于起点线的第1、2块砖上，手持第3块砖。裁判发令后，队员依次将砖踩在脚下交替向前行进。按要求完成行进任务总时间计算成绩。4.比赛中，队员在起、终点行进过程中双脚不得落地，人走砖移，否则视为犯规。

个人项目3：保龄球比赛器材：实矿泉水瓶、橡胶实心球

比赛规则：1.投球距离为8至10米，将10只实矿泉水瓶摆成三角型，按分组依次投球。2.每人可投三次，总数相加。3.参赛队员站在规定区域线外必须用手滚动球\_实矿泉水瓶，\_瓶子最多的获第一名，其他按打到数量多少依次排名次。

团体项目：滚雪球团体接力比赛器材：起点、终点标杆

参赛人数：10人/队

比赛规则：1.比赛距离：起点和终点距离20米。2.比赛时，每队纵队排在起点线上(以运动场跑道为限制)发令后第一位迅速向前跑，绕终点标志跑回起点，与第一位人手拉手再迅速跑向终点折转后返回起点，再拉第三位的手变成三人手拉手向前跑,以此类推，直到整个队伍手拉手跑到终点折返到起点为止比赛结束。3.跑动中不限制队伍的排法，但必须手拉手，不得脱手。返回起点的人必须手拉手绕过起点，终点折转拉手跑完为止。4.各队不得超越跑道限制而影响别队比赛。比赛中不得故意阻挡别队前行路线，如阻挡判为犯规。5、按规则要求在不犯规和在最短时间完成比赛的队获第一名，其他队按完成时间依次排名次。

比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

1、每位教师可报1个个人项目，每个项目取前6名奖励。2、每个工会组选派10人参加团体项目，取前3名发团体奖。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn