# 职工运动会活动方案(汇总12篇)

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-09-12

*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。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴...*

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。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**职工运动会活动方案篇一**

为纪念第94个“五四”青年节、建党92周年，进一步加强队伍文化建设，丰富干部职工文化生活，激发全局上下团结拼搏、勇于挑战、争创一流的工作热情，提升环保队伍的凝聚力、战斗力和创造力，全面展示环保队伍奋发有为、开拓进取的精神风貌，经研究决定开展“庆五四、迎七一”活动，制定如下方案：

运动会比赛项目设团体赛和单项赛。

1、团体赛：拔河、4×200米接力跑、二人三足、篮球等4个项目。

2、单项赛：乒乓球单打、羽毛球单打、羽毛球混双、立定跳远等4个项目。

1、以支部为单位组队，每个支部组建1个代表队，各代表队报领队１人。环科所党支部、辐射站和监控中心党支部联合组队参加拔河比赛。

篮球比赛由局机关组一支篮球队、各二级单位联合组一支篮球队，篮球比赛属于友谊赛，不计入比赛结果。

2、团体赛和个人赛均以支部为单位进行报名。团体赛按比赛规定人数报名，单项赛报名人数不限。

1、拔河比赛规则

比赛场地中间设相隔1米的三条标志线（中间线和两条决胜线），抽签决定分组，投币决定比赛场地，每队参赛运动员12人（女队员至少4人），允许1名人员进入警戒线内指挥。裁判员发出预备号令后，双方运动员握绳站好，此时红色标记带正对场地中间线，裁判员鸣笛后，双方运动员齐心协力向后拉，将红色标记带拉过决胜线的一方获胜，当双方相持3分钟时，以红色标记带靠近方获胜，每局双方交换场地，每组比赛采用三局两胜淘汰制，两局胜出，本组比赛结束。为保证比赛安全，参赛运动员一律不准戴手套、穿钉鞋，裁判未判胜负前时，手不允许松开绳子。决赛规则同上，第一轮胜队决一、二名，负队决三、四名。

2、4×200米接力跑比赛规则

采用等距离计时赛制。每队4名运动员。总距离800米，每人跑200米。比赛时4名运动员沿跑道在规定地点就位，发令枪响后，一号运动员采取蹲踞式持棒起跑，将接力棒交二号运动员（须在20米交接棒区域完成），完成交接棒后，运动员必须留在本队的跑道中，直到各队交接棒完成，如运动员在比赛中掉棒，须由运动员本人捡回后（运动员离开自己的跑道时不得妨碍其他运动员比赛），从棒脱手处继续比赛，以此类推，以四号运动员到达终点时间，决定排名顺序。

3、二人三足比赛规则

每棒接力队员由男女混搭组成，将脚踝绑在一起，分立在30m端线后面，一人手持接力棒，迎面接力，2对一组同时参赛，用时少者为胜。每一棒两名队员必须将相邻两脚的踝关节用一根布带缠紧，不得松开。凡未系布带或途中布带松散则为犯规。接棒者必须位于端线后，接到接力棒后方可起跑。交棒队员未跑过端线就交接棒则为犯规。每队6人，但必须有2名以上（含2名）女队员参加。

4、篮球比赛规则

5、乒乓球单打比赛规则

比赛实行淘汰赛，3局2胜制。比赛中首轮采取抽签分组的方式，若有一人轮空，直接进入下一轮比赛。第一轮比赛的胜者，重新进行抽签分组，胜者晋级下一轮比赛，轮空组直接晋级。在一局比赛中，每人只发2个球就应立即交换发球权，以此类推，直到一局比赛结束。每局比赛先得11分的运动员为胜方，但双方比赛达到10平后，先多得2分者为胜者。在10平后实行轮换发球法，每人只发一个球，即行交换发球权，先多得2分者为胜方。决胜局中当一方先得5分时，即应与对方交换方位。

6、羽毛球单打、混双比赛规则

比赛实行淘汰赛，3局2胜制。比赛中首轮采取抽签分组的方式，若有一人轮空，直接进入下一轮比赛。在一局比赛中，赢球的一方发球。每局比赛先得21分的运动员为胜方，但双方比分打成21比21，获胜一方需超过对手2分才算取胜。首局获胜一方在接下来的一局比赛中率先发球。

7、立定跳远比赛规则

参赛选手两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不能踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。着地后，立即向前走出测试区，绕回起跳线准备下一次起跳。每人跳两次，测试值以厘米为单位，不计小数。两次跳远值以最大值作为比赛结果。起跳时脚尖踩线（包括因垫步、连跳等动作引起的脚尖踩线）为犯规，成绩为零；着地后，向后退，以后退后的落脚点为着地点测量，如果退到无效测试区，成绩为零。

各项目团体赛和单项赛均取前3名给予一定的奖励。

暂定20xx年5月4日，市体育馆。

围绕“立足岗位比贡献、我为党旗添光彩”为主题。

以党支部为单位，每个党支部推选2-3名选手参加比赛。

1、本次比赛中主题演讲采用10分制进行评判，要求正确的`思想内容和完美的表达形式相统一。

2、去掉一个最高分，去掉一个最低分，取其余的平均分为选手最后得分（保留到小数点后两位）。

3、比赛演讲稿内容必须围绕“立足岗位比贡献、我为党旗添光彩”的主题，结合实际，突出亮点，主题鲜明。

4、选手参赛必须使用普通话，脱稿演讲。

5、比赛顺序由抽签决定。

6、每位选手比赛时间限定在5-8分钟内。

1、主题内容（3分）

（1）主题鲜明深刻，观点正确。（1分）

（2） 内容紧扣主题，充实生动。（1分）

（3）语言自然流畅，富有真情实感。（1分）

2、语言表达（3分）

（1）普通话标准，声音洪亮，口齿清晰。（1分）

（2）脱稿演讲，表达流畅。（1分）

（3）语速适当，节奏优美，富有感情。（1分）

3、情感表达（3分）

（1）表达生动，动作自然。（0.5分）

（2）感情处理得当，有较强的现场感染力。（1分）

（3）演讲中能灵活运用语言速度，语调、手势动作等演讲技巧。（0.5分）

4、形象风度（1分）

（1）上下场致意、答谢。（0.5分）

（2）着装整洁得体，举止自然大方，体现朝气蓬勃的精神风貌。（0.5分）

本次竞赛设一等奖、二等奖、三等奖及优胜奖，其中，一等奖一名，奖金800元；二等奖二名，奖金各500元；三等奖三名，奖金各300元；优胜奖若干名。

20xx年6月28日下午14:30，局七楼会议室。

**职工运动会活动方案篇二**

1、通过亲子活动，增进家长与孩子之间、家长与家长之间、老师与家长之间、老师与学生之间等亲近关系配合，有助孩子身心健康成长。

2、通过参与竞赛游戏，增加孩子的集体荣誉感和责任心；促进家长与孩子之间的密切配合，增进彼此感情。

二、活动宗旨

快乐游戏，感恩至上

三、活动时间：20\_\_年11月28日(星期六)

活动地点：

活动总指挥：

主持人：

裁判：

服务人员：

四、活动准备：

1、材料：绳子、障碍物、眼罩、气球、线

2、奖品

五、活动流程

(一)首先，进入我们的热身游戏：二人三足跑

活动主持人：

裁判：(待定)

游戏规则是：

(1)5个家庭为一比赛小组，以抓阄的形式组成比赛小组，家长与孩子并排站在起跑线后，两人内侧的两只腿要用绳绑住，裁判发令后必须绕过指定的标志物才能返回。以先跑完的队为胜。

(2)奖品设置：一等奖1名(自己任选一等奖奖品一样)，二等奖2名(自己任选二等奖奖品一样)，三等奖2名(自己任选三等奖奖品一样)

道具：绳子若干障碍物(具体依场地情况定)

有不清楚的地方请及时提出来，下面我们要开始玩游戏咯。

(二)拔河比赛

(1)学生混合拔河

游戏主持人：

裁判：(待定)

游戏规则：

(1)学生混合拔河

以抓阄的形式组成比赛小组，谁先拉到指定的区域获胜。

(2)家长拔河

现场排队组成比赛小组，谁先拉到指定的区域获胜。

(3)亲子混合拔河

以学生混合拔河抓阄的顺序，1——10号为一小组，11——20号为一小组，以此类推，总共分为四组。

(4)每局拔河比赛奖品设置：

(三)接下来的这个游戏仍然需要全家人配合完成。

游戏：一路有你游戏主持人：

游戏规则：

(1)站成四个纵队，孩子在左，父母在右。先父母其中一人戴上眼罩，由孩子牵着父母，在孩子言语的指引下，沿着活动设计者指定的路线搀扶前行，如父母都参加此次亲子活动的，行进中父母可自行交换眼罩，感受孩子对父母的关爱。

(2)到达指定位置，听从主持人的口令交换眼罩，孩子戴上眼罩，由父母牵着孩子前行。

(3)队伍回到出发点后，家长和孩子全部蹲下，请主持人作该游戏的总结发言。

该游戏纪律要求：

(1)所有人一切行动听从主持人的安排，主持人将队伍集合好以后，喊出发时队伍才能出发。

(2)行进中要按排好的队形前行，不准拥挤，更不允许在队伍中跑，队形不能乱。

(3)行进中无论是家长还是孩子不得随意摘下眼罩。(家长和孩子互相监督)

(4)行进中家长或孩子除了言语上指引戴眼罩的孩子或家长注意脚下的障碍物以外，不得讲与该活动有关的话，更不能家长与家长之间在先进中开玩笑等，孩子与孩子之间打打闹闹，扰乱行进中安静的秩序，认真听主持人的解说。

备用：亲子跳大绳游戏。规则——家长牵着孩子共同成功跳入大绳，然后共同成功跳出大绳。成功者即派发小奖品。

六、主持人发言

欢乐的时光总是那么短暂，今天的亲子活动到此结束了，无论您是否满意我们的活动，都请您提出宝贵的意见。让我们一起为各位创建和谐家庭做出努力！谢谢大家的参与！再见！

七、注意事项

(1)游戏过程中，一切行动都要听从团体活动组织人的指挥；

(2)活动组织人要全力维持好游戏过程中秩序，避免出现踩踏或发生安全事故。

(3)工作人员在游戏开始之前要对开展团体的场地进行选择以及道具等用品的布置。

**职工运动会活动方案篇三**

为丰富全校教师课余文化生活，进一步推进我校广大教师健身运动的深入开展，切实增强教职工的身体素质和凝聚力，在全校营造团结、协作的和谐氛围，经学校研究，特举办第一届教师秋冬季运动会。

具体实施方案如下：

此次教师运动会坚持趣味性、娱乐性、健身性于一体，要求全员参与，以级部为单位分别组队，后勤科室单独组队，共组成9个代表队参加比赛，每位教师参加项目不少于四项，每人次少参加一项，扣本队最后分数1分。

一、比赛项目：

1、拔河比赛

2、开火车比赛

3、夹球跑比赛

4、传球比赛

5、广播操比赛

6、合唱比赛

二、比赛项目说明及要求：

1、拔河比赛

每队选出10人参加比赛，要求男（6）人，女（4）人，共同组队。采取抽签方式决定比赛次序，第一、二轮淘汰，第三轮循环。

2、夹球跑

每队选出10人参加比赛，男5人、女5人，混合组队，由男女二人组成一组，共同用木板平行夹起两个篮球按规定路线往返，第一组完成后，再由第二组继续，计时得分，中间篮球不准落地，落地后要在原地夹好球后再继续比赛，违规一次在最后成绩中加10秒。

3、开火车

每队选出13人参加比赛，女教师不少于4人。比赛时级部主任在前面，左右肩后各6人，左边老师的右手扶在级部主任的左肩，后面老师用右手扶前面老师的左肩，前面老师的左手抬后面老师的左腿；右边老师和左边老师做法相同，动作相反；排成两列以后，同心协力单脚跳着共同前进，比赛当中不能松手，队伍自始至终没有断队、松腿的现象，记时得分，违规一次在最后成绩中加10秒。

4、传球比赛

第二名教师接球然后弯腰从跨下传球，将球交到下名队员手中，其余队员依此类推。当球传至最后一名队员时，最后一名队员抱球跑到队伍最前面完成换位并按上述方法继续传球，当全队完成一个换位循环后，由原第一名队员将球放入指定的位置即为比赛结束，计时得分。要求中间球不能落地，落地及违规一次均在最后成绩中加10秒。

5、广播操比赛

广播操比赛要求全员参加，缺一人扣1分，比赛成绩分日常出勤得分（从10月8日后算）与比赛得分两项，两项成绩各占50%。

比赛时政教处将组织评委，依据教师精神风貌、队伍整齐等方面进行打分。

6、合唱比赛

合唱比赛要求全员参加，缺一人扣1分，比赛成绩分训练次数成绩（训练次数最多的队为该项满分）和比赛得分两项，两项成绩各占50%。

比赛时政教处将组织评委，依据教师精神风貌、演唱水平等方面进行打分，要求各队所唱歌曲内容健康向上、组织形式新颖、充分体现出新时期人民教师良好的精神风貌。

三、训练时间及比赛时间

为保证比赛活动顺利进行，体现比赛活动的过程性，学校研究，各代表队可充分利用三个时间进行赛前训练：早8点前（分散训练）、活动课（集中训练）、第二节晚自习（随机训练）。要求各代表队及全体教师必须严格按照学校规定的时间进行训练，不得占用上课时间，不能影响正常的教学秩序。

比赛项目

比赛时间

组织人

负责人

拔河比赛

第9周周一班会时间

（10月15日）

各

级

部

主

任

李爱莉

张立伟

开火车

第11周周一班会时间

（10月29日）

夹球跑

第13周周一班会时间

（11月12日）

传球比赛

第15周周一班会时间

（11月26日）

广播操比赛

第17周周一班会时间

（12月10日）

合唱比赛

第19周周一班会时间

（12月24日）

注：比赛时班会调至周一晚第二节晚自习时间。

四、计分办法

以上六项活动均评出一等奖1名，二等奖2名，三等奖2名，四等奖4名。按一等奖10分，二等奖8分，三等奖7分，四等奖6分分别计入活动总分。最后将六项活动得分相加即为各队总分。

五、奖励办法

凡参与此次活动的`教师均有纪念品，级部获集体奖，依据六项比赛成绩的总和，依次排定名次并分别给予物质奖励，第一名奖励价值500元的奖品，第二名奖励价值300元的奖品，第三名奖励价值200元的奖品，其它各队均奖励价值100元的奖品。

工会、政教处

20xx年10月8日

**职工运动会活动方案篇四**

为了丰富广大教师的.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，愉悦心情，特举办本次趣味运动会。

时间：10月15日--16日地点：篮球场

1.项目名称：《定点投篮》

参赛人数：男2女3

比赛规则：

（一）投篮者在篮球场三秒区线上的0度角、45度角、90度角（罚球线）处投篮；

（三）每人连续投5个球，以参赛运动员投中球的总数计算成绩，投中数多的队名次列前，若总数相同，则以个人成绩决定名次。

2.项目名称：《跳大绳》

参赛人数：10人，至少一名男运动员

比赛规则：

（一）比赛时间，限时2分钟，绳子长短不限；

（二）比赛中，2人摇绳，其他人同时跳，要求参赛队员们配合默契，一鼓作气完成比赛；

（三）比赛当中绳子受挡中断时，在限定时间内可以继续重跳，跳动个数连续计算；

（四）在限定时间内所跳总次数多者为胜，若出现成绩相同，则抽签决定名次。

3.项目名称：《踢准》

参赛人数：5人，男女不限

比赛规则：

（一）球门分为六大格，第一排3分2分3分，第二排2分1分2分；

（二）每人连续踢3个球，以参赛运动员踢中格子的分数相加计算成绩，踢中数多的队名次列前，若总数相同，则以个人成绩决定名次。

4.项目名称：《串烧接力》

参赛人员：男女不限，5人

比赛规则：

（一）五个点站五个人，听到裁判哨开始后第一个人双腿夹着接力棒往前跳（接力棒那里掉下来，那里捡起来继续跳），跳到第二个人处把接力棒给第二个人，第二个人从杆子下端匍匐爬过后，把接力棒给第三个人，第三个人跑至绳子处跳绳20个后在把接力棒给第四个人，第四个人用双脚夹住球，跳起扔到框内，共三个球，扔进为止，在拿着接力棒跑到第五个人处，第五个人背着第四个人跑到终点。

（二）如犯规一次加5秒，以此类推，看哪组用时最少的队获胜。

注：以上四项比赛项目因男女比例不协调，女可以代男，男不可以代女。

共五组，总分取前三名，如有同分，看单项分值高的名列前茅。小组分值：第一名5分，第二名3分，第三名2分，第四名1分.

。

**职工运动会活动方案篇五**

为了全面贯彻落实党的教育方针，推进素质教育，以《全民健身计划纲要》为指导，全面落实《学校阳光体育活动方案》，沂南四小工会特制定教师趣味运动会活动方案。

一、活动主题

增强教职工体质，构建和谐校园。

二、组织领导

为保障运动会各项工作的有序开展，沂南四小成立了教师趣味运动会组委会，其人员组成情况如下：

组长：牛禄修

委 员：曹荣安 张志鹤 袁茂华 谭广信

三、参赛人员

乒乓球：男：曹荣安 张志鹤 谭广信 贺方军

女：李崇洁 李秀健 尹兰兰 任永梅 徐红

呼啦圈：女：曹淑梅 韩京霞 薛金娜 马丽 郑月霞 巩书琴

张树玲 刘丽君

跳绳：女：曹淑梅 王晓燕 李崇洁 马丽 朱晓燕 张庆欣

李艳荣 李文娟 张树玲 张晓丽 满凤 尹丽

羽毛球：男：谭广信 贺方军 牛纪胜 马田起 李恩乾

女：曹静静 高玉东 李秀健 张晓丽 尹兰兰 徐红

定点投篮：男：牛禄修 朱建刚 李恩乾 左安章 马田起 宗焕亭 王世国

女：韩京霞 高玉东 张庆欣 郑月霞 李艳荣 严加玉 高超 任永梅

四、比赛项目

1、乒乓球 2、呼啦圈 3、一分钟跳绳

4、羽毛球 5、自行车慢骑 6、定点投篮

五、比赛规则

1、乒乓球：分为男子组，女子组。男子组取第 名，女子取前名。男、女两组分别进行循环赛，比赛采用三局两胜制，每场次累计得分，最后按总分依次排列。注：每场出现2:0情况，胜者得4分，败者不得分，若出现2:1，胜者得2分，败者得1分。

2、转呼啦圈：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,，根据圈数记录成绩，转圈多者获胜。取前三名。

3、一分钟跳绳：一分钟内跳得圈数多者为胜。取前三名。

4、羽毛球：分为男子组，女子组。男子组取第 名，女子取前名。男、女两组分别进行循环赛，比赛采用三局两胜制，每场次累计得分，最后按总分依次排列。注：每场出现2:0情况，胜者得4分，败者不得分，若出现2:1，胜者得2分，败者得1分。

规则：(1)发球员和接发球员都必须站在斜对角发球区内发球和接发球，脚不能触及发球区的界线;两脚必须都有一部分与地面接触，不得移动，直至将球发出。

(2)发球员的球拍必须先击中球托，与此同时整个球要低于发球员的腰部。击球瞬间，球拍杆应指向下方，从而使整个排头明显低于发球员的整个握拍手部。

(3)发球员须在接发球员准备好后才能发球。

(5)无论哪一方发球，胜者得分，并由胜方发球。

(6)发球时，发球员和接发球员同时违例，应重发球。

(7)司线员未看清，裁判员也不能作出决定时，应重发球。

(8)比赛中，双方队员都不能触网，否则违例。

(9)比赛中，运动员的球拍或身体从网下侵入对方场区，妨碍对方或使对方分散注意力。

(10)球的第一落点刚好落在线上，此球为界内。

5、自行车慢骑

(1)裁判员鸣哨后，参赛者开始比赛，计时人员开始计时。

(2)骑车比赛过程中，单脚不得落地，前后轮不得越过赛道线，否则取消比赛成绩。

(3)比赛中车辆只能前进，不能后退或原地转圈。

6、定点投篮

(1)裁判员鸣哨后，比赛开始，参赛者站在投球线处投球。

(3)每人有10次投球机会，每投中一球得一分。

(3)投球过程中，踩线或是未进者均不得分。

六、裁判：朱国烈 高采磊 咸春峰 郑淑慧

六、时间及程序：20\_年12月5日

七、评奖办法及奖励标准

各比赛项目奖励前 名，其他参赛队员为纪念奖

**职工运动会活动方案篇六**

趣味运动竞技是丰富教职工的业余文化生活、促进教职工沟通、加强联系、增强团队凝聚力，以提高工作热情和效率的方式之一。本次趣味运动会鼓励教职工锻炼身体，在运动中陶冶情操，热爱生活。具体安排如下：

我运动、我健康、我快乐

20xx年xx月28日

中学操场

全体教职工

（一）、运动会组委会

主任：

副主任：

成员：

（二）、裁判组

总裁判长：

裁判员：

（三）、会务组

组长：

成员：

摄像：

（四）、秘书组

组长：

成员：

播音：

（五）、后勤组

组长：

成员：全体食堂工作人员学生：10名

（六）、安全保卫组

组长：刘永仓组员：门卫

集体赛：

1、篮球（每队出5人5男参加）

2、大队接力（每队出10人5男5女参加）

3、拔河比赛（每队出10人5男5女参加）

4、穿针引线（每队出10人5男5女参加）

个人赛：抢板凳、保龄球、袋鼠跳、铅球、跳远、60米、自行车慢赛、乒乓球、酒瓶插花踩气球、夹乒乓球、跳棋、拔棍。

（每人限报4项）

1、抢板凳

游戏规则：每组6人围着4个椅子站一圈，裁判员敲鼓。鼓响人转，鼓停看谁抢到座位。每次淘汰2人，之后再减少2个椅子。如此循环，直到最后2人胜出。游戏规则：裁判唱歌或打鼓等，游戏者围绕凳子转圈，可拍掌助兴。裁判声停，既可抢凳子。奖项按报名分组情况待定。

2、夹乒乓球

游戏规则：距离：5米，参赛人员从a点夹乒乓球5个到b点。奖项按报名分组情况待定。

3、袋鼠跳

游戏规则：参赛队员站在跑道一端，并将自己站在麻袋内，手提袋口向跑道另一端的跳去，记录员记好时间，并登记，统计出名次。奖项按报名分组情况待定。

4、趣味保龄球

游戏规则：将矿泉水瓶摆成三角形，参赛人员在距矿泉水瓶10米处，用手摔实心球，击打矿泉水瓶，击倒瓶子个数最多的队员获胜。奖项按报名分组情况待定。

5、踩气球

游戏规则：每组5人，参赛人员的两条腿各绑有4个气球，吹哨即比赛开始，参赛队员互相踩对方的气球，最后统计每队所剩的气球，数目多者胜，哨声停止即比赛结束。奖项按报名分组情况待定。

6、酒瓶插花

游戏规则：每组5人，隔一定距离放啤酒瓶，参与者从起点跑出将手中的花插入所有瓶中，速度最快者为胜，奖项按报名分组情况待定。

7、铅球、跳远、60米、乒乓球、跳棋等项目按国际比赛标准执行

8、自行车慢赛比赛规则：距离30米，每组5人，当裁判发出比赛信息后，参赛运动员支撑脚立即离地（否则判失误），在各自行车道内进行，当自行车前轮压在起点线时，比赛开始。当自行车后轮压在终点线时，比赛结束。

9、拔棍比赛规则：拔棍时，俩人对面伸腿坐地，双脚相蹬。拿一根结实的木棍横在中间，两双手紧握木棍，号令“开始”，俩人使劲往自己怀中拔棍。只要把对方臀部拔离地面，就算胜利。

抢板凳：保善芳、补海鹏

乒乓球：郭邦丁、常文东

夹乒乓球：李建邦、达彪

跳棋：侯月兰、俞丽君

袋鼠跳：刘永仓、李洪鹏

铅球：李洪鹏、刘永仓

趣味保龄球：宋明清、崔万中

自行车赛：莫鹏山、邢世海

踩气球：王有范、盛显明

拔棍：李建邦、刘成玉

酒瓶插花：李文林、王生刚

跳远：黄学洪、胡得鹏

60米：魏森章、王有范

1、要求所有工会成员按时参加，不得无故迟到、请假、缺席。

2、请各裁判员按比赛所需物品提前准备齐全。

3、要求运动员着装统一。

4、要求运动员听从裁判指挥按比赛规则参赛并注意安全。

集体赛：分队取一、二、三、四名。（奖金分别为800、600、400、300）

个人赛：奖项按报名分组情况待定

上点队：大桦林小学李家庄幼儿园魏家滩小学（队长：陶世莲）

中点队：袁家庄小学宋家庄幼儿园克麻小学（队长：应统文）

下点队：姚家沟小学柳树沟小学尕寺加小学大庄小学

麻吉小学（队长：李积全）

中学队：（队长：达保奎）

**职工运动会活动方案篇七**

为了全面贯彻落实党的教育方针，推进素质教育，以《全民健身计划纲要》为指导，全面落实《学校阳光体育活动方案》，沂南四小工会特制定教师趣味运动会活动方案。

增强教职工体质，构建和谐校园。

为保障运动会各项工作的有序开展，沂南四小成立了教师趣味运动会组委会，其人员组成情况如下：

组长：牛禄修

委员：曹荣安张志鹤袁茂华谭广信

乒乓球：男：曹荣安张志鹤谭广信贺方军

女：李崇洁李秀健尹兰兰任永梅徐红

呼啦圈：女：曹淑梅韩京霞薛金娜马丽郑月霞巩书琴

张树玲刘丽君

跳绳：女：曹淑梅王晓燕李崇洁马丽朱晓燕张庆欣

李艳荣李文娟张树玲张晓丽满凤尹丽

羽毛球：男：谭广信贺方军牛纪胜马田起李恩乾

女：曹静静高玉东李秀健张晓丽尹兰兰徐红

定点投篮：男：牛禄修朱建刚李恩乾左安章马田起宗焕亭王世国

女：韩京霞高玉东张庆欣郑月霞李艳荣严加玉高超任永梅

1、乒乓球2、呼啦圈3、一分钟跳绳

4、羽毛球5、自行车慢骑6、定点投篮

1、乒乓球：分为男子组，女子组。男子组取第名，女子取前名。男、女两组分别进行循环赛，比赛采用三局两胜制，每场次累计得分，最后按总分依次排列。注：每场出现2:0情况，胜者得4分，败者不得分，若出现2:1，胜者得2分，败者得1分。

2、转呼啦圈：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,，根据圈数记录成绩，转圈多者获胜。取前三名。

3、一分钟跳绳：一分钟内跳得圈数多者为胜。取前三名。

4、羽毛球：分为男子组，女子组。男子组取第名，女子取前名。男、女两组分别进行循环赛，比赛采用三局两胜制，每场次累计得分，最后按总分依次排列。注：每场出现2:0情况，胜者得4分，败者不得分，若出现2:1，胜者得2分，败者得1分。

规则：(1)发球员和接发球员都必须站在斜对角发球区内发球和接发球，脚不能触及发球区的.界线;两脚必须都有一部分与地面接触，不得移动，直至将球发出。

(2)发球员的球拍必须先击中球托，与此同时整个球要低于发球员的腰部。击球瞬间，球拍杆应指向下方，从而使整个排头明显低于发球员的整个握拍手部。

(3)发球员须在接发球员准备好后才能发球。

(5)无论哪一方发球，胜者得分，并由胜方发球。

(6)发球时，发球员和接发球员同时违例，应重发球。

(7)司线员未看清，裁判员也不能作出决定时，应重发球。

(8)比赛中，双方队员都不能触网，否则违例。

(9)比赛中，运动员的球拍或身体从网下侵入对方场区，妨碍对方或使对方分散注意力。

(10)球的第一落点刚好落在线上，此球为界内。

5、自行车慢骑

(1)裁判员鸣哨后，参赛者开始比赛，计时人员开始计时。

(2)骑车比赛过程中，单脚不得落地，前后轮不得越过赛道线，否则取消比赛成绩。

(3)比赛中车辆只能前进，不能后退或原地转圈。

6、定点投篮

(1)裁判员鸣哨后，比赛开始，参赛者站在投球线处投球。

(3)每人有10次投球机会，每投中一球得一分。

(3)投球过程中，踩线或是未进者均不得分。

裁判：朱国烈高采磊咸春峰郑淑慧

20xx年12月5日

各比赛项目奖励前名，其他参赛队员为纪念奖

**职工运动会活动方案篇八**

20xx年11月25日

1、11月25日上午9：00组织运动会开幕式、闭幕式踩场，主持人

2、运动会现场协调与服务

3、布标制作

4、比赛场地布置

5、由班级负责设计制作班牌。

6、单项比赛裁判：4名

团体奖：一等奖1名(总分第一名);二等奖2名(总分第二、第三名)。

单项比赛：每项设年龄组金银铜奖牌

4、加强各班安全教育。

**职工运动会活动方案篇九**

为丰富校园文化生活，倡导“每天健身一小时，健康生活一辈子”，增强教职工的身体素质和凝聚力，构建和谐校园，举办湖南电大第xx届教职工趣味运动会，现将趣味运动会方案公布如下：

xxx

20xx年12月下旬

xxxxx

本校在职的工会会员均可报名参加。

拔河、双龙戏珠接力赛、六人五足、摸石过河

(一)组织机构

趣味运动会组委会：

主任：xx

副主任：xx

委员：xx

总裁判长：xx

裁判：xx

(二)竞赛规则

项目一：拔河

a、拔河道为场地上画3条直线，间隔为200cm，居中的线为中线，两边的线为河界。除参赛队选手以及裁判等工作人员以外，其他人员一律不得进入拔河道。

b、比赛开始前，各队按照比赛的要求准备好，比赛开始后，运动员同时发力，将对方拉过赛场规定的河界线为赢。

c、比赛不限制时间，一直到能判断胜负为止；比赛分淘汰赛、决赛。

参加人数：每个参赛单位选派一支队伍，参赛人数为15人，其中10男、5女。

项目二：双龙戏珠接力赛

选手：每队20人(其中女同志不少于6人)分为两组依次进行规则：

1、各队分成两大组分别站在东西两侧，每次由两名队员背对背夹着蓝球，听到开始信号后，从起跑线起侧前移动，到达终点线后，在交界区内拿下篮球交给下一组队员(其他队员不能帮忙)；以此类推，以最后两人冲过终点线为结束比赛，以时间多少排列最终名次。

3、若有用手托(扶)或没有在交界区交接者按每一次犯规加时2秒计入比赛成绩。

项目三：六人五足

6名队员横向排成一排，用绳将相邻两名队员的脚绑在一起，跑完全程，全程约为30米。在15米处，将横向放置若干气球，参赛队员在行进过程中必须踩破所有气球并到达终点方才完成比赛。整个过程中绳子不能散开，如途中绳子脱落需系好绳子再继续比赛，否则取消比赛成绩，用时最少队获胜。

参加人数：每个参赛单位选派二支队伍，参赛人数为6人，男女不限。

项目四：摸石过河

每个运动员二块砖头，放在起点线后沿(纵向放置)，听到裁判员发出“各就位”口令后，运动员两脚站在两块砖上，当裁判员鸣枪后，运动员即可起动，提起左脚(左右脚可自定)，用手拿起原左脚踏的一块砖头，并放置前方(距离自定)，左脚踏上前方砖头，提起右脚，用手拿起原右脚踏的一块砖并放至到前方(距离自定)，右脚踏上前方木砖头，这样依此前进，直至最后一块砖头用手拿起人出终点线。途中如有脚落地，判为犯规，不记成绩。每10人一组参加比赛(其中必须有2名女性)。

(三)竞赛要求：

1、按照各单项竞赛规程规定的竞赛办法进行比赛；

2、每位运动员只参加1个项目的比赛；

3、运动员不得无故弃权(因公务或伤病除外)。

4、参赛队员能遵守比赛的相关安全要求，不发生任何意外情况。

5、各队应该积极配合竞赛活动工作人员开展竞赛的相关服务工作。

6、参加活动有始有终，无中途无故退场现象。

7、每位同学要保持现场清洁卫生，所在场地不留下任何垃圾。

(四)奖励办法：

1、团体总分取一等2名(各奖500元)，二等2名(各奖400元)，三等2名(各奖300元)。

2、每项得分为(每分奖50元)：第一名7分，第二名5分，第三名4分，第四名3分，第五名2分，第六名1分。总分取单项总和，总计奖励金额为：3500元。

3、得分相同，看每个项目的小分。

4、每个参加运动会的队员发纪念品一份。

(五)未尽事宜另行通知。

(六)本竞赛规程及各单项竞赛规程解释权趣味运动会组委会。

**职工运动会活动方案篇十**

为了促使单位职工激情、责任、快乐的工作，提高单位全体职工的凝聚力，向心力。特举办20xx年机关年终趣味运动会。

旅游局办公区域

1、旅游局局机关所有成员，人人参与。

2、个人项目参赛，部门集体项目和部门协作项目，每人每项限报2项，因部门队员不足，经组委会同意，可兼报。

3、部门集体项目和部门协作项目参赛，按游戏规定人数参与。

1、珠行万里

每个队员手拿一支乒乓球拍，将乒乓球放到球拍上，绕过障碍物到达指定目的地，乒乓球不能落地。先到达者为胜。(道具：乒乓球、乒乓球拍、椅子4把)

2、套圈游戏

每人每次发五个铁环，套中目标将获得一份奖品。每人只能玩一次，重复玩此游戏者，不获奖。(道具：套圈10个、啤酒瓶4个)

3、夹乒乓球

比赛时间为3分钟，在2张桌子上各放一个小筐，里面有乒乓球的小筐放在第1张桌子，一个为空的放在另一张桌子上(距离4米)，用筷子从有球的筐里向空的.筐里夹球，3分钟内夹乒乓球多者为胜，途中掉到地上不允许捡起。(道具：筷子、乒乓球、小筐、桌子)

4、正话反说

选手须将主持人所念词句依照顺序反向大声念出，如主持人出题“诚信创新”选手念“新创信诚”，主持人出题“说曹操，曹操到”选手念“到操曹，操曹说”等等。选手比赛共分三轮，采用淘汰制进行。第一轮出四字题，第二轮出五字题，第三轮出六字题。三轮过后留存选手胜出。

1、毛毛虫

准备呼拉圈两个，每个部门派出三人排成一列纵队，第一个圈套在前面两人身上，第二个圈套在后两人身上，比比哪组跑完规定路线，放置障碍物。(道具：呼啦圈4个，椅子2把)

2、踩气球

每个部门选派三名队员，一名站在起点，一名站在终点(相距4米)，站在起点的队员吹气球，吹好气球后第三人拿到终点队员处，终点队员踩气球，在5分钟时间内比一比，哪个部门吹得多为胜。(道具：气球若干)

3、指手画脚

每个部门选派两名队员，一个人根据主持人手中的内容通过肢体语言向另一人表达，在3分钟时间内猜出最多的获胜。

4、心心相印

每个部门选派两名队员，背夹一圆球，步调一致向前走，绕过转折点回到起点，球掉后从起点重新开始游戏。最先完成者胜出。途中不得以手、臂碰球，如有违反均视为犯规。(道具：皮球2个)

1、盲人方阵

各部门选派两人，分派到两组，每组4人，让所有队员都蒙上眼睛，在十分钟内，将一根绳子拉成一个最大的正方形，并且四个队员分别站在四个角上。哪组先完成，哪组获胜。(道具：8米长的绳子2根)

2、抱球接力

每两部门选派两名参赛队员，每组2人，一名队员抱起3个皮球，从起点绕过终点障碍物回到起点，由另一名队员接过三个皮球，继续从起点绕过终点障碍物，回到起点的。途中不能掉球，先回来者为胜。

3、大珠小珠落纸篓

各部门选派参赛队员，每组三人，其中一人拿一个纸篓，与另两位面对面站在两条线外。一人将5只皮球分别抛入篓中，另一人将5只乒乓球分别打入篓中。拿纸篓的人可以前后左右转动身体接球，但不可过线。进球多的一队为胜。(道具：5个乒乓球、5个皮球、一副乒乓球拍)

4、袋鼠跳跳跳

各部门选派代表，每组3人，各队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后从起点出发到绕过终点回起点，其他两人逐一接力，中途布袋不得脱离双腿，先到者为胜。(道具：布袋2个)

每组比赛分为a、b两组进行比赛，比赛奖项设置为胜出奖和参与奖。

胜出奖：洗衣液/家庭装洗衣粉参与奖：毛巾/香皂

道具：乒乓球若干、乒乓球拍1副、8米长绳子2根、布袋2个、铁环5个、啤酒瓶4个、皮球5个、纸篓2个、纸箱2个、气球一包、呼啦圈2个。

奖品：洗衣液/家庭装洗衣粉100份

参与奖：毛巾/香皂100份。

**职工运动会活动方案篇十一**

为了推进“城市国际化、产业高端化、环境品质化”三化战略，加强基层文化建设，增进职工队伍凝聚力和向心力，强健广大职工体魄，丰富职工业余文化生活，构建“生活品质之城”，在20xx年开发区第xx届职工运动会参与踊跃、号召力强、影响力大，取得广泛良好社会影响的基础上，20xx年将举行开发区第xx届职工运动会，组织开展一系列职工群众喜闻乐见的体育活动与比赛，突出“扩大参与，增强凝聚，提高水平”，实现“参与性、竞技性与趣味性的和谐统一”，充分展示我区基层文化和职工文化事业发展成果，激发全区各界对开发区的热爱之情，以更饱满的热情投入促进开发区经济社会又好又快发展，为“十二五”发展开好局、起好步，打造“宜业之区、宜学之园、宜居之城”的伟大事业中去。

xx

20xx年4月

快乐工作健康生活

区总工会、街道（总）工会、工会联合会和基层工会上下互动、各有侧重、合力开展各具特色的体育活动。以区级各项赛事的举行带动街道工会、工会联合会和基层工会体育比赛与活动的开展，丰富活动形式，扩大活动覆盖，激发参与热情，掀起职工体育年健身运动的热潮，切实丰富职工业余文化生活、强健职工体魄，增强团队凝聚力。

开幕式暨趣味运动会、广播操、乒乓球、羽毛球、足球、沿江大道接力跑暨闭幕式等六大项活动和比赛。

2、每大项赛事，各独立法人单位限报一支队伍参赛。

凡单位正式员工（以办理招工录用手续、签订劳动合同或劳务派遣合同、缴纳养老保险为准，签合同与办理养老保险日期必须是该项赛事通知下发前，具体以赛事通知为准）可代表本单位参加各项比赛；劳务派遣工不能同时代表派出公司与派入公司参加比赛。

按照赛事举行时间，提前另行下发。

1、关于开幕式：

为了充分宣传企业文化，展示职工风采，原则上要求基层工会均须参加；

2、关于闭幕式：

要求参与运动会各项赛事与活动的单位均须参加。

3、关于比赛时间：

各项赛事原则上均利用双休日时间进行。

4、关于比赛奖励：

各项赛事均单独表彰奖励，以赛事通知和规程为准；区总工会将根据各单位开幕式、闭幕式和比赛报名参加情况、参赛组织水平、职工精神风貌、竞技水平综合评选产生运动会优秀组织单位，进行表彰奖励。

5、关于运动会宣传：

各街道（总）工会、工会联合会和基层工会应及时向区总工会报送自身所开展活动的\'相关报道，综合科将做好统计与信息审核发布工作，信息报道将作为参评优秀组织单位的必备条件。

6、关于参赛保险：

各单位均应为参赛职工做好各项赛事的人身意外伤害投保工作，确保参赛职工有保障地参赛。

7、关于运动员身体状况：

各单位应确保参加职工身体健康、无不适合参加该项赛事的疾病。

**职工运动会活动方案篇十二**

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： ；

2、每人限报两项；

校长室 工会

二〇一四年十二月三十日

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