# 2024年员工趣味运动会详细方案策划(21篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-09-05

*“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下是我给大家收集整理的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。员工趣味运动会详细方案策划篇...*

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下是我给大家收集整理的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**员工趣味运动会详细方案策划篇一**

为了将文化深入人心，进一步融洽员工之间的关系，以便让大家充分感受到在所带来的温馨感觉与恬美氛围。提倡重在参与，坚持比赛公平、公开、公正的原则，树立形象，为繁荣和发展整体事业而努力。

二、具体方案如下：

（一）主办单位：x公司

（二）时间（待定）：x年xx月xx日（星期x）8:00—12:00

（三）地点（待定）：球场

（四）参加人员：公司全体员工

（五）竞赛项目：

五人六足、羽毛球投篮、花样跳绳、气球运输、乒乓球接力、铁人三项、拔河比赛

（六）组队方法：

1、组队方式：

按部门组成竞赛队伍，每队20-25人左右参加。

2、各比赛项目每个团队参赛人数（共计25人次）： 五人六足5人

羽毛球投篮2人（每组2人合作，1男1女搭配。） 花样跳绳2人 气球运输2人 乒乓球接力3人 铁人三项1人（三个项目须单人完成） 拔河比赛15-20人（8个队抽签，分四场比赛）

3、报名要求：身体健康员工，每队队员最多参加3-4个项目

（七）竞赛方法

1、各项趣味运动比赛方法见比赛规则。

2、各团队比赛顺序按员工趣味运动会竞赛分组表依次进行比赛。

3、比赛时间：

08:30—09:55 五人六足 09:00—09:20 羽毛球投篮

09:25—10:45 花样跳绳 10:50—10:10 气球运输

10:15—10:35 乒乓球接力 10:40—11:05

铁人三项 11:10—11:30 拔河比赛

（八）名次计算方法

每个比赛项目单个排名按规则得分先后排名。每项1-10名成绩依次为：13、11、9、7、6、5、4、3、2、1分。团队排名为：7个比赛项目得分相加总得分（团队有报名参加比赛项目所有得分，未参加项计为0分），再按总得分高低排出各团队总名次。如总得分相同，第一项比赛成绩较高者名次列前，如第一项比赛成绩相同时以第二项比赛成绩较高者名次列前，依此类推。

（九）奖励：

1、单项奖：奖励单项前三名。 评选总成绩前三名，其余为优秀奖。 2、团体奖：奖励总成绩前三名。 （十）报名方式：

请各部门将趣味运动会各自团队队长、参赛队员名单按照规定填写报名表格。以电子版形式，于x年xx月xx日上午前报公司x部

（十一）要求

1、趣味运动会是公司的一项集体活动，要求各部门负责人带领全体员工认真组织，积极参加。

2、参加竞赛的运动员必须是身体健康的在岗员工。 3、参加人员在趣味运动会期间应穿着运动服及运动鞋。

4、参加人员既要积极参与比赛气氛互动，又要有组织、守秩序。 5、参加竞赛的运动员必须提前做好赛前准备活动（压腿、揉关节等） 6、文明参加趣味竞赛，不随地乱扔垃圾。

（十二）具体赛务工作分工明细表

三、员工趣味运动会比赛规则

（一）五人六足

1、物品：绑脚绳若干个。

2、方法：每队5人，长30米，队员用绑脚左右脚与相邻的人绑在一起，排成一字形横排，进行5人6足比赛。

3、规则：

（1）不能跑动，只能步行。

（2）按到达终点的时间快慢排名。

4、计分：以各队最后一个队员冲线为准终止计时，用时少者名次列前。

5、注意事项：避免倒成堆。

（二）羽毛球投篮

1、物品：纸篓6个，羽毛球拍3对，羽毛球2桶（12粒/桶）

2、方法：每队一次出一组（1男1女）参加，分三组进行，两人间距3米。1人手持球

拍，1人头顶纸篓。持球拍的人将羽毛球用球拍打入纸篓，限时5分钟，按打入纸篓的羽毛球个数计算。

3、规则：

（1）头顶纸篓的比赛人员不得接触羽毛球。

（2）按在规定时间内打入纸篓的球数排名。

4、计分：在名规定时间内打入纸篓的球数多者，名次列前。

5、注意事项：打羽毛球时，不可用力过大。

（三）花样跳绳

1、物品：长3米的跳绳6根

2、方法：集体跳绳运动。一个团队派2个人参加，与其他团队的人一起集体跳大绳，没跳过的人，自动离场，最后离场的人为优胜。

3、规则：

（1）一只脚没跳过绳均属于没跳过本轮，自动离场。

（2）因其他人未跳过导致绳子压脚，踩绳现象均属于没跳过。

4、计分：越后离开跳绳场地的，名次列前。

5、注意事项：避免与他人相碰

（四）气球运输

1、物品：充好的球体（瑜伽球）4个、大筐3个

2、方法：两人搭档，用背部把气球夹在中间，运到5米外的框子里，在规定时间（2分钟）内把气球运到筐子里。

3、规则：

（1）运输过程中双手不能碰触气球。

（2）1男1女搭配。

4、计分：以用时最短到达终点，名次列前。

5、注意事项： 比赛过程中双手不能碰触球体。

（五）乒乓球接力

1、物品：乒乓球板12个，乒乓球4个

2、方法：用单个乒乓球板将乒乓球顶起向前走，到达第二个人位置，必须身体全部过线，才能传给第二个接力的人，传递过程也须用球板顶起球，无失误传递就表示接力成功，接着以此方法传递给下一个接力者，到达终点身体全部过了终点线才算结束本轮接力。

3、规则：

（1）在顶起乒乓球的时候，不能用手碰触乒乓球，乒乓球落地或手碰触到乒乓球，需重新返回起点开始。

（2）在规定区域顶起乒乓球开始比赛，走出区域外（顶起乒乓球接力）视为无效。 4、计分：按要求不犯规第一个到达终点的，名次列前。 5、注意事项：接力衔接过程避免乒乓球落地。

（六）铁人三项

1、物品：篮球5个、麻袋5个

2、方法：长50米，宽1米的赛道。从起点运篮球50米后，做俯卧撑10个，接着袋鼠跳回起点（长50米），均需一个人完成以上动作。

3、规则：

（1）篮球在运输过程中断，须从起点重新开始运输。

（2）俯卧撑不足10个就袋鼠跳的，返回起点重新开始。

（3）在三项过程中，任意一项犯规/不符合要求的均需要从起点重新开始。

4、计分：最快达到终点的，名次列前。

5、注意事项：篮球运输避免球跑出赛道，袋鼠跳避免摔倒。

（七）拔河比赛 1、物品：拔河粗绳一条

2、方法：8个团队抽签两两对决，胜者进入下一轮比赛。其他队员做啦啦队。 3、规则：

（1）分四队进行比赛，每个队15-20人参加（如男女不均，可以1名男选手抵2名女选手）

（2）比赛一局定胜负；

（3）拔河道以地面3条直线，居中的线为中线，两边的线为河界，拔河绳中线过本队河界则本队胜出。

四、员工趣味运动会程序与安排

（一）运动会时间安排

1、各团队由领队点名报到（8:00） 2、运动会开始（8:10）

运动会进场，按团队顺序进场入座和站列。 3、主持人宣布运动会开幕 4、公司管理层讲话（总经理）

5、比赛开始（按趣味运动会竞赛顺序安排，8:30） 6、主持人宣布各项比赛获奖名次，领导颁奖（11:30） 7、运动会闭幕（12:00）

（二）开幕式

1、主持人就位，宣布首届员工趣味运动会开幕及运动会要求与注意事项。

2、入场：运动会设有入场式，参加比赛的团队在主席台右侧集合，组成列队，在礼仪引导下进入场地。

3、奏国歌，全体起立。

4、公司管理层讲话并宣布运动会开始。 5、队伍解散，准备参加各个项目比赛。

（三）员工趣味比赛项目顺序

（四）闭幕式

1、各团队按开幕式队形站好；

2、公司管理层代表宣布运动会成绩；

3、颁奖仪式；

4、公司管理层宣布运动会胜利闭幕。

**员工趣味运动会详细方案策划篇二**

一、活动目的

趣味运动竞技是丰富员工的业余文化生活、促进员工沟通、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员工锻炼身体，在运动中陶冶情操，热爱生活。

二、活动主题：“用激情挑战工作，以健康武装青春”

三、活动时间：20xx年5月 日

四、活动地点：分公司篮球场

五、参加活动人员

公司全体干部职工在不影响正常工作的的情况下均可参加

六、活动方式：

以趣味运动项目为主的文体娱乐项目。

七、活动项目：分集体赛、个人赛

集体赛

1.二龙戏珠（乒乓球返投）：

队员组成：各队限报人数10人，5男5女；

比赛用具：乒乓球、塑料桶；

比赛距离：投掷人与投掷点相距4米；

比赛规则：各队接球人手拿桶站在投掷人身后，投球者向背后投球，接球人手持塑料桶站在一平方米区域内任意接球（不准脚出界），每人投五球，最终以各队投入桶内球数多少 2.齐心协力（步调一致）：

队员组成：共6个队伍，每队10人，男女搭配；

比赛规则：，各参赛队10名男、女队员，分成2组，每组5人。事先将每组相邻队员的两条腿绑在一起，站在起始点法令同时，各组队员开始向折返点走去，手触摸到对面队员手臂后，对面一组队员朝起始点返回，最后以参赛队到达终点所用时间最少的队为胜，取前两名。

注意事项：绑腿均绑在腿关节处，跑步途中必须始终保持绑脚状态。

比赛距离：起始点与终点相距30米；

3、踩挤大战

参赛队伍：参赛人员共12人，分成4个小组，每组三人，

比赛规则：参赛队员每人每只脚捆绑4个气球，在一个6平方米的区域内用脚踩破对方脚上捆绑的气球，直到时间结束，游戏结束。规定3分钟时间内踩气球，剩下气球多的队获胜；注意事项：

（1） 每个人不允许出圈，出圈算负。只能用脚、否则视为违规，取消继续比赛的资格

（2） 裁判发出哨音后方可开始比赛

（3） 参赛队员穿运动鞋，以防踩伤其他人

（4） 比赛时不能用手推，手抓；

4.心心相印（夹球跑），：

队员组成：4支队，每队10人，5男5女

比赛规则：参赛队员10人，每一组2人背靠背夹球,手放置胸前，两者身体仅以球为接触点，违例不计名次，分5组迎面接力跑。球落地时，参赛人员拾球从落地处继续进行，否则成绩无效。以每参赛5组全部进行完毕时间快慢记胜负

5、摸爬滚打：

队员组成：一共4支队，四支队伍同时比赛，每队出4人，不得少于一个女队员；

比赛规则：当比赛开始时，每个小组第1选手以蛙跳的方式从起始点开始向前跳10米，

第2选手接到棒后，立即原地转5圈，然后继续向前跑30米，第3位选手接到棒后做10个蹲起后，往回跑20米，第4个人接到帮后，全力向起点冲去，时间最短者胜利； 注意事项：

（1） 如果中途出现掉棒的现象，则扣掉该队2秒时间；

（2） 如果中途出现与其他队伍发生肢体碰撞，则扣掉该队1秒时间

6、山路弯弯

参加人员：共分2个队，每队5人，

比赛规则：每个人依次参赛，参赛运动员在进行中要绕赛道中间的凳子原地转10圈，然后继续往前跑，完成50米赛段；时间最短者胜利；

道具：凳子5把

7、宝贝新娘

队员组成：共分2对，每队3人（三个男生或三个女生）

比赛规则：比赛开始两名选手双手交叉搭成：花轿“，一名选手坐在：花轿”上，完成50米赛段，如果选手中途落地，在落地处重新坐上“花轿”前进。以最先到达目的地的队为胜利；

8、我是乔丹

队员组成：共分2对，每队5人（要求女生）

比赛规则：参赛运动员后退运篮球完成50米赛段，行进途中不得持球跑；以时间最短的一方为胜利

道具：篮球

9、.跳袋鼠

队员组成：分成3 个队，每队3人

比赛规则：参赛运动员将双腿装入口袋后，用袋鼠跳跃方式完成50米赛段，到达终点后，下一个参赛选手依次从终点以相同的方式返回到起始点，以时间最短的一方为胜利； 道具：口袋2个

10、.毽球

队员组成：共分2对，每队6人

比赛规则：每支队伍3男3女，按每人在一分钟内踢毽子的次数计算，按每人在一分钟内踢毽子的次数计算，最后将小组几个人成绩累计相加；

道具：毽子2个

11、抢苹果

队员组成：每组6-8人，男女各一半，可多组进行

比赛规则：两个男生或两个女生背靠背挽住对方，每个男生（女生）前面1米站着一个女生，手拿一块苹果，裁判员法令后男生反向用力以吃到对面女生手里的苹果，先吃到者为胜。

道具：苹果若干

12、仙人指路

队员组成：2人一组

比赛规则：一组两人，3组同时进行，其中一人被蒙住双眼，另一人负责指引道路，只能通过语言沟通，不能搀扶，被蒙住双眼的必须按照比赛设定的路线，越过路障，如在行进中碰到路障，每碰一个路障时间加10秒，在最后计算时间时计入总时间，以用时最短着为胜。

道具：凳子、绳子

13、滚雪球

队员组成：每队12名队员（至少3名女生），分两组依次进行

比赛规则：（1）、每队呈纵形排在起点线上，法令后，各队第一位迅速向前跑去，绕过终

点标志物跑回起点，与第二位两人手拉手再迅速跑回终点，折返后返回起点，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完为止。

注意事项：（1）返回起点的人必须手拉手绕过起点，终点的折转标志物才能向前跑

（2）跑步中不限制队伍的排法，但必须是手拉手、不得脱手

（3）全队人员全部超过起点才算全部到达

14、集体跳绳

队员组成：共分每队8人，2人摇绳，6人跳绳

比赛规则：6人全部起跳开始计数，时间2分钟，以跳的次数判定胜负。

个人赛

1、花样跳绳

比赛规则：花样分为：正跳、倒跳，每种一次，往复循环，比赛限时1分钟，按在规定时间内跳的次数多少记成绩，中途停顿，可继续进行，分五组同时进行。

道具：跳绳5根

计分方法：取前2名

2、企鹅漫步

比赛规则：参赛者需两腿、两手臂共夹3个排球，呈企鹅状在跑道上规定的起点，终点间行走（30米），球掉下需夹起球，在掉球的位置继续，分5组同时进行。

道具：（排球或篮球）5只

计分方法：取前2名

3.单腿斗鸡

比赛规则：甲乙两人分别单腿站立，另一腿抬起用双手拉住小腿部位，用膝盖部位与对方膝盖部位碰撞，挤压对方部位，（不得以身体其他部位撞击、拖拽、推挤）。选手单腿支持不住而放手，双脚落地者，即为失败；参赛队员以抽签形式选择对手，进行淘汰赛，每组队员比赛采用三局两胜制决出胜负。（四组同时进行）

计分方法：取前3名

4、绝对公平

比赛规则：分5组同时进行，每人用乒乓球拍子端一个篮球前进50米，中途不能用手扶，掉了球的原地捡起继续比赛。

道具：乒乓球拍5个

计分方法：取前2名

5、花样足球

比赛规则：分5组同时进行，每人用双手颠球，限时3分钟，以踢球的个数计算成绩，掉了球捡起继续比赛，成绩不清零。

道具：足球5个

计分方法：取前2名

6、袋鼠跳

比赛规则：参赛运动员将双腿装入口袋后，用袋鼠跳跃方式完成50米赛段，先到者取胜。 道具：口袋5个

计分方法：取前2名

7.自行车慢骑

比赛规则：参赛运动员骑自行车以最慢的速度行驶，在100米内行驶距离用时最长的队员获胜，中途下车的要重新计时，下车超过3次者失败，骑自行车要走直线。

道具：5辆自行车

计分方法：取前两名

**员工趣味运动会详细方案策划篇三**

一活动目的：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。

二、活动时间：20xx年3月17日星期四，下午3:00——5:00

三、活动地点：西区体育场

四、动负责人：三班班委

五、活动内容：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

六、活动要求：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

七、活动奖项：参加完五项的同学可凭纸条兑换奖品

八、活动策划人：三班文娱委员

**员工趣味运动会详细方案策划篇四**

一、指导思想

为迎接学校校园文化艺术节，庆祝元旦，活跃教职工生活，更好地开展全民健身活动，丰富全体教职工的业余生活，增强教职工体质，培养学校教职工团队意识和合作交流能力，我校工会特举办“迎元旦庆艺术节”趣味运动会。本次趣味运动会共设置了6个趣味竞赛项目，朢各级部全体教职工积极参加，踊跃报名。

二、活动主题

冬季健身，全员参与

三、人员分工

1.领导小组：

组长：付作文

副组长：申延龙 李兆明 丁兆年

2.领队：秦玉昌 魏延升 李波 秦泗昌

3.裁判：主裁判具体安排由体育组负责，副裁判分别由四个级部各安排一人。

四、举办地点：

虎山中学篮球场

五、参加对象：

虎山中学全体教职工，以级部为单位(科室、后勤、门卫等人员全部归所任课级部)

六、举办时间：

20xx年12月中旬具体时间里(具体时间另行通知)

七、比赛方式：

以级部为单位，分别派规定人数的教师参加相应的比赛项目，按总成绩排名次积分，按第一名、第二名、第三名、第四名分别计5、3、2、1分，最后以六个项目的总积分算成绩。

八、比赛项目：

1.跳绳接力：

每个级部各派十人参加，男女教师各五人。每人一分钟的跳绳，比赛结束后以十人跳绳数总和决定名次。

2.转呼啦圈吹气球：

每个级部各派五人参加，男女不限。每人转起呼啦圈后吹气球，中途若呼啦圈掉落此球重吹，每人吹起三个气球后换下一人，最后一人吹完比赛结束，用时长短决定名次。

3.圈内垫排球：

每个级部各派十人参加，男女教师各五人。每人分别在一圆圈内垫排球一分钟，要求排球要高出手臂一米以上，脚不能出圆圈，否则不予计数。比赛结束后以十人的总数决定名次。

4.合作运球接力：

每个级部各派十二人参加，男女教师各六人。每两人一组，背靠背把排球夹在两人中间，往返各二十米，途中球掉落要分别回到往返的起点重新运，一组运完另一组接着用同一球运，最后一人运完比赛结束，用时长短决定名次。

5.袋鼠跳接力：

每个级部各派十二人参加，男女教师各六人。每人分别把球夹在两小腿中间(上不能过膝，下不能低于脚踝)，往返各二十米，途中球掉落要分别回到往返的起点重新运，一组运完另一组接着用同一球运，最后一人运完比赛结束，用时长短决定名次。

6.集体跳长绳：

两种比赛方式：一种是每个级部各派十人，男女教师各五人，两人摇绳，八人跳绳，碰到障碍停下结束，以所跳数目决定名次计分;一种是每个级部各派十人，男女不限，两人摇绳，八人钻绳，每次在绳内跳的人数不少于三人，钻出的人至少在绳内跳一下，跳绳时间3或5分钟，以钻出的人数多少决定名次。

九、报名截止日期：

请各级部在20xx年12月9日前将报名表上交工会办公室。

十、说明：

1.各项比赛具体事宜最后由组委会决定通知，由体育组具体执行安排，希望全体教师在工作之余能积极参与，锻炼身体，增强体质，快乐一生。

2.比赛未尽事宜将另行通知。

**员工趣味运动会详细方案策划篇五**

一、指导思想

为培养学生的爱国主义情操，增强学生的集体主义荣誉感，提高青少年身体素质，坚持”健康第一、友谊第一、重在参与”的指导思想,培养青少年参加体育运动、积极锻炼身体的意识，陶冶情操、丰富学生的课余生活，特举办本次冬季趣味运动会。

二、时间：20xx年11月

地点：学校操场

三、比赛项目

项目解释：按年级分别设小学低、中、高和初中组四个组别，各年级按照所在年级层参加相应的运动项目。个人项目为每班一组，每队组报8人，各组取前三名予以奖励;小组项目也以班为单位，每班限报4组，每组取前1名予以奖励;集体项目按每个项目具体要求实施。 具体项目为：

(一)、个人项目

1、穿衣服(1、2年级各取前3名。裁判：王育朝、彭娟、朱琼) 比赛规则：按年级不同，分为两队。每队自行准备一套衣服、包括鞋子(衣服统一拉链或是纽扣)，裁判发令后选手开始穿衣服，衣服穿好后立即举手向裁判示意，要求五粒纽扣全部按次序扣好，衣领整理好，衣服穿着整齐。以时间长短角逐出名次，每班取前三名。(每班选派5名同学参加，其中至少有2名女生)

2、托球走(3、4年级各取前3名。裁判：陈春娥、吴育兰、向艳丽) 比赛规则：参赛距离30米，运动员手持乒乓球拍，上托乒乓球，球不掉走到终点，用时少者名次列前。除托球的球拍外，其它任何东西或部位都不能碰球，乒乓球也不得以任何方式固定在球拍上，违者取消比赛资格。乒乓球掉地一次扣5秒。(每班选派5名同学参加，期中至少有2名女生)

3、象棋比赛(5、6年级共取前3名。王声扬、林坤明)

比赛规则：每班选派4名选手参加，男女不限，共计8名选手采用抽签决定对手，每组采用3局2胜决定输赢，不准悔棋。如遇各胜一局、和棋一局，则加赛一局，谁先赢两局者为胜，实行淘汰制。初赛每个号码为2个，抽到1号的两个同学为对手，依次类推;复赛为1号对2号，3号对4号，赢者之间角逐一、二名，输者角逐三、四名。

4、叠衣服(1、2、3、4、5、6每个年级各取前三名。裁判：对应班级裁判为-王育朝、彭娟、朱琼、向艳丽、吴育兰、陈春娥)

比赛规则：每班参加人数不得超过5名，男女不限。要求衣服折叠有序、整齐，用时最少，且衣服叠放整齐者为胜，按班级各班取前三名。

5、叠被子(1—6年级每班各取1名。裁判：对应班级裁判-熊珍、向双梅、王洪年、张晓珍、朱跃进、徐继军;7—9年级共取前3名。裁判：901徐华雄、802姜火珍、801朱跃进、702张尚轰、701邓正畔)

比赛规则：1—6年级每班最多报2名，7—9年级每班最多报3名。采用计时与折叠被子质量相结合，统一时间为5分钟。

6、乒乓球比赛(4-6年级各取1名。裁判：向双梅、张玮;7—9年级共取3名。裁判：彭娟、聂春凤)

比赛规则：4—6年级每班各报4名选手;7-9年级每班最多报3名选手。采取抽签决定对手进行淘汰赛，实行3局2胜11分制。具体情况视参赛选手多少而定复赛赛程。

7、踢毽子比赛(4-6年级共取3名。裁判：王洪云、熊珍;7-9年级共取5名。裁判：叶军、朱跃进)

比赛规则：①每班最多选派5人参加比赛，男女不限，时间一分钟。②在规定时间2分钟内所踢总数多少排名。③参赛者可用脚的任何部位击毽，但不得以身体其他任何部位击毽。④毽子落地后捡起继续踢，直到所规定时间宣布比赛结束。⑤参赛毽子由各班参赛选手自备

8、跳绳比赛(5-6年级共取3名。裁判：王育朝、彭娟、朱琼;7-9年级共取前5名。裁判：徐华雄、姜火珍、张玮、张尚轰、邓正畔)

比赛规则：小学每班选派3名选手，初中每班选派5名选手，男女不限，要求在1分钟内单人双脚原地摇跳，以跳绳次数多少为排名依据。跳绳由学生自备。

(二)、集体项目

1、传球接力(1、2年级参加，取前1名。裁判：王育朝、彭娟) 比赛规则：一年级选10人参加(男女各5人)、二年级选12人参加(男女各6人)，排成一路纵队，依次将球从头顶传至排尾，排尾抱球跑

到排头，依次进行，每人跑完一次算完成一轮，用时最少的班级获胜。

2、接力折返赛跑(3、4年级共取前1名。裁判：陈春娥、吴育兰) 比赛规则：三年级选8人参加(其中最少3名女生)、四年级选10人参加(其中最少4名女生)。两组同时进行，各自使用自己的跑道，不得超出跑道，跑道长度为20米。要求每班队员站一列纵队，听到裁判员发出号令后，每组每次1名队员从起点出发跑至20米的终点后，再折返跑回起点处交出接力棒，给下一名同学接力再跑，依次跑完全部队员，用时少、不违规者为胜。

3、 齐心协力(5、6年级共取1名。裁判：向艳丽、朱琼)

比赛规则：五年级选6人参加、六年级选8人参加。按班级分成两大组比赛，每组每次各派两个同学，两个同学背靠背夹一个篮球，在直线上走一趟，直线长度为15米，篮球掉地上每次扣5秒，直到所有队员都跑完为止，所用时间少者并遵守比赛规则者为胜。

4、南水北调(7-9年级共取3名。裁判：701邓正畔、702、张尚轰、801徐华雄、802姜火珍、901张玮)

比赛规则:每班限定10人(7年级6男4女，八、九年级5男5女)，依次在比赛场地一端站好，首名队员持水杯跑至对面(距离30m)盛水的容器装水并跑回，将水倒在起点的容器中并将水杯交下一名队员，后面队员依次继续，5分钟内“调水”最多的班级获胜。要求:(1)10名队员必须按顺序进行，不得一名队员多次重复或漏跑。(2)规定时间内10名队员可以按指定顺序多次循环。

5、篮球比赛(7-9年级共取3名。七年级裁判：朱跃进;八年级裁判：叶军;决赛裁判：叶军)

比赛规则：9年级为种子选手，7、8年级各自在同年级的两个班中实行淘汰赛，赢者再互相对抗(7--8)，对抗输者为季军，对抗赢者与9年级进行决赛，角逐出冠亚军，均实行一场定输赢。

6、拔河比赛(每个组别取1名。小学裁判：低年级王育朝、彭娟;中年级陈春娥、吴育兰;高年级向艳丽、朱琼 ;初中组裁判：7年级邓正盼、王洪年;8年级徐华雄、姜火珍;9年级决赛张尚轰、熊珍) 比赛规则：级别：低年级组(一二年级);中年级组(三四年级);高年级组(五六年级)人数(男女不限)：一、三、五年级，各年级15人。二、四、六年级，各年级12人.

初中组：同年比赛时级人数相同(男10、女5)，七年级对抗八年级时七年级男11人，女6人，对抗九年级时男12人，女6人。八年级对抗九年级时男11人，女6人。

四、奖项设置

(一)个人项目

一等奖：证书+物质 二等奖：证书+物质 三等奖：证书

(二)集体项目

一、二、三等奖：奖状

(四)文明集体奖(文明参与、和谐相处、纪律优良)

奖状

(五)最佳组织奖(组织有序，参与项目多，纪律优良)

奖状

五、人员安排

总 指 挥：艾长明

总裁判长：叶 军(叶军负责秩序册的建立与协调比赛、场地安排;王洪云负责协助、进行成绩汇总;王声扬负责填写奖状、证书)

协调安保：朱跃进 徐继军 以及各班主任、各班班干

六、活动要求

1、各班要认真教育并贯彻落实，积极组织训练，重在参与，丰富生活，寓教于乐。

2、担任裁判的相关老师要熟悉相关比赛的规则及流程，公正执法;班主任要认真组织、协助，不能出现混乱等现象。

3、各班要加强安全、纪律教育，强调比赛的意义，确保班级有专门安保、后勤服务人员，树立安全第一的意识，要赛的开心，秩序井然。

4、各班选报参赛选手时要坚持身体健康、无特殊病史的原则，确保学生人身安全。

七、备品

开幕式程序(主持人：肖鉴鉴)

1、 各班组织方队入场;齐唱国歌、升国旗

2、 艾校长讲话

3、 运动员代表宣誓

4、 大会总裁判长宣誓

5、 艾校长宣布运动会开幕

6、 小学啦啦操比赛(完毕后进行拔河比赛)

闭幕式程序

1、 各班方队入场;齐唱《团结就是力量》

2、 艾校长做运动会总结

3、 大会总裁判长宣读获奖个人、班级名单

4、 颁奖典礼

5、 各班有序退场

**员工趣味运动会详细方案策划篇六**

为了迎接青奥会，丰富我校教职工业余文化生活，树立“健康第一”理念，经学校工会研究并报校长室批准，决定召开第十届教职工趣味运动会，本届运动会以趣味性为主，提倡全员参与。现将方案公布如下：

一、比赛时间：20xx年10月24号(星期三)下午13:30——17:20

单项比赛时间：13:30——15:50;团体比赛16:00开始

二、比赛地点：东区中学田径场

三、组别分布如下

1.个人项目分组(分男女组计分)：

男：中青年组(50岁以下含50岁)女：中青年组(50岁以下含50岁)

老年组(50岁以上)老年组(50岁以上)

2.团体项目分组：小学1组，小学2组，中学1组，中学2组，国际高中组，行政组

四、个人比赛项目：

1.投靶掷准 2.足式保龄球 3.自行车慢行

4.飞盘进门大赛 5.定点投篮比赛 6.赶猪赛跑

五、团体比赛项目：

1. 抱三球接力 2.三分钟跳长绳 3. 拔 河

六、报名方法：

1.个人参赛方法：由组委会统一制定发放参赛券，每位教职员工凭两张参赛券在规定时间内可任意游玩两项指定个人比赛项目。

2.团体参赛方法：由组委会统一发报名表模板给各学部部门，各学部相关负责人将本部门教职工都通知到后进行报名，将组别分清认真填写并校对，一旦交给组委会不得增加和修改，在比赛过程中如有将组别写错被查到，将取消比赛成绩，不得补赛。

七、奖励方法：

1.个人项目按成绩先后录取分别颁发一、二、三等奖，每组别一等奖2名，二等奖4名，三等奖5名。

2.团体比赛取前三名发一、二、三等奖，名单由各学部负责人提供。

3.凡报名参赛者获等级奖的，可重复领取;未获等级奖的，均发纪念奖一份。

八、备注：

1.所有教职工必须在指定时间和地点比赛，迟到作弃权处理。

2.参赛券转让给他人或代赛者取消个人成绩，只发纪念奖。

3.所有的裁判员由组委会统一安排执行，裁判员要本着公平、公正、公开的态度去工作，让教职工在愉悦、和谐的氛围中参与比赛。

4.本竞赛规程最终解释权归大会组委会。

**员工趣味运动会详细方案策划篇七**

本次趣味运动会的宗旨在于增强学生的凝聚力，展示出新时代学生的蓬勃朝气和竞技热情。弘扬奥运精神，增加团队凝聚力，在这个充满活力与光明的时代，有挑战才有财富。本次的趣味运动会是丰富校社联各个成员的课余生活，给每一位学生展现自我的机会。在学习之余好好锻炼身体，注意各种才能的挖掘、培养与展示，同时增加同学之间、学院之间的交流、并促进友谊为完美的大学生活留下灿烂的一笔财富。

入场顺序： 一年级1班2班3班4班；

二年级1班2班3班。

入场路线：沿跑道第4道直线行走，到国旗台下面按各班级位置站位。

要求：两路纵队，班主任跟随队伍一起行进。

评分标准：

（1）队伍整齐度（2）步伐整齐一致（3）精神面貌（4）着装仪表

竞赛项目1：一年级室内场比赛、二年级广播操比赛

比赛办法：以班级为单位进行比赛，评委进行打分（去除一个最高分和一个最低分，取平均分），按照年级组从高到低进行排名。

比赛顺序：一年级；二年级。

评分标准：

（1）动作标准正确（2）动作整齐规范（3）动作节拍到位带有律动感（4）精神饱满，情绪高涨（5）整体效果佳

满分10分，如分数并列，五位评委根据整体效果进行投票表决。

比赛方法：以班级为单位，每班一路纵队，各班站在相应的道次上

二道：203 三道：202 四道：201

五道：104 六道：103 七道：102 八道：101

一年级每班派出31名学生；二年级每班派出30名（人数不够可重复），听到发令后，迅速向前跑，钻过10米处栏架、跨过25米处小垫子，爬过35米处大垫子，绕过50米处障碍杆后原路返回，爬过、跨过垫子，钻过栏架后抵达终点跟第二位队员击掌，击掌后第二位队员出发。以用时较短的次序排名。

记分方法： 积分制

第一名：10分；第二名：6分；第三名：4分；第四名：2分

比赛方法：以班级为单位进行比赛，各班站在相应的道次上

一道：203 二道：202 三道：201

四道：104 五道：103 六道：102 七道：101

一年级每班派出31名学生；二年级每班派出30名（人数不够可重复）分成两组进行比赛。两组接力直线距离25米，听到预备的口令后，第一名出发的队员将布袋套至腰间，听到裁判员发令后，迅速跳跃前进，中途布袋不得脱离双腿，如有脱落必须原地重新套上后方可继续比赛，到达对面指定地点后脱去布袋，由对面同学套上布袋跳跃前进，直至最后一名队员跳过终点，以用时较短的次序排名。

记分方法：积分制

第一名：10分；第二名：6分；第三名：4分；第四名：2分

比赛顺序：第一组：二道：203 四道：202 六道：201

第二组：二道：104 四道：103

第三组：二道：102 四道：101

比赛方法：以班级为单位进行比赛，各班站在相应的道次上。

一年级每班派出32名学生；二年级每班派出30名（人数不够可重复）进行比赛。距离15米，听到预备的口令后，班主任将篮球放在第一组出发队员的腰部，要求：两名队员背对背将球保护好。听到裁判员发令后，迅速前进，绕过标志杆返回，抵达终点后，班主任将篮球放在第二组队员的腰部。中途篮球如有脱落必须由运动员自己原地重新放在腰部方可继续比赛，不可缩短比赛距离。直至最后一组队员跳过终点，以用时较短的次序排名。

记分方法： 积分制

第一名：10分；第二名：6分；第三名：4分；第四名：2分

比赛方法：以班级为单位进行比赛，各班站在相应的道次上

比赛顺序：一年级、二年级

一年级道次安排：二道：104  四道：103  六道：102  八道：101

二年级道次安排：二道：203  四道：202  六道：201

一年级每班派出32名学生，二年级派30名学生（人数不够可重复）进行比赛。距离50米，各班队员分立于跑道两端，每端人数各一半，成一路纵队排列。男女位置不限。听到预备的口令后，第一位出发的队员手持接力棒站在起跑线后，听到裁判员发令后，快速奔跑到对面，将接力棒交给下一位队员，由下一位队员快速奔跑到对面。中途接力棒如有脱落必须由运动员原地检起继续比赛，不可缩短比赛距离。直至最后一组队员跑过终点，以用时较短的次序排名。

记分方法： 积分制

第一名：10分；第二名：6分；第三名：4分；第四名：2分

（一）裁判长宣布本次“趣味运动会成绩”。

（二）颁奖典礼，拍照留念。

（三）组织各班按秩序带回。

**员工趣味运动会详细方案策划篇八**

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。

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。

(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。

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。

(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：

**员工趣味运动会详细方案策划篇九**

一、举办此次“趣味运动会”的目的和意义

为了丰富员工的工作生活，活动业余文体活动，促进和深化各部门的交流，提高员工的团队合作精神，鼓舞员工的士气，促进公司精神文明和企业文化的建设，有必要组织一次员工运动会，而且今后也要多多举行这样的运动会，让公司文化精神不断延续和发展。

二、运动会主题与宣传横幅

(一)运动会的主题：积极进取，努力拼搏，磨练意志，强健体魄

(二)宣传横幅内容：趣味你我他，运动健大家

三、运动会组织机构

1.主办：综合管理部

2.协办:生产部、物流部、品控部、财务部、安全部、销售部

四、活动简介

（一）活动时间：20xx年12月中上旬，具体时间另行通知

（二）活动地点：公司操场

（三）参赛对象：公司全体员工

（四）比赛项目：

集体项目

1. 滚呼啦圈接力

2.螃蟹背西瓜

队员组成：6人(三男三女)

比赛规则：4名队员同时站于起跑线后，共同用背部夹住球前行，途中背部离球，用其他部位碰球，或球掉落，皆为犯规，须在犯规地停止前进直至重新调整好始得继续比赛;在规定距离内，用时少者胜出;

3.筷子夹乒乓球接力

抛绣球（男女各一名）

比赛规则：(1)、接球者站于距抛球者6米之外的圆圈(直径0.5米)内用篓子接球;(2)、接、抛球者压或超过边界抛出或接住的球，不得计入成绩;接球者只能用篓接球，否则接住的球亦不得记入成绩; (3)、抛球者共抛出20个球，接球者篓内球数多者为胜;如有成绩相同者，进行复赛，直至决出胜负;

道具：垃圾筐1个，乒乓球20个

4. 袋鼠跳

1、方法：听到发令后开始穿，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)。

2、规则：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。

3、计时：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。将麻袋交给队友，然后从终点处跑至起点，以此类推。时间最短者为胜

吹气球（至少1名女生）

游戏方法：第一人在固定位置把气球吹大，第二人把气球扎紧，然后运至第三人处交给第三人，第三人放到箱子中。游戏结束。

游戏规则：1、气球吹成标准大小(每一个位置都有样本)。

2、每个人之间有1.5米的距离，互相不允许越线。

胜负判定：1、规定时间内箱中的气球数决定成绩。

2、与样本气球差异很大的视为无效气球。

（五）参赛规则：

1.公司员工除工作人员外分成5队，每对10人；

2.各比赛项目参加人员由本队人员推选

五、奖项设置

1.本次比赛采取积分制共100分，总计分最多的队获胜；

2.相关比赛会有奖品颁发给获胜队；

3.根据积分排出相应队伍的名次，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

第三名：所在队员每人

第四名：所在队员每人

六、比赛项目及规则

1.足式保龄球：

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，没人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；

2.齐心协力（背球接力赛）

比赛道具：篮球一个

比赛方法：

（1）每一队自由组合成5个小组进行接力，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个小组轮换后，最快的一队就是获胜队；

（4）注意在传球过的程中，哪一小组出现掉球和用手扶球的现象均为犯规，如若犯规本小组犯规的两人则要由起点重新开始游戏；

比赛规则：

（1）在交接球时，交接着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，否则视为违规；

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。

**员工趣味运动会详细方案策划篇十**

一、活动目的

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”——瑞凌第二届趣味运动会

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10人，其中男性6人，女性4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，最终取成绩最好的三名。

项目二：背球接力赛

比赛规则：2人为一小组，3小组进行接力背球。2人不能用双手抱球，只能用背部夹住2个篮球，从起点出发绕过终点的标杆再回到起点，然后把2个球传给下一组的队员，3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3队为胜。

参赛人数：每队各6人，2人一小组，共3小组，男女不限。 项目三：共同进退

比赛规则：每队8名选手并排相互搀扶，相邻两人腿绑在一起，移动距离为20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8人，男女各4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4人，2男2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，最后取成绩最好的前三名。

参赛人数：每队8人，男女不限。

个体赛

项目六：乒乓球赛—单打

比赛规则：2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，最终取成绩最好的三名。

参赛人数：每组2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4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：

比赛规则：参赛选手在离水瓶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。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。参赛人员必须在规定的范围内踢球，否则成绩作废 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10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

7月14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。 七、 奖项设置、费用预算

八、活动物品、道具准备

人力资源部

**员工趣味运动会详细方案策划篇十一**

3月28日下午2：00——4：00

学校教学楼前

障碍赛跑、二人三足赛、投活动篮、南水北调

1、障碍赛跑：同一年级选定相同人数的学生和家长进行比赛，按计时成绩排名次。(全体学生与家长共同参加。)

2、投活动篮：同一年级选定相同人数的学生和家长进行比赛，限时5分钟，以规定时间内投进筐的个数计成绩。每班派一名家长站在规定的圆圈里双手持筐，其他人站在起投线后，发令后依次将沙包投进筐内。(全体学生与家长共同参加。)

3、二人三足赛：同一年级选定相同人数的学生和家长进行比赛，按计时成绩排名次。(全体学生与家长共同参加。)

4、南水北调：每班限定学生和家长各16人（8男8女），依次在比赛场地一端站好，首名队员持水杯跑至对面（距离15m）盛水的容器装水并跑回，将水倒在起点的容器中并将水杯交下一名队员，后面队员依次继续，6分钟内“调水”最多的班级获胜。

注：

1、最终上场人数，以活动当天最少班级人数为准。

2、每个孩子准备两个沙包。

3、已经确定来校参与活动的男家长，请不要再换人，我们要确保男家长的数量。

4、望各位家长做好比赛准备，注意着装要便于运动，以确保在运动安全。

**员工趣味运动会详细方案策划篇十二**

一、活动目的

为丰富全校师生课余文化生活，倡导“每天健身一小时，健康生活一辈子”，全面推进我校健身运动的深入开展，增强学生的身体素质和凝聚力，构建“和谐校园”，我校将举办趣味运动会，现制定活动方案如下。

二、活动领导小组

组  长：赵

副组长：吕  石

成  员：各班体育老师

三、参加对象：全体学生

四、活动时间和地点

1、时间：12月下旬

2、地点：校操场

五、活动内容及方法

1.项目名称：《跳大绳》

项目人数：每班10人，2人摇绳，8人跳。

项目规则：2人甩起长绳，项目开始时记人次，二分钟项目时间。8名跳绳队员依次跳过且必须一人一次跳过绳，方计次数一次（2人或以上人数同时跳过只计次数一次，不得一人连跳）。若有人在跳的过程中失误致使摇绳中断，则不计在人次中，项目继续。

2.项目名称：《赶猪》

项目人数：每班6人（3男3女）

项目规则：项目采用迎面接力的形式，项目距离为20米，每对6人。当听到裁判发令后，第一名队员利用木棒将起点处的“猪”（实心球）赶至对面终点，交由第二名队员然后再从终点赶回起点交与下一名队员。

3.项目名称：《沙包投准》

项目人数：每班8人

项目规则：在场地上画一条限制线，在限制线4米的地方放置一塑料筐，学生每人持5个沙包站在限制线处。项目开始，学生将沙包投向塑料筐，最后以投入沙包数量判定名次。

4.项目名称：《倒跑接力》

项目人数：每班4人，（1男3女）

项目规则：项目采用迎面接力的形式，项目距离为25米，第一棒必须为男生。当听到裁判发令后，要求拿上接力棒，传给下一个运动员。不准侧身跑。

5.项目名称：《足球射门》

项目人数：每班6人

项目规则：学生成一路纵队站在距球门6米远的限制线后，每人踢3个球，项目开始，依次将球踢出，最后累计全队进球总数的多少判定名次。

六、竞赛和奖励办法

1、每班同学最少报2项，最多报3项。

2、全部项目项目，以集体计分。

3、项目分高段和低段进行计分，计分按照4、2、1计入总成绩。

4、团体前两名颁发奖状。

七、注意事项

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

2、任课教师无特殊原因要求组队参加活动。

八、备注：本方案未尽之处另行通知，本方案解释权属活动领导小组。

**员工趣味运动会详细方案策划篇十三**

一、活动目标：1.培养幼儿对体育活动的兴趣，增强各年龄段幼儿动作的协调1性和灵活性，提高幼儿的身体素质。2.帮助幼儿懂得在活动中要合作、谦让、遵守规则。敢于克服困难，能体验胜利的愉悦。3.培养幼儿初步的团队和竞争意识，体现团结协作的竞赛风格。

二、活动准备：呼啦圈三个

三、活动流程：

1、幼儿先同爸爸妈妈跟全园小朋友一起做亲子律动操和广播体操，做完亲子律动操之后呢，老师带领小朋友回教室喝水、小便。

2、一个老师带领幼儿小便，另一个老师在教室负责跟家长讲清楚游戏规则：

心心相印

玩法：幼儿跳入自己前面的呼啦圈，然后将圈从脚下到头上取出，再次放到前面跳入，再取出，以此类推直至终点，在终点等候的家长与幼儿一同钻入圈中，一个在左边，一个在右边，用身体的力量撑住呼啦圈，不准用手拿，跑至终点，不违反规则的先到终点的为获胜者。

3、老师讲清楚游戏规则后，老师还会提前把规则写在黑板上，以便听不清的家长可以看黑板参考;

4、义工帮老师推黑板，两个老师带领幼儿去游戏场地，家长在边上的的游戏区站好等着(老师提前跟幼儿讲好游戏规则)

5、由于幼儿比较多，时间有限，所以我们是八个幼儿一起玩游戏，获胜的那一组要来老师这，让老师给写上名次。

6、幼儿玩完自己班级的游戏也可以到别的班级去玩我们其余中班教师组织的游戏，玩完让老师写名次，最后总结总名次。

四、结束

老师带领幼儿回教室喝水，并发奖品，然后家长带领幼儿回家休息。

**员工趣味运动会详细方案策划篇十四**

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

一、时间

20\_\_年1月22日至24日14：30-18：00(三个半天)。

二、地点：旅游局办公区域

三、参赛人员及组队要求

1、旅游局局机关所有成员，人人参与。

2、个人项目参赛，部门群众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、部门群众项目和部门协作项目参赛，按游戏规定人数参与。

四、比赛项目设置

(一)个人项目1月22日14：30-18：00

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。

(二)部门群众项目1月23日14：30-18：00

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资料透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)

(三)部门协作项目1月24日14：30-18：00

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，与另两位应对面站在两条线外。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。拿纸篓的人能够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)

五、奖项设置

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

六、物品采购

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。

**员工趣味运动会详细方案策划篇十五**

一、 活动目的

缓解公司员工工作压力，丰富员工生活，提高员工身体素质，培养团结合作、顽强进取的进取精神，致力于为员工打造更好的互相交流互相学习的平台，从而为公司的发展贡献更多的力量，我们将本着友谊第一，比赛第二，不重结果，重在参与的原则举行此次运动会。

二、 活动时间

20xx年5月上旬

三、 活动地点

公司4楼活动室

四、 参加人员

全体员工

五、 活动内容

（一） 飞镖掷准比赛

比赛规则

1.比赛时每位选手投掷5镖，每轮投掷时间不超过一分钟。

选手必须在不借助其他任何设备的情况下在规定时间用手投掷飞镖，超出规定时间没有掷出的不再计分。

2.选手在投镖过程中双脚严禁同时离地，如双脚同时离地，

则为犯规，此镖不计分数。

3.选手在每轮投镖过程中，双脚不能以任何方式踩踏或超越投镖线，如踩踏投镖线，此镖不计分数，也不得再重投；如超越投镖线，则表示此轮末投出的镖为弃权镖，不得再投，只记录投出有效镖的所得分数。

4.选手站在投镖线外掷镖，扎中得分区域得分，飞镖被镖靶弹回或扎靶不牢坠落的，该镖不计分数，此镖不得重投。

5.已做出投镖动作，飞镖无论以任何形式脱离投镖的手，即视为投出，此镖不得重投。

计分方法

1.飞镖标盘上共有10环，中心为10环，向外依次递减，每 位选手投掷10镖，投中中心10环为10分，投中9环为9分，投中8环为8分……，按得分高低进行排名。

2. 如飞镖扎中两环中间时，取两环区域的平均分（如扎入8分和9分区域中间时，得分为8.5分，依次类推）。

（二） 乒乓投篓比赛

比赛规则

1.每两名选手组成一组，分别站在投球线和接球线内，其中投球方向接球方抛乒乓球，接球方站在所画圈内用纸篓去接，在一分钟内，接到球最多的一组获胜。

2.比赛时每组投球10次，球一次性投入篓内不弹出算有效投球。

计分方法

以最终投入篓中乒乓球的数量为计分。选手在投球、接球过程中双脚踩踏或超越投（接）球线，则此球不计分数，也不得再重投。

（三） 踩汽球比赛

比赛方法

参赛者每人左右小腿踝关节处各绑一个气球，分散在规定的区域内。发令后，参赛者在保护好自己的气球不被其他参赛者踩破的前提下，千方百计地踩破其他参赛者的气球。最终留有气球者为胜。

比赛规则

1. 比赛采取单兵作战，没有队形，参赛者只准踩气球，不得 故意踩对方的脚，不得故意用手推对方。一旦气球全部被踩爆，该选手请立即退出比赛。

2.跑出规定区域者视为气球已破，不得再加入比赛。

（四） 跳绳比赛

比赛项目

1.单人跳绳比赛：以脚起跳，身体腾空后，跳绳自双脚下沿 身体额状轴旋转360度为一周计算为一个，如未完成，则算为一次失败，时间一分钟。

2. 双人跳绳比赛：以两人双脚都起跳，身体腾空后，跳绳自两人双脚下沿身体额状轴旋转360度为一周计算为一个，如未完

成，则算为一次失败，时间一分钟。

比赛规则

一分钟时间内，计单/双人跳绳次数。跳绳过程中可以停顿， 以一分钟结束时的次数为最后成绩。

（五） 羽毛球比赛

比赛项目

男子单打、女子单打

比赛规则

男单、女单比赛分成三轮，每一轮比赛实行单淘汰赛制(3局2胜)，比赛最终决出冠、亚、季军。具体比赛规则详见《羽毛球竞赛规则20xx版》。

（六） 拔河比赛

比赛规则

1. 赛道说明：拔河道为地上画3条直线，间隔为2米，居中的线为中线，两边的线为河界。除参赛队领队、监督员、选手以外，其他人员一律不得进入拔河道。

2.队员人数：两队一组，每队上场人数为10人（每队6男4女）。  比赛方法

1.在场地上画3条平行的短线，间隔2米，居中的为中线，两边 的为界。拔河绳中间系一根红带子作为标志带，下面悬挂一重物垂直于中线。参赛的两队人数相等，同时上场。各队选一名指挥员，队员依次交错分别站在河界后拔河绳的两侧，裁判员发出“预备”口令，双

方队员站好位臵，拿起拔河绳，拉直做好准备。此时标志带应垂直于中线。待裁判鸣哨后，双方各自一齐用力拉绳，把标志带拉过本队河界的队为胜方。

2.比赛采取三局两胜制。每一局胜负判定为当中心标志被拉到一方的2m白色线时，即绳子向一方移动2m，比赛结束。

（七） 乒乓球比赛

比赛方法

1.选择方位和发球权：每场比赛开始前，由双方运动员用抽签的方法选择方位和发球、接发球。中签者有选择方位和发球、接发球权，也可要求对方先作选择。如中签者选择先发球或先接发球，对方则选择方位；如中签者选择方位，对方则选择先发球或接发球。

2.发球：发球时，球应放在不持拍手掌上，手掌应静止、张开、伸平、四指并拢，拇指自然张开;球停留在静止的不持拍手掌上的最后一刻，直到发球时击球，不持拍手和球以及整个球拍，应始终高于球台水平面;当球从抛起的最高点降落时，发球员才能击球，并使球首先触及发球员台区，然后直接越过或绕过球网，触及接球员台区。

计分方法

在一局比赛中，先得11分的单打或双打运动员为胜方，但打到10平以后，必须先得2分者为胜方。一场比赛：国际规定单打为七局四胜制、双打为五局三胜制。

六、 活动材料

飞镖、飞镖盘、乒乓球若干、纸篓、汽球、绳、计数跳绳、羽毛

球、羽毛球拍。乒乓球拍、拔河用绳。

七、奖项设臵

每项活动均决出前三名进行奖励。具体奖励力度另定。

八、其他说明

1.报名时间初步定于5月4日起至5月10日，以报至综合办公室登记有效。

2.工作小组、裁判另定。

**员工趣味运动会详细方案策划篇十六**

一、活动时间

20xx年10月22日上午。(雨天顺延)

二、活动地点

江海粮油篮球场

三、参与人员

公司全体员工，有项目者比赛，无项目者加油(在岗人员除外)

四、活动内容

本次趣味运动会项目主要是以一些不同于常规运动会项目为主，具体在附件中体现。

五、活动组织

本次活动由工会及人事行政部共同主办并成立工作小组，由工作小组负责活动的具体操作，包括人员调度、宣传、报名、分组、场地联系和布置、道具奖品购买等工作。

六、奖项设置

本次活动拟为每个项目都设一、二、三名，并且将设定最佳组织奖(部门累积分数最高者，一、二、三名分别积3、2、1分)以及最佳啦啦队奖(由公司领导评出)。

七、相关流程

1、各部门内勤在接到活动通知后，将本次活动项目明细告知部门所有员工。

2、10月14日之前，各部门将报名情况汇总到人事行政部张凌处，并要合理安排有比赛项目的员工进行训练等。

3、10月16日之前，人事行政部将把最终分组以及比赛时间明细发送至各部门，各部门应根据比赛具体情况安排好比赛当天工作。

4、10月21日，人事行政部将会跟各部门负责人以及内勤进行沟通，确保参赛人员通知到位。工会将比赛场地布置到位。

5、10月22日上午8:30，趣味运动会正式开始，所有参赛人员按部门进行列队。邀请公司领导进行开幕式讲话。

6、10月22日趣味运动会结束后，按照比赛成绩给获奖人员及部门进行颁奖，并合影留念。

八、费用预算

1、奖品费用：

2、场地租用费：

3、道具购买：

4、影像租用：

费用总计

九、其他事项

1、人事行政部负责活动报名、分组、现场组织等工作，以及道具购买、影像保障、饮用水保障、用餐保障等。

2、工会负责本次活动场地联系及布置。

3、其他未尽事宜。

活动项目设置：

1、自行车慢骑

比赛开始前，将自行车刹车卸掉、轮胎气全部放掉。比赛开始后，参赛人员按照事先划定的界限进行比赛，谁最后到终点者为胜，途中脚踏地或者骑行过程压线者做违例处理，自动淘汰。

注：需至少三辆自行车(旧车为宜)

2、跳大绳

需至少两名摇绳人员以及六名跳绳人员，各部门报名人数不得少于六人，可向其他部门借用两名摇绳人员。比赛开始后，两名摇绳人员先行摇绳，其他跳绳人员依次进入绳内，等第六名队员进入后开始计时，六人同时跳跃成功算一次，在两分钟内，看哪队次数最多为胜。中途有绊腿或其他原因没有跳跃成功的，可以继续进行。

注：需至少一根长约12米麻绳。

3、投篮高手

比赛需要两人一组，其中一人负责蒙住眼睛投篮(乒乓球)，另外一人腰里系一纸篓，站在3米外，负责用框接住队友投出的球。在两分钟比赛时间内，接到球最多者为胜。在接球过程中，接球员不能越线，并且双手要放在身后，否则做违例处理，自动淘汰。

注：需乒乓球若干、纸篓两个。

4、5人6足

比赛需6人搭配为一组，比赛过程中，将队员相邻的两条腿绑在一起，听到口令后出发，赛道25米，在25米处需转身后回到起点，用时最少者获胜。如在跑动过程中绑腿有松动，则需从头开始。

注：需绑腿工具若干。

5、双人送信

比赛需两人搭配为一组，比赛过程中，两人需背靠背当中夹一张a4纸，听到后令后出发，赛道25米，将a4纸送到终点的框里后，紧接着跑回起点夹起另一张a4纸，继续送。在2分钟内，看哪队送信最多者为胜。在比赛过程中，如a4纸掉落的，则需从起点从新出发，如在终点没有成功将信放入框内的，则算半封信。

注：需a4纸以及至少两个纸筐。

6、飞盘大赛

比赛中，选手在15米外掷出飞盘，进入指定区域的得一分，1分钟内，看谁得分最高者获胜。

注：需飞盘若干以及框架一个。

7、毽子大赛

比赛中，两人一组，间隔3米，站在界限之后。接到开始口令后，开始对踢，两人要均踢到毽子则得一分，3分钟内，看谁得分高者获胜。在比赛期间，毽子掉落可以拾起继续，但是不允许超出界限，否则做违例处理，自动淘汰。 注：需毽子若干。

8、袋鼠跳跃大赛

比赛过程中，所有参赛人员下半身装在麻袋里，双手抓住麻袋上沿，接到开始口令，两人一组，沿着自己的赛道往前跳跃，赛道为25米，并在到达障碍后绕过障碍回到起点，时间少者为胜。如在比赛过程中麻袋掉落，可以捡起麻袋继续，不得越过界线，否则以违例处理，自动淘汰。

注：需要麻袋若干个。

9、赶猪跑

比赛中，参赛队员用一根短棒，在自己的赛道内推动置于地上的皮球往前走一直到终点，用时最少者为胜。比赛中不得越界，不能用短棒之外的任何物体碰触皮球，否则算违例处理，自动淘汰。

注：需短棒和皮球若干。

10、倒跑比赛

顾名思义，看谁倒着跑的速度快。比赛中参赛人员需要蒙住双眼，倒着在赛道上跑，队友可在旁边提醒。其他人员也可在旁边起哄。以到终点用时最少者为胜，艳照掉落需重新比赛，越界做违例处理，自动淘汰。

注：需要眼罩若干个。

**员工趣味运动会详细方案策划篇十七**

一、背景：趣味运动会是近几年来企业新兴的一种企业文化活动。企业趣味运动会兼顾了趣味性与团队性。即竞技、娱乐、健身等综合于一体的全新趣味训练活动。它会把员工从日常繁重的工作中解脱出来，让员工彻底抛弃工作中的压力，让快乐不再压抑，将信心从此增强，把力量悄悄凝聚。同时激发员工团队协作、敢于拼搏，永争第一的精神。“玩中享受快乐，欢乐中得到收获”。

二、活动目的：让企业文化更加深入人心，调整公司员工常规心态;注入创业激情;通过参与的活动感悟激发其做正面积极的心态调整;提供交流空间，增进公司领导与员工之间的关系，增进个体与群体之间的凝聚力。 三、活动时间：20xx年5月18日下午15:00~19:00 四、活动地点：公司园区广场

五、组织单位：承办，公司党工团联合组织参与。 五、活动工作人员安排 一、活动组织协调负责人： 组长：、 成 员：

二、工作分组及成员设置

1、会务组：负责活动的组织工作，如人员协调、报名统计、运动员编号、比赛分组等工作比赛动员、项目的设置，规则的制定等工作;负责活动的内外宣传，现场氛围营造，摄影、摄像、音响等;负责奖金、荣誉证书发放及颁奖仪式组织等。负责活动场地的安排、布置、道具采购等。 负责人： 成员：

进行公正裁判，要求各党工团组织分别选派4人作为运动会裁判。 负责人： 成员:

3、后勤组：及时供应饮用水、保障基本医疗应急药品、做好卫生清理。 负责人： 成员：

4、保卫组：负责维持运动会的秩序，确保运动会正常进行; 负责人： 六、组织办法：

由会务组向公司各单位发送活动通知及项目报名表。各单位按项目要求报名，并将报名表反馈到会务组，由会务组根据报名情况按项目安排比赛。 八、比赛项目及说明

(一)快乐抱抱爆 比赛时间：15:10~15:30 道具：气球10个 规则：

比赛开始后第一组队员背靠背(或胸对胸)夹住气球向场地的终点线移动，(其他队员可以协助放好球)，跨过终点线后将球挤爆后下一组才能出发，所有队员最先通过者获胜。 队员移动途中手不得触球(除掉球外)，球掉落须将球重新放好后在掉落处继续行进。

裁判：2人 (二)三人四足 比赛时间：15:30~16:00

规则：

1.参赛队员以三人一组参赛，分男女组。赛道长50米。

2.三个人并排站在一起,把中间人的右脚和他右边人的左脚绑在一起,中间人的左脚和他左边人的右脚绑在一起。

3.在听到起跑发令后，各小组同时起跑，绕过50米处障碍物返回，先到终点线者为胜。

4.男女组各取前三名 裁判：4人 (三)仙人指路 比赛时间：15:30~16:00 道具：眼罩5个、路障若干

规则：一组两人，其中一人被蒙住双眼，另一人负责指引道路。只能通过语言沟通，不能搀扶。被蒙住双眼的必须按照比赛设定的路线，越过路障。如在行进过程中碰到路障，每碰一个路障时间加十秒，在最后计算时间时计入总时间。比赛以用时最短为获胜。

裁判：4人

(四)托球50米赛跑： 比赛时间：16:00~16:30

道具：乒乓球拍4个、乒乓球4个

规则：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，从起点到终点，再从终点返回起点，球不掉在地上为有效，如果球在托送途中掉到地上，选手必须回到起点重来。在规定的赛程内用时最少者名次最好。

裁判：4人

五)摸石过河 比赛时间：16:30~17:00 道具：道具木石头8个

规则：每个运动员二块石头，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石头上，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石头，并放置前方(距离自定)，左脚踏上前方石头，提起右脚，用手拿起原右脚踏的一块石头并放至到前方(距离自定)，右脚踏上前方石头，这样依此前进，直至最后一块石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。

裁判：4人 (六)袋鼠跳接力 比赛时间：17:00~17:30 道具：麻袋8个，气球若干 规则：

1、交接麻袋时必须在划定的圈内进行,队员之间可以帮助,但在比赛中途不得协助。

2、前行过程中若出现双手滑脱(抽绳离开双手)或任何一脚离袋触地等情况，均为违例，后退一米继续开始。

3、若因跃跳重心不稳而致跌倒，在手未滑脱(可一手持袋)、脚未离袋的情况下，可从跌倒处立起后继续前行。

4、行进中，若出现窜道或摔倒至邻道，均属违例，后退一米继续开始。 5、交换麻袋时有身体任何部位触及交换区外，待比赛人重新套麻袋。

裁判：4人

(七)花样跳绳 比赛时间：17:30~18:00 道具：跳绳4-5根

参加人员：单人比赛每组4-5人，双人比赛每组4-5对，可多组进行。 规则：花样分为倒跳、正编麻花、倒编麻花三种，每组比赛参赛人员所跳花样应当一致。比赛限时进行，单人限时1分钟，双人限时2分钟，规定时间内跳的个数多者获胜。最后由几组比赛的获胜者做一场表演，花样不限。

裁判：4人，1人计时。 (八)呼啦圈

比赛时间：17:30~18:00 道具：呼啦圈4个

规则: 选手每人套一个呼啦圈, 比赛过程中同时开始保持呼啦圈旋转,不得落地,以呼啦圈落地时间的先后顺序记录成绩，后落地者胜。

裁判：2人

团体项目：要求每个党工团组织至少组织一支10人的团队参赛，多则不限。 (九)跳大绳

比赛时间：18:00~18:30 道具：长跳绳两根

规则：分两队，不断往大绳里进人，哪个队进的人多且坚持时间最长为获胜队。 (十)后方支援行动 比赛时间：18:30~19:00 规则：

1、将选手分为四组，每组推选出一位前方联络员、一位后方联络员。

2、线两边。

3、裁判示意比赛开始，召集所有前方联络员围成一圈，低声宣布第一轮需要后方支援的物品。

4、任务宣布之后各组前方联络员迅速跑至白线，向线后站立的后方联络员示意所需物品，不可以出声讲述，只允许肢体动作比划示意。后方联络员得到消息后，立即向身后的组员通知，组员迅速收集物品递交给后方联络员，由后方联络员递给前方联络员。若组员私自递给前方联络员，此物品即失效，不可排列在直线内。

5、前方联络员拿到物品后从白线处开始向后摆放，每次只能接一样物品，依次向后摆成一条直线，每样物品之间不可以有间隙，若有间隙，比赛结束后至间隙处计算直线长度。

6、每场比赛要进行四轮以上的支援行动，所需物品均由裁判指定，物品必须为后方组员随身可见的物品。

7、四轮支援行动结束后裁判逐自查看各组后方支援物品排列成的直线，检查有无间隙，确定各组的直线最终长度，以直线排列最长组胜出。

七、活动要求及注意事项：

1、参赛选手应服从工作人员的指挥，不做无把握的冒险，注意安全。 2、保护园区环境，活动中产生的垃圾请勿随处乱扔，请用垃圾袋装好。 3、请着运动休闲装，女选手们切勿穿高跟鞋，以免扭伤脚，影响个人健康和团队成绩。

4、中途有事需提前离开的选手请告知工作人员，因人数较多，请大家听从指挥安排，共同把活动顺利完成。

八、经费预算 一、奖项设置

1、一等奖：发放纪念品 20人×100元=20xx元(等值物品待定) 2、二等奖：发放纪念品 20人×50元=1000元(等值物品待定) 3、三等奖：发放纪念品 20人×30元=600元(等值物品待定) 4、优秀奖：发放纪念品 20人×20元=400元(等值物品待定) 5、最佳表现奖：4个×100元=400元(等值物品待定) 总计：4000元 肆仟元整

二、采购道具及备用品

1、快乐抱抱爆：2包气球×5元=10元 2、三人四足：10根绑脚绳×3元=30元 3、仙人指路：4个眼罩×5元=20元

4、托球50米赛跑：2副乒乓球拍×30元=60元、6支乒乓球×1元=6元 5、摸石过河：1套木石头道具45元

6、袋鼠接力跳：4条麻袋×10元=40元(高1.2米) 7、跳绳：5根×10元=50元 8、跳大绳：2根×20元=40元

9、运动员标号：20个号码牌×3元=60元

10、应急药品：创可贴、云南白药、绷带、消毒水等200元 总计：561元 伍佰陆拾壹元整 四、其他备用经费：800元 扒佰元整 经费总计：5361元 伍仟叁佰陆拾壹圆元整

附件：报名表

玩转趣味运动会报名表

单位名称： 负责人： 电话(手机)：

报名咨询电话： 联系人：

**员工趣味运动会详细方案策划篇十八**

一、活动目的：

为了活跃和丰富学生的文化娱乐生活， 为学校的精神文明建 设服务，增强学生体质，提高健康水平，增强班级凝聚力，推动 校园全民健身运动全面开展，特举行这次跳绳比赛。

二、活动项目：

一分钟跳绳;花样跳绳;跳长绳。

三、活动时间：

第五周。4 月 7 日下午 15 点 四、活动地点：

学校水泥操场 五、活动总裁判：

唐礼玲和吴日峰、董卓老师 六、活动规则：

本次跳绳比赛分三个项目进行比赛 (1)一分钟跳绳 1——6 年级全体学生参加，以年级段为 单位进行评奖，取年级段前 20 名。分别评选一二三等奖。

(2)花样跳绳 五对) 3——6 年级以一分钟内跳的花样最多者为胜 (3)跳长绳 3——6 年级同学参加，以年级段为单位，评 选优胜奖。

各班挑选两名队员甩长绳， 八名队员参跳 (男女不限) 1——2 年级为一分钟双人跳; (每班至少 其中：

3——4 年级跳长绳为参赛队员依次站好，两名甩绳队员 甩，另外 8 名同学集体跳，每班 4 个队伍，1 分钟限制，只记集 体跳的次数，最后评选跳绳次数最多一组为胜，每个年级段评选 前三名，5——6 年级单人跳长绳(1 分钟) 摇绳：两摇绳者站 位的距离不作硬性规定，比赛中途摇绳者不能更换，但可换手， 每班 4 个队伍。

运动会活动方案 运动会开幕词 运动会解说词 运动会宣誓词 运动会加油稿 跳绳：8 名队员听到信号后依次进绳，每一人次计一次，多人同 时过绳或一人 多次跳也只计一次。中途失误可继续比赛，但失 误次数应扣除，最后算每队的总次数，取前三名。

**员工趣味运动会详细方案策划篇十九**

本次趣味运动会的宗旨在于增强各个部门的凝聚力，展示出新时代大学生的蓬勃朝气和竞技热情。弘扬奥运精神，增加团队凝聚力，在这个充满活力与光明的时代，有挑战才有财富。本次的趣味运动会是丰富校社联各个成员的课余生活，给每一位学生展现自我的机会。在学习之余好好锻炼身体，注意各种才能的挖掘、培养与展示，同时增加同学之间、学院之间的交流、并促进友谊为美好的大学生活留下灿烂的一笔财富。

一，活动主题

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：20xx年3月14~15.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。

**员工趣味运动会详细方案策划篇二十**

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、。期望诸位家长发动社会关系，各显神通联系场地。根据赞助状况，可适当给予回报。

比较赛场地带给者，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持续，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：宝宝与家长应对面，踩父（母）脚上，起点准备，听口令向终点走去。先到终点者为胜。游戏中宝宝与家长务必始终手拉手，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，小朋友务必要戴上草帽后才能够离开起点，水果务必要由小朋友采摘。

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齐，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，由宝宝与妈妈一齐踩其他爸爸腿上的气球。爸爸们能够跑动躲避，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。

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。

（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。（最好由赞助商带给）。

（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。（最好由赞助商带给）。

（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、成绩等状况，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。

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。（根据实际状况可对参赛人数进行控制，给予必须的定额。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。

（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）

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带给现金或奖品）

**员工趣味运动会详细方案策划篇二十一**

各位亲爱的兄弟姐妹们：您是否正为日常枯燥的工作而烦躁？您是否正为高强度的工作而倍感压力？来参加我们的活动吧，一起走向户外感受清新的空气，和这帮常伴身边的同事及朋友一起游乐，它将令您忘却忧愁，体验生活带来的乐趣。我们计划在 4月29日下午举行一次趣味活动，您只需要携带一份小小的礼物就可以参加，礼物不分大小轻重，能代表您的心意就行。别忘了在礼物中送上你的温馨的祝福！

x公园

全体教职工

20xx.4.29

以年段为单位，分别派规定人数的教师参加相应的比赛项目，按总成绩排名次积分，按第一名、第二名、第三名、第四名分别计5、3、2、1分，最后以六个项目的总积分算成绩。

1.转呼啦圈吹气球：

年段各派五人参加，男女不限。每人转起呼啦圈后吹气球，中途若呼啦圈掉落此球重吹，每人吹起三个气球后换下一人，最后一人吹完比赛结束，用时长短决定名次。

2、合作运球接力：

年段各派四人参加，男女不限。每个组的成员先抽签，4张签上分别写着“手”、“嘴”、“脚”、“屁股”等字。抽到“手”的组员向裁判要气球，然后拿着气球给“嘴”，让“嘴”吹，吹完后，“手”再打个结，然后给“脚”，“脚”用腿夹住气球。蹦到“屁股”那儿，“屁股”再用屁股把气球压烂。脚再往原处跳回来。一组有4个气球，哪一组先完成，哪一组就获胜。赛程10米。

3、手足情深：

年段各派四人参加，男女不限。参赛人员一手握一足，然后用单足跳的方式完成20米赛段，优先到达者为胜。

4.心心相应：

年段各派六人参加，男女不限。六人分三组，两人以合作组（两人拥抱夹气球），两人面对共同拥抱一只气球，边跑边向前行进，绕过终点，返回起点两人用力将气球夹爆。三组完成最先夹爆气球队获胜。

5.海底传月：

年段各派八人参加，男女不限。每组8名队员依次排成一列，间距一臂。第一名队员双手举起篮球，其余队员弯下腰，双脚分开接球从胯下依次传接到第八名队员手中，当第八名队员接到球后，持球跑到第一名前为胜。

6.坐地起身：

年段各派六人参加，男女不限。六人一组，围成一圈，背对背的坐在地上。(坐的意思是屁股贴地，正常来说一个坐在地上的人，是无法手不着物的站起来的) 六人手 \"桥\" 手，然后要一同站起来。先站起来为胜，胜方还可再试试多人一点，如七至八个人进行挑战。

活动报名截止日期：

请各年段在20xx年4月18日——22日前将报名表上交。

1.以上趣味活动结束，体育组为大家提供篮球、羽毛球、乒乓球等体育器材，大家可自由组合进行锻炼。希望全体教师积极参与，锻炼身体，增强体质。

2.穿运动休闲服。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找