# 2024年公司职工运动会活动方案(20篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-09-05

*方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。公司职工运动会活动方案篇一为了加强精神文明建设和企业文化建设...*

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

**公司职工运动会活动方案篇一**

为了加强精神文明建设和企业文化建设，丰富职工体育文化生活，增强职工体质，提高公司全体职工的凝聚力，向心力。

二、运动会主题：

团结、文明、创新、拼搏

三、组织机构及职责：

(一)大会组织委员会名单

主 任：

副主任： …

总裁判长：

委 员： …

(二)大会仲裁委员会名单

主 任：

委 员：各代表团团长

加入文书文秘小组，轻松做文秘!

职 责：负责运动员资格的终审和对各单项竞赛中有关问题的最终裁决。

(三)大会资格审查组名单

主 任：

委 员：

职 责：负责审查运动员的参赛资格。

(四)组委会办事机构及成员名单

1、会务组：

组 长：

成 员： ……

职 责：制定工作流程图;编制经费预算，确定开支标准及管理办法;做好各类物资的准备和管理工作(按计划购置办公用品、服装、器材、奖品、纪念品，定制奖杯(牌)、制作队旗和引导牌;建立各种物品出入库手续和领取、发放、使用制;指定开幕式、闭幕式和文艺演出活动指挥小组;负责协调各部门的工作;对运动会现场进行布置;邀请和接待领导;

2、竞赛组：

组 长：

成 员： ……

职 责：按规程要求接受运动员报名;组织编排各比赛项目赛事，编制大会总秩序册负责比赛场地的划定;召开领队、教练技术会议;准备比赛用各类表格;及时汇集各项目比赛成绩，统计各代表队得分情况并及时公布;印制与运动会相关证件;负责裁判员的培训工作;负责开幕式出场仪式安排;组织闭幕式颁奖。

3、宣传组：

组 长：

成 员：

职 责：负责开、闭幕式策划、组织工作;准备《国歌》《运动员进行曲》等音响资料;准备领导在开、闭幕式上的讲话稿;安排主席台座次;编排演出节目顺序、彩排;负责运动会的摄影、摄像及宣传报道工作;负责运动会会标的设计和制作。

4、裁判组：

组 长：

成 员： ……

职 责：保证各竞赛项目按规程顺利完成;负责裁判员的培训工作。

5、后勤组：

组 长：

成 员：

职 责：组织观众有序观看比赛;安排8名礼仪小姐并进行培训;负责赛场周围车辆管理;负责主席台桌椅的摆放和音响器材的安装;负责伙食和现场开水的准备;医务和安全保障

四、运动会时间、地点：

拟定于x月x日至x日在

五、比赛项目(八项)：

篮球、乒乓球、拔河、立定跳远、接力赛、抛实心球、象棋、跳绳

六、比赛方法：

见附后运动会总规程、单项规程

七、参赛单位：

代表队、代表队、代表队、代表队、代表队、 代表队

八、运动会程序

1、开幕式

2、各项目按照流程表比赛

3、闭幕式

九、奖励方法

运动会设总团体奖、单项团体奖、个人名次奖、优秀组织奖、体育道德风尚奖。团体按名次给予不同奖励，前三名优秀组织奖和体育道德风尚奖颁发奖杯、证书和体育器材，个人奖励前六名，颁发荣誉证书和奖品(详见奖励方案)。

**公司职工运动会活动方案篇二**

一、运动会目的：

为了加强精神文明建设和企业文化建设，丰富职工体育文化生活，增强职工体质，提高公司全体职工的凝聚力，向心力。

二、运动会主题：

团结、文明、创新、拼搏

三、组织机构及职责：

(一)大会组织委员会名单

主 任：

副主任： …

总裁判长：

委 员： …

(二)大会仲裁委员会名单

主 任：

委 员：各代表团团长

加入文书文秘小组，轻松做文秘!

职 责：负责运动员资格的终审和对各单项竞赛中有关问题的最终裁决。

(三)大会资格审查组名单

主 任：

委 员：2191.c

职 责：负责审查运动员的参赛资格。

(四)组委会办事机构及成员名单

1、会务组：

组 长：

成 员： ……

职 责：制定工作流程图;编制经费预算，确定开支标准及管理办法;做好各类物资的准备和管理工作(按计划购置办公用品、服装、器材、奖品、纪念品，定制奖杯(牌)、制作队旗和引导牌;建立各种物品出入库手续和领取、发放、使用制;指定开幕式、闭幕式和文艺演出活动指挥小组;负责协调各部门的工作;对运动会现场进行布置;邀请和接待领导;

2、竞赛组：

组 长：

成 员： ……

职 责：按规程要求接受运动员报名;组织编排各比赛项目赛事，编制大会总秩序册负责比赛场地的划定;召开领队、教练技术会议;准备比赛用各类表格;及时汇集各项目比赛成绩，统计各代表队得分情况并及时公布;印制与运动会相关证件;负责裁判员的培训工作;负责开幕式出场仪式安排;组织闭幕式颁奖。

3、宣传组：

组 长：

成 员：

**公司职工运动会活动方案篇三**

春意盎然的五月，正是运动的大好时机。为提升酒店企业文化，增强员工凝聚力，培养员工团队合作精神，活跃员工文体生活，酒店决定举办20xx年春季“无限活力在万豪”我参与，我快乐员工趣味运动会，此次运动会形式灵活多样，难度系数低，参与面广，以构建和谐酒店，活跃文化氛围，提高员工综合素质为目的，为员工搭建一个展示才华，锻炼自我的平台。

一、时间：20xx年\*月\*日

二、地点：(前一天由保安部负责留出场地并划线)

三、对象：酒店全体员工

四、比赛项目及相关规则

奖项设置：

1、个人赛：自行车慢骑和单人男、女跳绳各设一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名。

2、团体赛：齐头并进、托盘接力、边跑边答、无轨电车、集体跳大绳、拔河各设集体奖：一等奖1名，二等奖1名。

组委会成员：

裁判组成员：

筹备人员：

照相、报道：

记分员：

个人赛：

(一)自行车慢骑赛：

(1)项目分配：男、女混合项比赛项目。11个部门，每个部门选出2人参赛，计\*\*人。

(2)计分规则：自行车酒店提供，在30米距离内骑车，要求两脚不离踏板，从前轮进线开始计时，到前轮压线为止，在比赛中有一脚落地即结束比赛。

(二)单人正方向跳绳比赛：

(1)项目分配：男、女混合项比赛项目，11个部门，每个部门选出2人参赛，计22人。

(2)计分规则：小绳酒店提供，1分钟内，跳绳数量最多者为获胜，以脚着地一次算一个;

团体赛：分为中餐+后厨队、前厅+ktv队、工程+客房队、后勤队(包括综合部、财务部、采购部、营销部、保安部)，共四个队，

(三)齐头并进

(1)项目分配：男、女混合项比赛项目，每队8人(4男4女)，计32人;

(2)计分规则：男女队员2人一组，背对背夹着一个气球，侧着身体，通过15米赛程击掌接力，球落地不记成绩，时间最短者为胜;

(四)托盘接力赛

(1)项目分配：男、女混合项比赛项目，每队4人(2男2女)，计16人;

(2)计分规则：左手托托盘，上放3瓶盛满水的啤酒瓶，右手背后，通过15米的赛程，交接托盘进行接力赛跑，瓶倒无成绩，时间用的最少的队获胜;

(五)边答边跑

(1)项目分配：男、女混合项比赛项目，每队4人(2男2女)，计16人;

(2)计分规则：哨声响后，选手跑到中途拾起有题的纸条边答边跑向赛程一端，与下一队员击掌后返回，往返两次，时间最短者获胜，答错题无成绩;

(六)无轨电车

(1)项目分配：男、女混合项比赛项目，每队出8人(4男4女)

(2)计分规则：每4人(2男2女)为一组，排成纵队，后一人左手搭在前一人左肩上，右手提起前一人的右腿，可喊口号向赛程一端跑去，最后一人过线后，与另一组头一人击掌后返回终点，用时最短者为胜;

(七)齐心跳大绳

(1)项目分配：男、女混合项比赛项目，每队出12名员工参赛(性别不限，算摇绳人员)。

(2)计分规则：以跳过绳的人次为计数标准，每次摇绳只能跳过一个人。如中途摇绳停止，停止时未跳过绳的队员必须重新跳，直到成功跳过。三分钟内得分多的队获胜。

(八)拔河

(1)项目分配：男、女混合项比赛项目，四个队，每队出20名员工参赛(男女各10人)。

①项目分配： 四个队抽签决定比赛顺序，四个队80人，每次二个队比赛， 胜者进入决赛

②场地选择：抽签决定对手和场地。

③计分规则：三局两胜制，红绳达到规定位置，一方获胜。

④违规范围：出现下列现象为违例，取消成绩：

(1)比赛中途更换参赛人员;

(2)请非部门人员参赛;

(3)绳子缠绕住身体;

(4)未听从裁判指挥。

备注：1、以部门为单位组织拉拉队，为参赛队员加油助威;

2、参赛人员自行着装;

3、所有参赛队及个人于比赛前一天下午(14：00)到综合部抽签。

五、具体活动安排及流程：

本方案经审批后，通过oa和部门经理传达至每位员工，号召广大员工踊跃参加。部门于\*月\*\*日前将参加运动会的人员名单上报综合部，报名员工可以部门为单位赛前演练。综合部于比赛前做好场地规划，备好比赛器材。

**公司职工运动会活动方案篇四**

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：杨 林

副组长：刘爱龙 任珍云

成 员：刘晓峰 金 建 肖 旭

三、活动时间和地点

1、时间：4月 28日下午13：00—16：30

2、地点：校操场

四、活动内容及方法：

活动分为个人项目和集体项目。

(一)个人项目

1.前抛实心球(男女) 2.立定跳远(男女)

3.1500米(男子) 4.800米(女子)

(二)、集体项目：

1.项目名称：《赛龙舟》

方法： 每班报名运动员10人(至少4名女生)，配小垫子6-8块。将小垫子纵向连成一条“龙舟”在起点后放好，运动员分别跪在各自的垫子上。裁判员发令后，各组队员迅速爬至垫子的前沿，最后一名队员爬至前一名队员的垫子上，然后迅速拿起自己的垫子向前传递，直到传给最前面的队员把垫子连起来，形成新的“龙头”，并向前行进。按此方法依次循环直到终点。先到达终点的组获胜。

规则：(1)、必须在小垫子上逐个依次传递垫子，不许将小垫子抛越过前面的队员。

(2)、膝盖不能离开垫子，身体的其它部位不能触地。

(3)、违规者必须重新传递才可以继续比赛。

(4)、小垫子必须首尾相连，不能有空隙。

2.项目名称：《背球接力赛》

(1)、比赛人数及分组: 参赛队每队共10人，分为5组，男女各半。

(2)、比赛规则：

1)2人为一小组，5小组进行接力。2人不能用双手抱球，只能用背部夹住1个篮球，从起点出发绕过终点的标枪再回到起点，然后把1个球传给下一组的队员，5小组轮换后，最快的那一大组就是获胜队。

2)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，都要从起点重新出发。

3、项目名称：《众人一条心》

规则：参赛者以8人为一组，男女不限，要求8人肩搭肩，从起点起跑，不可出现摔倒和放手的现象，(出现以上现象者放弃比赛资格)手始终在另一个队员的肩上。哪一队所发的时间最少，哪一队就是获胜队。

4、项目名称：《滚雪球》

1.比赛人数及分组：每队12名队员(女生至少5人)，分为两组依次进行

2.比赛赛距：场地长约20米，在起、终点分别放上标志物作为折转标志

3.比赛赛制：按照全部人员手拉手跑回起点的先后按计时取名次

4 比赛规则：

1)每队12人，纵队排在起点线上，发令后，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……依次类推，直到整个队伍手拉手跑完为止。

2)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。

3) 跑动中不限制队伍的排法，但必须是手拉手，不得脱手。

5 全队人员(12人)全部超过起点才算全部到达。

6.比赛纪律：比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决

5、项目名称：《赶猪》

1.比赛人数及分组：每队10名队员(至少4名女生)

2.比赛距离：10米

3.比赛赛制：一场决定胜负，用时最少的队伍获胜

4.比赛规则：每个队10名队员同时站在起点处排成一列，第一名队员手持木棒，当听到裁判发令后，利用木棒将起点处的“猪”(实心球)赶至终点，然后再从终点赶回起点交与下一名队员。

6、项目名称：《小马过河》接力赛

道具：呼啦圈

规则：分四组同时进行，每一组10人参加(女生至少4人)，第一个参赛者从起点用两个呼啦圈依次向前摆放，每次参与者的双脚必须踏在圈内，以最快到达终点为胜利。依次轮流直到10人参加完毕，哪一组最快哪一组就获胜。

7.项目名称：《障碍跑接力》

方法：每队各15名队员(至少7名女生)障碍共计五个标志杆，杆与杆之间间隔4米，起点距离第一根标志杆12米，最后一根标志杆距离折返点12米。第一名运动员手持接力棒听到指令后出发，依次绕过标志杆，到达折返点后，绕过标志物，继续依次绕过标志杆，回归本队，将接力棒传递到下一名运动员，第二名运动员继续出发。全队用时最短的为胜利队。

特别注意：碰倒标志杆的运动员，必须将标志杆恢复原样，才能继续比赛。否则不予计算成绩。

五、参加对象：全体初一、初二在校学生

六、竞赛办法：

(一)个人项目每班限报三人，每人限报两项;集体项目按照每项要求人数报名(在总人数不变的情况下，可增加女生人数);每名运动员包括个人项目和集体项目限报5项。

(二)报名有缺项的班级，最后计算团体总分时，按照每人次扣1分。

(三)已报名的运动员不得无故缺席或弃权(因公务或伤病除外)，违者按照每人次扣除该队总分5分。

(四)个人和集体项目都不得冒名顶替，如有违规现象，经举报查实后，扣除该班所有分数，扣除德育量化评比10分。

七、名次和奖励办法：

(一)个人项目取前八名，计分按照9、7、6、5、4、3、2、1计入总成绩。

(二)团体项目按照14、10、8、6、4、2计入总成绩。

(三)团体前两名颁发奖状。

八、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、 各班要求服装统一。任课教师无特殊原因要求组队参加活动。

九、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。

**公司职工运动会活动方案篇五**

一、活动目的：

1、倡导动能体育文化，激发员工参加体育锻炼、提高身体素质的热情;

2、培养员工参与活动、积极进取的精神，丰富员工企业文化生活;

3、增强员工对企业的归属感;

4、提高动能公司体育运动竞技水平;

5、筛选主力运动队员，参加李宁(中国)-- 佛山开发中心第九届(20xx年)运动。

二、办会原则：

本届运动会以“节俭、创新、全民化”为原则进行组织;

1、节俭：比赛、接待及各项活动安排尽量从简，降低成本，节约开支，少花钱多办事;

2、创新：在传统运动会的基础上，融入企业文化内容及能够促进企业发展的各种元素;

3、全民化：运动会项目设计以企业职工为主要参与对象，防止运动会成为少数“优秀运动员”较量的舞台。

三、运动会形式与竞赛项目：

1、举办：湖北动能体育用品有限公司体育运动组委会

2、承办：湖北动能体育用品有限公司康体委员会

3、参加单位：

员工以部门组成代表队报名参加，20人以下部门同相关部门联合组成代表队： 生产一厂、生产二厂、生产五厂、生产七厂、绣花厂、印花厂、研发部、裁床 跟单部/ppc部/仓库、品质控制部、机修部/ie部、人力资源部/行政部

董办/帮扶中心/工程部/it部/采购部/财务部，共计14支代表队

4、参赛人员

参加本届体育运动会单项和集体项目的运动员总数为3300人(全员)，各代表队限报运动名，其中男运动员名，女运动员名，教练员名，引导员1名(女性)

5、大会组织工作人员及裁判员共计人，红旗队人、鲜花队人。

6、竞赛项目(标注蓝色为李宁佛山运动会项目)

1)个人项目：

男子：100米、1500米、跳高、跳远、铅球、仰卧起坐、俯卧撑、定位投篮; 女子：100米、800米、跳高、跳远、铅球、仰卧起坐、俯卧撑、定位投篮。

2)团体项目：

男女混合4×100米接力(2男2女)

男子4×50米迎面接力、女子4×50米迎面接力

3)集体项目及趣味项目：

项目一：名称：《众人一心》 (3队一轮)

规则：每队派8人参加，8人为一组，4男4女，要求8人双手搭肩，从起点起跑，不可出现摔倒和放手的现象，(出现以上现象者放弃比赛资格)手始终在另一个队员的肩上，以最后一名队员通过终点为准。距离30米，用时最短的队为优胜队。比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为准。

项目二：名称《双剑合壁》 (3队一轮)

规则：每队派12人参加，6男6女，人数平均分在场地两边，相距30米，两人背靠背夹住篮球接力，到对面换给另一对同伴返回，以接力的形式进行。最快到终点的队为胜。

项目三：名称《集体跳绳》 (5队一轮)

规则：每队派8人参加，8人为一组，4男4女，在一分钟内，跳得次数最多者获胜。跳绳方法前后摇绳均可，但必须在开跳前确定前摇或后摇，中途不得变换摇绳方向。

4)表演赛：男子篮球表演赛

7、各代表队，必须指定负责人，负责组织日常训练、啦啦队及赛场现场指挥等工作。

四、比赛时间与地点：

本届运动会初定20xx年4月24日(星期六)在动能公司厂区进行(具体比赛时间，将根据天气情况作适当之调整)

五、参赛办法：

1、凡动能公司正式在册的员工，经医院体检身体合格者，均可在所在部门和康体委员会指定处报名参赛。

2、所有参赛的运动员必须佩带号码牌，号码牌由运动会组委会统一制作、发放。

六、录取和奖励：

1、单项：录取前8名，若报名人数不足8名则减一录取，如不足两名则取消该项比赛;

2、奖项设置：

3、团体记分：(团体记分原则)

七、运动会组织机构：

成立动能公司第一届体育运动会组织委员会。

委员会主席：许来发

委员会副主席：罗向扬、廖永兴、朱建林、王魁、曾继胜

委员：

为便于开展工作，组委会下设秘书组、宣传组、后勤组、保卫组、医务组、录像组、竞赛组、场地器材组、奖品组，各组可聘请适量的工作人员。具体任务如下：

1、秘书组

负责人：

1)布置大会主席台;

2)起草开幕词、闭幕词;

3)打印运动会有关材料;

4)主席台上有关事务性工作。

2、宣传组

负责人：

1)运动会期间升旗仪式落实;

2)体育运动会会标及其它宣传标语;

3)布置场地音响设备、现场播音、宣布成绩;

4)各代表团入场式解说词及运动会宣传稿件;

5)现场摄影并洗印展出一期运动会专辑橱窗;

6)联络外界新闻媒体，宣传报道公司运动会。

3、后勤组

负责人：

1)主席台所需桌子张、靠椅把及适量鲜花、盆景;

2)运动员茶水供应;

3)搞好运动会期间伙食，保证开饭时间;

4)配电工一名，以保证音响和照明;

5)协助秘书组布置大会主席台。

4、保卫组

负责人：

1)加强安全保卫，保证运动会及公司周边安全;

2)体育场进、出口值勤，维持赛场秩序。

5、医务组

负责人：

1)赛场上设医疗站一个，由荆门市康复医院负责;

2)安排值班医生，准备急救及外伤药品。

6、录像组

负责人：

1)入场式、闭幕式及颁奖场景录像;

2)各项目比赛的精彩镜头录像;

3)领导和员工同场比赛的场面录像;

4)裁判员、工作人员忠于职守，为运动员服务的镜头录像;运动员特写镜头录像等。

7、竞赛组

负责人：

1)制定竞赛规程，编排、打印、装订《运动会竞赛规程》;

2)组织培训裁判员及裁判员分工;

3)各项比赛的组织及裁判工作，保证比赛的正常进行;

4)组织入场式、闭幕式预演。

8、场地器材组

负责人：

1)准备比赛所需器材;

2)比赛场地的丈量与画线。

9、奖品组

负责人：

1)负责购置奖品;

2)负责证书的设计、打印;

3)负责保管、发放奖品。

八、其它事项：

为确保运动会圆满成功，拟定在生产一厂会议室召开两次运动会组委会全体会议。

1、第一次全体会议

时间：4月17日(星期六)上午9：30

主要内容：听取康体委员会关于本届运动会筹备情况，征求对开好本届运动会的意见;研究需要解决的问题。

2、第二次会议

时间：4月21日(星期三)上午9：30

主要内容：听取各组工作进展及完成情况的汇报;对尚未完成的工作，指定专人负责，采取有效措施限期完成，确保运动会顺利召开。

九、附件：

1、《运动会费用预算》

2、《运动会竞赛规程》

3、《运动会竞赛报名规则》

4、《运动会赛程安排》

考虑：1、20xx年第一季度优秀员工表彰大会、20xx年第一届体育运动会同步举行

2、李宁(中国)--佛山开发中心第九届(20xx年)运动会要求4月19日报送名单

**公司职工运动会活动方案篇六**

一、主题：

本次运动会以“增强体育精神，展现大学生风采”为主题。来提高同学们的身体素质，培养同学们的团体精神和拼搏精神，开拓进取的积极向上的精神，增强学风建设，营造良好的育人氛围，提高人才培养。

二、时间：20xx年10月27—28日

三、地点：郑州职业技术学院田径场

四、主办：郑州职业技术学院院团委

五、对象：全系学生

六、组织机构

为了能够组织并顺利开展本届田径运动会，充分展现我系学生风采，并在运动会中赛出水平，获得最佳成绩，同时为了更好的为运动员服务，设立运动会领导小组。组织机构如下：

指导老师：刘建伟

组织成员：软件工程系学生会

七、分工与职责

新闻稿

负责人： 刘明洋、史亚兰

主要成员：孙杉杉、刘鑫、林思雨、周翠、许冬

赛前准备：

负责人：贺江南、齐建超

职责：

1、运动员通知

2、运动员赛前检录

3、运动员号码赛前发放和赛后收取

后勤：

负责人：宋彪 、赵景

主要人员：何营营 姜轶丽 孙银凡刘荣荣 李浩杰 陈虹霖 杨翠 王翠 宋弯弯 姚圆圆 赵茹 吴俊晓 张荣

职责：

1、运动员当天后勤人员安排。

2、保障后勤人员到位，解决赛场内的一些突发状况。

3、工作人员和运动员的饮用水、运动员衣物保存。

4、组织赛场所用桌凳条幅。

赛场领跑:

负责人：李良启 李少军

主要成员：王昆鹏 王春乐 陈-军辉

吴大帅 马崴 袁磊

10月27日上午9:00—12：00

男子、女子100米预赛：

负责人:贺江南

主要人员：胡宇 赵-岩 王炎

参赛人员：王冠翔 段福选 李傲楠 张瑞丽 李采青 卢金花

男子、女子800米预决赛：

负责人：李凡

主要成员：李伟伟 陈-军辉 宋华森

参赛人员：段福选 方迎涛 杨康 刘素素 王艳梅 郝庆玲

男子、女子400米预赛：

负责人：李白桦

主要成员：黄正 孙贝贝 刘冠

参赛人员：关涛 李明 黄久忠 余培培 逯小丽 刘倩倩

男子、女子跳远预决赛：

负责人：齐建超

主要成员：夏乐乐 王相营

参赛人员：荆育程 张丛丛 杨晓杰 张玉梅 张瑞丽 吴俊晓

男子、女子铁饼预决赛：

负责人：刘恩杰

主要成员：赵威 张瑶

参赛人员：张峰 周明浩 段福选 陈胜男 冉静 汪曼

10月27日下午1：30—5：00

男子、女子100米决赛：

负责人：贺江南

主要成员：胡宇 张灏林 王炎

男子、女子1500米预决赛：

负责人：李凡

主要成员：李伟伟 陈-军辉 宋华森

参赛人员：方迎涛 郑笑允 杨向远 孙路 申晓云

男子、女子200米预赛：

负责人：姬玉岭

主要成员：黄正 郑明明 刘冠

参赛人员：王振 李傲楠 杨向远 卢金花 刘荣荣 张玉梅

男子、女子400米决赛：

负责人：李白桦

主要成员：刘冠 杨笑

男子、女子4x100米接力预决赛：

负责人：刘彦磊

主要成员：代腾飞 马崴

参赛人员：王振 段福选 刘魁星 李傲楠 张瑞丽 张杰 崔丹丹 杨亚婷

男子、女子跳高预决赛：

负责人：齐建超

主要成员：夏乐乐 张丛丛

参赛人员：刘阳杨 赵-岩 田喜平 张慧敏

男子、女子铅球预决赛：

负责人：刘恩杰

主要成员：赵威 张瑶

参赛人员：张峰 王振 崔庆豪 张瑞丽 郝庆玲 陈红

10月28日上午8:00—11:00

男子、女子200米决赛：

负责人：姬玉岭

主要成员：张丛丛 马崴

男子、女子3000米预决赛：

负责人：贺江南

主要成员：胡宇 张灏林

参赛人员：靳政政 方迎涛 赵小攀 姬金玲 王艳

男子三级跳预决赛：

负责人：齐建超

主要成员：夏乐乐 张丛丛

参赛人员：荆育程 李浩杰

男子、女子标枪预决赛：

负责人：刘恩杰

主要成员：赵威 张瑶

参赛人员：朱俊杰 张峰 蒋浩 汪曼 赵明 刘兰君

所有项目的负责人每个项目结束后把参赛人员的成绩上报到秘书处，每个项目结束后把参赛人员的号码簿收齐交到秘书处，有参加多个项目的运动员的号码簿等他们所有项目比赛完后收齐，每个项目结束后回到系旗处再帮助其他项目。

**公司职工运动会活动方案篇七**

一、活动主旨：

本着树立“健康第一”思想，以活动为依托，实施“我参与我快乐”的精神，推动中学体育活动的广泛开展;培养学生不断创新、奋发进取的精神，充分展示学生“快乐、健康、和谐、团结、向上”的优秀品质，培养学生的集体荣誉感。

二、时间地点

运动会时间：20xx年9月29日中学部操场 运动会报名时间：20xx年9月20日--22日

三、比赛项目设定：

田径类：100m(男、女)，200m(男、女)，400m(男、女)，1500m(男、女)，800m(男、女)，立定跳远(男、女)，实心球(男、女)、跳高(男、女)，4×100米、4×400米接力; 趣味类：搭桥、两人三足、吊瓶、持球跑。

四、报名方法及要求：

1、身体健康的在校学生均可报名参赛，以班为单位在班主任处报名，报名表统一交到体育组。

2、每班每人限报二项(团体、接力除外)

五、人员工作安排：(见秩序册)。

六、运动会主要流程：(见秩序册)。

七、报名要求：

按照报名表上的要求在规定的时间内报完，报名时间截止后不得更改。

八、裁判要求：

佩戴好工作牌，在比赛前到达比赛场地，出现技术上问题时找裁判长询问解决。

九、裁判员工作职责说明：

总裁判长：负责全面统筹协调;副总裁判长：负责开闭幕式和赛事的指挥，监督整个赛事正常有序的进行，裁判员培训。 趣味裁判长：负责组织趣味裁判员的工作和所有趣味项目的比赛顺利进行，协调好各项目裁判员的工作和职责，监督比赛过程。 径赛项目裁判员：负责组织所有计时项目的进行，终点计时裁判记录成绩(上交成绩表)。监督比赛有无犯规现象，记录成绩(上交成绩表)。

拔河裁判员：负责发令，左边绳裁判员(清点人数，防止其他人等干扰比赛)，左边绳裁判员组织班级比赛。

十、运动会安全事项：

1.各代表队应加强对师生员工的管理和教育，精心组织好本班人员观看比赛和参加比赛。

2.师生员工应严格遵守赛场纪律和各项规章制度，听从执勤人员的指挥,自觉维护赛场秩序。

3.非参赛人员严禁进入比赛区。

4.参赛运动员应冷静对待输赢，自觉服从裁判，尊重裁判，

5.严禁向运动场投掷饮料瓶、杂物。严禁观众之间、运动员之间出现相互谩骂、攻击和不文明行为。

**公司职工运动会活动方案篇八**

为了加强校园文化建设，丰富同学们的课余文化生活，增强学生身体素质，推进学校体育工作，充分调动我校学生运动参与的积极性，增强班级凝聚力，全面落实每天锻炼一小时的健身行动计划，创设我校良好的体育文化氛围，使广大师生积极参与体育活动，养成运动的\'好习惯，学校举行了秋季田径运动会，特制定本实施方案：

一、指导思想

贯彻落实全国学校体育工作会议精神，坚持“健康第一”，以人为本，全面推进素质教育，以阳光体育运动为载体，以体育运动为题材，在全校学生中掀起体育锻炼热潮，提高我校学生体质健康，促进学生德、智、体、美，全面发展。

二、主题

青春、顽强、健康、快乐

三、组织领导

我校成立小学生体育运动会筹备领导小组，负责运动会的全面筹备、组织等工作。

组长：柯昌林

组员：宋学虎李贵安陈存强

裁判员：

郑艳萍负责乒乓拍托球;朱娇负责二人三足;周明升负责1分钟拍球;周兆华负责1分钟传球;径赛由陈淼和黄东负责;田赛由华俊霞和陈诗坦负责;集体赛由陈文斌和周远志负责。

四、实施时间与办法

1、组别设置

本次体育运动会共设以下组别：

一年级、二年级为a组;三年级、四年级、五年级为b组

2、项目设置

本届体育运动会共设以下比赛项目：

a组：

趣味游戏赛：乒乓拍托球、二人三足赛、1分钟拍球、1分钟传球集体项目：班级迎面接力赛

b组：

径赛：100m、200m、400m、800m

田赛：立定跳远、1分钟跳绳、乒乓球、跳高

集体项目：拔河比赛、班级迎面接力赛

3、报名：

(1)100米、200米、400米、800米每班限报4人，男女各2人。400米、800米只设立决赛。

(2)乒乓球每班可报4人，男女各2人。

(3)班级迎面接力赛、拔河比赛(拔河比赛除一、二年级外其余各班必须参加)。班级迎面接力赛每班20人男女各10人;拔河比赛每班22人，男女各11人。

(4)其余比赛项目参报人数为3-6人.

(5)各班可利用体育课提前开展预赛确定参赛名单。

(6)各班主任请务必在11月14日前将学生报名表上交。

4、名次录取及记分方法

(1)各单项组分男女比赛，取前三名。为班级团体计分分别为3、2、1。

(2)集体奖设立：分组别设立奖项，一等奖1名二等奖2名三等奖3名参与奖若干。

(3)优秀运动员需同时获得二个单项第一方可评比，名额不限。每班每评一个优秀运动员为班级团体计3分，可累积加分。

(4)任何奖项可并列录取，出现并列第一时则不再取第二以此类推。

5、比赛安排：

时间：

地点：店坪小学

8：00——-8：20各班准备

8：20——-8：30各班入场

8：30——-8：40升旗仪式

8：40——-9：50李主任讲话、黄校长宣布运动会开幕、运动员代表宣誓、裁判长宣誓8：50——-9：00运动员热身

9：10—11：50各项比赛

(1)下列项目依次进行

100米初赛、200米初赛;乒乓拍托球;1分钟拍球

(2)下列项目同时进行

1分钟跳绳;立定跳远;乒乓球;二人三足赛

14：00—16：30各项比赛

(1)下列比赛依次进行

100米决赛、200米决赛、400米、800米

班级迎面接力赛;拔河比赛

(2)宣布比赛结果

**公司职工运动会活动方案篇九**

为了加强公司精神文明建设和企业文化建设，丰富员工体育文化生活，活跃公司运动文化气氛，提高公司全体员工的凝聚力，向心力。我公司将举办首届趣味运动会，现将有关方案制定如下：

团结、合力、拼搏、超越

（一）运动会组织委员会名单

1、名 单：组长：李阳

组员：徐睿、张力、许凡、李忠瑞

2、职 责：组长负责活动的组织领导工作和对各筹备中有关问题的最终裁决。

（二）由活动承办方组织专业体育裁判小组，并由办公室负责安排现场监督员。

（一）时间：20xx.9.24  上午8:00-12:30

（二）地点：合肥市体育中心（地址：合肥市庐阳区阜南路40号，电话：）

（一）活动流程

8：00   所有现场布置设备安装等准备工作完毕

8：10   召开赛前领队会议

8：30   各参赛队列队就位，运动员入场仪式

8：50   奏国歌

8：55   主持人开场词

9：00   集团领导致辞并宣布运动会开幕

9：10   运动会各比赛项目正式开始

12：00  各比赛项目结束，裁判组统计分数及公布名次

12：10  颁奖仪式开始，集团领导为获奖者颁奖并合影留念

12：30  集团领导致辞并宣布运动会圆满闭幕

（一）计分方法

各比赛项目第一名计3分、第二名计2分、第三名计1分。比赛完成后，按得分从高到低排名。如果出现分数相同，则按照每队获得冠、亚、季军的次数，多者排名靠前，决出先后顺序。

（二）奖项设置

1、团体奖

（1）团体冠、亚、季军各1名

奖金设置：冠军队10000元，亚军队8000元，季军队6000元

2、单项奖

（1）最佳队长奖4人（不在冠亚季军队中产生）

（2）最佳队秘奖2人

（3）勇士奖4名

（4）最佳合作奖2组（在比赛项目“快乐的痛”、“齐心协力”中，14组中计时最短的4人组得胜）

（1）、（2）、（3）项奖金每人1000元，（4）项奖金每组20xx元

1.各队在比赛之前熟悉比赛规则，并分配好各项比赛队员；

2.赛场注意安全，必须穿运动鞋，舒适能够活动的服装，并在比赛前做好拉伸等准备活动；

3.进场举牌的队员，赛前每队自选决定；

4.各队口号2句8个字的，注意喊口号时重复一遍；

5.比赛当天8:15分之前各队列队完毕候场，请注意安排时间，不得迟到。

**公司职工运动会活动方案篇十**

一、趣味运动会的主题趣味运动会所倡导的理念;

二、趣味运动会的组织架构

1、主办单位：安徽易联星通有限公司趣味运动会的主体单位

三、趣味运动会的目的

趣味运动会要达到什么样的目的，包括个人的、团队的、社会的。

四、趣味运动会的参赛对象和报名办法

趣味运动会什么样的人可以参加，以及怎么报名参加。

五、趣味运动会的积分方法和奖励办法

趣味运动会怎样评比名次，包括个人奖项和集体奖项，以及各比赛名次的奖品。

六、趣味运动会比赛项目

趣味运动会要比赛的都有哪些项目，以及规则都是什么。

七、趣味运动会项目注意事项

趣味运动会比赛过程中常出现的一些问题，包括易违例犯规的、不公正的、危险的等等都要事先给参赛者写明了，以免在比赛过程中影响比赛成绩或是出现意外情况。

八、趣味运动会器材配置

把趣味运动会比赛现场需要的一切器材工具都要列出来，例如：趣味运动器材、秒表、发令枪、哨子等等，提前准备好。

一、 活动时间：20xx年10月27日

二、 活动地点：公司楼下停车场

三、 活动主题：爱生活、爱运动、爱健康

四、 主办方：安徽易联星通外包服务有限公司

五、 活动方案

1、 活动目的

为了丰富职工的业余文化生活，提升企业凝聚力，提高员工积极参加体育运动的热情，养成锻炼身体的好习惯。公司决定举办“爱生活·爱运动·爱健康”——芙蓉中心第二届秋季趣味运动会。

2、 活动主旨

快乐工作，享受人生，健康生活为宗旨

3、 活动前期准备

3.1在10月25日下班前负责购买活动奖品、应急医疗用品及活动器材。

3.2在10月26日上午确定参赛人员名单，负责整理、发布公告具体参赛人员名单及活动时间。

3.3在10月26日下午负责安排各班组负责裁判人员进行沟通比赛细则.

4、运动会开始前准备

4.1提前清理好活动现场，做好活动场地的布置。

4.2把活动器材按规定摆好、宣传横幅的置挂、检查音响、话筒是否有问题以及位置的摆放。

4.3裁判及参赛人员做好准备。

5、开幕式流程

5.1各参赛队按秩序入场

5.2领导发言

5.3裁判代表发言.

5.4参赛代表发言

5.5运动会正式开始

5.6安排人员对某一项目进行拍照，留档。

6、运动会结束

6.1组织人员清理现场

7、注意事项

7.1各小组之间衔接好

7.2裁判员要记录好比赛成绩

7.3比赛场地提前布置好，排好活动比赛顺序。

**运动会活动方案格式范文篇四：教职工运动会活动方案**

一、指导思想

为切实加强我校员工的身体健康，树立“健康第一”的教育理念，认真落实阳光体育行动，增强员工的体质，促进员工健康、和谐发展。同时也为了迎接元旦的到来，丰富广大教职工的业余生活，加强同事们彼此之间的交流，增进教职工的感情，特举办“快乐人生、开心生活”的趣味活动。

二、活动目标

通过有趣的游戏体验和互动以及竞赛，使老师们开心快乐，懂得生命在于运动，阳光心态是健身之本，科学地开展丰富多采的健身娱乐活动，提升生活质量、管理能力和促进工作高绩效。通过活动，培养广大教职工的团队意识、竞争意识、合作交流能力和创造能力，丰富教职工的业余生活，激发教职工的运动热情，弘扬个性特长，促进全体教职工全面健康地发展。让学校成为发展个性的乐园和温馨和谐的家园。

三、活动主题

快乐人生、开心生活

四、活动时间(预定)：12月底

五、活动地点：学校操场

六、领导小组：

组长：吴建增

副组长：陈秀娟

裁判员：邢巍、王彦林、李喜成……

摄像：……

场地安排：邢巍

后勤保障：王彦立

奖品采购：刘喜梅

七、活动内容：

活动前，全体员工分为三队然后根据活动项目要求，派队员参加活动，记总分多者为胜，凡获胜队的队员均可获得精美的礼品一份。

1.搭桥过河

竞赛方法：1.每组分开赛道两端，自由组合，起点选手持三块木砖，踩着木砖前进30米，要求脚不能触地，脚和砖全部离开赛道下一选手接力返回(接过木砖以同样的方式往回走)，最先完成接力的为胜。按时间记名次，按名次记分。竞赛规则： (1)、参赛队队员在起点线外准备。(2)比赛过程中只要有脚触地的情况，均视为犯规。并按触地次数对比赛用时给与增加。

2.心心相印(背夹球)

详细游戏方法及竞赛规则：每队每次出2人一组，背夹一圆球，步调一致向前走，绕过转折点回到起点，下一组开始前进。向前走时，双手不能碰到球，否则一次罚2秒;球掉后从起点重新开始游戏。最先完成者胜出。按时间记名次，按名次计分。

(1)比赛过程中如有球落地情况出现需返回起点重新开始。

(2)途中不得以手、臂碰球，如有违反均视为犯规。每碰球一次记犯规一次，每犯规一次比赛成绩加2秒

(3)进行接力时，接力方必须在规定区域内完成接力活动。比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

3、跳大绳

每组两人甩绳，七人跳绳计时计数。

4、叠报纸：

将3张4开的报纸放在地上，每张报纸上站5个人(一个小组)，每个小组派一个代表与对方猜拳(两只小蜜蜂：念词：两只小蜜蜂呀，飞在花丛中呀，飞呀……动作：两人面对面，1.两手作兰花指状展开双臂上下飞舞;2.出手锤子剪刀布;3.赢者伸掌作摔巴掌状，口念\"啪啪\";输者和声\"啊啊\";不输不赢则同时努嘴作\"咋咋\"亲嘴状。)，输掉的小组须将脚下的报纸对折后再站在上面(所有的双脚都不许着地)，直到其中一方站不上去为止。

5、无敌风火轮

5、无敌风火轮

游戏玩法：每队利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环， 完成五十米距离。计时赛。

注：总成绩为每队每个项目积分总和;按总积分取1、2、3等奖。

分组名单见附表1

八、活动要求及注意事项：

1、安全第一。应服从工作人员的指挥，不做无把握的冒险;小心行事，注意安全。 2、此次活动内容是休闲游戏为主，友谊第一，比赛第二，确保安全。

3、比赛前，每位老师要穿好适合运动的鞋子，并做好热身运动，以防运动受伤或突发事故。

4、保护环境，活动中产生的垃圾请勿随处乱扔，请用垃圾袋装好!在活动结束时，集体打扫战场!

**运动会活动方案格式范文篇五：校园趣味运动会活动方案**

为更好地开展我系学生工作，丰富同学们日常文化生活，更好地迎接奥运会的到来，在全系不断树立“健康第一”的指导思想，经我系办公室研究决定于6月份在我系开展第三届校园趣味运动会，现将具体工作安排如下：

一、大会指导思想

适逢奥运会的到来，我们以求真务实的精神，在系内不断树立“健康第一”的指导思想;积极倡导人文奥运的观念，倡导体育与文化、教育有机的结合;以健康、活泼、向上、更快、更高、更强的精神，达到掀起我系春季体育活动高潮，促进全系教职工、学生的健康水平之目的，以健康的体魄迎接奥运会的到来。

二、运动会名称、时间及地点

名 称：第三届校园趣味运动会

时 间：x年6月份(具体时间待定)

地 点：校园中心广场

三、成立我系第三届校园趣味运动会组委会

根据我系第三届校园趣味运动会具体活动安排，成立我系第三届校园趣味运动组委会，组委会组织机构成员名单安排如下：

主 任：林书媛 副主任：刘 博 徐 丰

成 员：张 敏 侯 彪 陈鹏伊 孙 郝 张宁芷 范 琳

徐德秋 张付强 张栩博 黄春友

秘书组：组 长：张 敏 组 员：张宁芷 高 月 马丹丹 利亚杰

工 作：负责上传下达协调运动会各项工作及负责有关领导及贵宾的邀请、接待工作和撰写领导发言稿及运动会报名工作。

宣传组：组 长：陈鹏伊 组 员：周 娇 张昕凝 王杨洋 赵晓萌

工 作：制订宣传计划，组织宣传队伍，负责大会前和大会中稿件的组织和宣传;大会的广播;邀请学院记者团记者、摄影、录像、入场式及大会音乐的播放、扩音器的安装;课间操期间，播放健美操音乐和其他音乐。

比赛组：组 长：徐 丰 组 员：徐德秋 孙郝 张栩博 乔野 黄春友 石亮

工 作：制订运动会筹备方案和运动会规程;大会的竞赛编排、各项比赛、裁判的组织训练及裁判工作，表演节目的训练及演出。

后勤组：组 长：侯彪 组 员：娄雪娇 颜芳 孙贞 张宇 彭菲 李楠 艾迪

工 作：主席台及大会会场和观众看台的布置;悬挂彩旗;项目器材的准备;医疗救助工作的安排;奖品的准备及发放;其他部门需要协调及安排的应急工作。

保卫组：组 长：侯彪 组 员：杨 悦 于大千 王飞博 王野 张喻博 尚禹彤

工 作：负责会场内外的秩序及安全和突发事件的预案和指挥;以及协助悬挂宣传条幅;同时负责各班出勤及比赛过程中学生出勤及纪律情况的检查等工作。

接待组：组 长：刘 博 组 员：徐丰 孙郝 张宁芷 徐德秋 张付强

四、运动会项目

1、二人三足接力跑

比赛办法：每队8人，2人一组，共4组，每组男女各1人。每组每人各有一只脚与对方的一只脚绑在一起，2人从起点向折返点走去或跑去，通过折返点后传给另2名队员，由第二、

三、四组依次接力赛跑。以班级为单位进行，共分两组进行，取每组前四名进行决赛。

2、齐心协力

比赛办法：每队2人。名参赛运动员背对背用身体将一排球夹住，每人双手在背后交握，侧跑完成规定赛段，如果球落地，则要在球离开身体处由裁判重新放球继续赛程。以班级为单位进行，共分两组进行，取每组前四名进行决赛。

3、宝贝新娘

比赛办法：每队3人。比赛开始两名女选手双手交叉搭成“花轿”，一名男选手打扮成女生坐在“花轿”上，完成50米赛段。男选手如果落地，在落地处重新坐上“花轿”前进。以班级为单位进行，共分两组进行，按照完成时间计算成绩。

4、地道英雄

比赛办法：每队1人。参赛运动员在行进中钻过3个栏架，完成50米赛段。如果栏架翻倒，需参赛运动员扶起栏架并重新钻栏。以班级为单位进行，共分两组进行，取每组前四名进行决赛。

5、我是乔丹

比赛办法：每队2人。参赛运动员男女各1人，以接力形式后退运篮球完成50米赛段。行进途中不得持球跑，也不能双手触球。以班级为单位进行，共分两组进行，取每组前四名进行决赛。

6、趣味接力赛

比赛办法：每队4人，男女各2人。接力赛总赛程400米，共分八个挑战项目，每个项目的比赛距离为50米，前一个项目运动员将接力绸带交给后一个项目运动员，后一个项目才能开始。各队以完成比赛的先后顺序计算成绩。各参赛队伍分3组进行预选赛，每组取前三名进入决赛，决赛规则同预选赛。

7、拔河比赛

比赛办法：每队10人，男3人，女7人。 按照年级、专业各出一支队伍，按照名次为班级计分。

8、丢沙包比赛

比赛办法：每队8人，男女各4人。在规定时间内看俩队剩余人数，当人数相同时看每队所接的沙包个数，以班级为单位进行比赛，以最后结果计算名次积分。

五、开幕式及体育竞赛方案

(一)开幕式工作安排

1、各班级队伍按照规定时间集合，组织运动员、裁判员入场。

入场顺序：国旗、系旗、护旗方队、鲜花队、裁判员方队、各班运动员方队(每班25人)

2、升国旗、奏国歌。

3、介绍到场的领导及嘉宾。

4、系主任宣布大会开幕。

5、院领导致大会开幕辞。

6、裁判员代表宣誓。

7、运动员代表发言。

8、运动员、裁判员退场。

(二)开展各年级、专业健美操表演

(三)比赛正式开始

比赛项目顺序：按照比赛具体时间安排进行。

(四)各班运动员代表入场。

(五)统计各班成绩，公布各班成绩。

(六)公布获奖名单、颁奖。

(七)林主任致大会闭幕辞。

(八)宣布第三届校园趣味运动会闭幕。

(九)各班运动员退场。

六、关于大会筹备工作的几点要求

1、各班级要高度重视本次运动会，在开好本班级运动会或系列体育活动的基础上，做好选拔、组队和训练工作。在体育活动和训练中，要合理安排运动量，确保安全，杜绝各种事故的发生。

2、为体现我系特色，各班级可自行安排宣传工作，在大会允许的范围内做好本班的宣传和外联工作。

3、各班级应根据开幕式的具体要求，结合本班级的优势，在入场式队伍的组织形式上，力求创新、活泼、积极向上，充分展示本班级学生团结进取和更快、更高、更强的精神风貌。

4、各班级、部门要积极做好所承担的筹备工作任务，各守其职，按时完成任务。

5、各班级根据要求组织报名，填写报名登记表，报名的截止时间为6月5日下午16：30分，不得延时不报。

6、各班级应成立运动会承办领导小组，由班级辅导员任组长，由班长、团支书担任副组长，及时开展运动会的各项工作，应对可能发生的任何情况。

7、对于在本次大会中为大会工作做出突出贡献的集体和个人系办将授予“特殊贡献奖”并给予相应的奖励。

七、比赛成绩及奖励

本次比赛团体设团体总分第一名、第二名、第三名，设优胜奖四名、最佳组织奖三名，精神风貌奖三名、最佳表演奖二名、突出贡献奖二名。

本次比赛各项目均设单项奖，为各项目得分前三名颁发奖品和奖状。

本次比赛得分按照比赛名次计算，比赛第一名积分10分，第二名积分9分，第三名积分8分，第四名积分7分，第五名积分6分，第六名积分5分，第七名积分4分，第八名积分3分，其余得分均为1分。

八、本次大会未竞项目由大会组委会负责解释。

**运动会活动方案格式范文篇六：企业趣味运动会活动方案**

为了加强公司精神文明建设和企业文化建设，丰富员工体育文化生活，活跃公司运动文化气氛，提高公司全体员工的凝聚力，向心力。我公司将举办首届趣味运动会，现将有关方案制定如下：

一、运动会主题

团结、合力、拼搏、超越

二、组织机构及职责

(一)运动会组织委员会名单

1、名 单

2、职 责：负责活动的组织领导工作和对各比赛中有关问题的最终裁决。

(二)组委会办事机构及成员名单

负责人：

1、筹备组：办公室

2、会务组

负责赛场布置、组织颁奖及赛事的各项协调工作

负责道具准备

负责会场秩序及突发事件处理(医务和安全保障)

负责比赛结果检录

3、宣传组

负责组稿

负责摄影

4、裁判组

(起点发令员)、张鹤龄 贾立业(现场监督员)

(终点裁判员)、安雪言 杨 林(机动裁判员)

三、运动会时间、地点

待定

四、比赛项目及规则

(一)二人三足跑(每队男女队员各1名)

1、比赛规则：赛前每对两位运动员各一条腿用两条带子捆绑在一起(捆在踝关节部位和小腿靠近膝关节部位，捆牢)。站立式起跑，鸣起跑信号后，两人同时起跑，螺旋式前进，以两人躯干到达终点线后沿垂直面，方为到达终点。按比赛时间少者名次列前。

2、用时：约5分钟

3、场地：50米长、10米宽

(二)螃蟹背西瓜(每队3名队员，至少1名女队员)

1、比赛规则：3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。

2、用时：约3分钟

3、场地：50米长、10米宽

(三)抛绣球(每队男女队员各1名)

1、比赛规则：

(1)接球者站于距抛球者5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，5分钟内抛完，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。

2、用时：约15分钟

3、场地：10米长、10米宽

(四)蹲跳接力(每队2组，每组男女队员各1名)

1、比赛规则：

(1)出发时，运动员应面向跑道，背靠背挽住手臂蹲在起点线;

(2)听到发令后，第一组由起点向终点线蹲跳;

(3)两人都跳过终点线后，再跳回到起点线，然后第二组进行;比赛途中，两人挽臂不可分开，如分开，则必须挽好后才能继续比赛。

(4)计时与名次：以第二组返回起点计时，用时少者胜出。

2、用时：约8分钟

3、场地：50米长、10米宽

(五)摸石过河(每队1名队员)

1、比赛规则：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，选手必须返回起点重来。

2、用时：约10分钟 3、场地：50米长、10米宽 (六)托球跑(每队1名女队员)

1、比赛规则：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。

2、用时：约3分钟

3、场地：50米长、10米宽

(七)双腿夹球接力(每队男女队员各1名)

1、比赛规则：

(1)将球放在两膝上方用劲夹住，走到对面终点处，将球交给对面队友，队友用同样方式夹球返回起点，时间最短者为胜。

(2)必须从起点线后起步;

(3)如中途皮球脱离须在原地把球拣起夹好后继续比赛;

(4)双手必须放至身体两侧，不可用手扶球。

2、用时：约10分钟

3、场地：50米长、10米宽

(八)穿衣接力(每队3人、至少1名女队员)

1、比赛规则：每队准备一件五粒钮扣的衣服，在起点将衣服穿好，裁判

发令后跑到终点，把衣服脱掉后给队友穿上，然后从终点处跑至起点，以此类推。时间最短者为胜。

2、用时：约10分钟

3、场地：50米长、10米宽

(九)袋鼠跳(每队2组，每组男女队员各1名)

1、比赛规则：

(1)听到发令后第一组开始穿麻袋，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)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)从裁判发令开始计时，至每组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。最先完成比赛者获胜。

2、用时：约10分钟 3、场地：50米长、10米宽

(十)拔河比赛(每队5名，至少2名女队员)

1、规则：采用抽签分组形式进行，小组赛获胜者进入决赛

2、用时：约10分钟 3、场地：10米长、5米宽

五、参赛单位及组织报名

(一)各参赛代表队

办公室、研展部、亨泰公司联队 财务部、策划部、置业部联队 销售部一队 销售部二队

(二)组织报名

1、各代表队集体报名，报名时写明各比赛项目的参赛人员;

2、各代表队限报10名队员参赛;

3、各代表队选出队长1名;

4、办公室负责接收报名并进行资格审查。

六、活动流程及赛事安排

(一)活动流程

(二)赛事安排

七、计分方法与奖励办法

(一)计分方法

各比赛项目第一名计10分、第二名计7分、第三名计5分、第四名计2分。

(二)奖项设置

1、团体奖

(1)团体冠、亚军各1名 (2)优秀组织奖2名

2、单项奖

(1)优胜奖10名 (2)优秀组织奖4人 (3)最佳合作奖2人 (4)最勤劳奖2人 (5)最绅士(淑女)奖各1人 (6)最幽默奖2人 (7)纪念奖若干名

(三)奖励方案

八、其他事项：

1、 月 日召开动员会，公布运动会方案;

2、 月 日制订报名表，组织报名;

3、 月 日召开筹备会议，落实运动会的各项工作;

4、 月 日竞赛场地与器材的准备。

**公司职工运动会活动方案篇十一**

20\_\_年元旦即将到来，为了营造浓郁的节日气氛，提高广大教职工节日情趣，丰富广大教职工业余生活，经学校校长室、工会研究决定特举行教职工趣味活动。

一、“庆元旦”教工趣味活动组委会

组委会成员：

竞赛组组长：

裁判组成员：

器材组成员：

二、趣味项目

1、飞毯逃生

地点：学校操场

时间：待定

裁判：

比赛规则：六人处于危险区，有七张毯子约30\_30，参赛队员必须全部站毯子上，用毯子帮助逃离危险区，到达安全区，用时最短者获胜。参赛者在行进过程中，人落地比赛终止，不计时间。

2、联手穿呼啦圈

地点：学校操场

时间：待定

裁判：

比赛规则：

①、每队8-10人手拉手站成一排，不限男女顺序（如果人多也可以一男一女排列）；

②、比赛开始前，由排头第一人手持呼啦圈；

③、开始后，在保持每名队员之间不松手的前提下，可采用任何方式（注：必须经过每一名队员）将呼啦圈穿越整个队伍，直到另一头队员手里后，然后再反向折回到第一名队员手里后为结束；

④、所有队伍按时间快慢决出名次。

3、快乐大冲关（男女不限）

地点：学校操场

时间：待定

裁判：苏田发黄鑫敏陈国柱

比赛规则：篮球场四角abcd，跳球区e。

①、a角，哨子声起，计时，1人喝完一瓶水后，用乒乓球拍托乒乓球往b跑，到达b。

②、b角，第2人，原地跳绳50次，扛饮用水桶，到c。

③、c角，第3人，原地完成拼图，背起一名队员，到d.

④、d角，被背的队员，抽出1个卷纸芯，夹蹦球跑到e，计时停，完成比赛。

三、参赛方法及奖项设置：

1、以级组形式参赛。

负责人：各级长

2、每项比赛由小组长（级长）安排队员比赛。

3、每项比赛取3名，记3分、2分、1分。

4、时间：20\_\_年12月17日。

四、注意事项：

1、运动员根据自己身体情况选择合适的比赛项目。

2、运动员在比赛时要注意安全，必须穿运动鞋。

**公司职工运动会活动方案篇十二**

一、活动主旨：

本着树立“健康第一”思想，以活动为依托，实施“我参与我快乐”的精神，推动中学体育活动的广泛开展;培养学生不断创新、奋发进取的精神，充分展示学生“快乐、健康、和谐、团结、向上”的优秀品质，培养学生的集体荣誉感。

二、时间地点

运动会时间：20\_\_年\_月崔楼中学田径场。

运动会报名时间：20\_\_年\_月20日--22日。

三、比赛项目设定

田径类：100m(男、女)，200m(男、女)，400m(男、女)，1000m(男)，800m(女)，立定跳远(男、女)，实心球(男、女)趣味类：双人背球跑、袋鼠跳、100m迎面接力、拔河、五人六足(男女组)

教职工：100m、双人背球跑、袋鼠跳、跳远。

四、报名方法及要求

1、身体健康的在校学生均可报名参赛，以班为单位在班主任处报名，报名表统一交到体育组。

2、每班限报10人每人限报三项。(团体、接力除外)

3、参加项目的教职工到工会报名。

五、人员工作安排：

大会组委会

主任委员：副校长

副主任委员：领导班子

委员：各班班主任运动会办事机构

竞赛组：体育组成员

宣传组：

纪律安全组：

成员：

仲裁委员会：

运动会裁判名单：

总裁判长：

径赛裁判长：

发令主裁判：

发令裁判员：

检录主裁判：

检录裁判员：

计时主裁判：

计时裁判员：

终点记录员：

检查主裁判：

检查裁判员：

田赛裁判长：

跳远裁判员：

实心球主裁判：

实心球裁判员：

立定跳远主裁判：

立定跳远裁判员：

总记录：

六、运动会主要流程

(一)开幕式

开幕式活动程序安排

1、07：30～07：45：全体工作人员到岗，各工作组检查准备工作。

2、07：45：各仪仗队和各班代表队在操场指定位置集合列队。

3、08：00：开幕式正式开始，宣布各方队入场

进场顺序：国旗、校旗、运动会旗、裁判方队、各班方队(入场顺序七一班----七二班---------九四班-----九五班)

4、08：20～08：50

(1)全体肃立、奏国歌、升国旗。

(2)宣布运动会开幕、致开幕辞

(3)裁判员代表宣誓

(4)运动员宣誓

5、08：50运动会比赛开始

七、裁判员和班主任培训时间地点：

20\_\_年(时间待定)

八、竞赛规则及方法：

1、100m、200m、400m(男、女)

方法：每班男、女各2人。抢跑一次将直接罚下。(必须安规定执行)

规则：预赛：以年级为单位进行，每组4人比赛

决赛：以年级为单位进行，取成绩最好的6人进决赛。

2、男子1000m

方法：每班男生1-2人。抢跑一次将直接罚下。(必须安规定执行)

规则：以年级为单位进行决赛，取成绩最好的6人计入总分。

3、女子800m

方法：每班女生1-2人。抢跑一次将直接罚下。(必须安规定执行)

规则：以年级为单位进行决赛，取成绩最好的6人计入总分。

4、男、女子立定跳远

方法：每班男、女各2人。每人连续跳3次，取三跳中的最好成绩记名次，如若犯规将不记成绩(必须安规定执行)

规则：以年级为单位进行决赛，取成绩最好的6人计入总分。

5、男、女子实心球

方法：每班男、女各2人。每人连续投掷3次，取三投中的最好成绩记名次，如若犯规将不记成绩(必须安规定执行)

规则：以年级为单位进行比赛，取成绩最好的6人计入总分。

6、双人背球跑

方法：每班男、女各4人(共8人)。两人背向双臂相扣把球放在中间，侧向快速移动。

规则：采取计时比赛，完成最快的班级获胜。若半途球掉下须在原定调整好前行，距离为20m。

7、五人六足

方法：每班男女生各六人(总共十二人)。用绳带绑住相邻的脚踝处，五人用六只脚快速向前跑动。

规则：采取计时比赛，完成最快的班级获胜。距离为30m。

8、袋鼠跳

方法：每班男、女各4人(共6人)。每位运动员必须把双脚放在编织袋里跳动，若某只脚在比赛时露出编织袋视为犯规，需在原地整理好，再出发。

规则：30m往返接力赛，采取分组迎面接力的形式，跳至对面，完成最快的班级获胜。用时最短者获胜。

9、拔河

方法：七年级组(1-5班)、八年级组(1-5班)、九年级(1-5班)各选拔20人(男女各10人)分男女组参赛。

规则：比赛前抽签决定对手，采用淘汰制，每局交换一次场地，三局两胜制。

10、100m迎面接力

方法：每班男女各4人(共8人)100m起终点各站2人，迎面接力跑，分男女组。

规则：100m迎面接力不可错道，必须跑至终点才可交接接力棒，完成最快的班级获胜。

九、名次、积分

1、个人项目第1-6名记分，分别得7、5、4、3、2、1分。团体第1-3名记分，分别得14、10、8分。

2、个人和团体比赛积分记入班级总分。

3、若成绩并列，则共享该名次

十、奖励

1、根据班级团体总得分排名进行奖励，个人奖励前三名。

2、如遇总得分相同，则获得第一名多者名次列前;

3、设“体育道德风尚奖”(每年级一个)，由该奖项评选小组(校长负责制定评比条件并执行评比)根据各班在运动会上的表现评定。4、获单项前6名发给个人名次奖

十一、报名要求

按照报名表上的要求在规定的时间内报完，报名时间截止后不得更改

十二、裁判要求

佩戴好工作牌，在比赛前到达比赛场地，出现技术上问题时找裁判长询问解决。

十三、裁判员工作职责说明

全面统筹协调：

副总裁判长：负责开闭幕式和赛事的指挥，监督整个赛事正常有序的进行，裁判员培训。

趣味裁判长：负责组织趣味裁判员的工作和所有趣味项目的比赛顺利进行，协调好各项目裁判员的工作和职责，监督比赛过程。

径赛项目裁判员：负责组织所有计时项目的进行，终点计时裁判记录成绩(上交成绩表)。

迎面接力裁判员：负责在起点处发令和记时，监督比赛有无犯规现象，记录成绩(上交成绩表)。

双人背球跑：负责在起点处发令和记时，监督比赛有无犯规现象，记录成绩(上交成绩表)。

五人六足：负责在起点处发令和记时，监督比赛有无犯规现象，记录成绩(上交成绩表)。

100m迎面接力跑：负责在起点处发令和记时，监督比赛有无犯规现象，记录成绩(上交成绩表)。

袋鼠跳裁判员：负责在起点处发令和记时，监督比赛有无犯规现象，记录成绩(上交成绩表)。

拔河裁判员：负责发令，左边绳裁判员(清点人数，防止其他人等干扰比赛)，左边绳裁判员组织班级比赛。

十四、运动会安全事项

1.各代表队应加强对师生员工的管理和教育，精心组织好本班人员观看比赛和参加比赛。

2.师生员工应严格遵守赛场纪律和各项规章制度，听从执勤人员的指挥，自觉维护赛场秩序。

3.非参赛人员严禁进入比赛区。

4.参赛运动员应冷静对待输赢，自觉服从裁判，尊重裁判，遵守竞赛规则。

5.严禁向运动场投掷饮料瓶、杂物。严禁观众之间、运动员之间出现相互谩骂、攻击和不文明行为。

**公司职工运动会活动方案篇十三**

一、活动时间：xx年x月x日上午

二、活动地点：幼儿园操场

三、活动主题：第一届亲子运动会

四、参加人员：幼儿、教师及家长

五、活动目的：

1、动力目标：体验运动的快乐，竞争的乐趣以及规则意识和协作精神；

2、能力目标：在与父母的游戏中发展幼儿的走、投掷和跑的能力；

3、知识目标：学习走、投准和助跑跨栏等基本动作；

4、亲子目标：督促家长关注孩子的体能发展，和孩子一起培养对体育活动的爱好，为孩子的将来建立良好的运动习惯；

六、活动形式：体操表演、亲子体能大赛；

七、活动原则：

1、安全第一、在本园操场上举行，必须保证每一个孩子的安全；

2、家长与孩子齐参与：让每一位家长和孩子都参与到我们的活动中来，家长不再是单纯的观众和欣赏者，要积极参与做一个让孩子自豪、骄傲的爸爸妈妈；

3、公平、博爱原则：活动中体现公平竞争、公平比赛原则，让孩子树立良好的竞赛风格，体验成功的快乐，同时给个别成绩优秀的孩子准备一份奖品，奖励孩子和家长们的全心投入。

八、物品准备：

1、主席台布置；

2、条幅的准备；

3、音响：（入场音乐、幼儿体操音乐、特色班舞蹈音乐、比赛进行中音乐及颁奖音乐）；

4、照相机、录像机

5、饮水机、领奖处；

6、活跃气氛的小喇叭、哨子；

7、各班方队的班级牌和手持物；

8、游戏道具、号码牌；

9、奖品（冠军奖状、小奖品、团体组奖状）

九、人员安排表：

1、总指挥：王超（负责人员和物资的总协调、流程总把控、意外事故处理、授奖等；）负责音响

2、各组负责人：各班教师（负责本年级组展示活动和游戏的组织、评判、人员分工、道具准备、催场等；）

3、主持及裁判:、

4、摄像师：；

5、保健医：赵岩岩、

6、后勤：（负责游戏道具的摆放）；

7、保安及门卫：、（防止活动中孩子单独出园，不是本园家长不得擅自出入幼儿园；）

8、领奖处：领奖处给成绩优秀幼儿准备一份小奖品；

十、活动流程：

1、活动准备：每个班级提前一周在班级召开家长动员会，介绍活动时间和流程，公布运动会比赛项目和比赛规则，家长和孩子可以提前练习；

2、活动程序：

（1）主持开幕——xx区第一幼儿园第一届亲子运动会开幕。

（2）在持半拍引领员的带领下各班集成方队高喊自己班级的口号入场。

（3）园长致开幕词：大中小班运动会代表致词

（4）运动员体操展示：运动员退场及家长进场

（5）特色班开场舞展示。

（6）按比赛项目依次进行比赛。

（7）幼儿组：大班：加减法赛跑

中班：推小车

小班：看谁跳得远

（8）亲子组：大班：亲自接力

中班：两人三足

小班：按提示猜东西

（9）团体组：拔河比赛

（10）颁奖、致闭幕词、结束。

9、团体组：拔河比赛

10、颁奖、结束。

**公司职工运动会活动方案篇十四**

一、活动目的：

为活跃我校体育医学文化氛围，增强青年学生我院师生的凝聚力，展示出新时代大学师生的活力和竞技热情。弘扬阳光精神，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\"师生趣味运动会\"是丰富全校师生的课余生活，给学生一个展现自我的机会，给老师一个轻松娱乐的平台。在学习与教学之余好好锻炼身体，注意各种才能的挖掘、培养与展示，同时增加师生之间、院(系)之间、年级之间的交流、并促进友谊为美好的大学生活留下灿烂的一笔财富。

二、活动主题：我的中国梦

三、活动口号：挥动激情 放飞梦想

四、活动宗旨：公平、公正、公开

五、主办单位：医学院工会

共青团医学院委员会

医学院体育教研部

六、承办单位：医学院学生会

七、参与对象：医学院全体师生

八、活动时间：1、报名时间：5月8日-5月9日

2、具体活动时间：5月12日

九、活动地点：学校田径场、学校篮球场和排球场

十、参加办法及运动员资格审查：

1、参赛队员必须是本校的师生，学生以系部为单位报名，自由组织队伍，系部人数较多的可以申请两支队伍;教师自行组队参加。

2、参赛队伍学生队伍每队限报20人，男女比列1:1(可以少于20人)，教师队伍每队限报10人，男女比列1:1(可以少于10)。

3、参赛队伍必须有自己的名称和口号。

4、仲裁委员会为医学院体育教研部。

十一、赛制简介

本次赛事设有5个项目，每个项目20分，总分100分。比赛按积分制，每个项目的第一名积20分，第二名积18分，以此类推第八名积6分，八名以后积5分。五个项目的总和为该队的最终得分。每个代表队按照比赛要求参加所有项目的比赛(具体竞赛规程见附件)。

十二、活动原则与要求

1、安全与友谊第一，比赛第二。

2、比赛中必须遵守比赛规程和规则，一切服从裁判判罚，不得干预裁判判罚，不得顶撞谩骂裁判，违者一律取消比赛资格。

3、如遇天气原因造成比赛无法按时进行则具体比赛时间由工作组另行通知。

4、对比赛有异议，请及时和工作人员和仲裁委员会协商，队员资格纠纷由仲裁委员会和各队领队协商解决。

十三、奖项设置

1、每个小项目取前三名

第一名：颁发奖状

第二名：颁发奖状

第三名：颁发奖状

2、 团体项目去前六名

第一名(1名)：颁发奖状+奖品

第二名(2名)：颁发奖状+奖品

第三名(3名)：颁发奖状+奖品

十四、经费预算

1、水费400元。2、奖品+奖状500元。3、器械200元。

竞赛项目

一、五人六足

1、活动目的提高团结互助能力

2、活动地点篮球场

3、活动时间5月12日

4、所属部门体育部

5、游戏方法：每个院系选5人(3男2女)参加，两地相距20米，参赛者并排站在起跑线后，用绳子将五人的内侧腿绑好，比赛开始五人向前跑去，绕过标志物，返回起点，用时最少的组获。

6、游戏规则：赛跑前，每个人脚不能越过起跑线，不能抢跑。

7、器材准备：绑腿绳子数根。

二、瞎子背瘸子

1、活动目的提高默契与平衡能力

2、活动地点田径场

3、活动时间5月12日

4、所属部门体育部

5、活动内容：每组比赛由 2 队参加，每队 2 人，一男一女。每队分别站在起点，上背的人作\"瞎子\"用纱布蒙住眼睛，被背的人代替\"瘸子\"的身份。在裁判喊预备时\"瞎子\"要背起\"瘸子\"。施令后，第一队开始到达终点后，第二队从终点跑向起点，起点与终点距离20米，中间设置若干障碍物。

6、活动规则：赛前由裁判检查\"瞎子\"的眼睛是否被蒙住。检查完毕，裁判发令开跑。跑的过程中由\"瘸子\"指路。 途中若\"瞎子\"拿掉布条或故意将布条弄松以至于可以看清路途，则被判为犯规取消比赛资格。途中\"瘸子\"若从\"瞎 子\"的背上掉下，则要在原地重返\"瞎子\"的背上。若\"瘸 子\"从\"瞎子\"背上掉下 3 次以上不包括 3 次，则被判为零分。

7、器材准备：四条能遮住眼睛的布条，若干椅子作障碍物，口哨

三、担架接力赛跑

1、活动目的提高医学急救快的能力

2、活动地点田径场

3、活动时间5月12日

4、所属部门体育部

5、活动内容：每个院系选8人一大组参加，2人一小组，2人抬担架跑完50米，另外换2人继续跑50米，以此类推跑完4小组，总共跑200米，按时间顺序排名取前8名进入决赛。

6、游戏规则：(1)赛跑过程中要求担架要平衡。(2)整个过程担架不能掉地，掉地一次加五秒。

7、器材准备：担架3个 。

四、打医学手术结加跳绳

1、活动目的提高身体素质和医学技能

2、活动地点田径场

3、活动时间5月12日

4、所属部门体育部

5、活动内容：每个院系选10人参加，每个人用跳绳打20个医学手术结，再用这根跳绳跳20下，按完成整个过程的时间顺序取前8名进入决赛。

6、比赛规则：医学手术结必须正确，不能滑脱。

7、器材准备：跳绳6根。

五、快速包扎

1、活动目的：提高同学们的外科包扎能力

2、活动地点：田径场

3、活动时间：5月12日

4、所属部门：体育部

5、活动内容：5人一组，其中4人每隔10米站一人，余下的那个人拿着4块纱布每跑10米帮一个人包扎手或脚，按完成整个过程的时间顺序取前8名进入决赛。

6、游戏规则：(1)顺序是第一个人包扎左手，第二个人包扎右手，第三个人包扎左脚，第四个人包扎右脚。(2)包扎手法和方向要正确。

7、器材准备：绷带16条。

**公司职工运动会活动方案篇十五**

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：

20\_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：

\_x承办，公司党工团联合组织参与。

六、活动工作人员安排：

1、活动组织协调负责人：

组长：

成员：

2、工作分组及成员设置

3、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。

(2)裁判组：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。

(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。

(4)保卫组：负责维持运动会的秩序，确保运动会正常进行。

七、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。

九、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。

十、经费预算

(一)奖项设置

1、一等奖：发放纪念品20人×100元=20\_\_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

(三)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：\_x联系人：\_x

**公司职工运动会活动方案篇十六**

为了纪念“五四”运动九十周年和建团八十七周年，团县委和县工商银行联合举办“工行杯”机关青年趣味运动会，具体实施方案如下：

一、活动时间：

二、活动地点：

三、活动项目分为团体和个人

团体项目：1、手足情深;2、滚雪球;3、协力过河

个人项目：1、小李飞镖;2、抛绣球;3、螃蟹夹球

四、报名办法

1、参赛队伍组成：

团体项目：以单位为队，也可自行组队参加，每队由5人组成(女青年2名以上)，需有队名和领队1人。

个人项目：以1人或2人为单位参赛，主要以现场报名为主，团队成员同时也可参加个人项目。

2、活动对象为单位或个人，但团体赛中一人不能同时代表两个队伍参赛，在个人项目中每人不可重复参加同一项目。

3、参加人员凭入场券参加比赛。

4、请各团队将报名表填写完成，由各队领队于4月30日星期四将报名表上交或发至团县委邮箱\_\_\_\_\_@163.(联系电话：552\_\_\_\_)。

5、报名截止日期：20\_\_年5月3日。

五、奖项设置

1、团体项目：每个项目评出前三名。

2、个人项目：参赛选手能到达活动项目相关要求的.都有奖品;

3、抽奖：按入场券上编号进行抽奖，设一等奖1名，二等奖3名，三等奖5名。

六、注意事项

1、领队带队赛前提前15分钟到相应场地做准备。

2、在团体活动中各单位不得在比赛过程中临时报名。

3、严格遵守活动的各项规定，服从活动的统一指挥。

4、比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决

5、遵守比赛时间，按时检录、参赛。检录不到者以弃权处理。

七、奖品的领取

1、团体项目的奖品统一由领队领取;

2、个人项目的过关奖当场领取;

3、抽奖后，所有参加人员凭入场券到指定地点领取奖品和纪念品。

**公司职工运动会活动方案篇十七**

为了深入贯彻党的xx届五中全会精神，落实国务院《全民健身计划纲要》，丰富市直机关文化生活，展示干部职工精神风貌，增强凝聚力，促进和谐机关建设，决定举办第七届重庆市直属机关“公仆杯”职工运动会。

一、运动会主题

和谐机关团结奋进

四、协办单位

根据具体比赛项目需要确定。赞助单位可取得整个运动会或者某个具体比赛项目的冠名权。

五、项目设置

1、篮球：男子篮球

2、乒乓球：男子团体、女子团体、男子单打、女子单打、领导干部男子单打和女子单打(市直各部门领导和各区县(自治县、市四大班子领导参加)

3、棋牌：中国象棋、桥牌团体赛，三人牌竞技赛

4、拔河：拔河团体赛

5、市直机关妇女干部职工健身比赛

六、举办时间

市直机关“公仆杯”职工运动会逢五逢十届举行集中比赛，其余届次项目不搞集中比赛。根据总体安排在20xx年分项目单独比赛：

1、5月下旬：运动会开幕式及拔河比赛

2、6月下旬：乒乓球比赛

3、7月中旬：棋牌比赛

4、9月中旬：女工健身比赛

5、10月中旬：篮球比赛及运动会闭幕式

七、举办地点

根据比赛需要在市内各体育场、馆进行。开幕式及拔河比赛在重庆市劳动人民文化宫举行。

八、参加单位

凡党的关系在市直机关工委、工会关系在市直机工会联合会、团组织关系在市直机关团工委、妇女组织关系在市直机关妇委会的市直机关各单位均可报名参赛。本着自愿的原则组队，由工会联合会各联系片区进行选拔，确定最终名额参加比赛。

**公司职工运动会活动方案篇十八**

为贯彻落实《自治区党委人民政府关于贯彻〈中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体制的意见〉的实施意见》(宁党发[-x]73号)和《中共吴忠市委市人民政府〈关于加强青少年体育增强青少年体制的实施意见〉》(吴党[20xx]25号)文件精神，切实加强素质教育，努力提高学生的身体素质和体育竞技水平，进一步推进我区教育系统中小学体育工作，特制定本方案。

一、指导思想

全面贯彻党的教育方针，大力推进素质教育，切实加强青少年体育工作，增强青少年体质，积极推进学校体育工作。

二、活动主题

本次活动以“振奋精神，鼓舞斗志，互相学习，共同提高”为主题，充分展示我区阳光体育教育成果及中小学生热爱祖国、奋发向上的精神风貌和弘扬顽强拼搏、团结协作的精神。

三、组织领导

为确保活动的有序开展，成立红寺堡区首届中小学生运动会组委会。组委会下设办公室、活动组织、团体操及方阵表演、竞赛、安全保障、宣传、后勤保障七个工作小组。

(一)组委会办公室

主任：鄢钰

副主任：李荣国刘鹏跃王举伏建军

成员：教育局各股室负责人、各学校校长

工作职责：全面负责运动会的组织、协调、检查等各项工作。

(二)活动组织组

组长：李荣国

成员：体卫艺学前办公室、基教办、办公室、教研室和相关人员协助。

工作职责：负责开幕式团体操及方阵的策划、组织、训练和表演指挥工作;负责开、闭幕式的策划，领导邀请，会场布置，场地安排和学生的组织工作。

(三)竞赛组

组长：刘鹏跃

成员：高阳体育教师3人

工作职责：负责编制运动会秩序册、报名登记和资格审查工作;负责裁判员、赛场工作人员的选聘、培训和各项比赛的组织工作;负责比赛成绩的审核、记载和发布工作。

(四)安全保障组

组长：拓生海

成员：张才校医2人保安5人

工作职责：负责赛场的安全保卫、矛盾纠纷排查调处和医疗保障工作。

(五)宣传组

组长：柯强

成员：冯娜马炜

工作职责：负责运动会相关文稿的起草、运动会的宣传报道及运动会期间的成绩宣告等工作。

(六)后勤保障组

组长：蒋永岗

成员：王海萍毛晓东

工作职责：负责购置奖杯、荣誉证、奖品及运动会所需器材的购置等工作。

四、参加对象

红寺堡区各级各类学校的师生

五、时间：20xx年4月28日—4月30日

六、地点：红寺堡中学田径场

七、表演项目

凡参加比赛的代表队入场时，需表演不超过3分钟的节目，并附有100字左右的解说词。

八、比赛项目

(一)集体项目：大课间操比赛(以直属学校、中心学校为单位组织，人数不超过100人)。

(二)小学组项目：

1、径赛：100m、200m、400m、800m(女)、1500m(男)、3人一组50m绑腿接力跑、4×100m接力跑、4×400m接力跑、50m往返滚铁环跑、4×50m混合跳绳接力跑(一步一跑、2男2女)。

2、田赛：跳高、跳远、铅球(男4kg、女3kg)。

3、趣味赛：1分钟仰卧起坐、1分钟男女混合跳大绳(5男、5女)、拔河(10男10女)、1分钟踢毽子。

(三)初中组项目：

1、径赛：100m、200m、400m、800m、1500m、3000m、5000m(男)、4×100m接力、4×400m接力、4×1500m异程接力跑(100m、200m、400m、800m)、110m跨栏跑(男)、100m跨栏跑(女)、4×50m混合跳绳接力跑(一步一跑、2男2女)。

2、田赛：跳高、跳远、三级跳远(男)、铅球(男5kg、女3kg)。

3、趣味赛：定点投篮(各代表队限报8人，4男4女，以1分钟内各代表队队员投进数排名次)。

(四)教师组项目：

1、径赛：100m、200m、400m、800m、4×100m接力、4×400m接力。

2、田赛：跳高、跳远、三级跳远、铅球(男7。26kg、女4kg)。

3、趣味赛：1分钟原地跳绳、5×60米男女混合(3男2女)托盘跑、踢毽(传统5套踢法)、30米袋鼠跳(夹软式排球)双足跳跃式迎面接力跑。

八、报名及参赛办法

(一)各代表队报名均采用提供的样表填写并加盖公章，于比赛前20天报教育局体卫艺办公室，不按规定报名或逾期不报者，将视为弃权;

(二)各代表队食宿自理;

(三)参赛单位以乡(镇)中心学校、直属学校为单位;

(四)每名运动员限报2项，每项限报3人，可兼报接力及趣味性集体接力项目;

(五)每个代表队接力赛男女队限报1队;

(六)每个代表队报领队1人，教练2人，运动员人数根据项目由各单位自定(上报项目不准出现空项)。

九、运动员资格

(一)参赛运动员必须是本校注册在校学生;

(二)参赛运动员必须身体健康，无任何先天性疾病，且必须出具当地医务部门体检证明。

十、竞赛规则

(一)本次大赛采用中国田协20xx年审定的田径比赛规则和组委会确定的比赛规则;

(二)本次大赛一律使用大会比赛器材;

(三)运动员号码由组委会按规定号码提供。

十一、名次及评奖办法

(一)各单项比赛均取前6名，参赛人数不足6人(包括6人)，将减2取奖;

(二)团体总分按各代表队前6名成绩排列名次，若遇积分并列，则第1名多者列前，再并列，则第2名多者列前，以此类推;

(三)个人项目前6名均按7、5、4、3、2、1计分，初中女子组3000米，男子组5000米和接力赛按名次相应分值加分，凡带趣味性集体项目不予加倍计分。

**公司职工运动会活动方案篇十九**

一、活动主题： 增强体质，增进友谊。

二、活动目的： 全面贯彻落实学校体育工作计划要求，丰富学校文化生活，提高全校师生的身体素质和运动技术水平，展现我校师生的精神风貌，培养顽强拼搏、团结协作的精神。

三、活动时间： 20xx年3月10日

四、活动地点： 胜利小学

五、参加对象： 胜利小学全体师生

六、组织领导及分工：

1.领导小组：

组 长：张文章

副组长：宫安敏

成 员：郭美英 许 侠 高 梅 赵大杰

2.基本分工：

张文章：担任总指挥，对本次运动方案进行审核。

宫安敏：负责活动的设计和规划，做好后勤服务及活动情况统计工作。郭美英：制定本次运动会活动安全预案，负责本次运动会安全。 赵大杰：活动准备，维护秩序，收集活动记录及统计，负责本届运动会活动的安全用电。

高 梅：维护活动秩序，做好后勤服务和运动会的相关准备。 许 侠：负责运动会的筹备，活动程序设计、安排及解释。 尹红宣、石玉玲：运动会裁判员。

各班班主任负责本班的纪律。

开幕式：

主持人：姜 军

1、宣布胜利小学春季运动会开幕。

2、运动员入场——鸣炮、奏乐。

入场顺序：国旗——年级——二年级——三年级——四年级——五年级——六年级。

程序：

1、升国旗、奏国歌。

2、校长致开幕词。

3、裁判员代表讲话。

4、运动员代表讲话。

5、运动员、裁判员、大会工作人员各就位、比赛开始。 闭幕式：

1、宣布大会闭幕式开始。

2、各队代表入场。

3、宣布比赛成绩。

4、发奖。

5、学校领导致闭幕词。

比赛安排：

低年级组 60米跑 (取每组第一名进入决赛)

中年级组 100米跑 (取每组第一名进入决赛)

高年级组 100米跑 (取每组第一名进入决赛) 低年级组 60米跳绳 (取每组第一名进入决赛) 中年级组 100米跳绳 (取每组第一名进入决赛) 高年级组 100米跳绳 (取每组第一名进入决赛) 中年级组 跳高 (取每组第一名进入决赛) 高年级组 跳高 (取每组第一名进入决赛) 中年级组 跳远 (取每组第一名进入决赛) 高年级组 跳远 (取每组第一名进入决赛) 低年级组 60米跑决赛

中年级组 100米跑决赛

高年级组 100米跑决赛

低年级组 60米跳绳决赛

中年级组 100米跳绳决赛

高年级组 100米跳绳决赛

**公司职工运动会活动方案篇二十**

为了加强企业文化建设，营造团结、和谐的氛围，丰富职工业余文娱生活，推进各项事业的顺利发展，经研究决定，于今年x月x日，举办“职工风采 我工作 我快乐”趣味文体竞赛活动。

：x月x日上午9：00

：职工活动中心。

1、捆绑晒跑(赛程20分钟)

(1)比赛规则：参赛名额合计16人，各工会选出8名成员(至少含女性2名)参加比赛;两人组合，并用绳索将两人相邻的脚绑定进行赛跑，跑至终点红线后(参赛人员均须绕过红线)再折返跑回起点(路程20米)，比赛分两组进行，一小组四个组合，按完成规定赛程时间计算排名，各参赛组人员在规定的起跑线预备，以裁判发令讯号开始比赛，不得抢跑，比赛过程中，不准超越给定的跑道边线，如果出现绑腿的绳索脱落，需要就地重新绑好后再继续进行比赛，否则视为违例。

(2)负责人：

2、双人夹球竞跑(赛程20分钟)

(1)比赛规则：参赛名额合计16人，各工会选出8名成员，每两人组合进行比赛;参赛选手背对背夹住气排侧跑，至终点红线后(参赛人员均须绕过红线)再折返跑回起点(路程20米)，比赛分两组

进行，一小组四个组合，以完成规定赛程时间计算排名;各参赛组人员在规定的起跑线预备，以裁判发令讯号开始比赛，不得抢跑，不准超越给定的跑道边线，如在竞赛过程中球掉落，则参赛选手必须在气球掉落处停止并将球重新夹住再继续跑，否则视为违例。

(2)负责人：

3、1分钟跳绳比赛(20分钟)

(1)比赛规则：各工会小组选出4人参加比赛(含1名男职工);4人一组，分两组进行，参赛者可以自由选用各种单人跳法。参赛运动员每跳跃一次摇绳一个回环(一周圈)，记录一分钟跳绳次数。以裁判发令讯号后开始比赛，终止讯号后停止比赛跳绳计数，比赛过程中如跳绳拌脚中断，除该次不计外，可继续跳绳，连续记数。如绳子断开可以补测一次。以各参赛者一分钟内完成的跳绳次数排名。

(2)负责人：

4、定点投篮(赛程30分钟)

(1)比赛规则：各工会小组选出3名参赛选手(女职工至少1名)参加竞赛;参赛顺序由抽签决定，参赛选手接到裁判发令信号后，在罚球线处开始投篮(越线、踩线投篮无效)，允许自配一名助手帮忙捡球，每投进一球计1分，并进入计时(2分钟)，计时结束由裁判发出信号停止比赛，并记录成绩，以分数确定排名。

(2)负责人：

5、羽毛球单打比赛(30分钟)

(1)比赛规则：各工会小组选出4人参加比赛;比赛采用淘汰制，

三四名在四强赛人员负方比赛产生，抽签决定比赛顺序、对手及发球先手，每局11分制，采用每球得分制，每回合中，取胜的一方加 1 分，轮流发球， 当双方均为 10 分时，领先对方 2 分的一方赢得该局比赛，当双方均为 19分时，先取得 20 分的一方赢得该局比赛，其余比赛规则参照赛事规则进行。

(2)负责人：

6、拔河比赛(20分钟)

拔河比赛规则

(1) 比赛场地

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

一场比赛由两队参加，每队上场人数为10人(含5名女职工)。

(3) 比赛方法：

1)比赛采取三局两胜制

2)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，双方队员站好位置，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。

负责人：

按项目名次评出一等奖、二等奖、三等奖

一等奖奖品：奖状+奖金+奖品 二等奖 奖状+奖品

三等奖 奖状+奖品

拔河比赛奖状+奖品

团体奖 奖状+奖品

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