

工会趣味运动会活动方案（热门 12 篇）

工会趣味运动会活动方案 第 1 篇

为丰富教师课余文化生活，增强教师的身体素质和凝聚力，倡导“健康生活、快乐工作”的理念，院工会根据年初工作计划特举办 20xx 年教师趣味运动会。

一、活动时间：

20xx 年 11 月 15 日下午 1：30—5：00

二、活动地点：

学院本部操场

三、参加对象：

院工会会员

四、组织机构：

1、主办单位：院工会

2、成立运动会组委会：

顾问：

主任：

副主任：

成员：

3、工作职责：

- (1) 制定、审核运动会方案，决定有关事项，处理相关问题；
- (2) 协调运动会各项工作，组织工会会员积极报名参赛；
- (3) 检查督促各项工作开展情况，保证按时、按质开展工作，使运动会顺利进行。

五、日程安排：

- 1、11月15日下午1：30—2：00，全体工会会员到院本部操场集合、签到，参加开幕式；
- 2、11月15日下午2：00—2：40，集体比赛项目；
- 3、11月15日下午2：40—5：00，个人比赛项目；
- 4、如遇下雨，另行通知。

六、组队、报名要求：

- 1、以分工会为单位组队参加比赛；
- 2、每位工会会员必须报一个个人项目，最多报两项(集体项目除外)，集体项目可重复报名；
- 3、根据工会会员的年龄、性别分为四组：青年男子组（45岁以下，含45岁）、青年女子组（45岁以下，含45岁）、中年男子组（45岁以上）、中年女子组（45岁以上）。

七、比赛项目及规则：

（一）集体项目：

- 1、50米迎面抱球接力

地点：院本部足球场；

组队：每队 16 人，男队员 8 人，女队员 8 人；

规则：参赛队员双手抱两个排球迎面跑向队友，在指定地点将球交给下一位队友，待全部 16 人跑完，以先到达目的地为胜利。

2、10 米立定跳远接力

地点：院本部足球场；

组队：每队 10 人，男队员 5 人，女队员 5 人；

规则：参赛队员手持接力棒立定跳远至对面指定地点，将接力棒交至下一位队友，待全部 10 人跳完，以先到达目的地为胜利。

（二）个人项目：

1、端球跑（中年男、女组，青年男、女组）

地点：院本部操场跑道；

规则：参赛队员将乒乓球平放于球拍上，从起点手持乒乓球拍跑到终点，时间最短者获胜。如中途掉球则需从起点重新开始。

2、篮球定点投篮（中年男、女组，青年男、女组）

地点：院本部篮球场；

规则：一分钟之内在定点位置投球，以进球数量确定比赛名次。

3、单人跳绳（中年男、女组，青年男、女组）

地点：院本部篮球场；

规则：双脚同时落地 1 分钟内计算跳绳总次数。

4、掷实心球（中年男、女组，青年男、女组）

地点：院本部操场；

规则：以掷球距离远近录取比赛名次。

5、引体向上（中、青年男组）

地点：院本部操场单杠训练场地；

规则：无时间限制，以连续做引体向上次数确定比赛成绩。

6、仰卧起坐（中、青年女组）

地点：院本部足球场；

规则：以一分钟做仰卧起坐数量确定名次。

八、取录名次与奖励办法：

1、取录名次：

- （1）集体项目取前四名；
- （2）个人项目取前六名（如果参赛人数不足6人减一取录）；
- （3）所有参加者均发纪念奖。

2、奖励办法：

集体项目、个人项目、纪念奖均发给奖金。

九、其它：

1、比赛严禁年龄弄虚作假和冒名顶替，一经发现，取消名次；

2、请各分工会认真组织好会员报名工作，并于20xx年10月28日（周二）下午5：00之前将报名表的电子文档发至工会邮箱，已报项目不得临

时更改；

3、未尽事宜，另行通知。

工会趣味运动会活动方案 第2篇

9月10日是我国第二十八个教师节，学校研究决定于9月10日（周一）上午进行隆重的庆祝活动，举行育才小学教职工趣味运动会。具体方案如下：

一、活动宗旨：

- 1、欢庆节日，增强教师职业的自豪感和幸福感。
- 2、增加教师之间的沟通和交流，增强团组织的凝聚力、向心力。

二、组织机构：

总裁判长：

裁判：

照相：

摄像：

三、活动时间：

20××年9月10日（周一）

四、活动地点：

学校塑胶操场

五、参加人员：

全校一线教师

六、活动项目：

趣味运动会

七、活动形式：

趣味运动会以段为单位，记团体积分。

八、活动分工安排：

1、活动宣传动员：

2、活动策划及裁判员的组织工作：

要求：制定活动方案，协调好裁判员名单和任务分工

3、各组参赛人员由各段长自行安排

要求：各段认真学习活动方案，尽可能全员参与。

4、器材准备：各项目负责人

要求：活动前期做好器材及场地的准备工作。

5、计分汇总：

要求：各裁判员设计好各单项的计分纸，并根据计分办法做好汇总工作。

6、奖状及奖品：工会委员

要求：依据活动奖励办法，设计好奖状和安排好相应的奖品。

活动安排

项目

时间

地点

负责人

备注

三分钟集体跳绳

9：30——10：00

小学塑胶操场

吴仔瑜

陶皓

抛绣球

10：00——10：30

戴贤法

包长左

心心相印（背夹球）

10：30——11：00

张风挺

陈学泽

九、活动规则：

（1）、三分钟集体跳（8字跳绳）

比赛人数：12人。

比赛规则：两人摇绳，其余队员排成一列，依次从绳的一边跳进再从

绳的另一边跳出，随后以八字形循环跑动。如果跳绳者不能成功通过绳子，不计数。以三分钟内通过绳子的累计人数为最后成绩。

(2)、抛绣球

比赛人数：11人。

比赛规则：其中一队员胸前抱一箩筐，另10名队员在6M以外依次循环用羽毛球拍发球，挂筐队员在限定区域内以不借助身体其他部位单纯用胸前的箩筐接住同伴发来之球（不可以移动脚步），每人发3个球接住羽毛球多者为胜队。

(3)、《心心相印》（背夹球）

比赛人数：20人。

比赛规则：比赛场地15米，每一组十队。游戏开始两队员背夹一篮球，步调一致向前走；向前走时，双手必须在前方，不能碰到球，否则一次罚2秒；球掉了，必须回到掉球的地方重新开始，六队接力，最先完成为胜队。

备注：

1、活动期间无重要事情，教师不得请假；缺席的在小组总积分中扣1分/人。

2、活动由工会主席负责，体育教师协助，请段长督促本组成员穿好运动鞋准时参加活动（身体不适的老师除外）。

3、道具准备：体育组

十、奖励办法：

根据各队所取名次，每个项目按 7、5、4、3、2、1 计分，本次运动会设团体奖，按积分多少取前三名，其余队伍为优胜队。

本规程未尽事宜由组委会另行通知。

工会趣味运动会活动方案 第 3 篇

一、活动目的

为丰富全院干警的业余生活，提高干警工作热情，增强各庭室、部门的凝聚力，经院工会委员会研究决定，并报处领导同意，定于 20xx 年 12 月 12 日开展一次“远足健身、趣味娱乐”为主题的工会活动。

二、活动主题

远足健身、趣味娱乐

三、活动宗旨

友谊第一，比赛第二

四、活动整体安排

活动时间：20xx 年 12 月 12 日 8：30-17：30

活动地点：洞坎村农家乐

活动参与对象：全院干警

五、活动流程(主持人：李 xx)

- 1、全院干警吃完早点后于 8:30 分到院停车场集合
- 2、全院干警从法院出发沿金孔雀大街走路前往洞坎村
- 3、院工会委员管有际、杨丽菊进行人员分组并介绍比赛项目；

4、开始比赛；

5、颁奖。

六、相关人员活动分组情况

第一组：穆勒门、李罡、王宏程负责活动场地的联系并负责队伍行进过程中的安全，穆勒门、李罡任活动总指挥及总裁判。

第二组：张帅等负责照相。

第三组：管有际、杨丽菊负责现场趣味活动的组织安排奖品发放，段丽红、杨菊香、杜鹃、熊会云负责现场记分。

第四组：谢贤君负责联系农户(牛主人)。

七、活动要求

1、工会活动属集体活动，除参赛干警外，其他干警需要到场。若因工作或身体原因不能参加活动的职工，需提前给工会小组长请假，小组长应及时通报机关工会。

3、比赛时，各组负责人应及时清点参赛人员，协助比赛顺利进行。

八、活动记分规则

1、本次比赛项目均为集体参与项目，每个项目设参与奖和鼓励奖。

2、所有干警按现场抽组分为4组集体参赛，每组在每个参赛项目中的得分汇总后作为本次趣味体育活动的评奖依据。

3、各项目记录人及时将比赛结果交给刘镇莲汇总，汇总后得出名次交主持人。

九、奖金设置

第一名鼓励奖 50 名，其他参与奖 120 名十一、宣传 十二、活动项目

简介

十人九足

一、项目类型：团队协作型

二、场地要求：一片空旷的大场地

三、需要道具：

每组一条长约五米的绳子

四、详细游戏规则：

以系别为单位,共七个队伍。每队十人,五男五女叉排成一横排,相邻的人把腿系在一起,一起跑向终点,用时最短的胜出。分成三组进行比赛,抽签决定比赛次序。

五、活动目的：

“十人九足”项目体现的是团队队员之间的配合和信任,本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力及协调能力、坐地起身

一、项目类型：团队合作型

二、道具要求：无需其他道具

三、场地要求：空旷的场地一块

四、项目时间：20 分钟-30 分钟

五、详细游戏规则：

- 1、要求四个人一组，围成一圈，背对背的坐在地上；
- 2、在不用手撑地站起来；
- 3、随后依次增加人数，每次增加 2 个直至 10 人。

在此过程中，工作人员要引导同学坚持，坚持，再坚持，因为成功往往就是再坚持一下。

六、活动目的：这个任务体现的是团队队员之间的配合，该项目主要让大家明白合作的重要性。

解手链

一、游戏简介：所有的队员手牵手结成了一张网。队员们这时是亲密无间紧紧相连的，但是这个时候的亲密无间紧紧相连却限制了大家的行动。我们这时需要的是一个圆，一个联系着大家，能让大家朝着一个统一方向滚动前进的圆。在不松开手的情况下，如何让网成为一个圆？这是团队的严峻挑战。

二、游戏人数：8-12 人/组

三、场地要求：开阔的场地一块

四、游戏时间：15 分钟左右

五、活动目标：锻炼新团队的沟通，执行及领导。

袋鼠跳

一、项目类型：团队游戏、趣味游戏 二、场地要求：空旷的场地一片，最好在操场

三、需要道具：

布袋若干。每组所用布袋均为同一规格，用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线。A，B 两队起跑线间距离 30 米，每条跑道宽 1.2 米。

四、详细游戏规则：

每组比赛四队参加，每队 10 人，全部由男生组成。每支队伍平均分为 2 个小队记为 A，B，相向各排成一纵队。比赛开始前，每组 A 队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向 B 队前进，中途布袋不得脱离双腿，至 B 队时脱去布袋，由 B 队队员套上布袋向 A 队前进，如上述循环直至最后一名队员。

比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的次序排出前三支队伍。

五、活动目的：

“袋鼠跳”游戏项目，是比较受学员欢迎的一项户外游戏，不仅锻炼了大家的身体，还锻炼了学员们的团队合作能力及协调能力。

齐眉棍

一、游戏简介：全体分为两队，相向站立，共同用手指将一根棍子放到地上，手离开棍子即失败，这是一个考察团队是否同心协力的体验。在所有学员手指上的同心杆将按照培训师的要求，完成一个看似简单但却最

容易出现失误的项目。此活动深刻揭示了企业内部的协调配合之问题。

二、游戏人数：10-15 人

三、场地要求：开阔的场地一块

四、需要器材：3 米长的轻棍

五、游戏时间：30 分钟左右

六、活动目的：在团队中，如果遇到困难或出现了问题，很多人马上会找到别人的不足，却很少发现自己的问题。队员间的抱怨、指责、不理解对于团队的危害…… 这个项目将告诉大家：“照顾好自己就是对团队最大的贡献”。 提高队员在工作中相互配合、相互协作的能力。 统一的指挥+所有队员共同努力对于团队成功起着至关重要的作用。

工会趣味运动会活动方案 第 4 篇

一、活动目的

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，使教师们的身心得健康发展。学校工会准备在新年来临之际，举办在职教职工趣味运动会。

二、活动时间和地点：

初步定于 20xx 年 4 月 26 日，本校南区

三、参加对象：

全体在职教职工(遵照自愿原则)

四、项目名称：

(一)《托球赛跑》

器 械：乒乓球拍、乒乓球若干

参加人数：自愿报名的教职工

比赛规则：

- 1、比赛距离：起点和终点之间距离 30 米。
- 2、参赛人员单手持乒乓球拍托着乒乓球，从起点出发前行，到终点结束。
- 3、按规则要求最短时间完成比赛的人员获第一名，按完成时间依次排名次。
- 4、在跑动的过程中，参赛人员一旦出现掉球，视为比赛结束。

(二)《跳绳比赛》

器 械：单人跳绳若干

参赛人数：自愿报名的教职工

比赛规则：

- 1、比赛时间：限时 1 分钟。
- 2、按规则要求最短时间完成比赛的人员获第一名，按完成时间依次排名次。
- 3、在比赛当中如中断，在限定时间内可以继续跳，跳的个数连续计算。

(三) 《袋鼠跳比赛》

器 械:跳带若干

参赛人数: 自愿报名的教职工

比赛规则:

- 1、比赛距离要求: 起点和终点之间距离 10 米。
- 2、参赛人员从起点出发前行, 跳到起点。
- 3、比赛开始, 参赛人员站在起跑线上, 手提跳袋, 双脚放在跳带里向前跳出, 跳到终点。
- 4、参赛人员若摔倒必须在原地起来, 重新再跳。
- 5、跳动过程中, 如双脚均不能离开跳袋, 否则犯规终止比赛。
- 6、按规则要求最短时间完成比赛的人员获第一名, 按完成时间依次排名次。

(四) 《趣味神投手比赛》

器 材: 篮球(或排球)、塑料篓

参赛人数: 自愿报名的教职工, 2 人/组

比赛规则:

- 1、比赛距离要求: 投球距离女子组为 5 或 6 米, 每 2 人为一组;投球距离男子组为 6 或 7 米, 每 2 人为一组。
- 2、比赛时, 参赛组 2 队员分别站在规定区域两端, 队员 1 手端着装有 10 个篮球(或排球)的盒子, 将球投入另一队员的塑料篓内;队员 2 手捧

着塑料篓接球，记录投入篓内球的个数。

3、投球、接球时双脚都不能超越规定比赛区域，否则违例，投入球不计入总数。

4、出现平局的队，各队再次进行决赛确定名次，再平再决，决出为止。

5、以投球入篓总个数最多的队获第一名，其他按投球入篓总个数依次排名次。

(五)《步调一致》(两人三足)

器 械:绑布袋若干个

参赛人数: 自愿报名的教职工

比赛规则:

1、两人组成一组(分男女组)，赛前每单位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)。

2、站立式起跑，鸣起跑信号后，两人同时起跑，到达终点。

3、按规则要求最短时间完成比赛的人员获第一名，按完成时间依次排名次。

(六)《踢毽子比赛》

器 材: 毽子若干个

参赛人数: 自愿报名的教职工

比赛规则:

1. 比赛时间限时 1 分钟。
2. 比赛中，在规定时间内踢毽，以毽子碰脚的次数计踢毽个数。
3. 比赛当中掉毽中断，在限定时间内可以继续踢，踢的个数连续计算。
4. 在限定时间内所踢个数最多的获第一名，按完成的个数依次排名次。

(七) 《心心相印》

器 材：篮球(或排球)若干

参赛人数：2 人/组

比赛规则：

- 1、比赛距离：起点和终点之间距离 30 米。
- 2、参赛人员站在起点线，听到预备信号时，两人背对背用躯干夹抵住一球侧身向前，听到开始信号后，两人像螃蟹行走状侧身前行到终点，比赛结束。
- 3、比赛要求：
 - (1)夹球准备，听到开始信号后方可离开起跑线；在规定跑道内完成比赛。
 - (2)中途球落地，视为比赛结束。
- 4、以最短时间完成的组获第一名，其他组按完成时间依次排名次。

(八) 《赶篮球接力跑》

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/396114155154011005>