

# 2023年单位的工会活动 事业单位工会活动方案(优秀11篇)

人生是一幅精心绘制的画卷，我们用自己的选择和努力填充其中的色彩。在撰写人生总结时，可以通过对比过去和现在的变化，来展示自己的成长和进步。人生总结是一种对人生经验的概括和思考，以下是一些精心挑选的范文，希望对大家有所帮助有所启发。

## 单位的工会活动篇一

为丰富分公司职工的文化生活，促进工作的积极性，激发工作热情，提高工作效率，以更大的动力迎接201x年的到来，分公司工会小组针对实际情况安排了两组迎新工会活动，分别设立了以下项目：

### 一、分公司小型室内运动会

#### 1、跳棋比赛，活动规则如下：

- (1) 分公司20人分5组进行预赛，每组取第一名进行决赛
- (2) 各人抽签决定自己的预赛小组

跳棋比赛取一二三等奖各1名。

#### 2、部门踢毽球比赛

(1) 分公司分：办公室、经纪业务部、财务部、财富中心、电脑中心等五个部门，每部门人员均须参加2分钟踢毽球比赛。

(2) 比赛以部门参赛人在2分钟内完成的踢球次数的平均数计算比赛结果。踢毽球比赛取一二三等奖各1名。

### 3、单人跳绳比赛

(1) 此项比赛为报名参加。

(2) 一人摇绳(单摇)，双脚起跳身体腾空后，跳绳自脚后沿身体额状轴转360度为一周期，计为一次，如未完成计为一次失误。在一分钟时间内按累计次数多少排列名次，次数多者名次列前；次数相同，以失误次数少者名次列前，如仍相同，则名次并列。跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人最后成绩。

单人跳绳比赛取一二三等奖各1名。

### 3、夹乒乓球比赛：

(1) 此项比赛为报名参加。

(2) 参赛者站立在间隔3米的桌子中间，左右桌上各放一盆。

(3) 15个乒乓球摆在右边的盆中，参赛者手持筷子，将自己右边桌面上盆里的乒乓球用筷子夹到左边桌面上的盆内。

(4) 比赛以最短时间内完成15个乒乓球的转移为胜出。夹乒乓球比赛取一二三等奖各1名。

### 4、顶气球比赛

(1) 此项比赛两两组合(推荐男女搭配)

(2) 参赛者抽签决定对手组进行预赛

(3) 以预赛结果抽签决定决赛对手

(4) 比赛选手分站分割线两端相互头顶气球，身体除头部外任何部位不得接触气球，一方未接到气球使气球落地着为失败

方。

顶气球比赛取一二三等奖各1名。

注：各个项目的裁判员将由该项目没有进行比赛的同事做裁判。

## 二、卡拉ok大奖赛

### 1、活动概况

- (1)主题：快乐参与 我心飞扬
- (2)时间：初定为201x年12月2x日
- (3)地点：凤凰南街鼎盛钱庄
- (4)参加人员：分公司全体员工

### 2、活动内容

- (1)凡是分公司在职员工必须参加。
- (2)参赛选手自行选择好一首比赛歌曲。
- (3)参赛选手按抽签号顺序上场演唱；
- (4)参赛选手的演唱不受歌曲和戏曲的限制，不受语言种类的限制；
- (5)参赛选手演唱时，其余19名同事组成评委会，以10分制进行打分。
- (6)将所有评委打分相加后的平均分为最后成绩。（去掉最高分和最低分，取加权平均分为最后成绩得分）

### 3、比赛评分细则

(1) 歌词吐字咬字清晰规范(3分)

(2) 在唱歌过程中不跑调、离调(音调标准)(3分)

(3) 正确把握歌曲的旋律及歌词理解，情感投入到位，在处理上有自己的独到之处(2分)

(4) 节奏感、与伴奏带合拍情况(2分)

(5) 演唱结束后评委直接亮分

(6) 由工会小组统一计算得分，得分小数点后保留2位小数，报分时报到小数点后2位；

(7) 在得分相同的情况下，则取并列名次。

### 4、奖品设置及经费预算

一等奖：一名

二等奖：三名

三等奖：五名

本次活动机会难得，望各位同事踊跃参加。

## 单位的工会活动篇二

一、活动内容：定点投篮

二、活动时间□20xx年11月22日

三、活动地点：校篮球场

四、比赛方法

1、设男子组、女子组。

2、比赛场地为符合条件的篮球场地，选取半场，男子投篮点为罚球线，女子为三秒区线内任何一点。

3、先进行女子组比赛，再进行男子组比赛。

5、每一场地一次只允许一名选手参加比赛。

6、不允许自带助手辅助比赛。

7、裁判示意比赛开始后方能进行投篮；提前进入比赛场地进行投篮视为犯规，需由裁判员纠正后重新开始比赛。

8、可以采用单手肩上、头上、胸前、腹前等任意投篮动作，也可双手持球投篮。

9、可以跳投。

五、未经事宜另行通知，由校工会解释。

20xx年11月18日校工会

一、活动目的：

为庆祝“三八”节，让女教师度过一个欢乐祥和的节日，同时为活跃女教职工课余文化生活，减轻工作压力，激发青春活力，提高广大女教师的身体素质、增进友谊，根据学校工会计划，经校务会研究决定举办庆“三八”女教职工体育娱乐活动。

二、比赛时间：

20xx年3月8日下午2:30

三、活动地点：学校操场

三、组织部门：三小工会

四、参加对象

全体女教师

五、活动内容：

(一)定点投篮

方法：每个教师站在规定的投篮点上，连续投篮五次。

奖励办法：以投进篮筐的多少来取名次。

一等奖：20名；二等奖：20名；三等奖：30名。

(二)打飞镖

方法：每个教师站在2米线外，连续打飞镖五次。

奖励办法：以打飞镖的环数的总和的多少来取名次。

一等奖：20名；二等奖：20名；三等奖：30名。

(20xx年秋拟定)

一、指导思想：

为了全面开展我校群众性体育活动，加强全体教职员之间

的交流与沟通，丰富教职员工的业余文体生活，提高我校教职员工的身体素质和运动水平，提倡健康工作50年，幸福生活一辈子的思想理念。特制定教职工活动计划。

## 二、组委会：

组长：陈媚珍工会组长

副组长：陈武金文体委员

组员：全体教职员工

## 三、比赛活动时间：

1、羽毛球赛：第13周星期三。

2、乒乓球赛：第14周星期三。

3、篮球赛：第15周星期三。

4、拔河赛：第16周星期三。

5、排球赛：第17周星期三。

6、足球赛：第18周星期三。

7、斗地主赛：第19周星期三。

8、4×100m混合接力赛：第20周星期三。

xx小学

20xx年11月

共4页，当前第3页1234

## 单位的工会活动篇三

为了推动全民健身益智运动蓬勃开展，丰富全局职工的业余文化生活，工会决定举行20xx年春节文体活动，具体安排如下：

### 一、参加人员

全局职工可自愿报名参加活动项目

### 二、活动时间

20xx年2月16日下午13：00——17：00(农历十二月二十八日)

### 三、主办单位

主办单位：局工会

活动组委会：

组长：

成员：

### 四、活动项目及组织人员

1、钓鱼比赛：组织人：

2、套圈比赛：组织人：

3、飞标比赛：组织人：

4、掰手腕比赛：组织人：

5、扑克比赛：打捧组织人：



火箭组织人：

## 五、活动规则

1、钓鱼比赛规则。参赛人员用自制鱼竿钓瓶子，钓起后放到指定区域算完成1次。在规定时间内，完成3次者获一等奖，完成2次者获二等奖，完成1次者获三等奖。获奖情况现场确定(见附表1)。

2、套圈比赛规则。参赛人员站在投掷线后，向前扔掷圈，每人连续投10次，套中不同的标杆得到不同奖品即可，每个标杆限定套中一次。获奖情况现场确定(见附表2)。

3、飞标比赛规则。参赛人员站在投掷线后，向标盘上飞标，每人连续投射10次，总计分数为最终得分。获奖情况(见附表3)按分数情况确定，一等奖1名，二等奖5名，三等奖10名。获奖情况现场确定(见附表3)。

4、掰手腕比赛规则。参赛人员每2人一组进行比赛，在固定的桌台上掰手腕，右手手背先接触桌面者为负，采取单淘汰赛制，按报名抽签顺序比赛。共分3个级别(1)男子组a级别(40周岁以上)(2)男子组b级别(40周岁以下)(3)女子组。获奖情况按胜负情况确定(见附表4)。男子组每个级别设一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，女子组取前3名。

## 单位的工会活动篇四

为丰富女职工的精神生活和业余生活，展示机电工程系女职工的风采，提高工作效率，增强团队合作精神，以健康向上，充满活力的精神面貌投身于工作中。在“三八”妇女节来临之际，机电工程系分工会特举行“三八”节趣味活动。

学院体育场

## 机电工程系女职工

1. 保龄球赛

2. 1分钟跳绳比赛

1、每人必须参加两个项目活动

2、报名地点：2313办公室（吴愚老师）

3、报名时间：2月27-3月4日

1、保龄球赛：每人投三次，以击倒瓶子个数多少计成绩，每个计1分。

2、1分钟跳绳比赛：在1分钟时间内，以跳绳过脚的个数计成绩，每个计1分。

3、每个参赛者以两项成绩总和为最终成绩。

以总成绩为最终成绩设一、二、三等，设奖比例分别为参加人数的20%、30%、50%。

1、场地器材准备□z

2、成绩记录统计：吴愚杨文梵

3、工作人员：系学生会人员

机电工程系分工会

二〇xx年二月二十六日

## 单位的工会活动篇五

为喜迎20xx年新春佳节，丰富机关干部职工业余文化生活，展示机关干部职工在水务事业发展进程中的良好精神风貌，营造团结、拼搏、活泼、严谨、有序的工作氛围，达到强身健体的目的，局机关工会决定举办“新都区水务局机关职工拔河比赛”，现将有关事宜安排如下：

一、比赛主题：迎新春、促和谐，共创新都水务新局面

二、活动时间、地点

1、时间□20xx年2月10日下午1：30分

2、地点：水务局15楼大会议室

三、活动组委会

组长：彭勇

副组长：王敏、邓藻云

工作人员：钟青国、刘敏、刘晓莉、汪美龄

裁判：杨运军

监督人员：王敏、孙玉琢

安全组：邓藻云、钟青国、刘敏

四、参赛对象

水务局机关全体职工。

## 五、参赛方法

- 1、参赛队伍以科室为单位，共12支队伍，每队设一名队长，比赛上场队员7人，每队至少两名女队员。科室人员不足的，可以与其他科室组合来参加比赛。
- 2、比赛分两个阶段：第一阶段为小组淘汰赛，分2个小组，每个小组6支队，抽签比赛决出前6名；第二阶段为单淘汰比赛，前6名抽签比赛决出前3名，前三名抽签比赛决出冠军。
- 3、比赛采取三局两胜制，队长负责组织本队人员参加比赛，比赛开始前各队按照参赛人数规定形成一个纵队以站立姿势准备好，比赛开始后，两边队员同时发力，将对方拉过赛场河界线为赢。
- 4、每局比赛不算时间，直至裁判分出胜负为止，每一局胜负判定：当中心标志被拉到乙方的1.5m红线时(绳子向一方移动1.5m)比赛结束。
- 5、比赛设置一个主裁判，两个监督人员，监督人员负责清点参赛人数是否正确，监督是否有违规现象，发现明显违规现象立即取消比赛资格。

## 六、物资准备：

拔河绳一条、画线工具、口哨；物资准备由刘敏负责。

## 七、场地布置：刘晓莉汪美龄负责落实

## 八、奖项设置

所有比赛结束后，根据比赛结果决定一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名，优胜奖6名。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 单位的工会活动篇六

为了纪念“三〃八”国际妇女节，丰富广大妇女职工的业余生活，激励女职工以饱满热情和最佳的工作状态在本职岗位上建功立业，结合我局的实际情况，组织全局女职工进行登山和参观红色文化教育基地等活动，特拟定本活动方案：

一、活动内容：爬山、参观xx祠堂

二、活动时间：3月14日8:30——15:30

三、活动地点□xxx-----xxx-----xxx

四、参与人员：全局女职工(含借调、借习人员)

五、组织□xxx机关工会

六、后勤服务□xxx□xxx□xxx□驾驶员1名

## 七、活动过程：

5、14:00——15:00参加李家祠堂；

6、15:30活动结束。

为了更好地丰富广大干部职工文体生活，增进全局干部职工工作凝聚力，提高工作效率，有效营造风清气正、劳逸结合的工作业余生活氛围，经县局党组同意，决定开展“亲近自然、劳逸结合、强健体魄、增进凝聚”为主题的工会活动。

为保证主题活动有序开展，特制定本活动实施方案。

### 一、指导思想

以党的十八大精神为指导、以党工共建创先争优活动为载体，以构建和谐机关为目标，以服务职工为重点，切实履行工会基本职责，发挥工会独特作用，加强工会自身建设，团结动员广大机关干部职工积极投身到工会工作中来，发挥工会更大促进作用。

### 二、活动目的

以积极倡导健康文明的'生活方式和行为为根本，充分发动机关干部积极参加各类兴趣小组，开展内容丰富、形式多样、寓教于乐的文体活动，进一步丰富干部职工的业余生活，培养良好的精神情操，形成积极向上、健康活泼的机关氛围。

### 三、活动原则

健康文明、团结和谐、生动活泼、节约俭朴、安全可行。

### 四、活动方式

游览、参观、摄影、野炊、交流、比赛等活动方式。

## 五、活动类型

1、机关兴趣小组活动。

2、与外单位联谊活动。

## 六、参加对象

红河县工商行政管理局工会全体会员。

根据实际情况，邀请车古乡政府相关人员参加，总人数控制在60人以内。

## 七、经费保障

本着节俭的原则，由机关工会根据活动内容统一安排。

## 八、活动时间

xx年3月11日

## 九、活动地点

红河县车古乡阿波黎山

## 十、活动要求

1、机关工会活动要求全体会员积极参加，积极配合。

杜绝无故不参加工会活动的现象，严格有事请假制度。

2、工会活动的举行，全体会员都要服从安排，遵守活动规程和纪律。

3、机关职工参加工会活动，要自觉维护工会的形象，展示工会干部的风范。

为喜迎xx新年到来，满足全局干部职工业余文化生活需求，增强团队凝聚力，营造和谐家园氛围。

xxx县xxxxxx局工会决定开展“迎新年”工会趣味活动。

一、 活动名称：“迎新年，促团结”工会活动

二、 活动目的：丰富业余生活，调动工作热情，增强团队意识。

三、 活动时间□xx年 月 日9：30——17：00

四、 活动地点□xxxxxx

五、 参与人员□xxx县xxxxxx局全体干部职工

六、 活动流程

1. 前期准备：

- (1)由办公室登记活动时各人所做菜肴及相应所需食材；
- (2)提前联系活动地点并准备好食材及活动奖品、道具等。

2. 活动开展：

- (1)9:00，全局干部职工在体育馆门口集合；

3. 后期工作：

工作人员清理卫生，撤除相关道具等。



## 七、 工作分工

### 1. 活动总策划□xxx县xxxxxx局办公室

负责活动方案的拟定及场地联系、人员通知等。

### 2. 物资准备□xxxx

负责活动道具、奖品等物资采买等

道具：乒乓球50只(其中标记记号的3个)，乒乓球拍2副，盆子或纸箱5只，凳子10张，硬纸板若干，词语牌60个，小气球若干，跳绳3副，胶带若干，条幅，塑料绳，计分表，午餐食材若干。

### 3、现场裁判□xxxxx

负责协调各活动有序开展，发放奖品、裁定胜负等，负责解决现场工作中出现的问题。

## 八、 游戏项目及规则：

### 1. 个人比赛环节：

#### (1) 巧运乒乓球

参赛人员要求： 3人一轮进行初赛，每轮取第1名进入决赛，抽签决定比赛组别，抽到王牌则为轮空，直接进入决赛，最终决出一二三名各1名。

准备道具：乒乓球拍2副、乒乓球50只，盆子或纸箱5只、凳子10张。

#### (2) 搭桥过河

准备道具：硬纸板若干

### 1. 团体比赛环节：

现场通过抽签方式分为红黄蓝三组，各组分别选出组长一名，负责选派人员参与相应比赛。

比赛环节采取积分制，第一名积3分，第二名积2分，第三名积1分，所有环节结束后以总分第一的组别为优胜组。

#### (1) 词语猜猜猜

参赛人员要求：每组抽派2名代表参加比赛，1人比划1人猜，以各组猜出的词语数量排名，多者为胜。

## 单位的工会活动篇七

为展示机关干部风采，丰富职工文化生活，不断增进友谊，提高机关干部凝聚力，街道机关工会准备在中秋节暨国庆节前夕举办“双节同庆机关干部趣味比赛”。

活动主题：和谐、友谊、进步

活动时间：9月下旬

活动地点：

比赛项目：

第一项：共同进步(双人跳绳)

比赛规则：一男一女为一组，同跳一付单人跳绳，一分钟内跳的最多的那组获胜。

奖项设置：一等奖2名；二等奖2名；纪念奖12名。

参加人数：每个工会小组4名，共16人。

第二项：挤眉弄眼（吃饼干）

比赛规则：参加人员把饼干放在自己额头上，用自己的脸部肌肉把饼干移到嘴里吃掉。一分钟之内吃的数量多的获胜。掉落的不计数，用手帮助的不计成绩。

奖项设置：抽签分两轮比赛，每组取一等奖1名。

共计一等奖2名；纪念奖6名。

参加人数：每个工会小组4名，共16人

第三项：吹球入碗

比赛规则：在桌上放五个碗，都装满水，从第一只碗开始吹乒乓球，一直吹到第五只碗，谁吹的时间最少，就算获胜。

奖项设置：抽签分2轮比赛，每组取一等奖1名；纪念奖3名；

共计一等奖2名，纪念奖6名。

参加人数：每个工会小组2名（不限男女），共8人。

第四项：争先恐后（推球）

比赛规则：将2根接力棒末三分之一处交叉绑紧，手握较长的一段叉开作剪刀状，用另一端的豁口叉住一只篮球，发令后，迅速推球向前跑，至小红旗处绕过返回，先到的小组获胜。

奖项设置：抽签分2轮比赛，第一、二轮预赛获胜小组进入决赛，未进入决赛小组获纪念奖。决赛获胜小组一等奖，另一

小组获二等奖。共计一等奖4名，二等奖4名，纪念奖8名。

参加人数:每个工会小组4名(不限男女),共16人

## 单位的工会活动篇八

中秋节是我国仅次于春节的第二大传统节日，这一天家家吃团圆饭，品月饼，赏明月，到处洋溢欢乐喜庆气氛。今年中秋正好是星期一，9月6日星期六、9月7日星期天晚是举办各种活动的黄金时机。如果籍此良机举办一些员工直接参与的趣味竞赛活动，不仅能体现英业达大家庭般的和谐氛围，进一步提升企业形象，还能为英业达的宣传推广打下良好的基础。

以“英业达快乐大家庭”为口号，营造英业达“欢乐和谐、健康向上”的社区气氛，提升英业达品牌形象。将本次活动延展为“中秋假日”的运动休闲主题的推广，在活动中适当介绍中秋假日情况。

本次活动由9月7日晚的英业达庆中秋“最棒家庭”竞赛，9月8日白天的英业达游园会和9月8日晚的英业达灯谜会几个板块构成。

从以往经验来看，业余演员临时排练的节目，比如小品，演出效果不好，难以引起观众的兴趣。因此本次晚会承办方上海越卓会展服务有限公司考虑办成以员工为主参加的互动竞赛晚会。通过在6个三口之家之间进行拼图比赛，做月饼比赛，拔河比赛、问题抢答等等简单有趣的竞赛活动吸引观众的眼球，在活动中穿插歌咏、舞蹈、才艺表演等节目烘托气氛，调动观众的积极性，力争把此次晚会办成英业达员工为主的欢乐聚会。另外，在适当的时机向现场观众提一些有关本次活动主办方上海桌椅租赁公司的问题，答对送礼品，可以在员工中起到良好的宣传作用。

优点：无需花大量精力排练节目，可操作性强，花费少。观赏性、趣味性强，容易调动观众参与积极性。

难点：要选择到合适的参赛家庭，现场主持人要有很强的控制能力，竞赛节目设计必须合理、有趣。

## 1、竞赛规则方案选择

方案：大阵营对抗式——将家庭分成2——3大组进行对抗

优点：选手容易找，操作简单，场面热烈。

缺点：需要奖品较多

综合考虑，本次晚会采用大阵营对抗方案比较适合，方案可操作性好，选手可以不局限于3口之家，容易找；场面热烈。而且奖品选择弹性很大，其缺点可以克服。

## 2、竞赛题和文艺节目大体思路

2.1、竞赛题要简单有趣，同时观赏性要强。

2.2、文艺节目以业余演员也能表演的好的歌舞为主，舞蹈首选烘托气氛效果好的劲舞，而欢快、喜庆的集体舞作为备选。

2.3、最好能安排儿童的才艺表演，儿童表演一般都是观众最喜爱看到的节目。

2.4、台上答题的冷场期可以进行现场观众有奖问答，以宣英业达为目的。

2.5、考虑到选手和观众的疲劳期，适当安排两次台下观众上台做节目。

## 3、活动具体安排

可以联系上海越卓会展服务有限公司场地布置负责人张经理：  
021—68934904

### 第三项：前期预热和现场布置

1、前期预热，营造气氛，横幅、彩旗、三角旗提前7天在英业达园区场地布置完毕。

2、现场布置，9月7日中午12：00前布置完毕

2.1、上海舞台搭建布置；

2.2、音响设备布置；

2.3、灯光照明布置；

2.4、活动场地布置。

### 第四项：活动流程

1、主持人宣布活动开始；

2、集团领导致辞；

3、劲舞表演；

4、介绍参赛业主登台；

5、竞赛活动；

6、集团领导为获胜者颁奖；

7、活动结束。

## 单位的工会活动篇九

为调动工会干部参与“我运动我健康我快乐”健身活动的积极性，强化工会干部队伍的带头作用，丰富工会干部的业余体育生活，顺义区教育工会决定举行区直单位工会干部趣味运动会，为保证此项活动顺利实施，特制定本方案。

- 1、增强工会干部的健身意识，带头参与各项体育活动。
- 2、愉悦心情，缓解工作压力，增强体质。

20xx年9月23日（8：00签到，8：30比赛）

双兴小学田径场

区直单位工会主席及一名工会干部，保证身体健康，无任何疾病。

托球跑、双腿夹球走、摸石过河、定点投篮、一分钟跳绳、踢毽子、金豆搬家

每人限报3项，其中必选一项带项目（1-3项）参加。

根据报名情况录取相应名次；获奖选手取最好名次给予奖励；参赛选手均有纪念奖。

请各单位于9月18日前将参赛队员电话报送教育工会。

## 单位的工会活动篇十

为丰富教职工的文化生活，增进教职工的.身心健康，学校工会拟利用本周五下午组织开展健身趣味活动。特制定活动实施方案如下：

1、增强教职工的健身意识，带头参加体育活动。

2、缓解工作压力，愉悦身心，增强体质。

活动主题：强身健体营造温馨团队,心手相牵构建和谐校园

活动口号：活力青春,运动无极限

总裁判：徐志红

裁判：刘彩梅、丁清香

记录：陈婷、

照相：刘静

活动时间□20xx年10月26日下午

活动地点：学校田径场

参加人员：全校教职员工

齐心协力、心心相印、同舟共济、金豆搬家

1. 齐心协力

比赛规则：两人三足，布条系于小腿处，跑的距离为+篮球场两底线距离，时间最短队获胜。

2. 心心相印(俩人背夹篮球接力)

比赛规则：参赛人员两人搭配背x背夹一篮球，裁判宣布开始比赛后，前行运到对面，将篮球交接给队员，完成n/2次接力，最快到达终点组为胜。



### 3. 同舟共济(垫子运人过“江”：篮球场宽)

## 单位的工会活动篇十一

为丰富教职工的文化生活，增进教职工的身心健康，学校工会拟利用本周五下午组织开展健身趣味活动。特制定活动实施方案如下： 活动目的：

- 1、增强教职工的健身意识，带头参加体育活动。
- 2、缓解工作压力，愉悦身心，增强体质。

组织机构：

总裁判：徐志红

裁判：刘彩梅、丁清香

记录：陈婷、

照相：刘静

活动时间□20xx年10月26日下午

活动地点：学校田径场

参加人员：全校教职员工

活动项目：

齐心协力、心心相印、同舟共济、金豆搬家

活动规则：

1. 齐心协力

比赛规则：两人三足，布条系于小腿处，跑的距离为+ 篮球场两底线距离，时间最短队获胜。

## 2. 心心相印(俩人背夹篮球接力)

比赛规则：参赛人员两人搭配背\*背夹一篮球，裁判宣布开始比赛后，前行运到对面，将篮球交接给队员，完成 $n/2$ 次接力，最快到达终点组为胜。

## 3. 同舟共济(垫子运人过“江”：篮球场宽)