

最新三八职工趣味运动会方案(大全6篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

三八职工趣味运动会方案篇一

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

___承办，公司党工团联合组织参与。

六、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

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。

三八职工趣味运动会方案篇二

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。

策划书：吉首大学师范学院教育系体育部

三八职工趣味运动会方案篇三

为庆祝中华人民共和国成立**周年，丰富全公司职工的业余文体生活，激发职工团队协作、敢于拼搏的精神，提升职工的精神面貌和工作效率，以饱满的工作热情投入到公司改革发展和生产经营建设工作之中，公司决定在国庆前夕在全体职工中开展趣味运动会，现将有关事宜及活动项目安排如下：

本次比赛设组委会，下设仲裁组、裁判组。

组 委 会 主 任：

组委会副主任：

组 员：

仲裁组组长：

裁 判：

暂定9月29日（周四）10：00—12：00

公司办公楼前

齐心协力、单手穿衣、沙瓶保龄球、安全拍档、火线救援共5个项目。

9月20日—9月25日。9月25日前上报报名表至公司工会杜得华邮箱。

本次比赛以支部为单位组队参赛，共四支参赛队。

每个参赛项目奖励前三名，其他参赛人员发放纪念奖。

1. 各参赛队由党支部书记负责队员的召集和比赛；

3. 为体现比赛公平、公正，裁判组成员不参加比赛；
6. 各党支部应认真组织本作业区职工啦啦队到比赛现场观看比赛，啦啦队员必须听从组织者的安排，做文明啦啦队。
7. 要爱护公共财物，保护场地器材，不乱扔杂物，讲究环境卫生。

三八职工趣味运动会方案篇四

本站发布职工趣味运动会方案，更多职工趣味运动会方案相关信息请访问本站策划频道。

为了迎接青奥会，丰富我校教工业余文化生活，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。

三八职工趣味运动会方案篇五

五月，是孕育希望的季节，五月，是放飞希望的季节，五月，是展示青春风采的季节。为庆祝五四青年节，提升校园文化底蕴，展示我校青年学生的风貌，校团委决定举办一次文艺汇演。为确保活动的顺利进行，现将有关事宜安排如下：

“给力青春、舞动奇迹”

20xx年5月24日

学校操场

全体师生

节目形式不限，歌伴舞、小合唱、校本剧、舞蹈（霹雳舞除外）、独唱（要有伴奏）、戏剧、小品、曲艺、相声等等皆可。

（一）组织实施阶段：5月10日至5月22日，5月18日之前，由各班确定节目上报团委汇总，各班组织排练。

（二）节目演出阶段：5月23至27日

- 1、节目主题鲜明，积极向上，歌颂校园新风尚。
- 2、形式新颖，富于时代感，有创新意识。
- 3、精神面貌佳，表演生动活泼，声情并茂，富有感染力。
- 4、台风自然大方，整体效果好。
- 5、上下场迅速，准备充分，服装、道具符合节目要求。
- 6、采用十分制评分，去掉一个最高分，去掉一个最低分，取平均分。

1、每班各报2个节目参评。

2、节目单请于5月18日交团委，需用伴奏带或vcd请提前送交李爱琴老师处试音。

3、各班要精心组织，周密安排，确保班级节目顺利开展。

1、组长：黄昌国

2、副组长：魏文华、黄明亮

3、组员：秦小妹、万凌华、周漩、王丽莎

（一）节目审定

负责人：以班级为单位，班主任负责

（组织训练、以确保质量）

（二）主持人（余艳秋、周瑜）

负责人：孙雯

(主持人训练、撰稿台词、活动中安排各种奖项的颁发)

(三) 音响伴奏

负责人：李爱琴

(收集所有节目伴奏或活动所需要的音乐、节目当中播放音响并作调试)

(四) 会场布置

负责人：秦小妹、孙雯

(安排活动现场所有座位)

(五) 司仪接待

负责人：赵娟

(引领领导等相关人员入场、现场各种奖项的颁发)

(六) 会场纪律维持

负责人：秦小妹、孙雯

(本班教师跟班、颁奖活动现场秩序维护)

(七) 后勤保障

负责人：万凌华

(八) 安全工作

负责人：李敏

（十）拍照及摄像

拍照负责人：曹阳

摄像负责人：吴淑华

（十一）奖项

（集体）

一等奖一个、二等奖一个、三等奖一个

（单项）

一等奖一个、二等奖二个、三等奖四个

注：评委（周漩、聂建平、王丽莎、彭龙、万凌华、秦小妹）

统分（徐贞照）

颁奖

集体一等奖（黄昌国）

集体二等奖（魏文华）

集体三等奖（黄明亮）

单项一等奖（黄昌国）

单项二等奖（魏文华、黄明亮）

单项三等奖（万凌华、周漩、秦小妹、王丽莎）

单项三等奖品

（十二）所需要的物件

租用：无线话筒4个、站立式话筒2个、10个小蜜蜂

舞台、音响

集体一等奖品

集体二等奖品

集体三等奖品

单项一等奖品

单项二等奖品

单项三等奖品

三八职工趣味运动会方案篇六

教职工趣味活动方案为丰富教职工的业余生活，增强教职工体质，促进教职工之间的沟通交流，强化学校工会的'凝聚力、向心力，倡导每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的健康理念，特组织开展趣味体育活动。为保证此项活动顺利实施，特制定本方案。

1、愉悦心情，缓解工作压力，增强教职工体质。

2、增加教职工之间的沟通和交流，增强工会的凝聚力、向心力。

1、全体教职工自行到学校操场集合。

2、以工会小组为单位参加趣味活动。

八、摄影摄像□xxx□xxx

勤服务□xxx□xxx

裁判□xxx□xxx

记录□xxx□xxx

奖励办法：设团体奖一等奖3个，二等奖6个。（如遇得分相同，抽签决定）

每个项目分别按名次计分：第一名20分，第二名16分，第三名14分，第四名12分，第五名10分，第六名8分，第七名6分，第八名4分，第九名2分。五个项目得分总和为该组总分。按得分从多到少决定名获奖等第。

1、奔腾列车

(1)每队由10名队员参赛，10人左脚向后抬起，用左手扶住，右手搭在前方同伴肩上，排成一排，形成链接。

(2)裁判员口哨一响，由起点向终点跳，行进中要求保持链接完整，以最后一名队员的撞线时间为准。完成比赛用时最短者胜出。

2、二龙顶珠：每队10人，男女不限。比赛距离为30米，比赛开始前，每队两名队员面对面站立，并用额头相互顶托一球，两人各自将双手搭在对方肩上。听到出发信号后，横向移动至终点，并将球交给本队第二对队员，用同样的方式移动至起点，将球交给本队第三对队员，同样用额头顶托球移动至终点。用时最少的队为优胜对，并以此排列名次。如中途掉球，应在掉球处将球捡起顶托好后，再行前移。如不在原处将球顶托好就前移，则加罚5秒钟。在整个行进过程中，都不得用手扶球、顶球，否则每次加罚5秒钟。

3、千足侧行比赛方法：参赛队每队10人，分2排每排5人，两排背靠背站立，每排队员上臂与相邻人员互相紧扣，两排最左端两人、最右端两人上臂紧扣，听令声侧向从起点开始移动30米，最后一个到达终点时计时决定胜负。

4、接力滚轮胎：每队参赛队员为10人，比赛开始时一人先将轮胎向前滚出，绕过五个障碍物后直线返回出发点交给同伴继续进行，假如碰到障碍物时需将障碍物摆回原地后从失误地点继续进行，当最后一名队员将轮胎滚回出发点时比赛结束。最后以所需时间最短者为胜，时间相等名次并列。

5、身手敏捷——跳、踢、扭接力10人分成两组，5人一路迎面站立。比赛开始，第一人从起点出发至跳短绳区跳3个绳，完成规定个数后，跑至踢毽区，踢3个毽子，完成规定个数后，跑至呼啦圈处，扭动3次，跑至对面击对面第一人的手掌，对面第一人按相反顺序完成规定动作，以此类推，先完成的组为胜。