

2023年职工趣味运动会的策划书做(模板14篇)

答谢词是人们在特定场合中表达谢意的重要方式，具有一定的仪式感。在答谢词中如何用简洁的语言表达深深的感激之情？让我们一起探讨一下。答谢词是一种表达感激之情的文言文体裁，常常用于向对方表示感谢。那么我们怎样写一篇恰当、感人的答谢词呢？以下是小编为大家整理的答谢词范文，供大家参考，希望能帮到大家。

职工趣味运动会的策划书做篇一

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。我公司将举办首届秋季趣味运动会，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

（二）具体工作内容

1、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

2、宣传组

成员：南敏（负责组稿摄影）

3、裁判组

（起点发令员）赵文超、李新宇

（终点裁判员）郑洋潮、何龙花

时间：11月15日（周二）15：00—18：00

地点：待踩点（体育大学、清华大学、海淀公园、树村野公园）

（一）六人五足跑（每队男女队员各3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10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（网球）者5米之外的圆圈（直径0.5米）内用篓子接球；

（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10分钟

3、场地：50米长、10米宽

（五）托球跑（每队6名成员）

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，第1名队员用乒乓球拍托一个球，从起点到终点，第2名队员再从终点返回起点，如此重复最后一名队员结束。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。用时最少者名次最好。

2、用时：约5分钟

3、场地：50米长、10米宽

（六）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

（七）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

（一）各参赛代表队

（一）活动流程

（二）赛事安排

（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，第五名计分1分。

（二）奖励方案

- 1、11月7日召开动员会，公布运动会方案；
- 2、11月8、9日制订报名表，组织报名；
- 3、11月10日召开筹备会议，落实运动会的各项工作；
- 4、11月14日前竞赛场地与器材的准备。
- 5、11月18日活动举行

人力资源部

xxxx年11月7日

职工趣味运动会的策划书做篇二

寒冬即将来临，气温逐渐下降，为确保第十三届顶岗实习隆化分队实习生的身体健康，促进实习生之间的相互团结，特此举行“阳光体育运动会”。

第十三期顶岗实习隆化分队实习生

第十三期顶岗实习的xx二中小分队

xx二中

2、布置会场

3、一切事宜要与二中商议妥当

4、做好各个运动员项目安排

1、运动员入场，驻县老师致辞

2、裁判员宣誓

3、裁判员宣布比赛规则

4、活动项目：

跳远、跳绳、50米两人三足小组赛、50米*4接力、吹气球比赛、双人背夹气球50米小组赛、踢毽子、定点投篮、50米托球跑、100米运球跑。

5、裁判员宣布结果，评出优胜方，并由驻县老师颁发奖品

6、由驻县老师总结发言，运动员散场

- 1、准备好急救药品，运动员在比赛过程中注意安全。
- 2、安排好运动项目顺序，避免发生运动项目重叠现象。
- 3、乡下实习生在往返县城与学校的途中要确保手机开机，确保驻县老师可以联系上每个人。
- 4、在运动会期间任何人不准私自离开运动场地，若有紧急情况必须和老师请假，批准后方可离开。
- 4、裁判员要保证公平公正。
- 5、与承办学校隆化二中做好交涉工作，确保运动会顺利进行。
- 6、友谊第一，比赛第二，运动员以运动为目的，避免发生冲突。

1、若运动员意外晕倒或受伤，在学校处理不了的情况下，要立即送往医院。

2、若乡下实习生不能赶上最后一班车回到实习学校，可以安排在县城里的实习学校住一夜。

3、在运动会开始的前一天看好天气情况，若遇见雨雪天气，另订时间，要及时通知到各个实习点。若在运动会当天发生天气变化要及时返回室内确保人身安全。

1、运动器材：毽子十个总计50元、跳绳五个40元、气球一包10元（其它运动器材与当地学校借用）。

2、奖品：一等奖：毛巾（20条）单价6元、总计120元

二等奖：笔记本（20本）单价5元、总计100元

三等奖：笔（20支）单价3元、总计60元

3、药品：绷带、云南白药喷剂、红药水、创可贴、棉签、葡萄糖。总计100元。

4、运动员饮用水：矿泉水2箱，总计50元。

5、实习生往返路费：500元。

6、午饭费用：500元。

费用总计：1530元

职工趣味运动会的策划书做篇三

待定

学校

各年级组身体健康的教师，均可报名参赛。

集体类：

1、两人四足往返接力：每队6人，男女不限

2、欢乐大锻炼：每队4人，男女不限

个人类：

1、定点投篮（各年级组2名）

2、3分钟拍毽子（各年级组2名）

3、“欢乐保龄球”（各年级组2名）

（一）两人四足往返接力（每队6人，男女不限）

1、场地设置：篮球场

2、比赛器材：两人四足木板器材、由体育组提供。

3、运动员2人1组两脚各踩一块板，站在起点线后，当听到裁判员发令后，运动员开始两人四足的往返接力比赛，如脚脱离板面必须穿戴完毕才可继续出发，用时最短者获胜。

（二）欢乐大锻炼：（每队4人，男女不限）

1、场地设置：篮球场。

2、比赛器材：海绵垫、海绵球、板羽球板、短绳，由体育组提供。

3、当裁判员发令后，第一名老师仰卧起坐5个（由一名教师按压腿部），完成以后，第二、三名教师一起合作双人跳绳，完成5个以后，第四名教师进行板运海绵球，完成3个，如中间某一个环节在完成的过程中出现中断，那该组必须从头开始进行，用时最短的运动队获胜。

（三）定点投篮

（1）、场地设置：采用标准篮球场和篮球架。男女运动员按照5个

不同设置点，进行定点投篮的比赛，每个点投篮2次。

（2）、比赛器材：比赛用球由体育组提供。

（3）、计分规定：定点投篮，投进得1分。计各教师得分之和为总成绩。

（四）拍毽子比赛规则

单人计时比赛

时间为3分钟，在规定的区域内进行比赛，不可换手，毽子脚每次均应着板一次，不可颠毽，中途失误可继续比赛，以累计成绩为比赛成绩。

（五）欢乐保龄球

（1）、场地设置：篮球场

（2）、比赛器材：器材由体育组提供。

（3）、计分规定：每位运动员共有3次出手机会，3次击倒的总个数累计为总成绩。

1、所有项目比赛不设预赛，全部为决赛。

2、接力为计时项目，成绩计取到百分之一秒。如果成绩相同，名次并列。

职工趣味运动会的策划书做篇四

一、活动主题：

开心运动，快乐参与

二、活动目的：

为提高广大学生体质，创设文明、健康、活泼、和谐的校园文化生活。让学生投身到积极、健康的户外活动中去，做一个健康向上，充满活力的少年。

三、活动时间及地点

时间：20__年12月2日（星期五）

活动地点：学校操场

四、参赛对象：

一至六年级全体学生

五、活动项目

1) 自行车比慢(限教师参加);在20米跑道内骑一圈，不得偏离跑道或下车。到终点后用时最少的为胜。

2) 踩高跷;在15米跑道内走一来回，用时最短的为胜。

3) 学生投篮比准;在发球线上每人投10次，中球多的为胜。

4) “大丰收”;由两个学生配合，在距离五米外做篮球击地传球，穿向另一个背框的队友。每位选手有五次传球机会，进框多的为胜。(背框队友可从班级里其他参赛选手挑)。

5) 一分钟跳绳;一分钟时间内跳绳次数多的为胜。

6) 一分钟踢毽子;一次踢毽子最多的为胜。

7) 羽毛球拍球比远;每位参赛选手三次机会，取最好成绩。

8) 投壶;在五米距离处每位参赛选手投五次，进壶多的为胜。

9) 竞技类活动;60米预赛、100米预赛、200米预赛、跳高、跳远、铅球

六、活动规则

1) 每个班级由班主任和科任老师带队挑选班级里5男5女学生进行参赛，参赛选手每人只能选两个项目，每个项目只能报两个人。

2) 单项比赛中第一名得分三分，第二名得二分，第三名得一分。

3) 取团体总分前三名进行奖励。

七、活动安排

(1) 第一场(时间类项目)

1、自行车比慢

2、踩高跷

3、60米预决赛

4、100米预决赛

5、200米预决赛

(2) 第二场(个数类项目)

1、学生投篮比准

2、“大丰收”

3、投壶

4、跳绳

5、踢毽子

(3) 第三场(距离类)

1、跳高

2、跳远

3、铅球

4、羽毛球拍球比远

八、活动准备

1、各班要及时把本次活动安排和规则告诉班级的学生，精心选拔队员参赛(在规定人数内，尽量让每个学生有参赛的机会)，抓紧时间训练，熟练掌握比赛规则及参赛要求。组织好班上其他同学当拉拉队，为自己班级加油。

2、各个项目的负责人要阅读清楚相关比赛规则，提前做好好场地和器材，及时做好比赛记录。

九、注意事项

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

2、参加活动不拥挤、要排队。

3、活动时，不高声喧哗，不乱丢垃圾。

4、活动时要注意安全。

十、评比原则及奖项设置

1、本次趣味运动会分为低年级组(一、二年级)、中年组(三、四年级)、高年级组(五、六年级)，各年级组之间进行比赛。

2、个人项目的前三名颁发单项奖，各年级组中总成绩得分最高的班级颁发集体奖。

十一、趣味运动会程序

- 1、全体师生集合。
- 2、奏国歌。
- 3、致开幕词。(郑庆扬)
- 4、裁判员代表宣誓、运动员代表宣誓。(张丽娜老师、游祺杰同学)
- 5、宣布大会纪律和比赛项目。
- 6、比赛开始，各班可以投广播稿为自己的班级呐喊、助威。
- 7、比赛结束，集合宣布比赛成绩。
- 8、颁奖。
- 9、致闭幕词。

十二、人员安排

- 1、总裁判长：副裁判长：
- 2、项目主裁判兼发令员：
- 3、后勤组长；
- 4、卫生员；
- 5、安全员：

职工趣味运动会的策划书做篇五

阳春三月，暖意融融，绿上枝头，生机勃勃。喧嚣的元宵节刚刚结束，又迎来了一年一度的“国际三八妇女节”。为丰富我教委全体女教职工的业余文化生活，展现女教工的精神风貌，倡导健康向上的生活方式，经教委工会研究，特举行“我运动、我健康、我快乐”女教工趣味活动，希望各单位工会组织报名，务必使每一位女教职工都积极报名参与。现将具体事宜通知如下：

活动时间：20xx年3月、日、午、点到、点

活动人员：西董教委中学、小学、幼儿园的全体女教师

活动地点：小学田径场

活动项目：比赛设一分钟单人跳绳、一分钟单人踢毽子、3000米健步走三项。要求每位教职工限报一项。

1、单人一分钟跳绳比赛

活动规则：每位参赛女教师的跳绳时间为1分钟，跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人的最后成绩，按跳绳总次数多少颁发一、二、三等奖。

活动道具：短绳（自备）、秒表。

比赛裁判：6人（待定）

2、单人一分钟踢毽子比赛

活动规则：每位参赛女教师的踢毽子时间为1分钟，踢毽子过程中可以停顿，允许在设定范围内移动，以一分钟结束时的总次数为个人的最后成绩，按踢毽子总次数多少颁发一、二、

三等奖。

活动道具：毽子（自备）、秒表。

比赛裁判：6人（待定）

3、3000米健步走

活动规则：每位参赛女教师必须是走完3000米，否则将被视为犯规，取消参赛资格。参赛教师根据名次颁发一、二、三等奖。

活动道具：秒表。

比赛裁判：6人（待定）

三个项目同时进行。（或者是（按照项目顺序依次进行比赛））。

未尽事宜另行通知。

职工趣味运动会的策划书做篇六

20xx年x月x日上午(视天气情况调整)

具体活动安排时间：

7：30到校

7：40——7：55入场(由南到北分别是三年级、一年级、二年级，拿小凳坐好，做到主席台前的跑道上，四路横队，可作适当调节)

以足球场地的中线为分割线分为南北两块比赛场地，难免场

地为三年级用，北面场地为二年级用，一年级机动用地。

篮球场：1沙包至盘2两分钟跳长绳3一分钟跳短绳4排球比多

操场东边的跑道：50赛跑

本校小学部全体师生

1、活动方案及内容的确定。

2、器材准备。

3、根据活动项目对学生组织训练，由班主任组织，体育教师指导。

4、组织比赛。

组长□xx

成员：全体小学部教师

纪律安全卫生组□xx

音乐广播及摄影□xx

场地器材□xx□xx□xx

总裁判长□xx

三年级裁判员□xx(总负责人组织比赛开始结束)□xx□xx(检录、清点人数)□xx□xx(计分计数成绩录用)

二年级裁判□xx(总负责人组织比赛开始结束)□xx□xx(检录、清

点人数)□xx□xx(计分计数成绩录用)

一年级裁判：遵从三年级□xx□xx□科任老师、初中体育老师

初中部教师志愿者□xx人

按年级组进行比赛(每个项目25分钟)

一年级：

集体项目：

- 1、定点投球(4米)每班xx人，男女不限
- 2、海底捞月每班xx人，男女不限
- 3、合作运球(20米)每班xx人，男女各x人
- 4、沙包至盘每班xx人，男女不限
- 5、春播秋收(30米)每班xx人，男女各x人

个人项目：沙包至盘(每人x次)排球比多(一分钟)50米障碍跑

二年级：

集体项目：

- 1、阳光伙伴接力跑(30米)每班xx人，男女各x人，两人为一组同性组合
- 2、海底捞月每班xx人，男女不限
- 3、合作运球(20米)每班xx人，男女各x人

4、2分钟跳长绳每班x人，男女不限，两人摇绳□x人跳绳

5、春播秋收(30米)每班xx人，男女各x人

个人项目：沙包至盘(每人x次)一分钟短跳绳50米障碍跑

三年级：

集体项目：

1、阳光伙伴接力跑(30米)每班xx人，男女各x人，两人为一组同性组合

2、螃蟹背西瓜(20米)每班xx人，男女各x人;x人一组学生自由组合

3、合作运球(20米)每班xx人，男女各x人

4、2分钟跳长绳每班x人，男女不限，两人摇绳□x人跳绳

5、春播秋收(30米)每班xx人，男女各x人

个人项目：沙包至盘(每人x次)一分钟短跳绳50米短跑

1、先集体项目后个人项目原则

2、二、三年级同时进行。一年级最后进行

3、各年级项目顺序

三年级;春播秋收、合作运球、2分钟跳长绳、阳光伙伴接力跑、螃蟹背西瓜

二年级：2分钟跳长绳、海底捞月、春播秋收、合作运球、阳

光伙伴接力跑

一年级：定点投球、海底捞月、沙包至盘、春播秋收、合作运球

1、阳光伙伴接力跑

器械：接力棒2根、绑带8——10条

比赛规则：

以班级为单位，两个班为一组，每队依次进行，两人一组两名队员手搭肩，其中一名运动员手拿接力棒。

单程15米，往返30米。按1班2班顺序分组进行比赛，计时。

按竞赛时间少者为胜，按每年级班级的数量一次递减，例如二年级共四个班，第一名积4分，依次为3分、2分、1分。

裁判：3名计分一名吹哨计时一名巡视一名

2、海底捞月

器械：篮球4个

比赛规则：

1) 以班级为单位，每队依次进行。每个队的队员依次排开排成一列，间距一臂。

2) 第一名队员双手举起篮球，其余队员弯下腰，双脚分开，当听到裁判发令后，持球队员将球从胯下向后传至排尾，排尾队员持球跑到排头前再次将球向后传，以此类推。

3) 当最后一位抱球跑到排头时比赛结束，用时最短队为胜。

4) 在传球过程中，球落地后，须由传球队员捡球后重新传球，否则将一次加罚2秒。

裁判：4名计分1名吹哨、计时1名、巡视、检查名(志愿者)

3、定点投球

器械：沙包x个，纸筒x个

裁判：吹哨x名，计数x名

4、拍球比多：

器械：篮球x个

规则：学生手持一球，教师发令“开始”后，学生原地运球，以单位时间(1分钟)以内拍球次数多少判定名次。

5、一分钟跳短绳

器材：跳绳若干根

规则：在规定时间内跳个数多者获胜。

6、螃蟹背西瓜

器材：篮球x个

方法：4人同时站于起跑线后背对背手挽手夹球到终点再返回起点，把球交给下一组依次进行。

规则：比赛中4人要共同用背部夹住球前行，途中不得用手触球，球掉落，须在掉球地停止前进，直至重新调整好始得继续比赛；四组先完成比赛返回起点为优胜。

7、春播秋收

道具：沙包xx个纸篓x个小呼啦圈xx个

规则：各班男女运动员分成两组间隔30米迎面站立，中间等距离放上5个小呼啦圈，一组排头手提纸篓，里面放5个沙包，听到口令后提上纸篓跑边把沙包放到小呼啦圈里，一个小呼啦圈放一个沙包，放完后，把小筐给另一组排头，另一组排头提着纸篓边跑边把沙包收到纸篓里。先播收完的算赢。

8、两分钟跳长绳

器材：长绳2跳

规则：规定时间内，共同跳过的总个数，决定名次。

9、合作接力运球

器材：乒乓球x个，羽毛球拍x个

规则：各队排队站好，听到裁判发令后单手持羽毛球拍将乒乓球放入羽毛球拍内不得掉落，单程10米，往返20米，到终点后交到下一个同学的手中，若中途掉落则原地捡球并罚从起点出发，用时最短者为胜。

望各班见通知后积极参与，抓紧训练，迎接比赛。未尽之宜另行通知。

职工趣味运动会的策划书做篇七

阳春三月，暖意融融，绿上枝头，生机勃勃。喧嚣的元宵节刚刚结束，又迎来了一年一度的“国际三八妇女节”。为丰富我教委全体女教职工的业余文化生活，展现女教工的精神风貌，倡导健康向上的生活方式，经教委工会研究，特举行

“我运动、我健康、我快乐”女教工趣味活动，希望各单位工会组织报名，务必使每一位女教职工都积极报名参与。现将具体事宜通知如下：

活动时间□20xx年3月、日、午、点到、点

活动人员：西董教委中学、小学、幼儿园的.全体女教师

活动地点：小学田径场

活动项目：比赛设一分钟单人跳绳、一分钟单人踢毽子、3000米健步走三项。要求每位教职工限报一项。

1、单人一分钟跳绳比赛

活动规则：每位参赛女教师的跳绳时间为1分钟，跳绳过程中可以停顿，以一分钟结束时的总次数为个人的最后成绩，按跳绳总次数多少颁发一、二、三等奖。

活动道具：短绳（自备）、秒表。

比赛裁判：6人（待定）

2、单人一分钟踢毽子比赛

活动规则：每位参赛女教师的踢毽子时间为1分钟，踢毽子过程中可以停顿，允许在设定范围内移动，以一分钟结束时的总次数为个人的最后成绩，按踢毽子总次数多少颁发一、二、三等奖。

活动道具：毽子（自备）、秒表。

比赛裁判：6人（待定）

3、3000米健步走

活动规则：每位参赛女教师必须是走完3000米，否则将被视为犯规，取消参赛资格。参赛教师根据名次颁发一、二、三等奖。

活动道具：秒表。

比赛裁判：6人（待定）

三个项目同时进行。（或者是（按照项目顺序依次进行比赛））。

未尽事宜另行通知。

职工趣味运动会的策划书做篇八

展现全体员工良好的精神风貌和充满斗志的活力。增强员工的竞争意识和集体凝聚力，融洽彼此感情，向着更高，更快，更强，更新的目标迈进！

20xx年3月7日，下午13：30—17：00

中洲公园中央广场，溪边草坪，阳光沙滩

- 1，大会主席一名[]sk[]
- 2，总裁判长一名[]sk[]
- 3，裁判员，记分员四名[]mh[]
- 4，检录处一名[]mh[]
- 5，赛事指挥一名[]mh[]
- 6，赛事场记一名[]mh[]

1, 袋鼠跳:

比赛方法：比赛分四队同时进行，所有队员全部参与。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。最终用时最短的队伍获胜。若四队队员人数有差异，择取平均成绩为评判标准。

道具：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20米，每条跑道宽1.2米。

详细规则：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。

2, 端水梅花桩:

比赛方法：比赛由四队参加，每队10人，5男5女，男女间隔。比赛开始后，第一个人从起点处的水桶中向自己的水盆中倒满水，然后端着水盆沿着用砖块铺成的小路向终点跑去。到达终点后将水盆中的水倒进指定的水桶，然后持空盆沿直线返回，将脸盆交给下个队员，再由下个队员完成同一任务。10个人循环轮流。从开始计时，3分钟后比较终点的水量，多者获胜。

道具：用明显的标记划出起跑线，终点线和跑道线，起终点间距离20米，每条跑道宽2米。用30块砖以一定间隔，摆成具有一定行走难度的蜿蜒小路，目的是使运动员因为控制平衡而把水从盆中洒出。两条跑道间有1米的'间隔，而且砖块摆

法必须一致。起跑线外放置两大桶水，要保证比赛时间内不会将起点处的水运空。终点要放置两只大空桶，要保证比赛时间内不会将桶装满。

3， 智慧拔河：

比赛方法：比赛分四队，每两队角逐，所有队员全部参加。每队赛前将队员分成任意人数的三组，并将分组人员数量报与裁判，比赛开始后人数不得更改。三组同时比赛，两组以上获胜则为胜利。拔河时将绳子中线拉过己方2米处获胜。

道具：长约20米的绳子三根。

详细规则：四对抽签选择对手，两队胜者正夺冠军。两队败者争夺第三名。

4， 动感颠球：

比赛方法：一面四周绑了数根绳子的鼓。要求每位队员拿起一根绳子，把鼓提起来。用这面鼓颠起一个排球，在排球不落地并超出一米高的情况下连续颠，颠球次数最多得队获胜。

道具：绑着绳子的鼓四个，排球四个。

1， 踩气球：

比赛方法：每次10人参赛，男女不限，每名队员脚踝处绑上一个气球，3分钟时间，在指定的范围内，踩暴对方选手的气球，并保证自己的气球不被踩破。气球被踩破的队员要及时离场，不能参与比赛。比赛时间到，保留气球多的人获胜。

道具：每组20个气球

详细规则：自愿报名，够10人开始游戏。

2, 喝啤酒:

比赛方法: 每次5人参赛, 男女不限, 裁判喊开始后, 将面前准备的啤酒喝光, 速度最快者获胜。

3, 呼啦圈: 比赛方法: 每次5人参赛, 男女不限, 裁判喊开始后, 转动呼啦圈, 三分钟时间, 坚持到最后的人获胜。

1, 每项比赛根据规则, 评选名次。第一名加分10分, 第二名6分, 第三名3分, 最后一名1分。

2, 所有比赛项目结束后, 将得分累计, 评选出前三名。

3, 竞赛过程严格按照比赛评分标准, 由裁判监督, 每次违例将扣2分。

4, 整个比赛另评选出一队最佳创意奖, 评奖标准如下: 全队入场时和竞赛过程中表现的各种创意。全对整体精神面貌, 比赛纪律的遵守。违规次数少, 服从裁判。

1, 赛前分好比赛队伍(4队), 每队选出队长, 起队名, 队训, 制作好队旗。

2, 场地布置, 在运动会开始前, 由mh提前布置好11: 30—12: 30。

3, 运动员入场仪式。13: 30—13: 40。播放运动员进行曲, 各队顺序进入比赛场地, 并绕场一周。各队运动员在入场时, 将进行即兴才艺展示, 可采用各种提前准备的道具(如: 鲜花, 气球等)运动员可准备各种口号, 以提升整体士气。各队进场后按顺序进入赛场中间等待宣布运动会开始。

4, 裁判长, 运动员代表讲话(3—5分钟) 13: 40—13: 45。提前选好裁判长及运动员代表, 每人准备不超过两分钟的演

讲稿。

5, 运动会主席宣布运动会正式开始(1分钟)。请sk领导宣布运动会开始。各队带到指定休息区(比赛场地的四边, 每队一边)。

6, 比赛开始(3小时) 13: 50—15: 00。运动员检录(2—3分钟) 并了解比赛详细规则。工作人员布置比赛赛道。运动员赛前练习(3—5分钟)。正式比赛(10—20分钟)。裁判员记录成绩。

7, 两项比赛后, 休息30分钟, 进行趣味游戏环节15: 00—15: 30。踩气球。喝啤酒。呼啦圈。

8, 继续后两项比赛15: 30—16: 40。

9, 根据成绩, 评选优胜队伍和精神文明奖获得者。由总裁判长核算并公布成绩

10, 颁奖仪式(10—20分钟), 获奖队感言16: 40—16: 55。由大会主席颁发奖品。获奖队伍代表讲话。11, 运动会主席评语, 宣布运动会结束16: 55—17: 00。12, 运动员退场。

1, 拱形门, 横幅标语

2, 彩旗

3, 扩音喇叭, 口哨

4, 各种比赛道具, 积分表

5, 各队队旗

职工趣味运动会的策划书做篇九

20xx年x月x日上午(视天气情况调整)

具体活动安排时间:

7: 30到校

7: 40——7: 55入场(由南到北分别是三年级、一年级、二年级, 拿小凳坐好, 做到主席台前的跑道上, 四路横队, 可作适当调节)

以足球场地的中线为分割线分为南北两块比赛场地, 难免场地为三年级用, 北面场地为二年级用, 一年级机动用地。

篮球场地: 1沙包至盘2两分钟跳长绳3一分钟跳短绳4排球比多

操场东边的跑道: 50赛跑

本校小学部全体师生

- 1、活动方案及内容的确定。
- 2、器材准备。
- 3、根据活动项目对学生组织训练, 由班主任组织, 体育教师指导。
- 4、组织比赛。

组长□xx

成员: 全体小学部教师

纪律安全卫生组□xx

音乐广播及摄影□xx

场地器材□xx□xx□xx

总裁判长□xx

三年级裁判员□xx(总负责人组织比赛开始结束)□xx□xx(检录、清点人数)□xx□xx(计分计数成绩录用)

二年级裁判□xx(总负责人组织比赛开始结束)□xx□xx(检录、清点人数)□xx□xx(计分计数成绩录用)

一年级裁判：遵从三年级□xx□xx□科任老师、初中体育老师

初中部教师志愿者□xx人

按年级组进行比赛(每个项目25分钟)

一年级：

集体项目：

- 1、定点投球(4米)每班xx人，男女不限
- 2、海底捞月每班xx人，男女不限
- 3、合作运球(20米)每班xx人，男女各x人
- 4、沙包至盘每班xx人，男女不限
- 5、春播秋收(30米)每班xx人，男女各x人

个人项目：沙包至盘(每人x次)排球比多(一分钟)50米障碍跑

二年级：

集体项目：

1、阳光伙伴接力跑(30米)每班xx人，男女各x人，两人为一组同性组合

2、海底捞月每班xx人，男女不限

3、合作运球(20米)每班xx人，男女各x人

4、2分钟跳长绳每班x人，男女不限，两人摇绳□x人跳绳

5、春播秋收(30米)每班xx人，男女各x人

个人项目：沙包至盘(每人x次)一分钟短跳绳50米障碍跑

三年级：

集体项目：

1、阳光伙伴接力跑(30米)每班xx人，男女各x人，两人为一组同性组合

2、螃蟹背西瓜(20米)每班xx人，男女各x人;x人一组学生自由组合

3、合作运球(20米)每班xx人，男女各x人

4、2分钟跳长绳每班x人，男女不限，两人摇绳□x人跳绳

5、春播秋收(30米)每班xx人，男女各x人

个人项目：沙包至盘(每人x次)一分钟短跳绳50米短跑

1、先集体项目后个人项目原则

2、二、三年级同时进行。一年级最后进行

3、各年级项目顺序

三年级;春播秋收、合作运球、2分钟跳长绳、阳光伙伴接力跑、螃蟹背西瓜

二年级：2分钟跳长绳、海底捞月、春播秋收、合作运球、阳光伙伴接力跑

一年级：定点投球、海底捞月、沙包至盘、春播秋收、合作运球

1、阳光伙伴接力跑

器械：接力棒2根、绑带8——10条

比赛规则：

以班级为单位，两个班为一组，每队依次进行，两人一组两名队员手搭肩，其中一名运动员手拿接力棒。

单程15米，往返30米。按1班2班顺序分组进行比赛，计时。

按竞赛时间少者为胜，按每年级班级的数量一次递减，例如二年级共四个班，第一名积4分，依次为3分、2分、1分。

裁判：3名计分一名吹哨计时一名巡视一名

2、海底捞月

器械：篮球4个

比赛规则：

- 1) 以班级为单位，每队依次进行。每个队的队员依次排开排成一列，间距一臂。
- 2) 第一名队员双手举起篮球，其余队员弯下腰，双脚分开，当听到裁判发令后，持球队员将球从胯下向后传至排尾，排尾队员持球跑到排头前再次将球向后传，以此类推。
- 3) 当最后一位抱球跑到排头时比赛结束，用时最短队为胜。
- 4) 在传球过程中，球落地后，须由传球队员捡球后重新传球，否则将一次加罚2秒。

裁判：4名计分1名吹哨、计时1名、巡视、检查名(志愿者)

3、定点投球

器械：沙包x个，纸筒x个

裁判：吹哨x名，计数x名

4、拍球比多：

器械：篮球x个

规则：学生手持一球，教师发令“开始”后，学生原地运球，以单位时间(1分钟)以内拍球次数多少判定名次。

5、一分钟跳短绳

器材：跳绳若干根

规则：在规定时间内跳个数多者获胜。

6、螃蟹背西瓜

器材：篮球x个

方法：4人同时站于起跑线后背对背手挽手夹球到终点再返回起点，把球交给下一组依次进行。

规则：比赛中4人要共同用背部夹住球前行，途中不得用手触球，球掉落，须在掉球地停止前进，直至重新调整好始得继续比赛；四组先完成比赛返回起点为优胜。

7、春播秋收

道具：沙包xx个纸篓x个小呼啦圈xx个

规则：各班男女运动员分成两组间隔30米迎面站立，中间等距离放上5个小呼啦圈，一组排头手提纸篓，里面放5个沙包，听到口令后提上纸篓跑边把沙包放到小呼啦圈里，一个小呼啦圈放一个沙包，放完后，把小筐给另一组排头，另一组排头提着小筐边跑边把沙包收到小筐里。先播收完的算赢。

8、两分钟跳长绳

器材：长绳2跳

规则：规定时间内，共同跳过的总个数，决定名次。

9、合作接力运球

器材：乒乓球x个，羽毛球拍x个

规则：各队排队站好，听到裁判发令后单手持羽毛球拍将乒

乒乓球放入羽毛球拍内不得掉落，单程10米，往返20米，到终点后交到下一个同学的手中，若中途掉落则原地捡球并罚从起点出发，用时最短者为胜。

望各班见通知后积极参与，抓紧训练，迎接比赛。未尽之宜另行通知。

职工趣味运动会的策划书做篇十

展现全体员工良好的精神风貌和充满斗志的活力。增强员工的竞争意识和集体凝聚力，融洽彼此感情，向着更高，更快，更强，更新的目标迈进！

二、活动时间

20xx年3月7日，下午13：30—17：00

三、活动地点

xx公园中央广场，溪边草坪，阳光沙滩

四、竞赛项目

1、袋鼠跳

比赛方法：比赛分四队同时进行，所有队员全部参与。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。最终用时最短的队伍获胜。若四队队员人数有差异，择取平均成绩为评判标准。

道具：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20米，每条跑道宽1.2米。

详细规则：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。

2、端水梅花桩

比赛方法：比赛由四队参加，每队10人，5男5女，男女间隔。比赛开始后，第一个人从起点处的水桶中向自己的水盆中倒满水，然后端着水盆沿着用砖块铺成的小路向终点跑去。到达终点后将水盆中的水倒进指定的水桶，然后持空盆沿直线返回，将脸盆交给下个队员，再由下个队员完成同一任务。10个人循环轮流。从开始计时，3分钟后比较终点的水量，多者获胜。道具：用明显的标记划出起跑线，终点线和跑道线，起终点间距离20米，每条跑道宽2米。用30块砖以一定间隔，摆成具有一定行走难度的蜿蜒小路，目的是使运动员因为控制平衡而把水从盆中洒出。两条跑道间有1米的间隔，而且砖块摆法必须一致。起跑线外放置两大桶水，要保证比赛时间内不会将起点处的水运空。终点要放置两只大空桶，要保证比赛时间内不会将桶装满。

3、智慧拔河

比赛方法：比赛分四队，每两队角逐，所有队员全部参加。每队赛前将队员分成任意人数的三组，并将分组人员数量报与裁判，比赛开始后人数不得更改。三组同时比赛，两组以上获胜则为胜利。拔河时将绳子中线拉过己方2米处获胜。

道具：长约20米的绳子三根。

详细规则：四对抽签选择对手，两队胜者正夺冠军；两队败者争夺第三名。

4、动感颠球

比赛方法：一面四周绑了数根绳子的鼓。要求每位队员拿起一根绳子，把鼓提起来；用这面鼓颠起一个排球，在排球不落地并超出一米高的情况下连续颠，颠球次数最多得队获胜。
道具：绑着绳子的鼓四个，排球四个。

五、娱乐项目

1、踩气球

比赛方法：每次10人参赛，男女不限，每名队员脚踝处绑上一个气球，3分钟时间，在指定的范围内，踩暴对方选手的气球，并保证自己的气球不被踩破。气球被踩破的队员要及时离场，不能参与比赛。比赛时间到，保留气球多的人获胜。

道具：每组20个气球

详细规则：自愿报名，够10人开始游戏。

2、喝啤酒

比赛方法：每次5人参赛，男女不限，裁判喊开始后，将面前准备的啤酒喝光，速度最快者获胜。

3、呼啦圈

比赛方法：每次5人参赛，男女不限，裁判喊开始后，转动呼啦圈，三分钟时间，坚持到最后的人获胜。

六、评分标准

- 1、每项比赛根据规则，评选名次；第一名加分10分，第二名6分，第三名3分，最后一名1分。
- 2、所有比赛项目结束后，将得分累计，评选出前三名。
- 3、竞赛过程严格按照比赛评分标准，由裁判监督，每次违例将扣2分。
- 4、整个比赛另评选出一队最佳创意奖，评奖标准如下：

七、运动会时间流程

- 1、赛前分好比赛队伍（4队），每队选出队长，起队名，队训，制作好队旗；
- 2、场地布置，在运动会开始前，由mh提前布置好11：30—12：30；
- 3、运动员入场仪式；13：30—13：40；播放运动员进行曲，各队顺序进入比赛场地，并绕场一周；各队运动员在入场时，将进行即兴才艺展示，可采用各种提前准备的道具（如：鲜花，气球等）运动员可准备各种口号，以提升整体士气；各队进场后按顺序进入赛场中间等待宣布运动会开始。
- 6、比赛开始（3小时）13：50—15：00；运动员检录（2-3分钟）并了解比赛详细规则；工作人员布置比赛赛道；运动员赛前练习（3-5分钟）；正式比赛（10-20分钟）；裁判员记录成绩。
- 7、两项比赛后，休息30分钟，进行趣味游戏环节15：00—15：30；踩气球；喝啤酒；呼啦圈。
- 8、继续后两项比赛15：30—16：40；

9、根据成绩，评选优胜队伍和精神文明奖获得者；由总裁判长核算并公布成绩

11、运动会主席评语，宣布运动会结束16：55—17：00；12，运动员退场。

职工趣味运动会的策划书做篇十一

为丰富学院教师业余文化生活，增强教师身体素质，推进广大教师全民健身运动的深入开展，经学院工会委员会研究决定在学生运动会期间，开展教师趣味运动会，具体方案如下：

组长：刘

副组长：陈

工作职责：工会小组长负责本组项目的报名和组织协调工作，其他成员负责组织运动会项目的. 各项相关工作。

1、拔河比赛

工会小组每组报15人，其中女教工不能少于5人，取前3名，采取小组预赛，半决赛，决赛。

2、400米（8*50）接力赛

工会小组每组报8人（其中女教工3人），取前3名。

3、托乒乓球跑

工会小组每组报8人（男女各半），取前三名。具体要求见竞赛规程。

4、二人三足游戏

工会小组每组报8人（男女各半），取前三名。具体要求见竞赛规程。

运动项目，请教师在各所属的工会小组长处报名，工会小组长将本组的报名情况于10月29日前报工会王同志处，电话：。要求各部门、各工会小组要高度重视，踊跃参加，带领教师搞好全民健身运动，为建设和谐校园、凝神聚气做出贡献。

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](#)

职工趣味运动会的策划书做篇十二

活动背景：沐浴着冬韵，伴随着寒风与霜雪，正值运动大好时机。作为新新人类的我们，要引领时代潮流，贡献青春力量，尽当代大学生之道，担当当代大学生之任，真正做到“新青年、新生活、新风尚”，因而，我部门开展“与爱同行、创新生活”趣味运动会。

与爱同行、创新生活

为了加深各队人员的了解、友谊与发展，丰富队员校园文化

生活，活跃大学校园的氛围，增强部门人员德智体美全面发展意识，提高部门人员的综合素质，培养积极向上的进取精神。

xx年12月9日—12月17日

教学楼前主干道及篮球场

1、拔河比赛，负责人：

石琴燕

2、二人三足接力跑，负责人：

刘富安

3、男女混合篮球赛，负责人：

石金平

4、自行车慢骑，负责人：

范云龙

5、摸石过河，负责人：

王志泱

院劳动部全体人员

周声双、熊志刚、黄翠园

（一）、拔河比赛：

1、比赛时间：12月9日下午4：00点

2、比赛地点：教学楼前主干道

3、比赛器材：哨子1个、拔河绳子1根

4、项目规则：以队为单位参加，每队派8人（六男两女）进行比赛。分为淘汰赛和冠亚军决赛两个阶段，每场比赛都采用三局两胜的方式来进行比赛。比赛时，当裁判喊完口号、双方才能进行拔河，否则比赛结果无效。

（二）、二人三足接力跑：

1、比赛时间：12月14日下午4：00点

2、比赛地点：教学楼前主干道

3、比赛器材：接力棒6根、带子若干条

4、项目规则：以队为单位参加，每队三组（每组男女各一人），赛前每组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，在规定场地内30米的距离由起点跑到终点再折回起点，将接力棒交给下一组，以此类推，每队用时最少的队胜出。

（三）、男女混合篮球赛：

1、比赛时间：12月15日下午4：00点

2、比赛地点：篮球场

3、比赛器材：记分器1个、哨子1个、篮球2个

4、项目规则：以队为单位参加，每队派5人（三男两女）进行比赛。分为淘汰赛和冠亚军决赛两个阶段。每场比赛分上、下半时，每半时8分钟，两半时中间休息5分钟。一场则分别

可有1次暂停，每次暂停时间为1分钟。比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终决定。

（四）、自行车慢骑：

- 1、比赛时间：12月16日下午4：00点
- 2、比赛地点：教学楼前主干道
- 3、比赛器材：自行车

冬季趣味运动会策划书

4、项目规则：以组为单位，每组分6小组同时进行自行车慢骑，赛程为30米，比赛中脚不能落地，犯规者淘汰出局；以到达终点的时间最长者为胜。

（五）、摸石过河

- 1、比赛时间：12月17日下午4：00点
- 2、比赛地点：教学楼前主干道
- 3、比赛器材：木砖头
- 4、项目规则：每个运动员二块木砖头，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），右脚踏上前方木砖头，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，不记成绩。

- 1、每个人按参赛时间、参赛名单依次入场；

2、在比赛期间不得有退场人员、打搅次序人员；

3、没有参赛人员可以在一旁加油，但不许替代；

两位部长

裁判员：

部门六位队长

待定

娱乐身心、激扬青春

本次趣味运动会的宗旨在于增强各个班级的凝聚力，展示出新时代大学生的蓬勃朝气和竞技热情。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、班级之间的交流、并促进友谊为美好的大学生活留下灿烂的一笔财富。

活动时间□20xx年12月14日下午

活动地点：学校田径场

主办单位：数理信息学院学生会

赞助单位：

活动参与对象：数理信息学院大一大二学生，大三自愿报名参加。

项目一：拔河大赛

参赛者：15人（其中包括班主任）

裁判员：发令2人，记录2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，采用一局定胜负的淘汰制。分2组进行比赛。各班班长抽签决定对手。从a组b组各决出一对优胜队。
- 4、决赛：一局定胜负。

负责部门：裁判：体育部2人

记录：组织部2人

后勤：勤工部2人

项目二：抢凳子

参赛者：每班2人

裁判员：发令一人，负责记录一人，裁判1人

比赛器材：6张凳子，口哨一个。

比赛场地：学校操场。

比赛规则：

在音乐声中，大家齐围着这组凳子走或跑，音乐声停止时，每人奋力抢坐到凳子上，未能抢到凳子的人被淘汰，抢到凳子的人再组成新的一组，并减少一个凳子，再次游戏，直到最后剩一个凳子、一个人为止，留在最后的人为胜利者。

裁判：主席团助理2人（其中一人放音乐发号命令）

记录：编辑部1人

后勤服务：社团部2人

项目三：摸石头过河接力赛道具：“石头”15块

参赛人员：每队6人，3男3女。

规则：

1、按一女一男顺序。每个参赛队员三块“石头”，双脚分别踩在两块“石头”上，用手来移动另一块“石头”，通过“石头”交替前移过河（沿跑道前行20米）。

2、人过河对岸，必须把“石头”也同时拿过对岸，如河中还剩下“石头”，则判犯规。

3、第二名队员接过三块“石头”，重复前过程，如此往复，

先完成的三队获胜。

4、发现运动员用脚触及地面，则判犯规。

5、2组同时进行。取时间最短的3组。

6、裁判：科研部2人

时间记录：组织部2人

后勤服务：生活部2人

项目四：11人10足

道具：绳带10条

参赛人员：每队6名男队员和5名女队员。

规则：

1、参赛队员为6男5女，11人并排站立，女队员在男队员中间，女队员的左、右脚分别和旁边男队员的右脚和左脚绑在一起。

2、比赛开始，11人齐心协力向终点跑，赛道长30米。

3、2组同时进行比赛，取时间最短的三队获胜。

4、裁判：学习部2人

时间记录：纪检部2人

后勤服务：宿管部2人

项目五：托乒乓球球30米赛跑

道具：乒乓球拍5个，乒乓球5个。

参赛人员：每队4人，2男2女。

1、参赛顺序：第一名队员为女队员、第二名为男队员、第三名为女队员、第四名为男队员。

2、听到预备信号时，一手握球拍将乒乓球放到球拍上，听到开始信号后，向折返线处跑，绕过标志杆再跑回起点，过线后将球和拍交给下一个运动员，继续比赛。2组同时进行比赛。时间最短的三队获胜。

3、托球跑时中途球落地，必须从落地处捡起才能继续进行。落地视为犯规，犯规三次出局。

4、手握球跑者取消比赛资格。

5、裁判：编辑部2人

记录：实践部2人

后勤服务：心理部2人

项目五：鸡毛送信参赛人员：每班10人（5男5女）

比赛规则：比赛开始前，10位同学依次排好队，第一位同学先到裁判那里领一串10位的数字，花15秒记下号码，然后把号码告诉下一个同学，依次类推。直到第10位同学把号码报给裁判，经确认无误且时间最少的3组获胜。2组同时进行。

裁判：主席团助理3人（一人负责发命令和提供数字）

时间记录：文娱部2人

后勤服务：青志2人

- 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，文明比赛、文明助威，充分展现各班风采。
- 8、遇不可抗因素（如下雨）或全校性活动，比赛日期另行通知。
- 9、后勤服务的部门要服从裁判的安排，维持比赛的次序，准备道具等。
- 10、宣传部负责出宣传海报，准备计分榜。秘书处负责整理各个比赛的成绩，交由宣传部公布。同时宣传部和秘书处要负责布置场地。

职工趣味运动会的策划书做篇十三

为更加丰富公司员工业余文化生活，也为了让公司各部门之间加强交流，培养员工相互配合相互协作的能力，公司拟举行2011秋季趣味运动会。具体如下：

20xx年10月22日上午。（雨天顺延）

江海粮油篮球场

公司全体员工，有项目者比赛，无项目者加油（在岗人员除外）

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。

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。

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）。

- 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。

- 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

- 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。

职工趣味运动会的策划书做篇十四

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：3月12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

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；

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，

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)

8、我是乔丹

队员组成：共分2对，每队5人(要求女生)

道具：篮球

9、.跳袋鼠

队员组成：分成3个队，每队3人

道具：口袋2个

10、.毽球

队员组成：共分2对，每队6人

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米站着一个人，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，以用时最短者为胜。

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。