

教职工运动会活动策划方案【10 篇】

为了迎接青奥会，丰富我校教职工工业余文化生活，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：20__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。

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。

一、活动目的：

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。

二、活动要求：每个工会小组组选出十人参加活动

三、活动地点：学校操场

四、活动内容：奔腾列车、二龙顶珠、千足侧行、接力滚轮胎、身手敏捷

五、参加人员：学校全体教职工

六、活动时间：__月__日下午

七、活动形式：

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：__X __X

勤服务：__X __X

裁判：__X __X

记录：__X __X

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。

十、比赛方法和规则

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。

一、活动宗旨

为活跃身心、增进友谊、凝聚合力，丰富全校教职工的业余生活，强化“我运动、我快乐、我健康”的意识，学校工会决定于第七届体育节之际组织开展教职工趣味活动。为保证此次活动顺

利、有序实施，特制定本方案。

二、活动组织：

主任：方孟君副主任：王永存

成员：李伟波周世明毛成菊方维孙兴龙

郑金品 蒋海红陈海浓严炳煌王孝存

三、活动时间：20__年10月24日25日

四、活动地点：校田径运动场

五、活动内容：

本次活动设推轮胎障碍跑、套圈争分、250米接力

六、活动裁判：王永存李伟波周世明 王孝存

七、活动要求：

1、此次活动由全体教职工共同参加，涉及内容较多，活动覆盖面较广，要求全体教职工发扬团队协作精神，通力协作，服从年段安排，认真参加比赛。

2、各组委会成员和相关负责人要认真组织好此次活动，在不耽误学校工作正常进行的前提下，完成好活动组织、准备和实施工作，严格控制无故缺席和请假。

3、比赛时，参赛人员必须服从组织的统一指挥，服从裁判的统一裁决。如有异议，由年段长提出，上交组委会统一裁决。

八、活动办法：

1.推轮胎障碍跑：参赛者推着轮胎站在起跑线后。比赛开始，在推轮胎的过程中，轮胎不得超出自己的跑道;如果轮胎在半路

上倒了还可以扶起继续向前推进，但不能影响他人;否则判该生成绩无效。规则：(1)不得抢跑。(2)队员若摔倒必须在原地起来，继续再跑。人数：每年段 13 人(男 8、女 5 人)。

2.套圈：每人每次发五个环，以年段为单位套中目标的数量来确定名次。人数：每年段 12 人(男、女各 6 人)

3. 250 米接力：每个参赛队员跑完 250 米，男女交替跑，先跑女的或男的并不限制，接棒规则与 100 米相同，接力棒必须拿在手上，直到比赛结束为止。任何人掉了棒，必须由其本人拾回，而且要在不影响别人的情况下，方可越出自己的跑道以拾回接力棒。必须在接棒区内完成交接棒。接棒区内’的判定是根据接力棒的位置，而不是根据参赛者的身体或四肢的位置。任何参赛者在传接棒完毕后故意越出跑道以妨碍其他参赛队伍，其队伍可以被取消资格。人数：每年段 6 人(男 4、女 2 人)

4.以上项目每教职工必须参加 1 项。

九、名次、奖励：

1、年段长为本次活动具体组织、安排者。

2、本次活动以年段为单位组织参加，单项按 20、15、10 分计入年段团体总分，然后以年段团体总分高低分设一、二、三等奖。

十、活动未尽事宜由组委会另行通知。

各单位：

为促进__外教职工家庭的和睦、幸福和进步，提高孩子动手能力、反应力、创造力，让孩子和父母更亲近，促进孩子身心的健康成长。特定于 5 月 15 日举行“大手牵小手，共筑爱之家”亲子趣味运动会。具体事宜通知如下：

一、活动时间

5 月 15 日（本周日、上午 9:00 点开始，活动时间半天

二、活动地点

山下排球场

三、活动主题

“大手牵小手，共筑爱之家”

四、活动对象

__外国语大学全体教职工及子女，以家庭为单位报名参加。

五、活动要求

请各家庭于 5 月 15 日上午 8:40 到山下排球场报到。

六、报名

报名时间：5.9-5.12

报名方式：编辑内容“所属单位+老师姓名+孩子姓名+孩子年龄+联系电话+活动项目”（如“宣传部+王某某+孩子姓名+3 岁+1+ 宝宝快爬、接力传球”、发送至 1（王同学、。

注：如一个家庭有两个孩子，请编辑两条进行发送；

七、活动内容

2 岁以下：小苹果跳起来；宝宝快爬；颜色对对碰

2—5 岁：小苹果跳起来；找宝宝；你扔我接；接力运球：借东西；车轮滚滚

6—8 岁：小苹果跳起来；你是我的脚；你扔我接；接力运球：借东西；你做我猜；宝宝父母知多少；车轮滚滚

9—12 岁：小苹果跳起来；你是我的脚；接力运球；你做我猜；宝宝父母知多少；车轮滚滚

八、评奖方式：

集齐 10 枚印章以上，可获得超级大礼包一个

集齐 7—10 枚印章，可获得大礼包一个

集齐 4—6 枚印章，可获得礼包一个

集齐 1—3 枚印章，可获得小礼品一份

九、游戏介绍

1、小苹果跳起来：在主持人的带领下，播放小苹果音乐，爸爸妈妈带领各位小朋友自发上台跳舞。

2、宝宝快爬：两个瑜伽垫的距离，在妈妈的'鼓励和摇铃下幼儿从瑜伽垫的一端爬向另一端，三组家庭同时进行。

3、彩球对对碰：幼儿在家长的引导下，根据手中的颜色球在指定选定找到同样颜色的小球。三个小朋友同时进行。

4、找宝宝：幼儿手拉手围成一个圈，家长蒙住双眼站在圈里，幼儿手拉手边唱歌边围着家长转，唱完歌曲立定并不能出声，

三分钟之内

找到自己宝宝算完成任务。

5、你是我的脚：场地两端画一条起跑线和一条终点线，用一根绑腿带将教师和孩子相邻的一条腿绑在一起，三个家庭为一组，听到口令后，教师和孩子一起出发向终点跑。

6、你扔我接：孩子和家长对抛抱枕，先是孩子抛家长接，然后家长抛,孩子接，抱枕两个。完成 10 个对抛，根据不同年龄段，设有不同间距。

7、接力运球：听口令，孩子手持乒乓球在起点起跑，到达在终点的教师那儿，将乒乓交给家长，家长再用乒乓球拍运球由终点奔向起点，中途掉落需折返重来。3 组同时进行。

8、借东西：根据从裁判手里拿到的卡片内容，在父母的引导下到现场借到相关东西，5 组同时进行。

9、你做我猜：由一名家庭成员负责猜题，其余成员负责做动作模仿但不可做声，裁判将题目展示给负责做动作的成员，该成员需向负责猜题的人用动作示意解答

10、宝宝父母知多少：由裁判提问关于宝宝或父母的生活习惯喜好类问题，由宝宝和父母同时作答，考验彼此的默契和了解度。抽取 10 个题进行回答。10 秒钟双方给出答案

11、车轮滚滚：3 个年龄阶段的小朋友和家长组成一组，进入场地，在指定跑道就位，脚踩在一个由宽 0.5 米，总长约为 10

，发令枪响后，集体向前行进，完成 米的赛跑，一次三组同时进行。

注：如遇下雨另行通知

为迎接新一年的到来，丰富教职工的业余生活，增强教师体质，促进教师之间的沟通交流，强化团队凝聚力、向心力及归属感，特组织开展教职工趣味运动会。

一、活动目的：

1、贯彻落实学校强身健体活动方案。

2、增加教职工之间的沟通和交流，增强凝聚力和向心力；愉悦心情，缓解工作压力；增强教职工体质。

二、活动时间：

12月27、28日下午放学后（初定）

三、活动地点：学校操场

四、参加人员：__小学全体教师

五、参加队伍及注意事项：

1、按年级组为单位组成代表队参赛，每代表队设领队一人，所有参赛项目选手均出自代表队成员，鼓励每位教师至少参加一个项目；

2、比赛以快乐为宗旨，沟通交流为目的，为保证各项目完整有序地进行，要求参赛队伍遵守比赛纪律，配合工作人员，尊重裁判裁决；

3、为保证参赛队员安全，请参赛队员着运动装、运动鞋。

1、裁判：__

2、计分员，计时员：__

3、道具摆放人员：__

4、摄像：__

七、趣味运动项目和规则

1、大珠小珠落纸篓

各部门选派参赛队员，每组五人，其中一人拿一个纸篓，与另四位应对面站在两条线外。四人依次每人将 2 只乒乓球球分别抛入篓中，拿纸篓的人能够前后左右转动身体接球，但不可过线。进球多的一队为胜。（道具：10 个乒乓球、1 个纸篓）

2、合作运球接力

每个级部各派六人参加，第一棒每两人一组，背靠背把排球夹在两人中间，跑二十米，传给下一棒，下一棒重复第一棒折返到起点，第三棒把球夹在两小腿中间（上不能过膝，下不能低于脚踝），跑二十米，传给第四棒完成相同动作回到起点，途中球掉落要分别回到起点重新运，一组运完另一组之后用同一球运，最后一人运完比赛结束，用时长短决定名次。

八、报名截止日期：

请各级部在 20__年 12 月 24 日前将报名表上交体育组办公室。

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/665103121000011332>