

# 2024年职工趣味运动会活动方案三篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/196729.html>

## ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。那么方案应该怎么制定才合适呢？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。

### 职工趣味运动会活动方案篇一

婚庆部支拱门，广告部制作条幅“20xx年xxxx集团春季员工趣味运动会隆重开幕”

#### 1、拔河比赛

根据各部门实际情况确定人数。采取循环赛，3局两胜制。

#### 2、50米2人3足短跑赛

方法：每组将相靠的两腿绑在一起在起跑线作准备，发令后，以到终点时间短者为胜。企业运动会策划方案（绑腿必须在膝盖以下，途中不得松脱）。

#### 3、5分钟跳绳

方法：每队x人，x位摇绳，x位跳绳，必须按顺序依次跳，相邻的人可同时跳，并记相应的次数。5分钟内以跳过的人次计算（未跳过者不计），跳过人次多者为胜。

#### 4、篮球上篮接力赛

方法：每队x人，x男x女，1队队员集体在球场一端底线排队。听到口令开始后运球到对面篮架上篮，投中后运球返回起点篮架。本队队员在篮下接应，上篮成功后，接应的队员开始下一轮投篮。以到终点短者为胜。

#### 1、百米短跑

在指定场地队员在指定起跑线就位，听到号令后起跑，以到终点时间短者为胜。

#### 2、乒乓球男单、女单比赛：比赛采用11球计球制。

3、1分钟投篮：在指定点自投自抢，如此反复，以投中次数多者为胜，投球时不能越过指定投篮区。

4、背靠背夹球跑（1男1女）：15米直道折返标志物，篮球。听到口令后两人同时侧身向前进，到15米处折返，两人绕过标志物继续返回。若中途球落地，必须在落地点将球夹好继续比赛，否则视为犯规，取消比赛成绩。以到达终点时间短者为胜。

5、男、女托球100米奔跑，用乒乓球拍单手托篮球或足球从起点奔跑至终点，以时间短者为胜。

#### 奖项类

团队类：一等奖（第一名），洗发水一瓶

二等奖（第二名），丝袜一双或洗衣粉一包

参与奖，护肤香皂一块

个人类：一等奖（第一名），太阳伞一把

二等奖（第二名），洗发水一瓶

三等奖（第三名），丝袜一双或洗衣粉一包

参与奖，护肤香皂一块

#### 职工趣味运动会活动方案篇二

为了迎接xx会，丰富我公司员职工业余文化生活，树立“健康第一”理念，经公司研究并报领导批准，决定召开第x届教员工趣味运动会，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：

20xx年xx月xx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

xx区中学田径场

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：人事组，会计组，行政组

- 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

1、抱三球接力 2、三分钟跳长绳 3、拔河

1、个人参赛方法：由组委会统一制定发放参赛券，每位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部门，各部门相关负责人将本部门员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。

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。

1、所有员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。

### 职工趣味运动会活动方案篇三

为丰富员工文化生活，加强组织凝聚力，拟举办趣味运动会，期望通过集体比赛项目来增强员工体育锻炼意识，发扬团队合作精神。

“我运动、我快乐、我锻炼、我提高”——xx第二届趣味运动会

主办：人力资源部

协办：综合管理部

团体赛

项目一：拔河比赛

比赛规则：两队分别站在预先画好的圆圈外，圆外有两条互相平行的平行线，比赛开始时，两队队员轻握绳索，绳索上的红布条正对圆心，裁判哨响后，两队开始用力，红布条超出白线的一方获胜。

参赛人数：每队各xx人，其中男性x人，女性x人。各队可按照2名男性等同于3名女性的规则自由组合人员，每队需派一名队长，啦啦队队员自行组织。

赛制：采取三局两胜制，淘汰赛，所有参赛队现场通过抽签方式确定比赛对手，输的一方当场淘汰，剩余队伍继续抽签确定比赛对手进行比赛，最终取成绩最好的三名。

项目二：背球接力赛

比赛规则：x人为一小组，x小组进行接力背球。x人不能用双手抱球，只能用背部夹住x个篮球，从起点出发绕过终点的标杆再回到起点，然后把x个球传给下一组的队员，x小组轮换后，总用时最短的队获胜。注意在传球的过程，哪一小组出现掉球和用手扶球现象均为犯规，需返回起点重新开始。取用时最短x队为胜。

参赛人数：每队各x人，x人一小组，共x小组，男女不限。

项目三：共同进退

比赛规则：每队x名选手并排相互搀扶，相邻两人腿绑在一起，移动距离为x米，每队需往返一次。裁判哨响后参赛人员并排向前跑，行进中队伍不能弯斜，如有队员跌倒或队伍弯斜现象，则需返回终点重新开始，顺利完成且用时最短的队伍获胜。

参赛人数：每队x人，男女各x人，比赛时需男女混合排列。

项目四：接力跑赛

比赛规则：100米男女交替跑，接力棒必须拿在手上，直到比赛结束为止。任何人掉了棒，必须由其本人拾起重新开始，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。所有接力赛事，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。取用时最短3队为胜。

参赛人数：每队x人，x男x女。

项目五：接龙跳绳

比赛规则：比赛时间5分钟；计人、计数，按6人同时跳计算，在规定的时间内同时

起跳个数最多的队为胜利方，所有选手都进入跳绳后开始计数，若中途有出现错误的行为，则所有人需重新开始，计数累加，最后取成绩最好的前三名。

参赛人数：每队x人，男女不限。

个体赛

项目六：乒乓球赛—单打

比赛规则：x人为一组对打，每场采取5局3胜制，淘汰赛，所有参赛队现场通过抽签方式确定比赛对手，输的一方当场淘汰，剩余队伍继续抽签确定比赛对手进行比赛，最终取成绩最好的三名。

参赛人数：每组x人，男比男，女比女。

项目七：自行车慢骑

比赛规则：赛道长25米，各队参赛人员分别站在起点和终点，哨响后，选手以最慢的速度将自行车沿各自的赛道骑到终点，并交给另一名选手，以同样的方式到达终点，选手中途脚不能接触地面，若触地需返回起点重新开始，顺利到达终点总用时最长的队获胜。参赛人员可自备自行车。

参赛人数：每队x人，男女不限。

项目八：呼啦圈

比赛形式：选手每人套一个呼啦圈，比赛过程中保持呼啦圈旋转，不得落地，沿10米赛道向前行走，到达终点完成比赛，根据用时记录成绩，用时最短者获胜。（可以给一分钟时间先热身）

项目九：足式保龄球

比赛规则：参赛选手在离水瓶6米外，以等边三角形的形状按1、2、3、4排列摆放10个装满水的饮料瓶。参赛选手用足球以踢球的形式撞倒饮料瓶。每人3次机会，撞倒一个饮料瓶得一分，以累计成绩总数最高为胜者。参赛人员必须在规定的范围内踢球，否则成绩作废

按照广泛发动、重在参与、重在过程的原则，支持团体、个体参加，每部门必须参加一个团体赛，个体赛不限名额，各部门按照活动项目参赛人数要求组队参赛，原则上每个部门在同一活动中只能派一个队参加。在不影响比赛的情况下，同一人可报多个活动项目。部门人数少于xx人的可同其他部门联合组队，通用生产部、专机部、和pmc仓库人员过多，可按车间为单位自行组队。

公司活动重在参与，可自行组队或联合组队参加比赛，报名后不允许弃权或不参加现象。

x月x日前：报名，由各部门（车间）文员统计，将各项目参赛人员名单报到人力资源部韩文平处。

具体参赛时间依报名人数确定后另行通知。

更多 范文大全 请访问 <https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发