# 工会趣味活动（5篇）

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2025-05-26

*第一篇：工会趣味活动1、巧运乒乓球参赛人员要求：每组3人，每4组比赛一次.比赛规则：参赛选手在比赛开始后从起点的盆子里用筷子夹起乒乓球，运送到终点的盆子里，若中途乒乓球掉落则原地夹起继续前进，时限为2分钟，以运到终点乒乓球数量多者为胜；准...*

**第一篇：工会趣味活动**

1、巧运乒乓球

参赛人员要求：每组3人，每4组比赛一次.比赛规则：参赛选手在比赛开始后从起点的盆子里用筷子夹起乒乓球，运送到终点的盆子里，若中途乒乓球掉落则原地夹起继续前进，时限为2分钟，以运到终点乒乓球数量多者为胜；

准备道具：筷子8双、乒乓球40只，盆8个，椅子8张.2、我想静静

游戏要分出若干人一组，每人嘴里叼一支筷子，第一个人在筷子上放一个有一定重量的钥匙环之类的东西，当比赛开始时，大家不能用手接触筷子和钥匙环，而是用嘴叼筷子的姿势把钥匙环传给下个人，直到传到最后一个人嘴叼的筷子上。

3、推手游戏

游戏规则：两个人蹲在桌上，在只能触碰对方手的规定下，互相手对手推对方，谁先被推下台者为输方。

4、就不听指挥

游戏规则：出题人坐在一个板凳上，手戴一个卡通手套，其他9人排成一队依次上前，出题人用手迅速的指向一个方向，并且说“看这边”，然后挑战者必须看向一个方向（左右上下），这个方向必须和出题人指的方向不一样。

**第二篇：工会趣味活动方案**

曹闸小学2024元旦趣味活动方案

活动时间：12月31日下午2：30开始

活动目的：为丰富学校的文化生活，增进师生的身心健康，学校拟利用本周末组织开展健身趣味活动。特制定活动实施方案如下：

活动地点：曹闸小学操场 总裁判：杨建平副裁判：张学清 记录：张希春

参加人员：所有教师和学生 后勤准备：周立娟

奖励办法：将全校教师按ABCD顺序任意分成四组，每项比赛决出第一名至第三名，及参与奖。依次计分为9、7、5、3，4项比赛的积分累计最高者为第一名，其余类推，按名次发放活动奖品。

活动项目：踢毽子、跳长绳（3分钟）、夹球接力、猪八戒背媳妇

踢毽子比赛：（器材准备：毽子10个）1、4个小组每组各派6名代表参赛，性别、年龄不限。

2、比赛分4轮进行，每轮1个小组参赛，每名参赛队员连续踢毽子一分钟，记录6人成绩总和。

3、按成绩高低取名次，按9、7、5、3记分 “双人胸（背）夹球跑”接力赛：（气球20个）1、4个小组各派4名代表参赛，性别、年龄不限，4个人分成2

组，每2人一组。

2、每队每次出2人，两人胸对胸或背对背，中间放1个气球，两人用胸或背夹紧，立于起点线后。令下，两人同时侧向跑动，绕过障碍物后返回交第二队两人。第二队用同样的方法将球运回交下一组。依此类推，先完成的组为胜。

3、比赛规则：

（1）、令下后才能跑动。途中若球掉地，要在原地夹好，继续比赛。

（2）、在跑动过程中，一律不许用手触球。（3）、球运过终点线后，才能交下两人。

4、名次录取：按速度取名次，按9、7、5、3记分。“猪八戒背媳妇”比赛： 1、4个小组各派4名代表参赛，性别、年龄不限，4个人分成2组，每2人一组。

2、每队每次出2人，一人将另一人背起立于起点线后，裁判吹哨后，背起“媳妇”向前跑动绕过障碍物后返回，第二组用同样的方法进行比赛，依此类推，先完成的组为胜。

3、比赛规则：

（1）、令下后才能跑动。

（2）、途中若有脚落地现象，要在原地背好，继续比赛。（3）、前一组参赛队员越过终点线后，下一组队员才能出发。

4、名次录取：按速度取名次，按9、7、5、3记分。

三分钟跳长绳比赛：

1、每个小组各派4名代表参赛，性别、年龄不限。

2、两名队员站在固定的位置上负责摇绳，其他队员成一路纵队站于一侧

3、裁判“鸣哨”比赛开始，再次“鸣哨”比赛结束。

4、记数方法：每摇一次只准进有一人，跳一次后跑出，如进两人或两人以上记一人，空摇不记数。因配合失误出现绊绳现象而使摇绳不能继续时，该次成绩不算。

5、名次录取：按成绩高低取名次，按9、7、5、3记分。实施步骤：

1、召开各年级会，组织学习活动方案，要求分组落实，组织报名。2、12月27日下午，召开领导组和裁判组人员会议，制定和分解运动会的任务、场次、时间和规则。3、12月28日再次召开年级会，将活动安排计划和比赛规则等有关事项反馈到各年级。

4、根据报名情况，临时抽调部分教师协助裁判工作。

**第三篇：工会趣味运动会活动**

工会会公园草地运动会活动方案

一、活动目的

为丰富会员的业余文体生活，倡导“锻炼身体，快乐工作，”在提高会员身体素质的同时，增强团队意识，互帮互助，机关第xx支会计划开展一次草地公园运动会活动。

二、活动人员、时间及地点 活动人员：第xx支会xx名会员 活动时间：20xx年x月xx日 活动地点： xx公园

三、活动内容

1.前期准备：首先，由工会委员提前做好各项登记及活动动员工作。其次，提前到达活动地点准备好相应的运动道具及活动奖品。2.活动流程：

⑴.9：00 所有参加的工会成员在中山公园集合。⑵.9：30 活动开始，将所有参赛人员分为3组。⑶.9:30-10:15 项目一，巧接乒乓球，每组人员在限定时间内用塑料盆接取同组人员投掷的乒乓球，以盆内数量最多者为优胜。⑷.10：15-11:00 项目二，运送羽毛球，每组人员在限定时间内用羽毛球拍一边颠球一边运送至指定地点，以运送数量最多者为优胜。

⑸.11:00-11:30 项目三，拔河，三个小组循环赛决出第一。⑹.11:30 颁发奖品并合影留念

四、活动预算

总计 720 元，具体为： 1． 活动用品：

⑵ 条幅，彩旗，名牌，约为100元。矿泉水2箱50元。⑵乒乓球100只，每只1元；塑料盆5个，每个6元；羽毛球30个，每个3元。总计370元 2． 奖品费用: 团队一等奖，预计奖品费用 100 元； 团队二等奖，预计奖品费用 50 元； 团队三等奖，预计奖品费用 30 元； 个人一等奖，每人 50 元，共计1人 个人二等奖，每人30 元，共计2人 个人三等奖，每人10 元，共计6人 总计奖品金额 350 元。

五、注意事项及要求

1．做好防晒保护，以免晒伤皮肤；

2．活动中听从组织者安排，积极配合队友，互帮互助团结合作，在愉快的氛围中开展支会活动。

20xx 机关第xx支会

年x月xx日

**第四篇：工会活动趣味项目**

1、托球跑：（二人一组）淘汰赛，规则：乒乓球必须放在乒乓球拍的中间，不得用手固定，每个人每次只能托一个球，从起点到终点球（10米）不掉在地上放入指定位置算有效球，如果球在托送途中掉到地上，选手必须回到起点重来。加难度，中间可放置障碍物。

2、小型保龄球

道具：网球，乐百氏奶

比赛规则：每个人有5次机会掷球（10米），从发球线开始滚动网球，以砸倒的乐百氏奶个数多少分出胜负。

3、夹乒乓球

（二人一组）淘汰赛，比赛时间为5分钟, 规则在1张桌子上各放一个小筐, 相隔10米，另一张桌子放乒乓球，,2人同时从有乒乓球的桌子出发，用筷子夹球放到对面的筐里，在5分钟内搬运球数多者胜出。

4、飞镖比赛，该项比赛不分男女，比赛采用单人，每人射十支标，按总分排名，取前三名发奖，如有同分可加赛一镖。

5、乒乓球投篮，每人向前方五米处的目标物（字纸篓）投掷乒乓球，每人投十个球，按投中次数排名，取前三名发奖，如有同分可加赛一次。

6、吹羽毛比赛：（二人一组）淘汰赛，在桌中间放一根羽毛，比赛双方站在桌子二端，当裁判宣布开始后，两人同时吹羽毛，都力求羽毛吹到对方一侧落地。可三局二胜。

7、石头剪刀布

（二人一组）淘汰赛，三局二胜。

8、《懒惰的自行车》，（二人一组）淘汰赛，规则：自行车在规定的跑道上（约 50 厘米宽，15 米长的跑道）行驶，看哪辆自行车行驶的速度最慢，谁就是获胜者。参赛者单脚触地、压线均为犯规。

9、袋鼠夹球 比赛方法：（二人一组）淘汰赛，二人分立于场地两端，每个队员用双腿夹住球（排球），然后以跳跃方式前进到达终点（25米）。中途皮球脱离须在原地把球拣起夹好后继续比赛

10、扑克游戏，抽乌龟，淘汰赛，规则为常规的扑克牌抽乌龟，看人员情况，可四人、三人、二人一组。

**第五篇：工会趣味活动方案**

工会趣味活动方案

一、活动目的

为丰富全院干警的业余生活，提高干警工作热情，增强各庭室、部门的凝聚力，经院工会委员会研究决定，并报处领导同意，定于2024年12月12日开展一次“远足健身、趣味娱乐”为主题的工会活动。

二、活动主题

远足健身、趣味娱乐

三、活动宗旨

友谊第一，比赛第二

四、活动整体安排

活动时间：2024年12月12日8：30-17：30 活动地点：洞坎村农家乐 活动参与对象：全院干警

五、活动流程（主持人：李罡）

1、全院干警吃完早点后于8:30分到院停车场集合

2、全院干警从法院出发沿金孔雀大街走路前往洞坎村

3、院工会委员管有际、杨丽菊进行人员分组并介绍比赛项目；

4、开始比赛；

5、颁奖。

六、相关人员活动分组情况 第一组：穆勒门、李罡、王宏程负责活动场地的联系并负责队伍行进过程中的安全，穆勒门、李罡任活动总指挥及总裁判。

第二组：张帅等负责照相。

第三组：管有际、杨丽菊负责现场趣味活动的组织安排奖品发放，段丽红、杨菊香、杜鹃、熊会云负责现场记分。第四组：谢贤君负责联系农户（牛主人）。

七、活动要求

1、工会活动属集体活动，除参赛干警外，其他干警需要到场。若因工作或身体原因不能参加活动的职工，需提前给工会小组长请假，小组长应及时通报机关工会。

3、比赛时，各组负责人应及时清点参赛人员，协助比赛顺利进行。

八、活动记分规则

1、本次比赛项目均为集体参与项目，每个项目设参与奖和鼓励奖。

2、所有干警按现场抽组分为4组集体参赛，每组在每个参赛项目中的得分汇总后作为本次趣味体育活动的评奖依据。

3、各项目记录人及时将比赛结果交给刘镇莲汇总，汇总后得出名次交主持人。

九、奖金设置 第一名鼓励奖50名，其他参与奖120名

十一、宣传

十二、活动项目简介

十人九足

一、项目类型：团队协作型

二、场地要求：一片空旷的大场地

三、需要道具：

每组一条长约五米的绳子

四、详细游戏规则：

以系别为单位,共七个队伍。每队十人,五男五女叉排成一横排，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点，用时最短的胜出。分成三组进行比赛，抽签决定比赛次序。

五、活动目的：

“十人九足”项目体现的是团队队员之间的配合和信任，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力及协调能力、坐地起身

一．项目类型：团队合作型 二．道具要求：无需其他道具 三．场地要求：空旷的场地一块 四．项目时间：20分钟-30分钟 五．详细游戏规则：

1、要求四个人一组，围成一圈，背对背的坐在地上；

2、在不用手撑地站起来；

3、随后依次增加人数，每次增加2个直至10人。

在此过程中，工作人员要引导同学坚持，坚持，再坚持，因为成功往往就是再坚持一下。六．活动目的：这个任务体现的是团队队员之的配合，该项目主要让大家明白合作的重要性。

解手链

一、游戏简介：所有的队员手牵手结成了一张网。队员们这时是亲密无间紧紧相连的，但是这个时候的亲密无间紧紧相连却限制了大家的行动。我们这时需要的是一个圆，一个联系着大家，能让大家朝着一个统一方向滚动前进的圆。在不松开手的情况下，如何让网成为一个圆？这是团队的严峻挑战。

二、游戏人数：8－12 人/组

三、场地要求：开阔的场地一块

四、游戏时间：15分钟左右

五、活动目标：锻炼新团队的沟通，执行及领导。

袋鼠跳

一、项目类型：团队游戏、趣味游戏

二、场地要求：空旷的场地一片，最好在操场

三、需要道具：

布袋若干。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30米，每条跑道宽1.2米。

四、详细游戏规则：

每组比赛四队参加，每队10人，全部由男生组成。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。

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。

五、活动目的：

“袋鼠跳”游戏项目，是比较受学员欢迎的一项户外游戏，不仅锻炼了大家的身体，还锻炼了学员们的团队合作能力及协调能力。

齐眉棍

一、游戏简介：全体分为两队，相向站立，共同用手指将一根棍子放到地上，手离开棍子即失败，这是一个考察团队是否同心协力的体验。在所有学员手指上的同心杆将按照培训师的要求，完成一个看似简单但却最容易出现失误的项目。此活动深刻揭示了企业内部的协调配合之问题。

二、游戏人数：10-15人

三、场地要求：开阔的场地一块

四、需要器材：3米长的轻棍

五、游戏时间：30分钟左右

六、活动目的：在团队中，如果遇到困难或出现了问题，很多人马上会找到别人的不足，却很少发现自己的问题。队员间的抱怨、指责、不理解对于团队的危害…… 这个项目将告诉大家：“照顾好自己就是对团队最大的贡献”。提高队员在工作中相互配合、相互协作的能力。统一的指挥+所有队员共同努力对于团队成功起着至关重要的作用。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！