成都市温江区妇幼保健院工会

2025年迎新春趣味运动会活动（初步）方案

【指导思想】此次活动秉持“健康生活、快乐工作”理念，进一步丰富职工业余文化生活，增强团队凝聚力，缓解工作压力，提高工作积极性，充分展示我院职工风采。主要以趣味项目为主，重在参与活动，增强团队成员之间相互了解、快速融入、信任与沟通。

一、主办单位

成都市温江区妇幼保健院工会

二、活动时间及地点

（一）活动时间

2025年1月4日下午

（二）活动地点

待定

三、参加人员

区妇幼保健院相关领导、各科室职工等。

四、项目设置

（一）活动内容：

1.热身破冰；

2.竞技项目：集体拔河、集体跳长绳、10人11足跑、乒乓球（男单、女单）、羽毛球（男双、女双）；

3.趣味项目：龟兔赛跑、无敌风火轮；

4.篮球友谊赛；

5.颁奖仪式。

（二）活动流程：

13:30—14:00 签到

14:00—14:15 入场式、领导致辞

14:15—14:30 破冰热身-《律动操》

14:30—16:30 主场馆：集体拔河、集体跳长绳、10人11足跑、龟兔赛跑、无敌风火轮；副场馆：乒乓球（男单、女单）、羽毛球（男双、女双）

16:30—17:10 篮球友谊赛

17:10—17:30 颁奖仪式

五、分组规则

1.全体参加人员不论科室统一进行混编为“仁爱”、“敬业”、“团结”、“创新”、“筑梦”五队。根据各科报名情况，在职工代表监督下抽签决定五队队员，并指派每队队长。

2.集体拔河、乒乓球、羽毛球项目由现场抽签决定对阵。

六、部分项目介绍

（一）集体拔河

每队派出15人进行比赛（10女，5男）

（二）集体跳长绳

每队派出15人进行比赛，男女不限，以一分钟内计数最多为胜。

（三）10人11足跑（5男5女）

（四）龟兔赛跑（5男5女）

（五）无敌风火轮（男女不限）

七、注意事项

1.所有参加活动人员身体健康、无任何病发现象，适合体育运动者；

2.参加活动人员应着运动服装、运动鞋等，不携带尖锐物品和贵重物品（耳环、项链、戒指等）；

3.活动中本着友谊第一、比赛第二的原则进行，既要精诚协作，又要赛出风格，赛出和谐。要遵守赛场纪律，尊重裁判及对方参赛队员，服从组委会的安排。

4.各活动队员要做好相对应的准备工作，听从现场组织人员的指导，参赛期间，竞赛场地、比赛器械、裁判员和教练员等均由执行单位保障。

5.本方案的解释权属组委会，未尽事宜另行通知。

八、宣传

现场安排专业摄影摄像人员到现场进行小视频录制，记录活动精彩的镜头，参赛人员可以发朋友圈、微信号等自媒体，达到二次宣传的效果。