**“**激**”情闪耀·“一起”同行**

——马桥实验小学2017教工趣味运动会活动方案

**一、指导思想:**

以“三个代表”重要思想和科学发展观统领学校工会工作，在学校党支部和上级工会的领导下，围绕学校中心工作，切实行使工会维护、参与、教育和建设四大职能。通过年度以工会团队为单位的拓展活动开展，增强学校工会小组的凝聚力和向心力，发挥团队对学校发展的合力功能和价值，形成和发挥工会保驾护航的功能和价值，为构建和谐校园作出应有的贡献。

**二、活动主题:** **“激”情闪耀·“一起”同行**

**三、组织机构:** 责任部门：工会协作部门：体育组

**四、参加对象：**全体教职工

**五、活动时间:** 2017年4月10日下午15：00

**六、活动地点：**操场

**七、活动流程：**1．校长宣布活动开幕；

2．热身小游戏；

3．团队拓展活动；

4．活动总结表彰

**八、活动要求：**

1.所有参与活动的教职员工自行着便于运动的服装、鞋等。

2.所有团队拓展项目均须按要求以本工会团队每一位成员参与方式进行（具体参与人数详见附件项目具体要求），否则不计分。

3.所有团队拓展活动项目均以团队总分方式记录各工会小组总成绩，并以工会团队方式表彰。

4.活动过程中，所有成员无特殊情况不离开活动场地，在观摩区为团队加油助威。

**九、未尽事宜，另行通知。**

**项目活动比赛方案**

1. **热身分组游戏**

以裁判报出的人数为单位，进行背靠背、手圈手的抱团游戏，以3个人到6个人的形式，最后以抽签的形式组成自然小组。(分成6个小组，每组12人左右)

**项目一：众星揽月（10人）**

**游戏规则：**

把十条绳子的一头绑在一起，悬挂一个挂钩，十个人围成一圈，通过十个人的共同牵引完成起吊、移动、码垛等动作，将易拉罐叠在一起。

十人围成一个圈，双腿不准移动。五条母绳，十条子绳，通过十个人的共同协作，在规定时间内把中心的易拉罐码成整齐的造型，按完成数量评优。

**温馨提示：**

十人确定位置后不能移动，在规定时间内完成数量多的胜利。

**项目二：弹珠传递（10人）**

**游戏规则：**

**要求十个人一组，站成一排，每人面前一个碗，运用筷子把碗中的粒弹珠进行传递，在规定时间内传递到最后一个碗中弹珠数量多的为胜利。**

**温馨提示：**

手不能接触弹珠，必须要用筷子来夹弹珠，弹珠滑落的不算。

**项目三：8字跳长绳 (10人其中2人摇绳)**

**游戏规则：**

摇绳者对面站立相距7米，手持1条长绳同时向1个方向摇动,其他运动员排队依次连续从A摇绳人边跑向摇动的绳子并跳过,再从B摇绳人身后绕过重复上述动作,使整个跑动跳跃过程形成1个8字形.如规定时间内跑跳过程中有人未能跳过,使摇绳中断,可继续比赛,但该次跳跃不计数.各队比赛时,运动员排定顺序不得更改.以跳跃成功次数多少排出名次,次数相同者，以失误次数少者为胜

1. 每队在3分钟内完成次数多的团队获胜。
2. 比赛口令以哨声开始，哨声结束

**温馨提示：**

中途摇绳中断可以继续比赛，跳绳数量继续计数。

**项目四： 急速60秒（10人）**

**游戏规则：**

在一个呼啦圈中放着一到三十张的数字信息卡片,每一个工会小组有三次进入收集数字信息的机会,每一个小组有两次机会,当哨声响起来时队员就进入圈内时间为60秒,在一次哨声响起的时候所有的队员必须离开现场,在活动圈内只允许一人在圈里面活动,可以随时换人,其它人只可以语言帮助,在60秒的时间里面采集的数字按顺序交给体育组确认,准确无误则胜出。

**温馨提示：**

每一轮酌情给3～5分钟讨论时间。

体育组

2017年3月7日