# 三八妇女节趣味活动方案

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-07-10

*为了更好地展现城区妇女的风采，以健康向上，充满活力的精神面貌树立城区妇女形象，并培养我们妇女团队合作精神，用健康的身体素质和心理素质投身于工作中，特举办此次趣味运动会，三八趣味活动方案。一、活动时间：2024年3月 日(具体时间待定，临时通...*

为了更好地展现城区妇女的风采，以健康向上，充满活力的精神面貌树立城区妇女形象，并培养我们妇女团队合作精神，用健康的身体素质和心理素质投身于工作中，特举办此次趣味运动会，三八趣味活动方案。

一、活动时间：

2024年3月 日(具体时间待定，临时通知)

二、活动地点

城区政府大院后院

三、 参加人员

区属各单位的妇女，社区妇女以办事处为单位，各参赛单位所参加的项目最多可报两组人员参加。

四、活动项目：

1、拔河(每队10人)

比赛开始后，绳子两边的运动员同时发力，将对方拉过赛场规定的河界线为赢。

规则：比赛采取3轮次、积分循环制。每轮次一局胜，每轮次比赛时间最多2分钟，2分钟内不能决出胜负者本局比赛结束。

2、双腿夹球接力

将球放在两膝上方用劲夹住，走到对面终点处，将球交给对面队友，循环反复至全队结束，时间最短者为胜。

规则：(1)必须从起点线后起步。(2)如中途皮球脱离须在原地把球拣起夹好后继续比赛。(3)双手必须放至身体两侧，不可用手扶球。(4)每队限报4人。

3、蹲跳接力(每队8人)

出发时的姿式：运动员应面向跑道，背靠背挽住手臂蹲在起点线。

规则：(1)听到发令后，第一组由起点向终点线蹲跳。(2)两人都跳过终点线后，再跳回到起点线，然后第二组进行，依次类推。(3)比赛途中，两人挽臂不可分开，如分开，则必须挽好后才能继续比赛。计时与名次：以最后一组返回起点计时。用时少者胜出。

4、穿针引线。

方法：若干人一组站在起跑线后，听到口令快速跑出到中点拿起线穿过五个针孔，快速返回起点以时间多少排定名次。

规则：(1)必须用一条线穿过五个针孔，否则成绩无效。(2)必须在自己跑道完成，如影响他人成绩无效。(3)距离为30米。

五、评分细则：

比赛设集体奖：团体取前六名，团体奖以四项积分的多少来定，报名组数加一为最高分。

比赛设个人奖：每一项活动取前三名。

六、报名时间

各参赛单位务必在2024年2月13日前把参赛项目以及参赛人员名单报回区妇联，并注明领队和负责人及其联系方式，过期将不再报名。望各单位认真组织，积极配合。

报名联系电话：

-------------------------

活动时间

3.6日下午(周五)

活动地点

爱格高尔夫练习场

地址：关山一路关山春晓小区旁，向南方见左边马路路牌。

光谷大道特一号国际企业中心旁，728路起点站。

活动内容

高尔夫体验：

球场由专业高尔夫教练进行指导。球场安排专人负责引导老师，告之球道发放标牌。每条球道可接待2-3名教师轮流练习，并提供果岭推杆区供练习;练习完毕即组织开展趣味高尔夫比赛。

教练指导：

专业高尔夫教练

活动流程

14:00 行政、博乐分校教师、外教、高二年级教师在北门上车;到达并有序的在球场范围内合影留念

14:15 高一、高三年级教师在北门上车

14:30 分组进入指定场地

14:40 在教练指导下进行推杆、挥杆练习

15:00 自由练习

15:45 目标赛和推杆赛参赛者互换场地进行比赛

16:30 由爱格高尔夫练习场为优胜者颁发奖品

16：40 活动结束

17:20 庆祝晚宴

比赛规则

目标赛：每位参赛者发三枚球(即三次击球机会)，依次将球击出，进入目标即可获得奖品;

推杆比赛：推杆比赛为杆数赛，参赛者发一枚球，然后依次将球推入果岭区的三个球洞，总杆数最少者即可获得奖品;

注意事项：

1. 不得随意踏入安全线以内，小心被球杆击倒。

2. 不得随意进入球场草地或上草地击球。

3. 不得随意把球场的练习球和毛巾等物品带走。

4. 练球时球杆被打断由本人负责。

5. 建议老师参加活动不穿高跟鞋。

6. 球场内不得大声喧哗。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找