

宝山区亲子趣味运动会方案

发布日期：2025-09-29

皮划艇起源于格林岛岛上的爱斯基摩人所制作的一种小船，这种船用鲸鱼皮、水獭皮包在骨头架子上，用两端有桨叶的桨划动。划艇则起源于加拿大，因此又称加拿大划艇。实际上，这两种艇都是从独木舟演变而来的，因此东南亚的一些国家和地区，如日本、韩国、朝鲜、香港、中国澳门等地都把皮划艇称为独木舟。课程以“船”作为载体，象征企业和团队；而“船员”则是企业员工和团队成员。学员组建好自己的舰队，一起练习皮划艇技能，参与皮划艇竞技赛，赢取团队的胜利果实，庆祝荣耀时刻，共创美好未来！举办趣味运动会也是很多企业的文化之一。宝山区亲子趣味运动会方案

趣味运动会

告别了燥热的夏季，亲历了紧张的学习生活。在这个凉爽的秋日里，一场诠释着“青春”的趣味运动会在新意新象的企事业单位激情上演。文能提笔绘天下，武能上场定乾坤。平日里文文静静的美术生，在运动会上释放他们的青春与活力，于咫尺方圆中赛出面貌与风采。“节节高升”是本场的第一个竞赛项目，这个项目对于很多学员来说，可以说是非常陌生的。率先登场的6位央清造型班同学，在1分钟练习时间里，摸索着拼接技巧……正式开始后，6位同学默契配合，垒起来的5个方块，经受住了坚持5秒的考验，顺利完成比赛。他们出色的示范，也给了接下来参赛的班级带来不小的压力。“俄罗斯方块”无疑是同学们**期待的项目了。小时候常玩的手游“俄罗斯方块”被“搬到”现实中来，简直就是高手之间的对决！宝山区亲子趣味运动会方案趣味运动会——J天你“趣”玩了吗？



趣味运动会是近几年来企业新兴的一种企业文化活动。企业趣味运动会把成员从日常繁重的工作中解脱出来，让成员彻底抛弃工作中的压力，让快乐不再压抑，将信心从此增强，把力量悄悄凝聚。企业趣味运动会兼顾了趣味性与团队性。即竞技、娱乐、健身等综合于一体的全新趣味训练活动，激发员工团队协作、敢于拼搏，永争第一的精神，玩中享受快乐，欢乐中得到收获。把大家从日常繁重的工作中解放出来，让大家彻底释放工作中的压力，享受生活的无限乐趣。压抑在趣味中消失，信心在运动会中增强，集体的力量也再无限快乐中悄悄凝聚。

踏板运水接力游戏，可以将全体人员分为多个小组，每个小组四人。在裁判宣布”开始”后，各队第一组队员迅速将双脚分别伸入踏板脚套中，右手端协作队员递过来的水盆，左手搭前一位队员的肩膀前行。到达终点后，将水盆中的水倒入本队的水桶后，按原方式原路返回起点后，队员双脚离开踏板，水盆交协作队员打水；小组依次轮流进行。在规定时间内打水多的队伍获胜。这个游戏很好的锻炼了队员们的团队协作能力，增进了小组成员间的距离，在齐心协力的拼搏中，打破了人与人之间的隔阂。超级障碍赛项目深受大家喜爱。



趣味运动会经典项目一：指压板跳绳推荐理由：指压板经过跑男的“大力推广”已经有相当的群众基础，相信大家在跑男的时候一定对指压板的威力有过质疑，按捺不住自己跃跃欲试的冲动。这种大IP的活动项目本身就具有号召性，所以小编把它列在趣味运动会经典项目的第一条。

趣味运动会经典项目二：大脚丫跑推荐理由：道具简单，动作滑稽。这项简单的项目却因为动作的滑稽和搞笑很容使人放下心里包袱、打破心里防线，因此也更容易融入团队。因此，这个项目也更容易实现企业团队建设的目的。因此趣味运动会经典项目第二名非它莫属。

趣味运动会经典项目三：充气相扑推荐理由：选手们穿着萌萌哒充气相扑服装，举手投足都变得萌萌哒跟搞笑，更不要说两个”胖子“之间的摔跤。就这样一项原本相残的运动瞬间就化身为搞笑担当。试问这么可爱的运动谁不想尝试下。所以小编把它列在趣味运动会经典项目的第三条。

趣味运动会经典项目四：撞撞球推荐理由：被太空球限制的参赛球员平衡性更加难以掌握。当球员跌倒后，会在地上弹来弹去，球员笨拙的动作使得赛场上趣味横生。把它列在趣味运动会经典项目的第四位，让整个活动以趣味开始也以趣味结束。趣味运动会的各种花样玩法。

宝山区亲子趣味运动会方案

亲子趣味运动会正确打开方式,你知道吗？宝山区亲子趣味运动会方案

趣味运动会则是适合任何人群参加的一项健康运动，随着越来越多人对趣味运动会的了解，很多企事业单位把它当成内部员工锻炼身体，促进感情，建立企业文化的一种途径。趣味运动会新颖有趣、参与性强、参与门槛低、能将成员们从日常繁重的工作中解放出来，释放工作中的压力，享受生活的无限乐趣，同时激发员工团队协作、敢于拼搏的精神。年中也是企业重要的时期，开展“同心同梦一路前行”主题团建活动，以绿色公益、运动健康形式庆生，回顾自身成长经历，用行动传递公司理念，发扬公司的活力向上，展望蓬勃生机的未来前景。并且提高企业的知名度，向员工们展示良好品牌形象，同时增强公司的团队的凝聚力。

宝山区亲子趣味运动会方案