

趣动2022

悦享青春无限

员工趣味运动会活动方案

总览

## 方案目录

- 1 . 活动概况
- 2 . 宣传渠道
- 3 . 场地规划
- 4 . 活动流程
- 5 . 项目简介
- 6 . 安全保障
- 7 . 公司简介

# PART 01

## 活动背景

趣味运动会，融合体育/企业文化娱乐三大元素，展现全新的现代企业运动会；通过员工运动会健康向上的形象，运动会的声势向世人展现企业朝气蓬勃/积极向上的精神，让企业更加强盛；相对更具趣味季凝聚力的趣味运动会，能更好的把企业文化渗透到每个员工，提高员工对企业的认识能力及认同感；他的竞技性/趣味性及观赏性，是的整个活动形成兴奋/热烈/互动的气氛，企业能更巧妙的达到商业目的。

趣味运动会

# 活动概况

PART  
02

活动概况

活动主题：趣动2022 悦享青春无限

——员工趣味运动会活动

活动时间：202x年

比赛场地：运动场

参与人群：公司全体员工

活动调性：运动、热烈、趣味

## PART 02

# 活动目的

### 人文关怀，科学管理

由于平时工作所限，员工间沟通较少，通过本次运动会，提供一个部门之间连接沟通的平台，同事间增进了解，加深友谊的机会，体现领导对员工的人文情怀；彰显公司领导对工作的科学管理；

### 突破局限，实现价值

鼓励全员健身理念，走出室外，融入自然；冲破各种障碍，寻找更新的自己；挑战困难，让自己变得更好；团结合作，给团队添加一份力量；实现自我价值，共筑更好的未来。

### 培养团队精神，宣传企业文化

构建团队和谐关系，培养团结友爱精神；展示部门风貌，增强凝聚力；提升企业文化，融汇职工感情；凝心聚力，打造团队更好未来。

## PART 02

# 活动细节

### 活动前期准备:

提前10天发布活动公告，下发活动方案，统一着装要求。

公司各部门组建团队，每组人员为10人，不得跨部门组队。

活动负责人将参赛人数及编队情况汇报活动公司，做好物品/奖品及用餐准备。

赛程安排/项目规划/分队情况通过内部平台发布，让员工提前做好准备。

各队队员选出一名队长，做好参赛准备工作，同时确定本队的队名/口号/风采展示。

提前确定开幕式发言领导/颁奖领导及其发言稿。

场地租赁/礼品奖品/交通方案组织。

宣传造势

# PART 03

## 前期宣传

### 线下宣传

- ◆ 公司内部推广趣味运动会活动信息，设置报名区，现场登记参赛人员信息。
- ◆ 并于活动前2-3天，负责人给各队队长进行电话、短信通知，通知活动时间及注意事项，以保障活动参与效果。



# PART 03

## 前期宣传

### 线上宣传

- ◆ 微信朋友圈：活动前期，内部平台编辑优质内容，发布趣味运动会活动信息，员工可通过微信平台直接报名；
- ◆ 线上H5宣传：活动前期，工作人员制作精美的H5,附上吸引眼球的活动内容，通过微信分享朋友圈，为趣味运动会造势蓄热。



# PART 03

## 活动后宣

- ◆ 活动当天多轮九宫格、小视频、软文等刷屏，确保员工各时段信息植入，趣味运动会活动热度持续。
- ◆ H5回顾，制作H5，运动会开闭幕式/入场创意/人物访谈/活动互动/现场氛围/颁奖仪式/行业历史等，并穿插在现场互动里面。展现企业的形象与文化内涵。
- ◆ 通过微信平台，收集活动当天摄影摄像作品，通过网络评选的形式，评选出最搞笑奖/最拉风奖等奖项。



# 场地规划

# PART 04

## 场地规划

### 场地包装

- ◆ 活动现场布置主题门头/宣传展板以及通道包装，传递活动信息的同时，展示企业形象。



# PART 04

## 场地规划

### 时光通道

◆ 活动现场:依托于项目交付过程中的照片做成时光通道造型

- 1.把项目实施过程中的照片做成入场长廊
- 2.收集表彰人员照片进行入场长廊展示

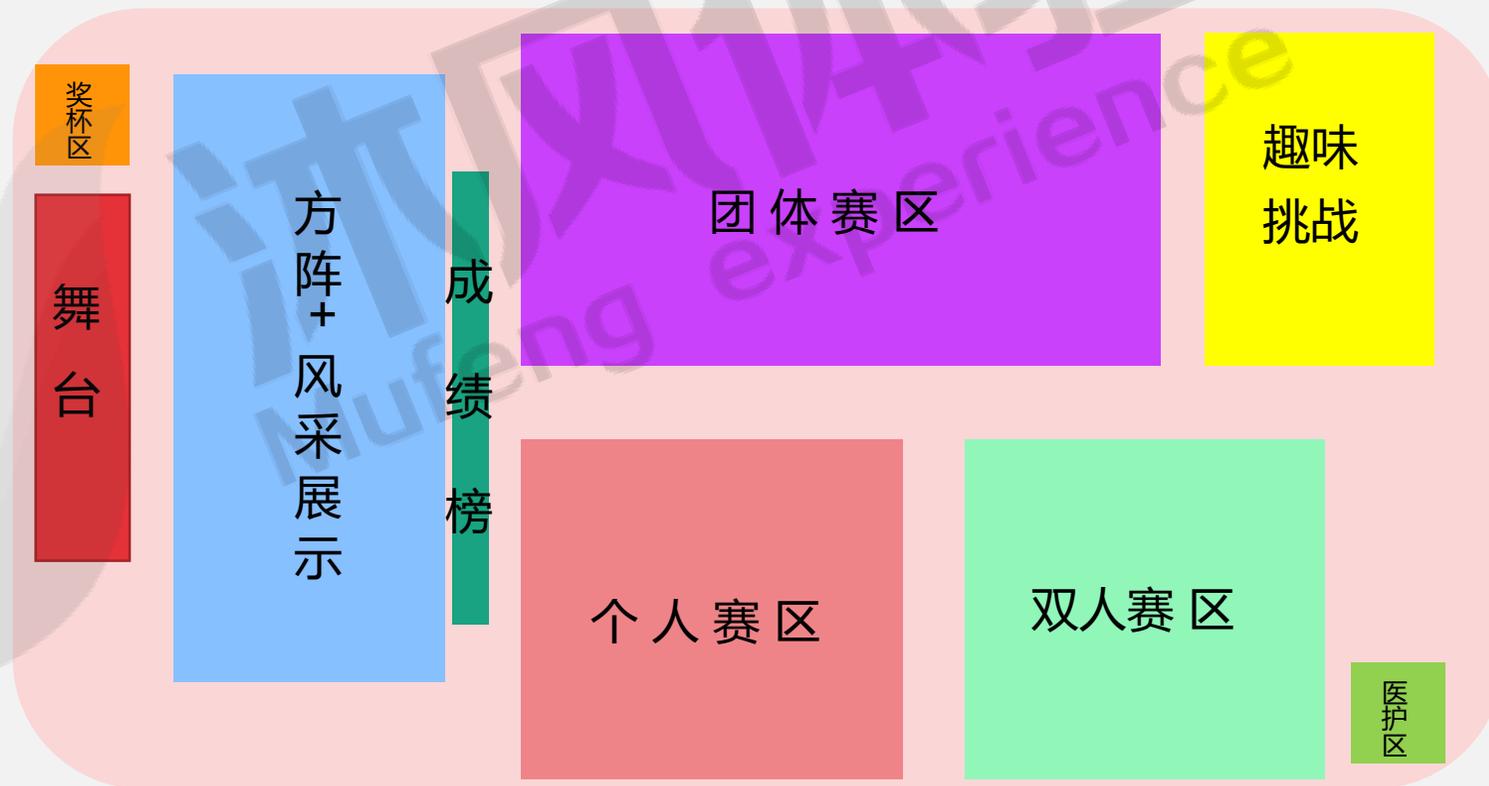


# PART 04

## 场地规划

### 内场区域规划

- ◆ 内场主要划分为舞台区/  
方阵展示区/个人赛区/  
双人赛区/团体赛区/趣  
味挑战以及医护区



# 活动流程

## PART

## 流程安排

序号	环节	时间	流程	内容
1	前往	7:30-8:20	出发前往	公司集合，大巴车统一出发前往目的地
2	集合	8:20-8:50	签到集合	集合整队，所有员工做好准备工作，在进场出等候列队进场
3	开幕式	8:50-9:00	主持人开场	主持人致开场白，介绍本次运动会活动主题及目的
4		9:00-9:20	列队入场	员工方阵列队入场并进行方阵风采展示
5		9:20-9:25	领导致辞	领导致开幕辞，并进行开幕启动仪式
6		9:25-9:30	啦啦操表演	拉伸身体
8		9:30-9:40	运动员检录	——
15	比赛赛程	9:40-11:10	趣味项目	趣味项目分场地进行PK
16		11:10-11:40	竞技项目	4x100接力、100米、拔河赛
17	闭幕式	11:40-12:00	颁奖仪式	对本次获奖退伍进行颁奖表彰
18		12:00-12:10	领导总结	领导上台对本次运动会致总结演讲，增加团队凝聚力
19		12:10-12:30	全场合影	航拍机全场合影，留下珍贵的影像记录
20	返程	12:30	返程	所有员工集合，搭乘大巴车统一返回公司

# PART 05

## 彩色掌印签到形式

### 击掌天空打卡墙

参赛队员在印有项目

Logo背板墙上，跳起印

上五彩斑斓的手印，攀

登人生巅峰。



# PART 05

## 活动流程

### 致辞环节

主持人致开场词，讲述活动流程及注意事项；领导致欢迎词，阐述活动意义及决心，并宣布趣味运动会正式开幕。



# PART 05

## 活动流程

### 参赛队伍列队入场+风采展示

参赛队伍统一服装及队名，方阵入场含口号，并进行创意才艺展示。



# PART 05

## 活动流程

### 啦啦队开场舞

爱运动，悦青春，活力四射的啦啦操热烈开场，集娱乐/舞蹈/音乐/健身于一体，感受舞动的魅力。



# PART 05

## 活动流程

### 集体热身运动

在趣味运动会开始前，教练带着集体进行热身运动，以增加关节和肌肉的灵活性，减少受伤的风险。





# PART 05

## 活动流程

### 颁奖时刻

领导公布比赛成绩，并对各个奖项进行颁奖，热烈音乐响起，营造现场欢庆时刻。获奖队员可发表获奖感言，增加活动趣味性。



# PART 05

## 活动流程

### 定制奖杯

定制奖牌奖杯，展示品牌实力与创造力，传递喜悦的同时，传递品牌影响力。







# PART 05

## 活动流程

### 合影留念

领导宣布活动闭幕，参赛人员登台与领导共同合影留念。



# PART 05

## 创意环节

### 动态航拍组字

利用无人机航拍，从多方位多角度录下精彩壮观的一幕，彰显企业宏伟壮阔的气势。

并且可以拍摄创意动态人体组字视频。



活动主体

## PART 06

# 个人项目

### 砥砺前行（一轮5分钟）

每队派出一个人，，裁判发令后，参赛选手脚踏儿童车，穿越一米线障碍前行，中间绕过三角锥，返回起点，用时较少者获胜，根据用时长短决定名次，获得对应积分。



PART  
06

个人运动

100比赛 (淘汰赛)

男女百米飞人大赛,实行淘汰晋级制度

最终决出男女冠亚季军



# PART 06

## 个人项目

### 4x100比赛 (淘汰赛)

- 1、参赛选手可自行组队参赛，每个选手限报一次。为增强荣誉感，鼓励以公司为单位参加比赛。
- 2、接力赛中，运动员必须在 20 米的接力区内里完成交接棒。接力棒必须拿在手上，直到比赛结束为止。任何人掉棒，必须由其本人拾回，而且要在不影响别人的情况下，方可越出自己的跑道以拾回接力棒。



# PART 06

## 个人项目

### 坚持到底（一轮5分钟）

每队派出一个人，裁判发令后，开始做平板撑，坚持时间最长者取胜。（要求动作规范，胸腹腿接触地面即为失败）



# PART 06

## 个人项目

### 企鹅漫步（一轮5分钟）（备选）

每队派出一个人，参赛者需用两腿/两手臂夹三个皮球，呈企鹅状在跑道上规定起点/终点间行走（30米），球掉下需夹起球，在掉球的位置继续走，最终地抵达终点，根据消耗时间进行排名。每轮派四组比赛。



# PART 06

## 团体运动

### 疯狂投篮机

每队派出5人进行参赛,要求:在规定时间内投入篮筐中的篮球最多者获胜.



# PART 06

## 团体运动

### 车轮滚滚

每队派出6人参赛其中一名队员趴在充气垫上面,其他队员负责通过充气道具的移动达到车辆往前行进的效果。

最终以率先到达目标线队伍获胜



# PART 06

## 团体运动

### 旱地龙舟&疯狂毛毛虫

每队派出6人参赛,所有人骑在充气道具之上,一起向前行进,要求所有人不能离开道具,率先抵达终点团队获胜.



# PART 06

## 团体运动

### 不倒森林（一轮10分钟）

每队派出10人参赛，围成一个圈，面向圆心站立，手持一个充气柱子，随后跟随裁判口哨声，顺时针移动一步，并保证人动柱不动，并且不能倒，如此移动十次，则挑战成功。

#### 游戏目标：

- 1/制定合理的/可实现的目标是我们走向成功的先决条件。
- 2/共同的目标和部门的合作
- 3/学会勇平常心对待新的/严峻的挑战。
- 4/建立互相支持/鼓励的团队氛围。



# PART 06

## 团体运动

### 众星捧月（一轮10分钟）

比赛开始前，4名队员分别手持雷霆鼓的四个把手（雷霆鼓上放置一活力球）立于起跑线后。裁判法令后，4名队员通过协作使活力球跳动起来，冰箱重点行进，赛程40米。以各参赛队中的任一队员的身体接触到终点线为计时停止，用时少者名次列前。

#### 游戏目标：

通过此活动，可提高选手上下肢协调能力，提高员工的团队协作意识，使员工体验到上下一根绳，力往一处使的精神。



# PART 06

## 团体运动

### 旋风跑跑跑

每队派出8人参赛,比赛形式为场地设置终点和起点,队伍需要在行进路线中绕行障碍点,并完成相应圈数挑战

比赛分为晋级赛,用时短者获胜.



# PART 06

## 团体运动

### 拔河比赛 (备选)

每队派出10人参赛，限8名男生2名女生，抽签对抗，采用三局两胜制，抽中对应双方挑战，随场次交换场地，优先获得两局胜利队伍进行决赛局。决赛赛制同上，最终根据比赛获胜次数决定名次。



# PART 06

# Kin-ball

Kin-Ball是一项新奇的运动，拥有传统团建无法具备的特性

- 萌趣的运动装备
- 超高的协作体验
- 有趣的智谋较量



PART  
06

备 选 项 目

手忙脚乱



趣味转布条



杯水传情



燃烧卡路



斗转星移



能量传递



沙包投准



衣衣不舍



PART  
06

备 选 项 目

趣味相扑



蜈蚣前行



超级筷子



滚铁环



百发百中



龟兔赛跑



团队比腿长



传统投壶



PART  
06

备 选 项 目

九宫格足球



搞笑面具拔



水果连连看



盲人敲锣



慢速自行车



鹿角套圈



共赴前程



同运彩球



# PART 06

## 飞盘嘉年华

### 盘不落地 永不放弃

- 飞一般的运动
- 非一般的体验
- 有乐趣更有竞争

**SPIRIT OF THE Game:**  
**Be**  
**FAIR-MINDED**  
保持公平公正—公平意识、平等待人

友好交流—尊重他人的意识、沟通及表达能力

**SPIRIT OF THE Game:**  
**COMMUNICATE**  
**RESPECTFULLY**



PART  
06

趣味挑战



抖音门合影

# PART 06

## 趣味挑战

### 拍照背景板

供现场嘉宾拍照，用于后期留念与宣传使用。



活动保障

# PART 07

## 场地介绍

### 历城体育中心

- 1.标准户外足球场(带塑胶),可满足1000人以内活动需求
- 2.室内篮球场馆,可满足300人以内活动需求.



# PART 07

## 场 地 介 绍

### 历姚足球公园

1. 标准5人制,7人制足球场
2. 可满足50人以内用餐.



# PART 07

## 费用及安全保障

### 费用明细

- 1 执行：专业教练团队，专业裁判，后勤保障团队
- 2 道具：部分趣味竞技项目道具的搬运使用及损耗
- 3 保险：户外拓展保险，意外伤残10万，意外医疗1万
- 4 服装：彩色分组马甲使用
- 5 横幅：活动定制条幅
- 6 饮水：活动期间饮用水（瓶装矿泉水）
- 7 药箱：应急药箱，外用药品齐全
- 8 赠送：冠军奖杯或大礼包1个

### 费用不含

- 1.场地费（场地选定要根据需求详细沟通）
- 2.搭建费用（背景板，舞台，宣传物料等等）
- 3.充气道具（需租赁或采买）
- 4.各种私人消费及不可抗力因素产生的额外费用

### 可选服务

可根据自身的情况及经费预算，选择您需要的服务内容



#### 摄影团队

摄影师  
摄像师  
航拍、视频剪辑  
照片直播等服务



#### 定制服装

全新彩色速干T恤  
V领圆领  
可印制LOGO  
设计图案



#### 宣传物料

活动背景板  
签到墙、H5  
易拉宝、水座旗  
司旗、臂贴  
手举牌等



#### 安全保障

专业医护人员  
应急车辆  
120急救车辆



#### 室内场地

天气炎热，下雨，寒冷等情况可以选择使用，效果强于户外

### 安全保障

- 1/器材设备：使用全新或90%新以上的器材设备，活动之前由体育公司全面认真检查，确定器材设备的安全性能。
- 2/活动拉伸：教练带领所有干部职工再拉伸热身，放松肌肉弹性，增强身体柔韧性和灵活度，避免肌肉拉伤。
- 3/医疗保障：准备药箱，邀请专业医护人员进行现场医护工作。

### 注意事项

- 1/身体有疾病，请提前告知，请勿隐瞒身体状况，以免发生不必要的安全事故。
- 2/请按规定的时间进行集合，从一开始就要具备良好的团队意识和时间观念。
- 3/要保护好运动场所的环境整洁和卫生，做个环保卫士。
- 4/确保活动项目的安全性，并未全体参与人员购买相关的保险。

# 公司简介

# PREFACE

## 企业简介

沐风体验是山东省内最专业、最具前瞻性的的体验式管理顾问公司，服务过数百家国内一线企事业单位。

我们凭着不断创新的体验式培训理念，认真负责的工作作风，经验丰富的教练团队，在体验中与客户共成长同进步，并留下了无数经典案例。公司核心团队具有10年以上从业经验，上市公司工作背景。经过3年多的快速发展公司已经形成主题团建、拓展训练、企业实训三大产品线。

我们多年致力于体验活动的设计和实施，代表着体验式培训的前沿，引领着行业发展的浪潮。

衷心期待着与您的合作，让我们共同帮助、共同鉴证您团队的成长！



PART  
07

合作案例



龙湖地产趣味  
运动会教练组合影



浪潮超越亲子运动会



华润集团天津各事业部  
运动会



地产济南公司  
600人环湖徒步赛



某公司450人巅峰乐团音乐节



DS自然探索赛850人障碍赛

PART  
07

合作案例



央视中秋晚会执行方  
尼山圣境誓师大会



CCTV《疯狂面试官》赛  
事执行方



浪潮650人  
新员工培训



华润未来之星合作方



修正药业630人《战国》



山东唯一独立执行沙漠、  
戈壁赛事机构

地产公司



金融机构



互联网公司



生物科技



合作伙伴

COOPERATIVE PARTNER

The user can demonstrate on a projector or computer, or print the presentation and make it into a film to be used in a wider field. Using



## 人员 专业

沐风拓展所有培训师**专属**培训师

每年内部培训不低于**200 小时**

现有专属培训师**25 位**

**80%**以上拥有本科学历

核心团队具有**5年**以上培训经验

均是**红十字救援、户外运动专家**

拓展公司团队

## 独创STAS后勤辅助系统

控制环境的不稳定因素——严格监控机制

如：与汽车租赁方合作，大巴均有座位险、实时监控车辆运行

消除装备的不安全状况——标准化装备使用

如：所有技术装备必须符合国际认证，并实施残酷的定损淘汰

杜绝人员的不专业行为——坚持动态反馈

如：坚持学员评分并直接计入培训师评级系统，进行时刻监督

感谢观看