一、 活动背景:

　　为了活跃公司文化氛围,迎接国际妇女节以及引导广大 女职工更多的关注自身的道德修养,文化内涵,心理健康,独立意识等 综合素质的提升,彰显我公司女职工风采, “妇女节”是以关怀我公司 广大女职工们，加强女职工的自信心，全面拓展女职工各方面的素 质，不断突破、创新，力求挖掘出新的亮点，为公司注入动感的新 鲜活力，特此举办此活动。让女职工成为公司活动中的一道靓丽的 风景线。

　　二、 活动参加部门:

　　本次活动由我公司工会女工部负责策划工作， 另外同时需要宣传部(负责本次活动的宣传以及场地布置) 、文娱部 (负责主持等工作) 、其他各部协助。

　　三、 活动时间:本次“妇女节”将于 3 月 8 日或 3 月 7 日举行 。

　　四、前期准备:

　　(一)人员召集;

　　(二)场地准备;

　　(三)物件准备.

　　五、游戏比赛团体活动

　　①、拔河比赛

　　1.分队规则。分以下 3 个队，每队 15 位妇女。 每队设队长一名，负责代表本队参加分组抽签等。

　　比赛规则：

　　a、比赛分组及比赛首场的站位选择由各队队长抽签决定。

　　b、比赛为循环赛。

　　c、决赛：采用三局两胜制，胜者为总冠军。

　　②、集体跳绳比赛 比赛规则分组与拔河比赛相同比赛时间：三分钟比赛人数：每队 12 人(2 人 摆绳、10 人跳绳)。 比赛队员要从绳子的一边按顺序依次跳过绳子到另一边。如果跳绳者不能通 过绳子， 不计数但比赛继续进行。比赛结果以三分钟内通过绳子的累计总人数为 最后成绩说明： 各个项目均以成绩最好者为胜， 如比赛结果相同， 将进行加时赛。

　　游戏：

　　1、踩气球 游戏规则：两人配合，把气球绑在两人腿上，每组五对，从规 定的起点走到终点， 每对之间可以互相踩腿上的气球，以最先到达终点且腿上所 剩余气球最大众健康网多者胜出。(如最先到达终点者腿上所剩余气球非最多， 不算作胜出，取下一队，直至最先到达终点且腿上所剩余气球最多者胜出。)胜 出者在奖券上盖章。

　　2、瞎子击鼓 游戏规则：鼓与参赛者距离 10 米，参赛者拿者鼓锤蒙上眼睛 后，原地转 3 圈，走出去击响鼓者为胜，获奖者在奖券上盖章。(注：手先碰到 鼓或桌子再敲鼓则算违例)

　　3、快乐呼啦圈 游戏规则：每场由 4 人上场比拼，比赛前每人分别领得 1 只呼啦圈、10 根别针，比赛开始后一边在腰部摇着呼啦圈，一边将手中的别针 大众健康网首尾相连串成一串，中途呼啦圈掉落需重新领取 10 根别针再开始， 最先按要求穿够 10 枚别针，就算本场比赛的胜利者.

　　4、抢凳子 游戏规则：十人一组，九张凳子，由裁判发令，进行抢凳子， 没抢到凳子者淘汰出局，每进行一轮撤掉一张凳子，以最后抢到凳子着胜出。

　　5、双龙戏珠 (6 人) 规则： 分三组，每组两人。 队员背靠背，夹住气球，从起点运到终点，终点放有一 个椅子，到终点以后要把气球放到椅子上坐爆，再返回起点继续夹气球，可以在 队友坐气球的同时，另一个人回起点准备气球。注意：如果在跑动过程中气球落 地或因其他原因提前爆炸， 要回到起点重新运气球。哪组以最先坐爆 2 个气球的 代表队胜出。

　　6、猜猜猜(6 人) 规则：模仿电视节目里的，后面举牌，一个人解释，一个人猜，虽然简单， 但是效果不错， 关键是看你在后面牌子上写的是什么，往往一个好题会达到意想 不到的效果哦。计时进行(时间一分钟)，在一分钟里，看哪组猜出的动作多算 赢。