



最新工会干部培训与业务指导手册

ZUININGONGHUI
GANBUPEIXUN
YUYEWUZHIIDAOISHOUCE

本书编写组 编写

工会趣味文体娱乐活动小百科

韩焕如◇编著

北京燕山出版社



最新工会干部培训与业务指导手册

本书编写组 编写

工会趣味文体娱乐活动小百科

韩焕如◇编著

北京燕山出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

工会趣味文体娱乐活动小百科/韩焕如编. —北京: 北京燕山出版社, 2009. 2

(最新工会干部培训与业务指导手册)

ISBN 978 - 7 - 5402 - 0790 - 8

I. 工… II. 韩… III. 工会 - 文娱活动 - 中国 IV. D412. 65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 019367 号

责任编辑: 马明仁 王 然

出版发行: 北京燕山出版社

社 地: 北京市宣武区陶然亭路 53 号

邮 编: 100054

电 话: 010—65240430

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市德美印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 5100 千字

印 张: 175

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 684.00 元 (全十六册)

版权所有 翻印必究

编委会

主 编：

崔生祥

工会领导学专家，全国优秀教师，全国总工会中国劳动关系学院著名教授，主要从事宏观经济学、工会领导学、劳动学、企业管理学、职工民主管理以及工会干部培训的教学与研究工作，撰写和公开发表了300多万字的工会学以及工会干部培训教材、专著和论文，多次获得国家、部委及学院颁发的奖项。全国工会干部培训班特聘教授，在国内有超过10000家的企事业单位工会干部接受过他的培训，授课风格幽默风趣，引人入胜，是工会界最受欢迎的培训大师。

编委会成员（排名不分先后）：

- 王持栋 原中华全国总工会经济技术部部长
万群定 中国工会学研究会副会长，四川省总工会干校校长
李人扬 湖南省总工会干部学校校长
李全英 江苏省总工会干部学校校长
王 萍 新疆维吾尔自治区总工会干部学校校长
张安顺 山西省总工会干部学校教授、副校长
原成刚 中华全国总工会劳动保护部综合处处长
王俊吉 郑州铁路局工会主席
韩焕如 太原市总工会干部学校副校长
徐 松 江苏盐城市总工会干部学校校长
姜学波 山东工会学院教授、院长助理、培训部主任
武玉芳 山东工会学院培训部副主任、教授
彭晓丽 四川省成都市工会干部学校干培处处长
王明哲 管理学博士，中国劳动关系学院副教授
安红昌 管理学博士后，中国劳动关系学院安全工程系副教授，
河南科技大学硕士生导师

参与撰稿人员（按姓名笔画顺序）：

万金芳	万群定	王明哲	王俊吉	王持栋	王 珍
王 萍	孙发平	安红昌	吴秀峰	张安顺	李人扬
李加龙	李 平	李全英	李建新	杜万启	杜元文
杨 林	陈伏军	陈建林	陈 松	陈 玲	武玉芳
罗之令	郑 路	侯兴传	俞 芹	姜学波	赵 阳
赵振洲	赵淑萍	原成刚	徐 松	崔生祥	彭晓丽
韩焕如	潘道冲	戴开阳			

前 言

为了把广大基层工会干部和职工的思想行动统一到党的十七大精神上来，把贯彻落实工会十五大精神落实到基层、落实到行动中，因此，非常有必要在新形势下加强基层工会干部培训与日常工作业务指导，使得基层工会能够不断推出新举措，指导基层工会工作在各方面的创新发展。

基层工会工作在新时期表现为对会员群众自然性的影响力或非权力的号召力，因此，基层工会干部必须以卓越的工作能力和优良的工作作风换得会员群众的信任和拥护，并与职工群众建立起真诚的友谊和持久而广泛的思想交流，从而对职工群众的行为产生影响，这就是说，既能与职工群众同心，又能为职工群众说话，还能实实在在地为职工群众谋利益。

提高基层工会干部的工作能力，关键是提高基层工会主席的工作能力，它涉及基层工会领导工作各方面的具体表现，如决策、用人、授权、组织、协调、影响、参与、维权等，丰富而全面，但必须与时俱进。随着时代发展变化的加速，对基层工会主席的工作能力要求也越来越高，并且需要不断求新求变，呈现出鲜明的时代性和发展性，这样才能把基层工会的领导工作与日常活动搞得丰富多彩。

作为一个基层工会工作者，无论是基层工会主席，还是普通基层工会干部，在提高思想政治素质、专业知识素质的同时，更要重视提高工会工作的一般知识，比如基层工会的日常工作、基层工会的建家工作、基层工会的组建与换届选举工作、基层工会的文体娱乐活动工作等，这样才能全方位地搞好基层工会工作。

基层工会还要搞好工会的财务会计与经费审查工作，要本着勤俭节约，少花钱，多办事的精神，认真做好工会的经费使用，这就要求我们严格财务和资产的管理，做到统筹安排，加强管理，严格执行国家和上级工会规定的统一收支标准，严格执行审批制度，并按月认真收缴会费，做到将整个基层工会财务会计与经费审查工作置于群众的

管理和监督之下，确保基层工会的廉洁性。

作为基层工会，还要搞好职工代表的培训工作，因为职工代表的素质、能力与意识等在一定程度上影响职代会作用的发挥。当然，要当好职工代表，在日常工作中，要树立正确的大局意识，真正履行好自己的职责，把好选举关，并做好民主评议工作等，使自己成为一个真正合格的职工代表。

作为基层工会工作，无论怎样创新工作或管理，但都必须守法。《中华人民共和国工会法》第四条规定：“工会必须遵守和维护宪法，以宪法为根本的活动准则”。因此，工会工作的创新必须注意不能与法律相抵触，只能在法律的原则下拓展我们的工作，这种拓展实际上也是一种创新。

鉴于上述重要原因，我们综合了国内众多专家教授的长期研究成果和经验总结，特别编辑《工会主席工作手册》、《基层工会干部如何做好工会工作》、《工会小组长工作手册——怎样做好工会小组工作》、《基层工会日常工作手册》、《工会建家工作指南》、《新编基层工会组建与换届改选工作手册》、《工会趣味文体娱乐活动小百科》、《新编基层工会财务会计与经费审查工作手册》、《最新工会常用政策法规汇编》等图书。这些书十分重视系统性、指导性和可操作性，简明扼要，易学好懂，是广大基层工会用以指导工会干部培训与日常工作业务指导的首选读物。

目 录

第一部分 趣味体育娱乐活动

第一章 妙趣横生的娱乐竞赛

1. 赛“龙舟”	(2)
2. 泼水节	(2)
3. 鲤鱼跳龙门	(3)
4. 快乐的星期天	(4)
5. 夺“宝”拉人	(6)
6. 拉和拍	(7)
7. 开动火车	(7)
8. 骑兵迎战	(8)
9. 手推小车	(9)
10. 猫跳赛	(9)
11. 手足情深	(10)
12. 龙凤戏珠	(11)
13. 呼啦行进	(12)
14. 力士竞速	(13)
15. 摸石过河	(14)
16. 时代列车	(15)
17. 单足荡跃	(16)

18. 袋鼠跳跃	(16)
19. 双足甩包	(17)
20. 速跳夹竿	(18)
21. 机智的送水队	(19)
22. 脚板追逐	(21)
23. 空中飞弹	(22)
24. 天平称水	(23)
25. 五子献寿	(24)
26. 象鼻摘果	(25)
27. 西天取经	(26)
28. 熊猫吃竹	(27)

第二章 检验智能的闯关竞赛

1. 闯三关	(29)
2. 夺球追赶	(29)
3. 水中障碍接力	(30)
4. 迷 宫	(30)
5. “全部”和“一部”	(31)
6. 绕线前进	(32)
7. 全能运动员	(32)
8. 双脚跳绳接力赛	(33)
9. 看谁踢得多	(33)
10. 传踢毽	(34)
11. 双人跳绳赛	(34)
12. 渔网捕鱼	(35)
13. 母鸡捉小鸡	(35)
14. 飞龙抢珠	(36)
15. 打蛇尾	(37)
16. 二人三足赛跑	(37)
17. 打敌人	(38)
18. 钻山过河	(39)

19. 捡沙包	(39)
20. 夹膝跳	(40)
21. 斗智斗勇	(40)
22. 打脚踝	(41)
23. 步伐移动	(41)
24. 篮板反弹球	(42)
25. 叫号接球	(42)
26. 躲流弹	(43)
27. 活动篮筐	(44)
28. 顶球赛	(44)
29. 运动过杆	(45)
30. 高抛快跑	(46)
31. 相互推手	(47)
32. 倒跑比赛	(47)
33. 手脚并用	(48)
34. 蛇 战	(48)
35. 听信号	(49)
36. 包袱、锤子、剪子	(49)
37. 折线运动	(50)
38. 运动篮球	(50)
39. 抢圈中球	(51)
40. 传球下蹲	(51)
41. 占有地盘	(52)
42. 巧入营门	(53)
43. 持球碰人	(53)
44. 坚守一方	(54)
45. 足排球	(54)
46. 地滚球	(55)
47. 头上胯下传球	(56)
48. 拨球行进	(56)
49. 小垒球	(57)
50. 转体传球	(57)

51. 托球赛跑	(58)
52. 夹球接力赛	(59)
53. 跳长绳比赛	(59)
54. 跳绳跑接力	(60)

第三章 开发潜能的趣味表演

1. 秘密指令	(61)
2. 漫游太空	(61)
3. 信任背摔	(62)
4. 飞 镖	(63)
5. 飞 碟	(64)
6. 魔 靶	(65)
7. 陀 螺	(66)
8. 归队球	(67)
9. 夺球之战	(67)
10. 地滚球接力赛	(68)
11. 水中抢球	(69)
12. 障碍赛跑	(69)
13. 踢踢跳跳过障碍	(70)
14. 抢地盘	(71)
15. 打野战	(71)
16. 正方救三角	(72)
17. 走出黑暗	(73)
18. 熟悉姓名	(74)
19. 中西礼仪	(74)
20. 姚明投篮	(75)
21. 投篮进筐	(76)
22. 请朋友	(76)
23. 托排球	(77)
24. 拉圈传棒	(77)
25. 挤占轮胎	(78)

26. 架桥过河	(78)
27. 龙的传人	(79)
28. 夜 战	(79)
29. 陆地翼伞	(80)
30. 蒙目抛小球	(80)
31. 摘椰子	(81)
32. 默契握手	(81)
33. 叫号跑	(82)
34. 发挥想象力	(82)
35. 同心协力	(83)
36. 竞赛舞	(83)
37. 乘公共汽车	(84)
38. 请尝山楂片	(85)
39. 倒跑比赛	(86)
40. 串珍珠	(86)
41. 海豚戏珠	(87)
42. 争分夺秒	(87)
43. 脚夹球跳接力赛	(88)
44. 球类沙龙	(88)
45. 大猩猩赛跑	(89)
46. 运沙包投篮	(89)
47. 行路难	(90)
48. 矮人跳绳接力	(90)
49. 夹球跑接力	(91)
50. 足球射门	(91)
51. 中华大地	(92)
52. 保龄球	(92)

第四章 团结友爱的协作训练

1. 舞龙头	(93)
2. 移动火车	(93)

3. 龙舟竞赛	(94)
4. 小鸭走路	(95)
5. 夹运三球	(95)
6. 六人板鞋	(96)
7. 过关斩将	(96)
8. 团队热身	(97)
9. 思维体操	(97)
10. 过湿地	(98)
11. 勇气号登陆车	(98)
12. 面对面地介绍	(99)
13. 盲人方阵	(100)
14. 卧式传递	(100)
15. 大树与松鼠	(101)
16. 代号接龙	(102)
17. 数字传递	(102)
18. 罐头鞋	(103)
19. 全体离地	(104)
20. 解方程式	(104)
21. 翻叶子	(105)
22. 千斤顶	(105)
23. 木人梯	(106)
24. 默契报数	(107)
25. 平结绳圈	(107)
26. 齐眉棍/圈	(108)
27. 橡皮筋	(109)
28. 人浪	(110)
29. 我是记者	(110)
30. 呼啦圈竞赛	(111)
31. 信息传递	(111)
32. 盲人看世界	(112)
33. 盲人摸号	(113)

第五章 取长补短的互助练习

1. 过 河	(114)
2. 坐地起身	(114)
3. 连环手	(115)
4. 众志成城	(116)
5. 疾风劲草	(116)
6. 速 凝	(117)
7. 默 契	(118)
8. 断 桥	(118)
9. 电 网	(119)
10. 筑 塔	(119)
11. 有轨电车	(120)
12. 三个进球	(120)
13. 同心圆	(121)
14. 快速传球	(122)
15. 盲人走路	(122)
16. 谁是胜利者	(123)
17. 袋鼠跳	(123)
18. 雨	(124)
19. 修复计算器	(125)
20. 同舟共济	(125)
21. 齐心协力	(126)
22. 协同作战	(126)
23. 跳绳接力	(127)
24. 跳袋接力	(127)
25. 车轮滚滚	(128)
26. 推铁环	(128)
27. 云梯接力	(129)
28. 多足虫竞走	(129)
29. 网球托球跑接力	(130)

30. 火车赛跑	(130)
31. 传球接力	(131)
32. 双人跳绳接力	(131)
33. 青蛙跳接力	(132)
34. 木偶赛跑	(132)
35. 搭桥过河	(133)
36. 运球接力	(133)
37. 二人三足跑	(134)
38. 划船比赛	(134)
39. 骑车竞赛	(135)

第六章 挑战极限的记忆大战

1. 双数报数，单数击掌	(136)
2. 象行比赛	(136)
3. 搬运竞赛	(137)
4. 喊号扶棒	(137)
5. 打野鸭子	(138)
6. 抢凳子	(139)
7. 连续追拍	(139)
8. 遮网排球	(140)
9. 听数追拍	(140)
10. 抓 笑	(141)
11. 巧过鬼谷	(141)
12. 安全岛	(142)
13. 炸死你	(143)
14. 攻地堡	(143)
15. 画面具	(144)
16. 逢“3”击掌	(144)
17. 与时间赛跑	(145)
18. 四条腿	(146)
19. 放鞭炮	(146)

20. 杯水接力赛	(147)
21. 对 数	(148)
22. 上下传球	(148)
23. 盲人敲锣	(149)
24. 吹气排球赛	(149)
25. 传话准不准	(150)
26. 官兵捉贼	(150)
27. 螃蟹赛跑	(151)
28. 掷轻球	(152)
29. 背向拔河赛	(152)
30. 山羊过桥	(153)
31. 拍七令	(153)
32. 羊肉串几片肉	(154)
33. 老鹰抓小鸡	(154)
34. 抛 笑	(155)
35. 青蛙划水	(156)
36. 纸圈套物	(156)
37. 共渡难关	(157)
38. 猎人和“鸭子”	(157)
39. 叫号换位	(158)
40. 喂老虎	(159)
41. 还原队形	(159)
42. 通过深渊	(160)
43. 拿回自己的帽子	(160)
44. 迷宫追逐	(161)
45. 踩尾巴	(162)

第七章 细致入微的观察竞技

1. 攻打“小鸟”	(163)
2. 有跑有跳	(163)
3. 活动跳箱	(164)

4. 冲过战域区	(165)
5. 减少包围圈	(165)
6. 找队旗	(166)
7. 风中击准	(167)
8. 坚持到底	(167)
9. 快速传球	(168)
10. 跳转接反弹球赛	(168)
11. 快速抢位	(169)
12. 投弹之争	(170)
13. 载筐篮球赛	(170)
14. 流星锤	(171)
15. 变向捉人	(171)
16. 前后贴人	(172)
17. 圆圈赛	(173)
18. 冻 人	(173)
19. 抢带子	(174)
20. 多球足球赛	(174)
21. 追持球人	(175)
22. 空中抢球	(175)
23. 攻守比赛	(176)
24. 考考你的观察力	(176)
25. 划船比赛	(177)
26. 特殊障碍赛	(177)
27. 抢椅子	(178)
28. 灭鼠护果树	(179)
29. 接球击人	(179)
30. 小心强盗	(180)
31. 背人对抗	(181)
32. 摸石头过河	(181)
33. 跳绳夺帕	(182)
34. 探险家	(182)
35. 抢彩带	(183)