

本书编写组◎编写

中国工会

上

文体娱乐活动百科全书

工会文体娱乐活动专家、教授联合编著。

内容涵盖基层企事业单位工会日常开展的各种文体娱乐活动。
围绕工作，结合实际，通俗易懂，现查现用。



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

本书编写组◎编写

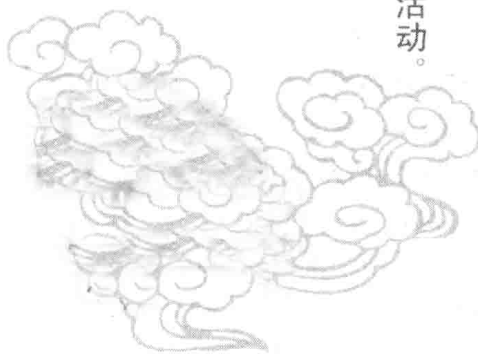
中国工会

上

文体娱乐活动百科全书

工会文体娱乐活动专家、教授联合编著。

内容涵盖基层企事业单位工会日常开展的各种文体娱乐活动。
围绕工作，结合实际，通俗易懂，现查现用。



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

中国工会文体娱乐活动百科全书:全3册//《中国工会文体娱乐活动百科全书》编写组编写. —北京:企业管理出版社, 2014. 2

ISBN 978-7-5164-0690-8

I. ①中… II. ①中… III. ①工会—文娱活动—基本知识—中国

IV. ①D412.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 014046 号

书 名:中国工会文体娱乐活动百科全书

作 者:本书编写组

责任编辑:杜 敏

书 号:ISBN 978-7-5164-0690-8

出版发行:企业管理出版社

地 址:北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编:100048

网 址:<http://www.emph.cn>

电 话:总编室(010)68701719 发行部(010)68701816

编辑部(010)68414643

电子信箱:80147@sina.com

印 刷:北京彩虹伟业印刷有限公司

经 销:新华书店

规 格:185 毫米×260 毫米 16 开本 73.25 印张 1042 千字

版 次:2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

定 价:880.00 元(全三册)

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

对于基层职工而言,形式多样、趣味盎然、益智健体的文体娱乐活动不仅是广大职工业余时间娱乐休息的主要方式,也是职工之间增进感情、促进团结的重要途径。基层工会组织好、开展好职工文体娱乐活动,既是工会丰富职工业余文化生活、培养职工健康积极的兴趣爱好、维护职工基本权益的重要职责,也是提高职工整体素质,培育职工拼搏向上、积极进取的团队精神的有效途径,更是提高企业凝聚力、建设和谐企业文化的重要措施。特别是在当前全面建成小康社会、构建和谐社会的大背景下,大力开展健康高雅、丰富多彩的职工群众文体娱乐活动,不仅可以营造企业诚信友爱、充满活力、宽松祥和的工作氛围,使广大职工群众从辛劳的工作中暂时解脱出来,释放生理和心理压力,愉悦身心,丰富业余生活,满足精神需求,提高生活质量,还可以更好地获得他们对企业的认同度,增强企业凝聚力,使广大职工更加热爱工作、热爱企业、热爱自己的岗位,激发广大职工的工作热情,让他们以更饱满的精神投入到工作中去,创造更大的工作业绩,从而推动企业的发展。

对于工会来说,在新的时代和新的形势下,如何创造性、开拓性地组织和开展职工文体娱乐活动,使广大职工群众都能积极参与到工会活动中来,已经成为衡量工会工作好坏、评价工会工作业绩的一个重要尺度。工会组织特别是工会工作人员只有全面、细致、详尽地掌握各项文体娱乐活动的组织、开展方法和技巧,懂得各项活动的组织策划要点、各项竞赛活动的规则和方式,才能娴熟自如地组织广大职工开展各项文体娱乐活动,并且把活动组织得有声有色,有滋有味,使之成为广大职工最喜闻乐见和积极参与的企业文化活动。

正是为了指导基层工会做好这项工作,真正把职工文体娱乐活动组织好、开展好,并充分发挥文体娱乐活动的作用,激发基层职工的参与热情,我们特别编写了这套《中国工会文体娱乐活动百科全书》。

本书内容丰富,结构宏大,深入阐述了工会文体娱乐活动的方方面面,从“工会文体娱乐活动概述”“工会日常文体娱乐活动的组织和开展”“工会文化艺术活动”“工会休闲文化活动”“工会趣味娱乐活动”“工会体育活动及赛事指南”“工会休闲体育活动”“工会节日庆祝文体活动”以及“心理调适拓展活动”九大方面,详细介绍了各类活动从策划到开展再到收尾的各个环节,并对广大职工喜闻乐见的文学艺术、音乐舞蹈、游戏猜谜、魔术演出、文艺联欢、全民健身、各类体育活动以及职工运动会、大型文体演出等活动的开展方法和策划策略进行了详细介绍,对大型团体文体娱乐活动的组织、策划、具体操作和实施的技巧和方法也作了全面详尽的阐述;对于各种体育竞赛项目的介绍引用了最新、最权威的竞赛规则和标准;对当前新型的休闲娱乐活动,如书画、钓鱼、收藏、饲养宠物、

休闲游乐等内容,都作了详细的阐述;并对目前企业最流行也最热门的心理拓展训练板块作了全面的介绍,以期让工会在组织职工活动时有最权威、最新潮、最有趣的技巧和方法可以选择,让工会组织的职工活动与时俱进,跟上时代的步伐。

书中既有趣味盎然的文化娱乐活动、气势恢弘的大型团体活动,也有昂扬奔放的各类体育活动,还有大量新颖生动的活动实例,旁征博引,图文并茂,不仅为广大职工的业余生活注入了更为丰富新鲜的内容,也为指导和帮助基层工会开展文体娱乐活动提供了更为方便实用的范本,集知识性、趣味性、参与性和可操作性于一体,充分体现了与时俱进、新颖生动的时代特色,是新时期指导开展职工文体娱乐活动、促进职工文化建设的一本不可多得的实用参考书。

由于编写时间仓促和编者水平所限,书中错漏之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

目 录

第一部分 工会文体娱乐活动概述

第一章 组织和开展工会文体娱乐活动的意义	2
第一节 新时期工会文体娱乐活动的特点	2
第二节 新时期工会文体娱乐活动的意义	4
第三节 工会文体娱乐活动的地位和作用	6
第二章 工会文体娱乐活动的内容和形式	10
第一节 工会文体娱乐活动的内容	10
第二节 工会文体娱乐活动的形式	13
第三节 工会文体娱乐活动要贴近职工	15
第三章 工会文体娱乐活动的策划	17
第一节 策划工会文体活动的重要意义	17
第二节 工会文体活动策划的基本方法	18
第三节 工会文体活动策划中的注意事项	24
第四节 工会文体活动策划人必备的素质	26
第四章 工会文体娱乐活动的组织	28
第一节 工会文体活动的组织形式和模式	28
第二节 工会文体娱乐活动的组织技巧	30
第三节 工会文体活动组织团队的构成要素	33

第二部分 工会日常文体娱乐活动的组织和开展

第一章 文艺演出活动	38
第一节 职工文艺演出的形式和项目	38
第二节 演出队和演唱队的组成	39
第三节 演出团队的排练	40
第四节 道具与化妆	41
第五节 演出场地的选择与布置	45
第六节 演出灯光和音响	46

第七节	组织演出的程序	49
第八节	报幕与拉幕	51
第九节	舞台监督	52
第十节	文艺汇演	53
第十一节	文艺调演	55
第二章	职工运动会	56
第一节	职工运动会的前期准备	56
第二节	职工运动会竞赛规程的制定	57
第三节	裁判及运动员的组织和管理	60
第四节	运动会秩序册的编排	60
第五节	职工运动会的开幕和闭幕	61
第六节	奖项设置和颁奖	62
第七节	职工运动会策划方案实例	63
第三章	联欢会活动	65
第一节	联欢会的形式和特点	65
第二节	联欢会的策划	67
第三节	联欢会的会场布置	69
第四节	联欢会节目的编排和表演	70
第五节	摇奖和抽奖的具体流程	71
第六节	主持人的特点要求及主持技巧	72
第四章	职工舞会	75
第一节	舞会的类型	75
第二节	舞会的准备工作	75
第三节	舞曲的选择	77
第四节	舞会上的礼仪细节	78
第五章	职工宣传教育活动	82
第一节	职工宣教的意义和目的	82
第二节	职工宣教活动的组织形式	82
第三节	职工宣教活动的实施	84
第六章	集体外出参观活动	85
第一节	确定外出参观活动的目的	85
第二节	外出参观活动必须遵守的准则	85

第三节	外出参观活动的实施	86
第七章	科普宣传活动	89
第一节	科普参观活动的前期准备	89
第二节	科普参观活动的过程安排	90
第三节	科普参观活动必须注意的事项	92
第八章	展会活动	93
第一节	展会活动需要精心策划	93
第二节	展会活动进行前的必要准备	94
第三节	展会活动过程中的注意事项	95
第九章	演讲比赛活动	97
第一节	演讲比赛活动的类别	97
第二节	演讲比赛活动的准备和策划	97
第三节	演讲比赛的评选标准	98
第四节	演讲稿的构思和写作	99
第十章	知识竞赛活动	101
第一节	知识竞赛的筹划	101
第二节	知识竞赛活动的必要准备	102
第十一章	辩论赛活动	104
第一节	辩论赛活动的重要意义	104
第二节	主持人的选拔与主持技巧	104
第三节	辩论赛的过程要激烈与秩序并重	105
第四节	如何确定辩题和判别胜负	106
第十二章	歌咏比赛活动	108
第一节	选择适宜的歌唱比赛类型	108
第二节	做好前期准备工作	108
第三节	比赛结束后的评奖和颁奖	109
第十三章	职工集体婚礼活动	110
第一节	集体婚礼的策划和组织	110
第二节	集体婚礼的程序和主持	111

第十四章 茶话会活动	113
第一节 茶话会活动的作用	113
第二节 茶话会活动的组织实施	113
第十五章 追悼会活动	115
第一节 追悼会的基本程序	115
第二节 追悼会礼仪	115
第三节 悼词的写法	116
第十六章 颁奖会活动	117
第一节 举办颁奖会的要求	117
第二节 颁奖会主持人的要求	118
第三节 颁奖会的主持方法	118
第十七章 新闻发布会活动	120
第一节 新闻发布会的组织策划	120
第二节 新闻发布会中的讲话技巧	121
第三节 新闻发布会的主持人要求	121
第十八章 剪彩仪式活动	123
第一节 剪彩仪式的策划和准备	123
第二节 剪彩仪式的主持要求	124
第十九章 商务会议活动	126
第一节 选择会场要遵从的基本要素	126
第二节 商务会议的主持技巧	127

第三部分 工会文化艺术活动

第一章 职工业余音乐活动及演出	130
第一节 歌唱的基本常识	130
第二节 合唱的训练与排练	133
第三节 重唱的训练与排练	135
第四节 独唱节目的训练与排练	136
第五节 乐器常识和类型	138
第六节 乐队的编配和训练	140
第七节 器乐演奏节目的排练	143
第八节 综合性音乐节目的编排	144

第九节	音乐指挥常识	146
第十节	工会音乐汇演策划与组织	151
第二章	舞蹈活动练习及表演	153
第一节	舞蹈的艺术特点和种类	153
第二节	舞蹈表演的训练	155
第三节	舞蹈节目的编导	157
第四节	集体舞蹈节目的排练	158
第五节	舞蹈的评判标准	159
第六节	工会舞蹈比赛的组织要点	159
第三章	戏剧创作及表演活动	161
第一节	小戏的创作	161
第二节	戏剧的导演和排练	162
第三节	舞台化妆	164
第四节	舞台布景	166
第五节	灯光和音响	167
第六节	服装和道具	168
第四章	职工曲艺创作和表演	170
第一节	曲艺及曲艺的类别	170
第二节	相声	171
第三节	小品	173
第四节	快板	175
第五节	对口词和群口词	176
第六节	三句半	178
第七节	双簧	179
第八节	大实话	180
第九节	莲花落	181
第十节	二人转	182
第五章	书法艺术活动及竞赛组织	185
第一节	书法的渊源和演进	185
第二节	书法的基础知识	189
第三节	楷书写法	194
第四节	隶书写法	195
第五节	行书写法	197

第六节	硬笔书法	199
第七节	美术字的写法	201
第八节	篆刻技法	204
第六章	绘画、雕塑艺术活动	207
第一节	中国画的种类	207
第二节	中国画的颜料和材料	209
第三节	中国画的绘画技巧	211
第四节	中国画的题跋、用印和装裱	216
第五节	油画的工具和技法	218
第六节	版画	224
第七节	水彩画和水粉画	226
第八节	年画	230
第九节	宣传画	231
第十节	工艺装饰画	232
第十一节	漫画	233
第七章	职工文学创作与欣赏活动	236
第一节	小说的创作	236
第二节	诗歌的创作	238
第三节	散文的创作	240
第四节	戏剧文学的创作	242
第五节	文学作品的欣赏	243
第八章	职工读书活动	245
第一节	选择合适的书籍和读书方法	245
第二节	做好读书笔记	247
第三节	学会使用工具书	249
第四节	资料的查阅方法	251
第九章	摄影和摄像活动	253
第一节	摄影工具和基本技巧	253
第二节	传统相机摄影技术	255
第三节	数码摄影技术	256
第四节	数码摄像技术	257

第四部分 工会休闲文化活动

第一章 休闲游和自助游	260
第一节 集体旅游活动的筹划	260
第二节 旅游活动的准备	261
第三节 国外游的注意事项	263
第四节 自助游	266
第五节 自驾游	267
第六节 自行车游	271
第七节 徒步自助游	272
第二章 登山和攀岩	275
第一节 登山的准备工作	275
第二节 登山的要点	275
第三节 攀岩的注意事项	277
第三章 钓鱼	279
第一节 钓鱼的基本技巧	279
第二节 钓鱼口诀	282
第三节 垂钓注意事项	288
第四章 绿植	290
第一节 花卉的栽培和繁育	290
第二节 室内花卉布置	294
第三节 盆景的培养	297
第四节 插花艺术	300
第五章 厨艺	304
第一节 中国饮食文化	304
第二节 我国的八大菜系	305
第三节 烹饪的基本方法	307
第四节 享受烹饪的乐趣	310
第六章 茶艺和茶道	312
第一节 中国的茶文化	312
第二节 沏茶与喝茶的方法	314
第三节 茶艺的学习	317

第四节	中国的十大名茶	319
第五节	茶的储存方法	324
第六节	茶的鉴赏方法	326
第七章	收藏	329
第一节	集邮	329
第二节	集烟标、火花和票证	332
第三节	古玩的收藏和鉴赏	333
第四节	收藏注意事项	334
第五节	工会内部收藏展览活动的举办	335
第八章	陶艺	337
第一节	陶艺的产生和发展	337
第二节	古代名窑和产地	338
第三节	陶瓷工艺和技术	341
第四节	自助式陶艺参与	344
第九章	饲养宠物	346
第一节	适合当宠物饲养的动物	346
第二节	养鸟	346
第三节	养鱼	348
第四节	养狗	350
第五节	养猫	351
第六节	其他宠物的饲养	353

第五部分 工会趣味娱乐活动

第一章	趣味体育娱乐活动	362
第一节	娱乐性竞赛体育	362
第二节	闯关竞赛活动	379
第三节	趣味体育表演活动	391
第四节	户外拓展体育活动	404
第五节	团结协作趣味活动	409
第六节	记忆力竞赛	426
第七节	速度比拼游戏	430
第八节	灵敏协调游戏	442
第九节	思维训练游戏	451
第十节	力量训练趣味游戏	462

第二章 趣味文化娱乐活动	475
第一节 脑筋急转弯	475
第二节 趣味知识竞赛	487
第三节 趣味知识问答	493
第四节 趣味歇后语	516
第五节 趣味绕口令	519
第六节 趣味谜语	524
第七节 幽默笑话	532
第三章 趣味休闲娱乐活动	541
第一节 玩魔术	541
第二节 双升级	553
第三节 斗地主	560
第四节 三打一	563
第五节 诈金花	564
第六节 打麻将	565
第七节 打桥牌	570
第八节 红心大战	573
第九节 沙狐球	577
第十节 多米诺骨牌	579
第十一节 天黑请闭眼	581
第四章 新型休闲娱乐活动	584
第一节 电子游戏	584
第二节 网络游戏	585
第三节 网络购物	586
第四节 近郊游和农家乐	588
第五节 认养绿地	588
第六节 采摘活动	589
第七节 K 歌和泡吧	592
第八节 看电影	593
第九节 体验活动	601

第六部分 工会体育活动及赛事指南

第一章 工会体育竞赛活动的赛制规则	604
第一节 淘汰赛制及规则	604

第二节	循环赛制及规则	606
第三节	顺序赛制及规则	607
第四节	轮换赛制及规则	609
第五节	混合赛制及规则	609
第二章	职工体育竞赛活动的组织和实施程序	610
第一节	制订竞赛规程	610
第二节	成立赛区组委会和设置赛区管理机构	613
第三节	裁判的组织和训练	617
第四节	组织赛程编排和编印秩序册、成绩册	619
第五节	检查比赛场地和器材	620
第六节	做好后勤和安全保卫工作	620
第七节	开幕式和闭幕式的组织	621
第八节	颁奖	621
第三章	球类比赛活动	623
第一节	足球	623
第二节	篮球	648
第三节	排球	691
第四节	乒乓球	712
第五节	羽毛球	744
第六节	网球	750
第七节	棒球和垒球	761
第八节	台球	764
第九节	保龄球	775
第十节	门球	779
第十一节	曲棍球	798
第十二节	高尔夫球	799
第四章	田径比赛活动	801
第一节	短跑	801
第二节	中长跑	802
第三节	接力跑	803
第四节	跨栏跑	804
第五节	障碍跑	805
第六节	竞走	806
第七节	马拉松	807

第八节	跳远	808
第九节	三级跳远	809
第十节	跳高	810
第十一节	撑竿跳高	811
第十二节	铅球	812
第十三节	链球	812
第十四节	标枪	813
第十五节	铁饼	814
第十六节	男子十项全能和女子七项全能	814
第五章	室内运动比赛活动	816
第一节	拳击	816
第二节	武术	816
第三节	摔跤	817
第四节	柔道	818
第五节	跆拳道	819
第六节	自由搏击	820
第七节	举重	821
第八节	击剑	822
第六章	室外运动比赛活动	824
第一节	射击	824
第二节	射箭	825
第三节	自行车	826
第四节	摩托车	827
第五节	划船	827
第六节	轮滑	828
第七章	体操比赛活动	830
第一节	竞技体操	830
第二节	艺术体操	833
第三节	团体操	833
第四节	健美操	834
第八章	水上运动比赛活动	836
第一节	水上运动的安全救护	836
第二节	水上运动竞赛的组织与裁判工作	838

第三节	游泳	839
第四节	潜水运动	841
第五节	跳水运动	842
第六节	水球	843
第七节	花样游泳	844
第八节	滑水板	845
第九节	冲浪	846
第十节	冬泳	846
第十一节	摩托艇	847
第十二节	帆船和帆板	848
第九章	冰雪运动比赛活动	849
第一节	冰球	849
第二节	速度滑冰	849
第三节	花样滑冰	850
第四节	滑雪运动	851

第七部分 工会休闲体育活动

第一章	休闲健身活动	854
第一节	广播操	854
第二节	晨练	855
第三节	工间操	857
第四节	瑜伽	858
第五节	踢毽子	860
第六节	跳绳	862
第七节	抖空竹	863
第八节	放风筝	864
第二章	健身舞蹈活动	866
第一节	交谊舞	866
第二节	迪斯科	867
第三节	拉丁舞	868
第四节	广场舞	869
第五节	街舞	871
第三章	传统健身活动	874
第一节	太极拳	874