







## 青岛东方监理有限公司

## 第一届沙滩趣味运动会圆满举行

灿烂阳光，金色沙滩，蔚蓝大海，灿烂笑脸，热情呼喊……2013年11月16日，青岛东方监理风景宜人八大关的第二海水浴场成了一片欢乐的海洋，青岛东方监理有限公司在此举办了一场妙趣横生的沙滩趣味运动会，来自各个项目的近80多名员工参加了两项活动。本次比赛趣味运动会的比赛项目有毛毛虫竞速、拔河大赛、袋鼠跳、袋鼠接力、绑腿跑、财源滚滚、趣味障碍赛、拔河等体育活动，员工们高兴踊跃参与自己感兴趣的运动项目。

8点30分，随着裁判一声哨响，第一项比赛正式拉开帷幕，沙滩上热闹非凡，高涨迭起，加油声此起彼伏，运动员们在赛场上互相配合，各显身手。“很高兴能参加这样的比赛，能和同事们一起取得胜利感到很开心。”刚参加完比赛的员工们难掩喜悦之情。“一二，一二，一二……”绑腿跑比赛传来有节奏的口号声，每位员工手牵手的队伍统一跟随着，参赛搭档起劲着，随着队长一声哨声，松散的桌椅，翻腾的桌椅并沒有阻挡住他们前进的脚步，他们喊着响亮的口号，脚下踩着节奏走出协调统一的步伐，各奔冲向终点。

“虽然我们来自同一个单位，但都属于不同的项目部，平日工作中的交流比较少，感谢有这样的机会把我们聚集在一起，比赛也加强了我们团队协作的精神。”员工们在此赛之余表达了这样的心声。

经过3个多小时的体力与毅力的考验，这场充满趣味性和增强团队协作能力与同心力的沙滩趣味运动会终于在大家的欢声笑语中落下了帷幕。

此次运动会集趣味与运动于一身，使员工在工作之余充分享受到了乐趣，达到了锻炼身体、增进人与人之间合作的目的。我们做到了，在我们的帮助下，沙滩上许多游人却想起了拔河，这不正是一道美丽的风景线！

作者:董莹莹

趣味运动会  
工作之余体会快乐

作为一名进入一个全新工作环境的新员工来说，不管在过往的工作中积累了一定的工作经验，但刚进入公司，难免还是有点压力。为了能让自己尽早进入工作状态和适应工作环境，在遇到问题时我会及时请教同事，积极学习工作所需要的各项专业知识，努力提高自己的业务水平。这段时间我学到了很多知识，在这一个月的时间里，过得非常充实和快乐，公司的大氛围让我消除了刚来时的陌生和压力，是领导和同事们无微不至的关心让我深深感受这个大家庭的温暖。尤其是2013年11月16日公司在八大关第二海水浴场举办的趣味运动会，更是让我跟公司的领导和同事们有了近距离接触的机会，深切体会到融入大家庭的温馨和快乐！

早晨我们早早到了这海水浴场的活动地点，现场红旗招展，彩旗飘飘，轻松愉悦的神情洋溢在人们的脸上，平日里对待工作一丝不苟的同事如今换上了休闲的运动服，散发公司的精气神，青春向上的气息一直弥漫在这最美的沙滩。运动会是在胡总经理的号召与鼓励以及各部门领导的帮助下，精彩而又火爆的开始了。没有完美的个人，只有完美的团队！往往一个团队的凝聚力决定了它的成败，公司将所有队员分为了六个团体进行比赛，大家都积极踊跃参加，展现出了不服输的精神。

首先进行的是毛毛虫竞速比赛，四人一队首先进在毛毛虫上，在队员的协作下，大家都能顺利的到达终点，欢呼声掌声不断，大家都在为自己的团队加油，呐喊，场上队员在比赛协调与速度，场下拉拉队在疯狂加油助威。接着进行的是快乐大脚和袋鼠竞速比赛，这两个小小的游戏项目，让我们都想起了小时候，找钱童年时的感觉，让我们增强活力，加强自信。尤其是趣味障碍赛，现场精彩纷呈，在接力过程中都有队员为了不影响展现出可爱的一面，让我们都笑弯了腰。最后进行的是拔河比赛，让我们每一个人都感受参与到运动会中的热闹，分享成就瞬间的开心，绽放的笑容灿烂包围着每一个人。趣味运动会结束后，大家在欢呼中集体合影留念。

本次趣味运动会圆满成功，把大家从日常繁忙的工作中解脱出来，让大家彻底把卸工作中的压力，让大家的需求不再压抑。是“趣味运动会”让同事们拥有了团队精神与信心，开心怀它们迎接更加艰巨的挑战；同时平衡了企业精神与职工文化生活的关系，大家通过比赛，增进相互间的了解；通过互相之间的协作，培养默契，凝聚起来，形成合力，让我们更有激情的投入工作。

作者:王玉翠



## 沙滩趣味运动会心得体会

清晨，温暖的阳光照耀着海面，海浪轻柔的拍打着沙滩，空气中充斥着欢快的海水味道。在这样美好的天气，在这样美好的沙滩，在望海蓝天的映衬下开始了为期半天的沙滩趣味运动会。

参加比赛的队员们早早的来到了第二海水浴场，六组队员在组长的指挥之后，主持人宣布比赛开始，顿时掌声，欢呼声连成一片，队员们开始陆陆续续地进入比赛场地。比赛的项目有很多，快乐的大脚，袋鼠接力，障碍接力赛，四人三脚比赛，拔河比赛等等，这些既充满趣味又具有挑战的比赛项目吸引了大家的眼球，每一个人都是一副信心十足、跃跃欲试的表情。

与传统的运动会相比，趣味运动会更注重趣味性、娱乐性、合作性和观赏性。每一个比赛项目都有独有的特点和乐趣，更注重视觉技巧的运用，比如快乐的大脚比赛，所谓快乐的大脚就是四个人需要背出同一双大鞋跑完全程。这样一个看似简单的比赛项目，每个都是奇思妙想，花样百出。有的能在起跑的时候一个人把鞋子踢出去一个人跑到终点；有的由一个人从起点跑到终点，在终点的位置与其他三个人换完鞋子；有的四个人平均分配背鞋距离的路线；还有的组在中途位置换完鞋子由一个人跑到终点。

这次趣味运动会需要更多的是团队的协作与配合，比如四人三足比赛，所谓四人三足就是每一队选出四人，三根绳子，把脚绑起来从起点跑到终点。四个人只有靠默契的步伐，相同的频率才能够顺利的到达终点。参赛的队伍由起初的寸步难行到最后脚步轻快，都是大家团结协作与努力付出的结果，没有参赛队员也不甘示弱，“一二一二”“左右左右”嘹亮的口号响彻整个赛场。

整个沙滩都充斥着快乐的声音，每个人脸上都洋溢着开心的笑容，呐喊声，加油声此起彼伏，我们的心情也感染到了周围的观众，大家都不约而同的加入到我们，为我们呐喊，为我们助威。更有许多小朋友也想贡献出自己的一份力量，热情的加入到我们的队伍中，不过似乎给我带来了不少的压力，他们不在其中。

经过三个多小时体力与毅力的考验，这场充满趣味性的沙滩趣味运动会在大家的欢声笑语中落下了帷幕，大家的心情也在无限的快乐中渐渐的增进。

作者:李青青