

2023年一年级数学教研组学期工作计划

一年级数学老师五月份工作计划(优质5篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看看。

健身房工作计划篇一

一、创业背景

项目背景

二、创业构思

项目介绍、项目经营、项目优势

三、团队介绍

团队成员的优势

四、市场分析

市场调查与行业前景分析、竞争分析、弱势分析

五、组织与场地分析

六、营销计划

营销计划与营销策略、具体操作流程、健身方案123

七、经费预算

经费预算表、经费的筹措

八、附录

资产负债表、利润表

一、创业背景

1、项目背景

这几年的研究调查表明，大学生体质健康状况不容乐观，例如体质下降，容易生病等。这不仅影响了大学生当前的学习，而且也对他们未来所从事的事业产生了不可忽视的影响。尤其是这几年nba□英超等体育活动的风靡，激发了大学生在竞技场上一展风采的愿望。当下大学生希望通过体育锻炼来增强体质。然而，学校提供的锻炼设施较为陈旧，且目前市场上健身房的收费标准往往超出了大学生的承受能力，因此，开办一间针对大学生的健身房具有明朗的前景。

结合福州高校学生健身房匮乏的现状，拟选取大学城作为创业的起点，凭借大学城庞大的学生群体及在体能教育方面的优势，可以预见我们拥有庞大的市场空间和发展空间。

二、创业构想

1、项目介绍

我们计划成立一间健身房，以大学城为中心，顾客以附近大学的大学生为主，以及附近周围的社会上的顾客。项目前期打算先租赁一间大仓库，地点选在地价相对较低的地段。相关配套设施有：跑步机5台、五人综合训练器1台、坐式蹬腿训练器1台、坐式胸肌推举训练器1台、下斜举重床1台、臂力

训练器2台、乒乓球台、桌球台、桌游设备等。

2、项目的经营

形势分析：前期因为设施有限，并且知名度不高，顾客对我们的认知度不高。

相应对策：我们必须先把握住每个进来的顾客，前期我们打算为每个来光顾的顾客量身定制健身方案，争取每个顾客都有专门的教练手把手的指导与训练。在顾客中留下好的口碑、好的形象，通过顾客的口碑相传，打开我们在大学城的市场，使我们能够站稳脚跟。后期发展壮大之后，首先进行面积上的扩展，设备的更新和新设备的引进，专业教练的人员数量增加。并且有可能发展成为全国唯一一家针对大学生的专业健身连锁店。

3、项目优势

大学城附近没有一个设备齐全、价格适合大学生的健身房。并且即使有也没有一个主要针对大学生人群的专业化的健身团队。现代社会对良好身体素质的需要，要求我们迫切改变自己，提高自己的身体素质。初中高中我们迫于学业压力锻炼的机会和时间都很少，大学的时间是很充足的并且我们处于一个从学校走向社会的转折。有一个良好的体魄对于我们走向社会、走向职场都有很大的帮助。现在很多的职业面试都是先看外表。俗话也有说：好的身体是革命的本钱。所以，加强锻炼，增强身体素质是现代大学生的需求。这是一个正在增长的新兴社会需求。

4、团队优势

我们团队自己拥有有体育专业的学生、专业化的健身知识，优良的管理和营销策略以及对于事业的热忱。

四、市场分析

1、市场调查与行业分析

大学生，一群永远走在时尚和思潮前面的人，随着我国经济的发展，健身这个及健康又时尚的行业越来越流行了，大学生自然不会落后。

健身房工作计划篇二

为全面落实《全民健身条例》，进一步发展全民健身事业，广泛深入开展全民健身运动，提高全县人民身体素质和健康水平，根据《国务院关于印发全民健身计划(20__-20__年)的通知》、《省人民政府关于印发省全民健身实施计划(20__-20__年)的通知》和《市人民政府关于印发市全民健身实施计划(20__-20__年)的通知》，结合我县实际，制定本实施计划。

一、指导思想

深入贯彻落实_____，坚持体育事业公益性，以满足群众日益增长的体育文化需求为出发点，把提高全县人民健康素质和生活质量作为根本任务，大力倡导“人人热爱体育，全民健身强体”理念，优化群众体育事业发展环境，广泛开展全民健身运动，不断提高全县人民群众身体素质、健康水平和生活质量，促进人的全面发展和社会和谐、文明进步。

二、目标任务

到20__年，初步建立与我县发展水平相协调的覆盖城乡、组织完善、设施齐全、活动丰富、指导有力、能基本满足广大群众体育健身需求的全民健身服务体系，全城乡居民体育健身意识进一步增强，全民健身氛围更加浓厚，参加体育锻炼人数显著增加，人民群众的身体素质明显提高。

1. 经常参加体育锻炼人数显著增加。城乡居民体育健身意识和科学健身素养普遍增强，体育健身成为更多人的生活方式。经常参加体育锻炼的人数达到40%以上，每周参加体育锻炼活动不少于3次、每次不少于30分钟、锻炼强度中等以上的人数比例达到35%以上，其中16岁以上(不含在校学生)的城镇居民达到20%以上，农村居民达到10%以上。学生在校期间每天至少参加1小时的体育锻炼活动，农民、职工、妇女、青少年、老年人、残疾人等各类人群参加体育锻炼人数比例明显提高。
2. 城乡居民身体健康素质明显提高。城乡居民《国民体质监测标准》合格率达到90%以上;在校学生90%以上达到《国家学生体质健康标准》基本要求，其中达到优秀标准的人数比例超过20%，身体形态、身体机能和身体素质明显改善和提高。
3. 公共体育基础设施更加完善。建成县全民健身活动中心、全民健身主题公园;全县70%乡镇(街道)建设全民健身活动中心，重点搞好中心镇、中心村全民健身设施建设，农民体育健身工程覆盖率90%以上，加大各类公共体育设施开放力度，人均体育场地面积达到或超过全国平均水平，使更大范围群众能够享受到全民健身工程建设带来的便利。
4. 全民健身组织网络更加健全。探索并逐步形成县教体局、社区文化活动中心(站)、体育社会工作者、社会体育指导员等构成的全民健身组织网络体系。建立并推行社区体育社会工作服务制度，全县各类健身俱乐部、健身活动站点明显增加，城市社区普遍建有体育健身站(点)，50%以上的农村社区建有体育指导站(点)，基层健身站点达到200个以上(5/万人)，注册登记的健身气功站点达到40个以上。
5. 全民健身活动内容更加丰富。按照每天有健身，每月有活动，每季有品牌，每年有综合性运动会的总体思路，广泛开展各类体育活动。每年至少举办一次全县中小学体育运动会，定期举办群众体育大会、机关运动会或农民运动会等系列赛事;积极组队参加全国、全省、全市体育大会等重大比赛，并

争取取得运动成绩和精神文明双丰收;积极开展农村体育比赛和活动,加快发展农村体育;打造“一乡镇(街道)一品”的全民健身主题活动;积极开展少数民族体育,老年人、残疾人等综合性运动会和单项体育比赛活动,推进全民健身活动深入开展。

6. 社会体育指导员队伍不断壮大。继续加大社会体育指导员培训工作,加强管理,提高质量。进一步完善《社会体育指导员管理系统》数据库,推进社会体育指导员工作规范化管理和信息化建设。建立完善社会指导员工作表彰激励制度。社会体育指导员队伍组织化程度明显提高。建立起志愿服务长效机制,切实发挥社会体育指导员在引领、组织、指导群众科学健身中的作用。

7. 全民健身科技服务能力大幅提升。选定具备条件的乡镇(街道)建立国民体质检测点,国民体质监测网络更加完善,国民体质监测站逐步达到本级全民健身科技服务标准,体质检测和科技服务水平实现较大提高。

8. 全民健身服务业健康发展。城乡居民体育健身消费意识明显增强,体育产品和健身服务企业显著增加,全民健身服务市场繁荣发展,健身俱乐部等市场主体服务逐步规范,全民健身服务能力不断提高。

三、工作措施

(一)全面推进公共体育设施建设

1. 加快全民健身设施建设。将城乡公共体育健身设施建设纳入“十二五”时期建设规划和土地利用总体规划,合理布局,统一安排。新建居住区要按照国家城市居住区规划设计规范标准,设计建设公共体育健身设施。要充分利用公园、绿地、广场建设一批室外健身场地设施。

2. 加强全民健身设施管理。以社会需求为导向，完善社区体育服务设施。要充分利用现有公园、广场等资源，重点建设中小型、适用性强的全民健身设施，提供政府基本公共服务。

3. 提高公共体育设施利用率。公共体育设施应当根据其功能、特点向公众开放，并在一定时间和范围内，对学生、老年人和残疾人优惠或者免费开放。学校在课余时间和节假日要向学生开放体育设施，并在保证校园安全的前提下，积极创造条件向公众开放体育设施。新建和改建学校体育设施，要便于向公众开放。要强化政府职责，建立长效工作机制，对向公众开放体育设施的学校给予经费补贴和奖励资助，为学校办理有关责任保险。要积极创造条件，将机关、企事业单位的体育设施向社会开放。公共体育设施管理单位要建立岗位责任制和工作目标管理责任制，加强对体育设施的维护更新，提高使用效率，防止公共体育设施闲置浪费或被挤占挪用。

(二) 积极构建全民健身组织网络

1. 加强健身组织建设。积极发展城乡基层体育健身组织，充分发挥县、乡镇(街道)体育组织组成的行政管理网络，工会、团委、妇联、残联等组成的社会团体管理网络，以及体育协会组成的社团指导网络，相互联动、相互促进、共同发展。

2. 加强乡镇综合文化体育站、街道文化体育活动中心建设。完善体育服务功能，落实专兼职工作人员，发挥组织协调作用，带动乡镇(街道)群众体育活动全面开展。

3. 推进城乡基层健身站点网格化。坚持亲民、便民、利民的原则，对城乡基层健身站点进行调查统计和统筹规划，采取政府投入、社会支持和市场运作等不同方式，大力建设群众身边的健身站点、健身俱乐部和健身指导站等，逐步实现基层健身站点网络化。在基层健身站点配备社会体育指导员，开展科学健身指导服务，培植特色健身项目，对社会发布健身公共服务信息，努力为广大群众提供良好的健身服务。

(三)广泛组织开展全民健身活动

1. 精心组织每年8月8日全民健身日、5月全民健身月活动，结合节假日和重要体育文化活动等策划组织大型健身活动；大力开展全民健身活动，逐渐形成有特色的体育赛事活动。努力做到活动组织主体多元化，活动形式多样化，活动内容大众化，活动开展经常化，活动管理规范化的。

2. 积极组队参加市级以上全民健身运动会、农民运动会等综合性运动会和单项竞赛活动。改革办赛模式，突出重在参与、重在交流、重在健身、重在快乐、勤俭办赛的理念，全力办好本县的各种群体竞赛活动，积极组队参加市级以上运动会群众体育项目比赛活动。利用大型群体活动效应，带动群众体育活动广泛深入开展，充分调动和保护全民参与体育竞赛的积极性。

3. 各乡镇(街道)、社区(行政村)要按照本实施计划要求，根据区域特色，结合春节、元宵节、端午节等民族传统节日，组织居民因地制宜开展多种形式、丰富多彩的全民健身活动。

4. 立足青少年、农民、职工、残疾人、妇女、老年人等活动主体，形成政府引导、依托社会、全民参与的群众体育工作和活动体系。各级机关、企事业单位要开展业余体育健身活动，工会、团委、妇联、残联等要结合自身特点，组织开展全民健身活动。

5. 创新健身活动形式，积极组织开展与旅游、文化相结合的群众性体育竞赛、展示活动，不断推出适合不同人群、地域、季节的体育健身新形式、新方法。加强对广场、公园和节日体育活动的组织和指导，引导公众科学参加体育健身活动。

(四)着力推动城乡体育协调发展

1. 大力发展城市社区体育。有关部门要将城市社区体育工作

作为社区建设的基本内容，统筹规划，加大投入，不断改善社区居民体育健身环境和条件，提供基本公共服务。各街道办事处要发挥组织协调作用，建立完善文体活动中心、老年体协、体育健身俱乐部、体育健身团队、体育健身站点等体育组织，整合辖区单位、学校体育设施、体育人才资源，举办形式多样、广泛经常的社区体育健身活动。组织开展“五个一”（建设一处公共体育设施、组建一个体育健身指导站、成立一个体育俱乐部、推广一批特色体育健身项目、人人掌握一项体育健身技能）为主要内容的“体育先进社区”争创活动。

2. 着力发展农村体育。各乡镇政府要将农村体育工作纳入全面建设小康社会和社会主义新农村建设规划，促进城乡体育资源均衡配置，逐步建立城乡一体化的全民健身公共服务体系，增强农村基层体育公共服务能力。要组织建设集中居住社区和分散居住社区中心村的体育场地设施，建立完善乡镇综合文化站、健身站点等体育组织，在传统节日和农闲季节广泛组织农民体育活动。开展“体育下乡活动”，办好基层农民运动会。开展特色体育乡镇创建和乡镇体育健身示范工程评选活动。

3. 切实加强青少年体育。坚持“健康第一”指导思想，把增强学生体质作为学校教育基本目标和重要评价内容。健全学校体育工作机制和督导制度，提高体育教学质量。全面实施《国家学生体质健康标准》，广泛深入开展“阳光体育运动”，保证学生每天锻炼1小时。积极开展课余体育训练，推进多种体育项目进校园。定期组织举办全县中、小学生综合运动会和篮球、乒乓球、田径等单一项目联赛。办好体育传统项目学校，建立和完善学校、社区、家庭相结合的青少年体育网络和联动机制。

4. 重视发展老年人体育。充分发挥老年人体育协会作用，组织开展丰富多彩的老年人体育活动。不断创新适合老年人特点的体育健身项目和方法。公共体育设施对老年人参加体育

活动提供便利和优惠。在老年人教育机构开设体育课程，老年人活动中心设置适合老年人体育活动的设施，社区服务兼顾老年人体育健身服务。鼓励、支持社会组织和个人兴办老年人体育服务机构和建设体育健身设施。

5. 努力推动职工体育。充分发挥机关企事业单位工会作用，广泛建立职工体育俱乐部和体育健身团队，开展符合单位特点、职工喜闻乐见的体育健身和竞赛活动。鼓励有条件的单位建设职工体育设施，成立职工体育俱乐部，组织开展国家体育锻炼标准达标测验和体质测试活动。定期举办全县机关健身运动会，积极创新职工体育发展模式和基层职工体育组织形式和活动方式，完善职工体育与社区体育互补机制。

6. 积极发展少数民族体育和残疾人体育。重视培养少数民族体育教师、社会体育指导员和高水平体育人才。在少数民族聚居区域，开展以民族优秀体育项目为主要内容的体育竞赛和活动。建立少数民族传统体育项目培训基地，办好少数民族传统体育运动会。实施“助残健身工程”，为残疾人建设就近方便的体育健身设施，组织开展适合残疾人参加的体育活动。

(五) 加强全民健身志愿服务工作

1. 加强社会体育指导员培训。创新培训方式，拓宽培训渠道，不断发展壮大社会体育指导员队伍。注重农村体育、残疾人体育、少数民族体育活动的社会体育指导员培养培训。吸纳优秀教练员、运动员、体育教师等授予相应的社会体育指导员等级称号，充分发挥其在社会体育指导服务活动中的作用。

2. 加强社会体育指导员管理。建立完善社会体育指导员档案，鼓励社会体育指导员就近就便挂靠健身站点开展健身指导服务，做到每个健身站点至少配备1名社会体育指导员。积极发展职业社会体育指导员，对以健身指导为职业的社会体育指导人员实行职业资格证书制度，严格职业技能培训、考核、

认证工作，特别是要加强对高危险性项目的体育健身指导人员的管理。积极探索建立体育健身指导服务评价制度和激励机制，为社会体育指导员开展工作提供必要的条件和便利，对不以营利为目的向公众提供传授健身技能、组织健身活动、宣传科学健身知识等服务的公益性社会体育指导员，免费提供相关知识和技能培训、业务交流，对业绩优秀、群众评价好的给予表彰奖励，不断激发他们开展健身服务的积极性。

3. 广泛开展全民健身志愿服务活动。文明办、民政、共青团等部门和单位要形成联动机制，建立全民健身服务工作体系和组织体系，健全注册管理和培训制度，努力建设以社会体育指导员为主体，优秀教练员、运动员、体育教师等全社会热心人士广泛参与的全民健身志愿服务队伍。经常性开展业务知识和技能培训，不断提高全民健身志愿服务队伍的专业化水平和服务质量。充分利用“全面健身日”等重要时间节点和重大活动，广泛开展全民健身志愿服务活动，逐步将健身服务和志愿服务相结合，努力形成全社会广泛关注全民健身、共同投入志愿服务的良好氛围。

(六) 努力提升全民健身服务水平

1. 不断提升全民健身科技服务水平。健全体质测定机构，开展“我的体质我知道”体质检测活动，为群众提供个性化的健身指导服务。建立全民健身科技服务网，大力普及运动健身科学知识，引导和鼓励城乡居民经常、持久地参加体育健身活动，不断提高体质健康水平和体育技能水平。

2. 努力推进全民健身服务业发展。推行国家有关体育健身服务规范和标准，促进全民健身服务业健康运营，大力培育以健身科技服务和健身技能指导为主要内容的体育健身服务市场主体。对社会力量兴办体育类民办非企业单位，民政、体育主管部门要在注册登记、工作指导等方面提供支持和保障。属退役运动员自主创业的，应给予政策优惠。社会力量通过公益性社会团体或县级以上人民政府及其部门用于全民健身

事业的公益性捐赠，符合税法有关规定的部分，可在计算企业所得税和个人所得税时从其应纳税额中扣除。

四、组织实施

(一)加强组织领导

1. 本实施计划在县政府领导下，把全民健身事业纳入国民经济和社会发展规划，由县教体局会同有关部门、社会组织共同推行。建立工作协调机制，明确部门责任，制定年度推进计划，抓好《县全民健身实施计划(20__-20__年)》的组织实施。

2. 体育主管部门要切实提高认识，认真履行职责，积极探索全民健身工作的新思路、新办法，加强组织领导，协调有关部门落实政策保障、人员配备、资金投入、监督奖励等措施，并建立目标责任制，签订责任书，实行目标考核。

3. 各有关部门要树立全局观念，明确各自职责和任务，贯彻执行各项政策措施，推动本计划落实。工会、团委、妇联、残联等要结合自身特点和优势，充分发挥作用，形成政府主导、部门推进、社会支持、全民参与的良好格局。

4. 充分调动全社会兴办全民健身事业的积极性，拓宽社会资源进入全民健身事业的途径，鼓励和引导社会力量捐资、出资兴办全民健身事业。

(二)加大经费投入

各级政府要按照《全民健身条例》规定，将全民健身工作所需经费列入本级财政预算。加强基础设施建设和重大全民健身活动的经费投入，对公益性全民健身服务机构给予必要的经费保障。支持农村、经济欠发达乡镇发展全民健身事业。有条件的地区可建立个人缴费和政府资助相结合的筹资机制，

加大对全民健身事业的投入。

(三) 营造良好环境

加强全民健身宣传，充分发挥电视、广播、报刊、互联网等媒体宣传作用，普及体育健身知识，提高广大群众科学健身素养。县电视台、广播电台、通讯要开办全民健身栏目，举办科学健身讲座，制作全民健身公益广告、宣传画，安排专门时段播放广播体操、健身操(舞)、太极拳(剑)等普及健身活动的节目。借助全民健身日、全民健身月和各级各类体育赛事、体育活动加强宣传，倡导健康生活方式，开展“终身体育”教育，使体育健身成为群众的基本生活方式，在全社会形成崇尚体育健身、积极参加体育健身的社会风气。

(四) 实施考核评估

体育主管部门要会同有关部门不定期进行检查指导，并在20__年对《县全民健身实施计划(20__-20__年)》实施成效进行全面评估，将评估报告报县政府。继续开展先进社区、特色体育乡(镇、办)的创建，优秀社会体育指导员、优秀健身活动站点的评比表彰工作。县政府将把全民健身工作列入重要议事日程，定期听取汇报，及时研究解决工作中的困难和问题，对为全民健身事业作出突出贡献的单位和个人进行表彰奖励。

健身房工作计划篇三

根据____区全民健身工作计划，结合我系统全民健身工作的实际情况，在200__年工作的基础上，进一步贯彻《全民健身计划纲要》，以加强“科学健身”工作为重点，认真做好全民健身各项工作。

一、加强领导，进一步推进全民健身工作

- 1、6月9日召开动员会，并进行“科学健身”知识培训，全区举行以“全民健身”为主题的升旗仪式。
- 2、对中小学校《学校体育工作条例》贯彻情况进行全面检查。
- 3、成立中学生体育协会。
- 4、学校教育资源开放示范校评选。
- 5、总结挖掘中小学体育健身的好经验、好方法，并加以推广。
- 6、参与社会体育指导员的培训。

二、高质量完成市、区级规定工作和比赛任务

- 1、完成第二次国民体质监测工作。
- 2、积极参加闸北区特奥运动会。
- 3、精心组织第九届中运会。

三、开展形式多样，丰富多彩的群众体育活动以“欢乐操场”为主题开展系列活动

- 1、中小小学生田径运动会
- 2、“市北杯”中学生排球赛、中学生乒乓联赛。
- 3、举办“新民晨报杯”中学生篮球赛。
- 4、学生体育园队展示。
- 5、6月10日“全民健身日”学校体育设施开放，学校开展各种体育活动。

健身房工作计划篇四

为了增强全校教职工凝聚力，丰富教职工文体生活，增进教职工之间的沟通和交流，体现教职工健康、乐观、向上的精神风貌，经研究决定，开展教职工20__年元旦迎新活动。具体安排如下：

一、比赛项目：

1、拔河比赛(团体赛)

(1)拔河比赛分高一年级队、高二年级队、高三年级队和行政综合队四组进行。每队18人组成，其中必须有4名女教职工。

(2)高一年级队领队：；高二年级队领队：；高三年级队领队：；行政综合队领队：。

2、健步走比赛(个人赛)

(1)分男子青年组、女子青年组、男子中年组、女子中年组四组进行。(青年组：40岁以下；中年组：40岁以上)

(2)赛程：5000米。

3、跳绳比赛(个人赛)

分男子组、女子组进行。(每组报名人数不到10人，该项目比赛取消)

二、比赛报名：

1、报名时间：12月22日前

2、报名人员：

高一年级：

高二年级：

高三年级：

行政综合组：。

三、比赛时间：

20__年元旦放假前，具体时间另行通知。

健身房工作计划篇五

填表注意事项：

- 1、由于一年级学生还不会写字，表格由家长代填，周一上交。
- 2、在校时间内容请按照表格红色字的内容照抄。（我已经把在校体育课以及大课间时间写明）
- 3、在家锻炼项目和时间可以根据学生实际情况填写，以上表格的蓝色字部分是我给大家举的例子。
- 4、一年级学生体育锻炼项目可以参照一下内容：跳绳、沙包、立定跳远、跑步、游泳、篮球、足球、羽毛球、乒乓球、呼啦圈。（如果有其他项目，也可以如实填写）
- 5、最重要的是，请计算好每天学生体育锻炼时间，不得少于一小时。

感谢您的配合，认真填写表格！相信根据您和孩子共同制定的体育锻炼计划表进行锻炼，孩子的身体一定会越来越好，孩子也将快高长大！

健身房工作计划篇六

我们一直以为在减肥期间只要不吃主食和肉类就能达到减肥的效果，殊不知，即便是你每天不吃东西，只喝水和饮料，都会获取1426卡的热量。正确的喝水方法让你轻松减肥，而不用再忍受节食之苦。

一天内的6次饮水时间，能得到1400多卡的热量。而在你自己的减重计划内一定没把这些内容计算在内，你可能还以为今天我不吃主食，只喝一些橙汁就可以减少大量的热量，这可真是错误的想法。

当然，热量不是魔鬼，它是为我们身体提供能量的好东西。但如果不把这些每天通过饮用的方式滑入你体内的热量计算在减重计划里，它们就会以每天1000卡左右的速度进入你的体内，破坏你的减重计划。

为什么从前你没注意到饮料也是热量的携带者呢？因为液体不像固体食品那样可以填充你的胃部，使你有饱胀的感觉。有研究报告甚至指出，每天摄入了量值250卡的苏打水、橙汁和低脂牛奶的人，和那些只零星饮用饮料的人午餐吃得一样多。

究竟你每天摄入了多少液体热量，难以获得确切的统计数据。但可以肯定的是，你每天平均要喝6次水。所以，为了让你对无处不在的饮料所含的热量有所了解，我们详细列出了部分饮料的热量含量。也许，你会发现，你的减重计划并不一定要靠节食使身体难受，而是可以通过控制饮料，获得你想要的结果！

鲜橙汁(226克)：含112卡的热量

在你的早餐中，你可能会去除面包，因为它可能给你带来大量的热量，但实际上，鲜橙汁(226克)内就含有112卡热量。

所以，有一点你要记住，你可以通过吃水果(而不是喝果汁)来获得更多的营养。

聪明饮用建议：在饮料是你早餐(或其他餐)中必不可少的部分的情况下，使用下面这个方法：倒半杯果汁，然后用矿泉水将杯子剩余部分填满，便制作成一杯可口的、有营养的、低热量的特殊饮料。

计算饮料中的热量

摩卡咖啡(339克)：含370卡的热量

饮料通常由多种成分构成，想判断它的热量有时候是件困难的事，但你可以检查这些饮料中需要的配料的热量含量，例如，一小杯星巴克摩卡咖啡里，糖浆含250卡热量，那你喝2杯就等于摄取了500卡热量。

聪明饮用建议：又能满足你的胃口还能限制热量摄入的饮用方法，你可以在下面的表格中寻找，你可以计算出饮料中热量的含量。从你最喜爱的饮料出发，减掉那些可以减掉的热量。

橙味苏打水：165卡的热量

苏打水基本不含营养，而泡沫腾涌的果汁饮料经常会给人非常健康的假象。实际上，鲜果汁只在原料表中占很少一部分量，而那些满载热量的高糖甜水往往占有很大的比例。

同样的，不要被“天然”的字样欺骗了，这和一个产品含多少热量没什么关系。

聪明饮用建议：在对待有包装的饮料时，大多数人经常忽视其外包装上的信息，并不注意是该一次还是两次或多次饮用完。一个避免长胖的方法是：每次只倒一半饮料到杯中，这

样就会逼迫你如果再想喝就必须再去取一次瓶子，从而限制饮用量。

提神饮料(例如可口可乐、红牛饮料等)：280卡的热量

提神饮料含有使人健康的作用，所以对它们可以不像对苏打水那样严格。实际上，以下做法是毫无疑问的：多饮用含丰富钙、维生素和健康的植物化学的饮料，以及那些主要原料是蛋白质颗粒或是大豆的饮料。

但是，你也会发现它们含有和一餐饭同样多的热量。

聪明饮用建议：这里一定要指出的是，不要过分食用冷冻的酸奶。实际上，我们都认为酸奶含有比较丰富的营养，但冷冻的酸奶含有更多的是糖而不是纯酸奶。

运动饮料：125卡的热量

在健身过后，我们通常会饮用普通的白开水，因为没有热量含量。但这是过去的事了，添加维生素和调味剂的水成为现在健康俱乐部教练越来越多的推荐产品。

但这些水有着和果汁饮料相同的缺陷——每个包装盒中通常包含着多于一次饮用的量。并且你往往是需要它们来痛快地解渴，所以饮用时你经常一瓶见底。

聪明饮用建议：很多健康运动饮料中含维生素b系列，当你做剧烈运动时可以选择。除此之外，含氧分子较多、或富含维生素的饮料是另一种选择，但它们常常比健康水饮料含有更多的糖分和热量，所以你需要更大的运动强度，消耗掉这些热量。

红酒(169克)：374卡的热量

啤酒和其他酒精饮料常含有过量的热量，另外，听装或瓶装啤酒并不把热量标在酒瓶上，而且它们的成分含量经常有变化。

聪明饮用建议：不要饮用这些高热量的酒类：如这种酸味的混合物-“玛格丽特”会增加将近130卡热量。一杯矿泉水是晚餐最好的。

健身房工作计划篇七

一、加强组织领导，确保“全民健身日”活动取得实效。

为开展好“全民健身日”活动，成立了“全民健身日”活动工作领导小组，由局长任组长，各股室、大队负责人为成员的全民健身工作领导小组，结合实际，制定了“全民健身日”活动方案。

二、组织全局干部职工学习《全民健身条例》□□□xx省全民健身条例》，增强全局干部职工的体育健身意识，把全民健身内容、健身对象、健身重点、健身项目作为学习重点。

三、组织开展全民健身活动。

8月8日我局结合自身实际，组织单位职工举行了运动会，进行了跑步、乒乓球、羽毛球等项目的比赛，进一步调动了职工们参与体育健身的热情。

通过全民健身活动的开展，充分调动了我局干部职工参与热情和积极性，使干部职工在参与体育，感受快乐、享受生活中得到乐趣，进一步掀起了全民健身活动的新热潮。

健身房工作计划篇八

尽管爱美之心人皆有之，一波又一波的大美妞与大帅锅都开

始了健身行动。健身行业还是很有前景的，分享了syb健身创业计划书，一起来看看吧！

一、创业背景

1、项目背景

这几年的研究调查表明，大学生体质健康状况不容乐观，例如体质下降，容易生病等。这不仅影响了大学生当前的学习，而且也对他们未来所从事的事业产生了不可忽视的影响。尤其是这几年nba□英超等体育活动的风靡，激发了大学生在竞技场上一展风采的愿望。当下大学生希望通过体育锻炼来增强体质。然而，学校提供的锻炼设施较为陈旧，且目前市场上健身房的收费标准往往超出了大学生的承受能力，因此，开办一间针对大学生的健身房具有明朗的前景。

结合福州高校学生健身房匮乏的现状，拟选取大学城作为创业的起点，凭借大学城庞大的学生群体及在体能教育方面的优势，可以预见我们拥有庞大的市场空间和发展空间。

二、创业构想

1、项目介绍

我们计划成立一间健身房，以大学城为中心，顾客以附近大学的大学生为主，以及附近周围的社会上的顾客。项目前期打算先租赁一间大仓库，地点选在地价相对较低的地段。相关配套设施有：跑步机5台、五人综合训练器1台、坐式蹬腿训练器1台、坐式胸肌推举训练器1台、下斜举重床1台、臂力训练器2台、乒乓球台、桌球台、桌游设备等。

2、项目的经营

形势分析：前期因为设施有限，并且知名度不高，顾客对我

们的认知度不高。

相应对策：我们必须先把握住每个进来的顾客，前期我们打算为每个来光顾的顾客量身定制健身方案，争取每个顾客都有专门的教练手把手的指导与训练。在顾客中留下好的口碑、好的形象，通过顾客的口碑相传，打开我们在大学城的市场，使我们能够站稳脚跟。后期发展壮大之后，首先进行面积上的扩展，设备的更新和新设备的引进，专业教练的人员数量增加。并且有可能发展成为全国唯一一家针对大学生的专业健身连锁店。

3、项目优势

大学城附近没有一个设备齐全、价格适合大学生的健身房。并且即使有也没有一个主要针对大学生人群的专业化的健身团队。现代社会对良好身体素质的需要，要求我们迫切改变自己，提高自己的身体素质。初中高中我们迫于学业压力锻炼的机会和时间都很少，大学的时间是很充足的并且我们处于一个从学校走向社会的转折。有一个良好的体魄对于我们走向社会、走向职场都有很大的帮助。现在很多的职业面试都是先看外表。俗话也有说：好的身体是革命的本钱。所以，加强锻炼，增强身体素质是现代大学生的需求。这是一个正在增长的新兴社会需求。

4、团队优势

我们团队自己拥有有体育专业的学生、专业化的健身知识，优良的管理和营销策略以及对于事业的热忱。

四、市场分析

1、市场调查与行业分析

大学生，一群永远走在时尚和思潮前面的人，随着我国经济

的发展，健身这个及健康又时尚的行业越来越流行了，大学生自然不会落后。