

# 职工生日卡方案策划 职工健身策划方案(实用5篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 职工生日卡方案策划篇一

为了全员健身，增强大家的'身体素质，改善工作压力，公司定于2015年x月x日周五在公司举行健身活动。望各单位提前准备，准时参加。具体实施方案如下：

为贯彻□xx集团关于改善员工工作环境，保持员工身心健康的意见》精神，贯彻落实公司每月进行的以“健康工作，快乐生活”为主题的健身活动，全面提升员工的身体素质，积极贯彻“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，大力推进公司体育活动，弘扬公司企业文化组织此活动。

### (一)目标

- 1、促进员工健康工作，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康工作，快乐生活”想落到实处。
- 2、让员工有选择地参与、学习、享受体育，激发员工的运动兴趣，发挥员工的学习积极性和潜能。
- 3、促进员工与领导间、员工间的和谐关系，提高员工的合作、竞争意识和交往能力。

4、丰富公司文化生活，营造积极向上的工作作风。

## (二)原则

1、以人为本，树立“健康工作，快乐生活”的意识。

2、增强体质。营造人人参与、生气勃勃的公司体育氛围，创造良好的体育锻炼条件，促进员工与领导间、员工间的和谐关系，建立更好的团队合作关系。

3、友谊第一，比赛第二；人人参与，公平竞争。

### 1、时间地点

地点：单位原比赛场地

### 2、比赛内容及实施办法

乒乓球单打、羽毛球单打

1、赛制淘汰赛，每一轮比赛获胜选手直接进入下一轮比赛直至决出冠亚季军。

### 2、比赛方案

按部门分号。

第一轮对阵形式从1号开始相邻两个序号的选手为第一轮比赛对手，即1号对2号、3号对4号依此类推，胜者进入第二轮比赛，轮空的选手直接进入第二轮。

第二轮对阵形式，1、2号的胜者对3、4号的胜者，5、6号的胜者对7、8号的胜者依此类推。

以后各轮比赛均比照第项规则进行。

### 3、比赛规则

每局11分，采用每球得分制。一局决胜负领先2分及以上取得11分者为胜当比分出现10:11时继续比赛领先2分者为胜。

开赛前投掷硬币决定场地位置和先发球权。

每发5个球后交换发球权直至决出胜负。

文明比赛重在参与友谊第一。

每个比赛项目分别设一、二、三等奖各一名，另设部门组织奖一个，分别给与物质奖励。（具体参照公司原有计划，综合部提前进行奖品的采购）

具体由综合部组织负责。

1、为保证全员参与，无特殊事由不得请假，。

2、文明参赛，积极参赛。

3、各部门负责人不能离开现场。

4、裁判组严格执裁，公平执裁。

## 职工生日卡方案策划篇二

为了丰富员工业余生活，提供员工交流平台，促进企业内不同部门员工的深度交流，增强企业凝聚力，推动企业文化的全面发展，展现员工风采，以更加强健的身体、健康向上的精神面貌，为建设家乡添砖加瓦，公司决定组织汉中市工程建设监理公司第二届“健身走”活动，具体方案如下：

为保证本次健身走活动圆满成功，公司成立筹备工作组，工

工作组组成人员名单如下：

组 长□xxx

副组长□xx

成 员□xx

工作人员□xx

中间签到人员：6人，每个签到点2人

摄影、摄像人员：1人

后勤保障：（开车携带药品，建议2辆车，加司机共4人）

活动时间□20xx年12月30日上午8：30

活动路线： 滨江文化公园项目部—天汉大桥大桥北（西转）—沿河堤—滨江路（东转）—滨江文化公园项目部（全长约7公里）后附图。

起点： 滨江文化公园项目部

1号签到点： 天汉大桥北交警亭处

2号签到点： 河堤中段

3号签到点： 河堤西段转弯处

终点： 滨江文化公园项目部

公司全体人员。60岁以上人员不建议参加比赛，可根据自身身体状况量力而行；有心脏病或高血压者不建议参加。

个人奖：按员工年龄段分组，共7组。男子5组，取前5名；女子2组，取前3名。

男子组：30岁以下a组，30—40岁b组，40—50岁c组，50—60岁d组，60岁以上e组。

女子组：40岁以下a组，40岁以上b组。

团体奖：取各处人员成绩前五名时间为总成绩，按前五名总时间分为团体一二三名。

另建议给所有参加人员发放纪念品。

20xx年12月31日上午8点30分在滨江文化公园项目部集合，各部门清点人员，并进行热身活动，特别是踝关节和膝关节要活动开。

8点50分，由公司领导、局领导等分别做动员。

9点00分，由公司总经理白晓雨发令，比赛正式开始。

各参加人员比赛前发放参赛卡，中间3处签到点必须全部签到，如有遗漏，不计成绩。

全部人员到终点后，待裁判统计成绩后，举行颁奖仪式，领导总结讲话，并发放纪念品。至此，活动结束。（预计结束时间上午11点30分）

参赛人员请勿携带贵重物品，以免路上不小心丢失。

比赛中如身体不适，可弃权，报告给签到人员或后勤人员，收回参赛卡。

如遇下雨等特殊情况，另行通知。

- 1、一面大旗（内容：汉中市工程建设监理公司职工第二届健身走活动）。
- 2、各监理处、监理部根据自身情况考虑服装统一，在公司报备。
- 3、条幅，用于开幕式及颁奖仪式。
- 4、药品：双氧水、棉签、外伤喷剂、创可贴。
- 5、矿泉水，纸巾（赛前发放，后勤车上准备）。
- 6、参赛卡、签到章。
- 7、奖品、纪念品。

## 职工生日卡方案策划篇三

- 1、增强区域员工的内部凝聚力，提升公司的竞争力；
- 2、对20xx年工作进行总结，明确新年度工作方向和目标；
- 3、表彰业绩优秀的公司内部优秀员工，通过激励作用，将全体员工的主观能动性充分调动起来，投入到未来的工作之中。

20xx年xx国际精品酒店又走过了一个不同以往的年份，这一年里我们继续成长，公司开拓了新的市场和业绩，又跨上了另一个新高度，每个员工都在为公司付出着自己的辛勤劳动，同时跟随着公司共同成长。在这一年中，我们结识新朋友，送别旧朋友，但是我们的为之奋斗的共同目标没有变化，我们始终努力，实现共赢。这一年就要过去，我们总结过去，展望未来，相信新的一年我们又将会迎接不一样的充满挑战 and 收获的一年，我们都将更有成就。

新挑战、新展望：艰苦奋斗，重振增长！

xx精品国际酒店

20xx-2-1（暂定）

xx国际精品酒店一楼宴会厅

### （一）准备工作

1、提交方案，公司领导进行审批，审批通过。

2、向公司发布通知

（4）进行年会，组织好年会中的各项活动。

（5）结束活动，组织回程工作，及年会的总结工作。

### （二）费用

1、行政人事部、财务部注意年会酒店费用结算事宜。

（一）各项工作明细分工1、总负责人：王鑫玥

2、宣传组织工作：张梦

3、策划、会场协调：王鑫玥、张梦

4、采购工作：吴海港、王鑫玥

5、嘉宾接待、签到：胡小蒙

6、音响、灯光：王海亮

### （一）会场布置

- 1、用气球、彩带做背景装饰。内容：做ppt做个背景屏幕
- 2、舞台悬挂烘托气氛的红灯笼；两边各1个。
- 3、会场入门口放置签到桌，1名工作人员，负责签到登记。
- 4、宴会厅悬挂红横幅文字内容□xx精品国际酒店20xx年新年联欢会

## （二）参加人员安排

一、亲密喂食（主要考察团队之间的`协作能力了，领导的领导能力。）

### 1、游戏细则

1. 各队选出三个人，其中一个必须是部门经理。两个人必须是蒙住双眼，喂食之人原地转两圈，给另一人喂食，领导对两人动作进行指挥，控制。以两人喂食成功为准，进行下一次的喂食，时间是2分钟，在2分钟内哪一队喂食多少为计算胜利标准。

### 2、规则

1. 参加人数：每一组选出3人参加，共6组进行游戏进行6次游戏，总计人数18人。

2. 时间：30分钟

3. 奖励：选出成功喂食次数前三名者奖励小礼物，奖励闹钟一个，共9份。

4. 道具：蒙眼罩两个，橘子若干。



二、歌曲接龙（主要考察团队之间的竞争力，团队内部的团队合作共同对抗外部竞争的能力）

### 1、游戏细则

每一组选出2个人上台参加游戏，进行歌曲接龙，要求a队歌曲的最后一个字必须在b队伍所唱歌曲中有体现，（注：谐音ok每一组下面的人也可以进行帮助提醒）30秒为限，过了10秒大家集体倒数5，倒数完之后该队还没有想到定位失败，宣告该队淘汰，最后留下的队伍获胜。

### 2、规则

1. 参加人数：12人

2. 时间：20分钟左右（如果最后面两组实力相当分不出胜负，则在时间为半小时为限，宣布两个队伍都胜。）

3. 奖励：最后面剩余3个队伍为获胜队伍，每人奖励一份小礼物——耳麦，共6份。

三、看动作猜意思（主要考察团队成员之间的默契程度，增加团队内部的信任力）

### 1、游戏细则

每一组选出三个人上台，一人猜字，两人表演。表演者看到字词时候运用自己的姿态语言对该词语进行表演，猜字的人根据表演者的表演进行字词的猜测。一猜对词语为成功标准，才不出来可以pass规定不得发声音，只能是做动作。时间是1分钟，在1分钟之内哪一队才对的词语多少为计算标准。

### 2、规则：

1. 参加人数：每组选出3人参加，共6组进行6次游戏，共计人数18人

2. 时间：20分钟

3. 奖励：选出成功猜对词语次数前三名者奖励小礼物，奖励公仔9份4) 道具：词语板。

#### 四、杯水传情：

##### 1、游戏细则

1. 各队选6个代表，时间2分钟，1人装水入杯，5人口衔杯传递，最后倒入一大容器中，看那一队传的水最多。

2. 注意：此游戏最好是参赛人员中男女正好3男3女，在位置的站发上面最好是男女搭配，这样效果更好。

##### 2、规则

参加人数：每组6人，共36人

2. 时间：30分钟

3. 游戏次数：每一组上台进行节目的表演，在规定的2分钟之内送水容量多者获胜。

4. 获胜队伍奖励：选出3只获胜队伍，共计18人，每人奖励曼秀雷敦唇膏一支，共18支。

5. 道具：一次性杯子6个，大的透明量杯一个，计时器一个，计时人一个，

#### 五、放音乐传熊（又名击鼓传花）

## 1、游戏细则

1. 选出一个播放音乐的人，此人在播放音乐的时候必须背对整个队伍，随自己意愿停止音乐。
2. 全体成员参加游戏，公仔熊在每个人手中传递，当音乐终止时候，公仔熊在谁手中，谁即为中标人物。

## 2、规则

1. 参加人数：全体成员，共54人，
2. 游戏次数：传花传10次，选出10个中标人物，击中者表演节目。
3. 用时20分钟左右。（注：个人表演节目是时间不超过2分钟）

## 职工生日卡方案策划篇四

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 and 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20xx年元旦迎新活动。具体安排如下：

### 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）

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：。

20xx年元旦放假前，具体时间另行通知。

## 职工生日卡方案策划篇五

为促进我校全民健身活动深入开展，，经研究决定举办20xx年教职工健身户外行活动。具体活动安排如下：

山东科技大学xx校区在编在职且身体健康的工会会员及学校计划外用工人员。

20xx年10月24日（星期二） 下午

以分工会为单位，由各分工会主席或单位领导带队组织本单位人员在规定时间内到达目的地。到达目的地后，以分工会为单位合影留念（校工会工作人员负责照相），然后领取活动券。

下午1：00—5：00

从学校北门出发，出北门左拐，沿渭河路人行道向西直行，右拐至洞庭山路前行50米处（绿康生态园广告牌）再左拐，沿道路向西直至合影地（以横幅为标志）合影，合影后按工作人员引导，每人领取1张活动券后各单位自行组织返回。

1、本次活动不设名次奖，根据活动券及合影（活动券、合影相一致）发放奖品。我校在编在职教职工及校计划外用工人员的奖品由校工会负责发放。

2、活动结束后，以分工会为单位由专人负责收齐活动券，登记好参加活动人员（名单一式两份），于10月25日前交校工会。

3、奖品发放另行通知。

1、不得开车参加活动。

2、不得携带火种进山，严禁在山上吸烟。

3、活动券每人仅限一张，严禁冒名顶替。一旦发现有冒领活动券者，将对冒领者及其分工会进行严肃批评并取消奖品。

4、各分工会要高度重视，精心组织，将活动时间、地点及要求传达给每位教职工。参加活动人员要结伴而行，相互照应，注意沿途车辆，确保人身安全和活动效果。

如因天气等原因不宜组织活动，活动将延期进行，工会将另行通知。