

2023年全民健身活动方案及总结 全民健身日活动方案(实用8篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

全民健身活动方案及总结篇一

二、主办单位

中共浙江省委宣传部、浙江省体育局、浙江省总工会

三、承办单位

中共龙游县委宣传部、龙游县体育局、龙游县总工会、龙游县横山镇人民政府

四、参加单位

全省各县(市、区)创建20xx年体育强镇(乡)和先进街道(社区)单位，省级各类体育俱乐部，省级先进体育总会(体育社团)以及各社会团体组织，各市及县(市、区)工会。

五、竞赛分组

镇(街道)组：创建省级体育强镇(乡)和创建省级体育先进街道的单位参加；

社区组：创建省级体育先进社区、省级社区健身体育俱乐部的单位参加；

俱乐部组：创建省级各类体育俱乐部的单位参加；

社团组：创建省级先进体育总会、体育社团的单位以及各社会团体组织参加。

工会组：创建省星级职工体育俱乐部单位以及各市、县(市、区)工会组织参加。

六、参加办法

(一)每队限报10人，其中领队1人、教练1人，运动员8人(男4人,女4人);每名队员限报2个项目(团体赛除外);另可报驾驶员1名。

(二)运动员具有本县(市、区)户籍的居民或所属单位工作人员;

(四)参赛运动员须办理人身意外伤害保险，由派出单位负责。

七、活动内容及规则

(一)组合竞赛：精选莲种、采荷季节、结对挑藕、和谐登山

1. 精选莲种(2男2女)

(1)比赛场地：主会场

(2)比赛方法：参赛队员每人从桶里(桶里莲子和弹子混合)用筷子夹一颗莲子到碗里，夹一颗后就轮到下一个队员，可以循环轮动。在1分钟内夹最多者为胜。不可以连续夹2颗，连续夹2颗，第二颗不计成绩，夹的过程中莲子落地必须用筷子夹起来到碗里，不能用手直接捡起，用手直接捡起不计成绩。

2. 采荷季节(2男2女)

(1) 比赛场地：主会场

(2) 规则：每队派出2男2女四名队员，分别沿着荷花塘埂上跑，到四个采荷点盖荷花章后跑回终点，每个队盖齐4个章就可以，四名队员合计用时少的队名次列前。

3、结对挑藕

(1) 参赛人员：每队派2人上场(1男1女)

(2) 比赛场地：主会场

(3) 比赛方法：比赛赛道长20米。运动员站在起跑线上。起跑线上放置扁担、畚箕、2个10公斤重的沙袋(沙袋当藕)，比赛开始，运动员将沙袋放置畚箕内，挑起沙袋在各自的跑道跑，越过端线后移交给下一个队员挑回来，将沙袋、扁担、箩筐放置终点后指定区域。以用时多少计算成绩。用时少者为胜，按时间记名次，按名次记分。参赛队队员在起点线外准备。挑担移交给下一队员时挑担不能落地交接。比赛过程中只要有挑担落地的情况、干扰其他赛道的队员比赛，均视为犯规。并按落地次数对比赛用时给与增加，每次加1秒，干扰其他赛道的队员比赛取消比赛成绩。

4、和谐登山

(1) 参赛人员：每队派2人上场(1男1女)

(2) 比赛场地：登山赛道

(3) 比赛方法：沿登山赛道登山，起跑时男女必须手拉手，到终点时必须手拉手。没有手拉手不计成绩。用时少者名次前列。

(二) 场地团队比拼：传桶采莲

(1) 参赛人员：每队派8人上场(4男4女)

(2) 比赛场地：主会场

(3) 竞赛方法：赛道两头各一组，每组分四人自由组合，起点组手持五块“小地毯”，由第一名队员向前搭放“小地毯”，第四个队员不断地把身后的“小地毯”传给第一个队员，四人踩着“小地毯”前进20米，要求脚不能触地，待四人全部过界后另一组将接过“地毯”以同样的方式往回走，以最后1名最先到达起点的为准，用时少者为胜。按时间记名次，按名次记分。按时间记名次，按名次记分。比赛过程中只要有脚触地的情况，均视为犯规。并按触地次数对比赛用时给与增加，每次加0.5秒。

八、名次与奖励

(一) 各项目均取前八名，按9、7、6、5、4、3、2、1计入团体总分。

(二) 团体录取前八名，按各队所有队员参加各项目比赛得分总和多少排列名次。如团体总分相同，则按第一名多者名次列前，以此类推。

(三) 大会给获得团体总分前八名的代表队颁发奖匾，各单项比赛前八名颁发获奖证书。

九、报名与报到

(一) 请各参赛队于20xx年6月30日前将报名表报送至衢州市体育局群体处，并同时上报电子文本。联系人：程秀锋，电话：

(二) 具体报到时间和地点另行通知。

十、经费

各代表队交通费用自理，食宿费每人100元，超编人员按照实际支出，其它费用由大会承担。

十一、未尽事宜，另行通知。

全民健身活动方案及总结篇二

20xx年8月8日是“十三五”开局之年的首个“全民健身日”，正值《全民健身计划(20xx-20xx年)》颁布实施和里约奥运会举办。组织开展好“全民健身日”活动，对于推动全民健身运动发展、倡导全民健身新时尚、行成“全民健身与奥运同行”的氛围具有十分重要的意义。为切实做好20xx年“全民健身日”活动的组织实施工作，现将有关事宜方案如下：

认真贯彻落实党的十八大和十八届三中、四中、五中全会和xx关于体育工作的系列讲话，结合20xx年体育工作的实际，通过创新形式，整合资源，动员和引导各级体育部门和社会力量广泛组织开展贴近生活、丰富多彩、特色鲜明、注重实效、方便参与、利民惠民的体育健身活动，不断增强广大人民群众主动参与体育健身的意识，为提高全民健康素质，建设体育强国、健康中国、实现中国梦作出贡献。

就近就便因地制宜节俭务实公益惠民

“十二五”期间全民健身日主题是“全民健身促健康，同心共筑中国梦”，取得了良好的宣传和动员效果。“十三五”期间，为了突出全民健身国家战略和健康中国国家战略，积极发挥全民健身在健康中国建设中的重要作用，延续品牌效应，继续采用“全民健身促健康，同心共筑中国梦”的主题；此外，今年全民健身日正值里约奥运会期间，为了突出“全民健身与奥运同行”理念，激发全民参与运动的积极性，除“全民健身促健康，同心共筑中国梦”外，增加“我就是冠军”主题，体现奥运健儿在里约争金夺银，国内大众人人积极参与全民健身活动，使身体更强健，精神更光彩，自己

做全民健身的冠军。

“每天锻炼一小时、天天都是健身日”、“我健身，我快乐”、“天天健身，天天快乐”、“好体魄，好生活”、“全民健身，你我同行”、“更高兴，更快乐，更强健”、“冰雪运动，魅力无限”等。各地区、各行业、各单位可结合实际，提出有地区特色、行业特点、阳光积极、具有广泛感召力的其他宣传口号。

8月8日为集中组织开展“全民健身日”活动的时间，各地区、各行业、各单位可以结合多年来组织开展的“全民健身月”、“全民健身节”等有效形式，不断拓展“全民健身日”活动的时空范围。

活动采取开设主会场，全国各地分会场联动的形式。主会场活动在北京某社区举行。鼓励各地区、各行业、各单位重点围绕今年“全民健身日”活动的主题，结合实际，组织开展系列活动，与体育总局举办的主题活动形成联动和呼应。

今年活动重点：

二是要充分发挥各社会力量的作用，鼓励社会力量组织举办各种健身活动，在持续组织开展好“城市乐跑赛”、“全民健身挑战日”、“世界行走日”、“吃动平衡走向健康”等传统品牌活动的基础上，鼓励支持各级工会、共青团、妇联、残联等群众团体和学校、企事业单位以及各类社会组织、健身俱乐部、健身团队、体育科研院所、各种各类新闻媒体和热心全民健身事业的各种社会力量，组织开展适合不同人群、不同年龄、具有地方和行业特色的全民健身科普宣传、咨询辅导、项目推广、交流展示以及比赛等活动。

(一)各省(区、市)体育部门、各行业体协、各运动项目管理中心、体育总局有关直属单位要高度重视“全民健身日”活动，统筹安排，结合实际制定系列活动计划，并认真组织实

施。组织开展系列活动时崇尚简朴、厉行节约、务实求效，力戒形式主义、奢华浪费。

(二)大力倡导各级各类公共体育场馆设施免费或低收费向广大群众开放，并将开放措施提前在全社会进行公示，为群众健身提供条件；鼓励和支持其它各类体育设施和学校免费或优惠开放体育场馆，吸引更多人群就近、就便参加健身活动；充分利用国民体质监测车和监测站点开展体质测试以及其他科学健身指导活动。并将拟采取的公益惠民健身服务举措向社会公告。

(三)积极开展全民健身志愿服务活动。广泛动员和引导优秀运动员、教练员、各级社会体育指导员和职业社会体育指导员、学校体育教师和体育院校学生开展义务健身辅导，利用丰富的体育专业技术知识，向广大群众讲解健身知识，推广健身方法，普及科学健身理念，为全民健身活动提供技术指导服务；有条件的单位可开展针对贫困家庭、残疾人、老年人、进城务工人员等群体的资助、免费或优惠的健身体验活动。

(四)加强宣传，形成氛围。利用各级各类媒体，创新宣传方式，进行广泛深入地宣传。在开展活动过程中要使用并大力宣传全民健身日标志、全民健身日歌曲(可在大众大体育网下载)；围绕“全民健身促健康，同心共筑中国梦”主题，将参与健身活动促进身体健康对于人的全面发展和国家民族繁荣昌盛的重要意义表现出来，将健康作为人的自身责任、家庭责任和社会责任的理念宣传出来，将全民健身与奥运同行的观点表达出来。通过广泛宣传，提高全民健身是国家战略和健康战略、8月8日是“全民健身日”的知晓度，使参与健身、健康快乐观念深入人心，形成全民健身新时尚。宣传报道不仅仅写主题活动本身，要寻找群众身边积极参与健身活动获得健康的人物，宣传报道他们的生动事例，激发全民参与健身热情。同时发挥各类媒体的舆论监督作用，对违反《全民健身条例》及有关规定的单位和个人及时曝光，加强舆论监督。

(五)按照属地管理原则，切实加强对举办活动的安全防范工作。根据活动规模、参与人群特点等，制定切实可行的安全防范预案，落实安全责任人，并对活动场地、设施等进行事故隐患排查，确保活动安全顺利举行。

(六)请于7月20日前将本省(区、市)、本行业、本单位“全民健身日”活动方案电子版和纸质版报送体育总局，总局将于20xx年8月初召开新闻发布会，向社会公布今年总局及全国各地组织开展活动的情况，营造浓厚的全社会关心、支持、参与全民健身活动的良好氛围。

全民健身活动方案及总结篇三

8月8日晚上6：30-8：00

餐厅一楼多功能室

1、原地跑：原地跑是一种适合室内锻炼的运动，由荆园长为大家演示，感兴趣的老师可以自由跟随练习，坚持时间长者为胜。

2、跳绳

(1)参赛人数：20人

(2)规则说明：1分钟计时，以个数多者为胜，取前五名设奖。

3、毽子

(1)参赛人数：13人

(2)规则说明：1分钟计时，以个数多者为胜，取前三名设奖。

4、绑腿走

(1) 参赛人数：全体教师

(2) 规则说明：6个人把腿绑在一起走，先到达目的者为胜。

5、拔河

(1) 参赛人数：全体教师

(2) 规则说明：以年级组为单位参赛，最后胜者得奖。

1、比赛总负责人：荆桂叶 孟昭燕 杨桂玲

2、比赛单项裁判：

跳绳：宋媛媛、逯薇

毽子：李秋华、董梅星、

呼啦圈：吴燕、陈丽霞、

绑腿走：杨桂玲、孟昭燕

全民健身活动方案及总结篇四

（一）各机关、企事业单位、城市社区、农村乡镇村、各体育社团在全民健身月活动期间，在基层广泛组织开展贴近群众、丰富多彩、特色鲜明、注重实效、方便参与、利民惠民、群众喜爱的体育比赛和健身展示等系列活动。

（二）市全民健身工作委员会的成员单位在“全民健身月”时段内要率先组织开展体育健身活动。

（三）县（区）体育行政部门在“全民健身月”期间应组织本辖区各单位、体育社团、基层健身站点、示范晨晚练点、体育俱乐部等，广泛组织开展形式多样的各类全民健身主题

系列活动和体育赛事。

六、活动内容与形式

（一）举办xx市全民健身月活动启动仪式。8月8日举办“xx银行xx杯”2018年xx省“最强舞王”广场舞大赛暨“我要上省运”广场舞选拔赛xx海选赛。

（二）深入基层广泛开展体育健身活动。在“全民健身月”活动期间，利用全民健身的各类体育场地，在城市社区、乡镇行政村等广泛开展羽毛球、篮球、乒乓球、棋牌等体育赛事和健身活动。

（三）开展免费国民体质测试活动。在“全民健身月”活动期间，市国民体质监测中心和县区国民体质监测站要免费为群众开展体质测试活动，把科学健身理念和知识送到群众身边。

（四）开展公共体育场馆免费或低收费向公众开放。将开放措施提前向社会公示，为群众健身提供保障；鼓励支持学校、体育俱乐部和其它社会场馆免费或优惠开放各类体育设施，吸引更多人群就近开展健身活动。

（五）开展全民健身志愿服务活动。在“全民健身月”活动期间，广泛动员各级社会体育指导员、体育教练员、运动员、体育教师、体育健身专家等深入基层义务开展健身展示、技能指导和科学健身讲座等全民健身志愿服务活动，积极推广科学健身方法，指导广大基层群众科学健身。

全民健身活动方案及总结篇五

组织开展20xx年“全民健身日”活动，要以深入贯彻《全民健身计划》、《全民健身条例》为依据和契机，充分发挥全民健身在推动社会文化大发展、大繁荣中的独特功能和作用。

通过创新形式、融合资源、动员和引导各乡镇、街道和区级各部门和社会力量广泛组织开展贴近生活、丰富多彩、特色鲜明、注重实效、方便参与、利民便民的体育健身活动，不断提高广大人民群众主动参与健身的意识，激发人民群众的健身热情，在全区形成崇尚健身、参与健身、支持和推动全民健身事业发展的良好氛围。

二、活动原则

坚持和把握“突出主题、公益惠民、广泛动员、因地制宜、节俭高效”的原则，做到主题鲜明、精心策划、积极动员、创新特色、节俭高效。

三、活动主题

20xx年“全民健身日”主题为“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”。宣传口号为“我健康，我快乐”、“天天健身、天天快乐”、“好体魄、好生活”、“全民健身、你我同行”、“参与全民健身、乐享低碳生活”等。

四、活动时间

8月8日为全区集中组织开展“全民健身日”活动的时间。各乡镇、街道、区级各部门，各体育协会，俱乐部和有关单位，可以根据各自特点，延伸和拉长全民健身的活动时间，拓宽全民健身的内涵，适当拓展“全民健身日”活动的时空范围。

五、活动内容

(一)8月8日，在黄岩体育馆举办黄岩区“庆20xx年‘全民健身日’（武术篇）暨台州市首届体育大会木兰拳（剑、扇）展示启动仪式”，将开展专场武术展示。

(二)举办机关干部职工体育健身技能培训班。8月1日——31

日，推出11个健身项目(健身气功、桥牌、网球、围棋、乒乓球、国际标准舞、羽毛球、瑜伽、游泳、陈式太极拳、南太极拳)，组织机关干部职工进行体育健身技能培训，普及健身知识和技能。

(三)举办20xx年省青少年武术散打锦标赛。将于8月3日—6日在黄岩体育馆举行，届时有来自全省各地16支代表队230余人参加，为广大市民提供体育盛宴，激发体育消费热情，营造崇尚体育氛围。

(四)承办台州市首届体育大会木兰拳(剑、扇)展示项目。于8月7—8日在黄岩体育馆举行，全市9个县、市、区分别组队参加，百余名运动员将展示木兰拳(剑、扇)神韵。

(五)武术表演展示。为迎接国家体育总局武术管理中心、中国武术协会对我区进行“全国武术之乡”的复评考核，我区在8月中旬举行由全区各武术团体、俱乐部和新前选送的武术表演展示，一展黄岩武术风采。

(六)举行老年人健步走和骑游活动。8月8日，区老年体协将组织1000多人的健步走和500多人自行车骑游活动，广泛开展全民健身科普宣传和健身项目推广。

(七)开展健身交流展示、比赛活动。各乡镇、街道、区级机关各单位要根据不同人群、不同场地，选择不同比赛项目，开展适合群众健身需求的交流展示及体育竞赛活动。鼓励倡导各企事业单位职工以徒步、骑自行车等低碳方式出行上下班，并认真组织开展工间操、广播体操等便于参加的健身活动。各文体俱乐部及各类体育社团组织要因地制宜，发挥各自的特长和特色，相应举办各种形式的体育赛事和健身活动，营造全民健身的氛围，烘托节日气氛。

(八)开展公益惠民健身服务活动。在“全民健身日”期间，各类公共体育场馆设施要按照《全民健身条例》要求免费或

优惠向广大群众开放，为群众“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”提供条件；鼓励和支持其它各类体育设施和学校免费或优惠开放体育场馆，吸引更多人群参加健身活动。各开放式公园为市民的健身提供方便，保证市民的健身安全；提倡各商业性健身场所在8月8日为市民免费提供健身知识的辅导、指导及其他优惠服务。

六、活动要求

(一)加强组织领导，确保活动取得实效。各单位要把组织开展好“全民健身日”活动作为贯彻实施《全民健身计划》的重要内容，结合本单位实际制定活动计划统筹安排，精心组织，引导广大群众和全社会积极响应、广泛参与。全区各体育社团，要密切配合、义务承担各地活动的业务指导。

(二)突出主题，形式多样。各乡镇、街道、各单位要紧紧围绕“全民健身日”，结合实际，因地制宜，策划组织开展喜闻乐见、便于参与、富有特色的群体活动，吸引更多的人群参与到健身队伍之中，让广大市民真正享受社会发展的成果。

(三)加大宣传力度，扩大活动影响力。各单位要充分利用广播电视、平面媒体、互联网、宣传板报等方式，宣传《全民健身计划》和《全民健身条例》，宣传全民健身工作在建设最佳“宜居城区”中的作用，营造良好的舆论宣传氛围。

全民健身活动方案及总结篇六

以人民群众日益增长的体育健身需求为出发点，坚持“便民惠民”，通过组织开展丰富多彩的全民健身活动，使广大人民群众有更多的获得感和幸福感。

(二) 因地制宜

紧密结合实际，紧紧围绕群众身边，突出活动特色。

（三）注重实效

淡化仪式、崇尚简朴、厉行节约、务求实效，在活动内容上下功夫。

（四）广泛参与

扩大“全民健身日”的知晓度，提高群众参与率，广泛动员社会力量组织群众身边的各类全民健身活动，让全体人民动起来，营造浓郁的健身氛围。

全民健身活动方案及总结篇七

为认真贯彻落实国务院《全民健身条例》和《全民健身计划》，推动全社区群众体育活动蓬勃开展，掀起全民健身活动新高潮，石坝社区结合社区实际情况，特制定“全民健身日”活动实施方案。

围绕“运动成都、太极香城”活动主题，组织开展丰富多彩、贴近生活、方便群众参与的体育健身活动，在全社区形成崇尚健身、参与健身、追求健康文明生活方法的优良环境和氛围。

“全民健身日”活动坚持以人为本、注重实效、因地制宜、群众受益的原则；突出全民健身活动的科学性、健身性、趣味性，最大程度的吸引群众的广泛参与。

场镇、各村(社区)活动广场，社区组织或群众自行参与。

2、由社区文体志愿者首先组织人员在场镇、各村(社区)活动广场组织开展活动；吸引更多的群众参与其中。

(1)晚上场镇、各村(社区)分别组织有群众自愿参与的太极拳、广场舞活动；

(2)各健身路径，有群众自愿参与的乒乓、篮球、健身器进行健身活动；

(3)群众自愿组织参与的晨练健身活动。

全民健身活动方案及总结篇八

一. 活动目的：

全民健身日是社区邻里增加沟通与交流，促进邻里和谐的极好时机，通过此次活动让“全民健身日”变成人们健身的推动日，吸引更多群众参与体育健身，推动全民健身活动的深入普及，在全社区形成崇尚健身、参与健身，追求健康文明生活方式的良好环境和氛围，为构建和谐社区发挥积极作用。

二. 活动主题：

每天锻炼一小时，健康生活一辈子

三. 活动时间：

20xx年8月8日

四. 活动地点：

游泳池

五. 活动对象及参与人数：

游泳池职工及家属□xx社区工作全体人员及社区居民。共计50人左右。

六. 活动方式内容：

8月8日下午2:30由召集职工及居民，到游泳池集合，开展社区游泳比赛。

七. 人员分工安排：

活动主持人：

场地布置□xx社区干部，协助

召集居民□□xx社区工作人员

奖品购买发放□xx社区工作人员

秩序维护：社区巡防队员3名

现场摄像： 信息报送：

八. 活动经费预算

800元(其中100元制作标语，一等奖奖励3名，奖品共150元，二等奖奖励5名，奖品共150元，三等奖奖励10名，奖品共200元，参与礼品40份，奖品共200元)

九. 活动预期效果

通过举办“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”邻里联谊健身主题活动，引导人们科学锻炼身体，提高健身素养，增进邻居之间的情感沟通交流，促进社区和谐。

xx社区居委会

20xx年7月23日