

# 最新职工健身活动方案 教职工健身活动方案(优质5篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 职工健身活动方案篇一

### 活动总结

在区教育局的领导下，为进一步提升职工身体素质，我单位将开展好职工健身活动作为学校重点工作之一认真抓好抓实，务求实效，使职工能有一个健康的体魄、良好的心态和崭新的精神面貌去完成各项工作任务。现将有关2017年职工健身活动情况总结如下：

一、高度重视，精心组织。成立了以工会主席张素梅为组长的健身活动领导小组，并制定了教职工集体健身活动计划。加强体育活动锻炼。

二、加强硬件建设和组织管理，为职工创造良好的活动场所。领导班子大力支持，认真研究教职工提出的工作建议。并投入相当资金用于体育设施建设和组织开展体育活动。

三、开展好丰富多彩的体育活动。工会今年年初制定出集体健身活动计划，并在活动后都总结经验和不足，力争在下次活动中做的更好。

1、今年我们参加了区教育局组织教职工运动会。有40多人参

加了比赛，进行了多个项目的比赛，并获得了好成绩。并组织全体教师到禹王台春游和参加区教育局组织的五四文艺汇演。

2、七八月份组织教师参观了美丽的微山湖和古城台儿庄，净化了心灵，陶冶了情操，促进了教师的身心健康。

3、九月份组织教师参加全校的第九套广播操比赛。

4、十月中旬将组织全体师生到农业园参观。一年来，通过工会组织开展的体育活动和自行组织的活动，极大提高了职工参加全民健身活动的积极性和健身意识，提高了身体素质，促进了工作和各项任务的完成，促进了创新文化建设的发展，使全所职工增进了友谊，加深了了解，使干群关系更加融洽，增强了凝聚力。

我们今后将进一步总结经验，并向其它单位学习先进经验，在工会的领导下，把增进职工健康的体育活动深入持久地开展下去。

雪野镇中心中学

2017.12

## 职工健身活动方案篇二

建功在岗位，健身在行动

### 二、组织机构

主办：校工会

承办：各工会分会

### 三、活动目的

倡导“每天锻炼一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子”的健康工作和生活理念，增进交流，促进工作。

### 四、活动项目

#### （一）全校性活动项目

“你我同行、共建和谐”校园环路跑比赛

#### （二）各分会开展项目

请各分会根据自己的情况，设计组织本分会教职工的群体性健身活动项目。将活动开展情况新闻稿传送校工会。

### 五、活动要求

在健身活动月中，杜绝走形式，讲排场，铺张浪费等不良现象，建议各分会党政主要负责人要带头参加健身活动，活动方案要符合实际，争取全员参与。

## 职工健身活动方案篇三

为了丰富教职工的业余文化生活，增强教职工的身体素质，学校工会决定于4月25日下午4:30-5:00举行教工趣味运动会。比赛项目有：齐心协力、乒乓球接力赛、盲人敲锣、踩石过河。比赛以级组为单位，每队每项报8人。

比赛项目说明：

#### 1、齐心协力：

每队8人，各人双膝内侧夹住一只小篮球排成纵队，排头双手

插腰，后一人双手搭在前一人的肩膀上。发令后，齐心协力从起点跳跃前进并喊：“1、2！1、2！”至15米外的标志旗，先完成任务的队为优胜。注：如果行进途中掉球，应在掉球的地方拾起球并重新放好，才可继续比赛。

## 2、乒乓球接力赛：

每队8人，每个队员手持一双筷子，并相隔3米站在一条线上，起点的队员手持筷子单脚站立夹乒乓球，夹起球后单脚跳至相邻队员进行乒乓球交接（用筷子夹），交接好后走回原处并重新单脚站立夹球重复前面的动作（两队员交接时需单脚站立），乒乓球在队员间传递，直到最后一名队员将球放入筐内，在规定的时间内搬运最多乒乓球的队为胜。注：如果行进途中掉球，应在掉球的地方拾起球并单脚站好，才可继续比赛。

## 3、盲人敲锣：

游戏规则：参加游戏的队员蒙上眼睛，距离铜锣8米开外站好，听到指令后蒙眼在原地左右各转一圈，然后手拿鼓棒朝铜锣走去，走到铜锣处后以敲响铜锣为准，敲响后取下眼罩跑回起点，将鼓棒交给下一队员，直至全部队员完成比赛。

## 4、踩石过河：

游戏规则：每队8人，在规定的30米范围内，用5块垫子（一块垫子站两人）依次替换踩着过“河界”。同时，不得越出两边界线；人体任何部位不得触及河面（地面），否则判犯规，以人和垫子均过河界为准记时，时间最短者为优胜。

## 职工健身活动方案篇四

在区教育局的领导下，为进一步提升职工身体素质，我单位将开展好职工健身活动作为学校重点工作之一认真抓好抓实，

务求实效，使职工能有一个健康的体魄、良好的心态和崭新的精神面貌去完成各项工作任务。现将有关2013年职工健身活动情况总结如下：

一、高度重视，精心组织。成立了以工会主席张素梅为组长的健身活动领导小组，并制定了教职工集体健身活动计划。加强体育活动锻炼。

二、加强硬件建设和组织管理，为职工创造良好的活动场所。领导班子大力支持，认真研究教职工提出的工作建议。并投入相当资金用于体育设施建设和组织开展体育活动。

三、开展好丰富多彩的体育活动。工会今年年初制定出集体健身活动计划，并在活动后都总结经验和不足，力争在下次活动中做的更好。

1、今年五月我们参加了区教育局组织教职工运动会。有40多人参加了比赛，进行了多个项目的比赛，并获得了好成绩。并组织全体教师到禹王台春游和参加区教育局组织的五四文艺汇演。

2、七八月份组织教师参观了美丽的微山湖和古城台儿庄，净化了心灵，陶冶了情操，促进了教师的身心健康。

3、九月份组织教师参加全校的第九套广播操比赛。

4、十月中旬将组织全体师生到绿博园参观。一年来，通过工会组织开展的体育活动和自行组织的活动，极大提高了职工参加全民健身活动的积极性和健身意识，提高了身体素质，促进了工作和各项任务的完成，促进了创新文化建设的发展，使全所职工增进了友谊，加深了了解，使干群关系更加融洽，增强了凝聚力。

我们今后将进一步总结经验，并向其它单位学习先进经验，

在工会的领导下，把增进职工健康的体育活动深入持久地开展下去。

开封市金明实验中学

2013年10月

## 职工健身活动方案篇五

当你走进大自然中，脚落在散发着芬芳气息的泥土上，舒服的感觉便会油然而生。这美丽的、生动的、可爱的大自然，正是我们的家园——地球。

从前，我们首都北京的天空是碧蓝碧蓝的，清晰无比。可是，现在的天空似乎天天有大雾，天也没有以前那么蓝了。大气层被污染了，时不时会飘来臭气，空气中似乎有沙子似的。许许多多的人得了疾病，是因为化工企业排放废气废水，污染了空气，污染了我们生存的环境，使天空变黑，最后危害了我们的健康。

下面，北京劳动保障职业学院红十字会、青年志愿者协会倡议：

大家应该行动起来了，从我做起，从身边做起：

- 1、不乱扔垃圾。
- 2、少用那些清洁剂。
- 3、不用一次性塑料袋、筷子、饭盒，使用环保用品。
- 4、爱护树木，自觉维持公共卫生，不滥杀小动物。

可以做的事很多，只要大家一起努力，一定可以让我们赖以

生存的环境变得美好起来!

倡议人:

20xx年x月x日