

# 最新全民健身活动方案 健身活动方案(精选6篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

## 全民健身活动方案篇一

20xx年xx月xx日上午开始

辞旧迎新，新的一年即将来临，为丰富广大教职工的业余文化生活，增强广大教职工的体质，建设和谐的校园，河西学校工会决定举行迎新年趣味系列活动，希广大教职工踊跃报名，积极参与。

校园操场

总裁判：

裁判：

记录：

参加人员：

后勤准备：

照相：

奖励办法：学校以年级组为单位，参照比赛总成绩按2：3：4的比例确定一、二、三等奖，人人有奖。

活动项目：踢毽子(1分钟)、跳长绳比赛、夹球接力比赛、手语操比赛。

踢毽子比赛：（器材准备：毽子10个）

- 1、每个年级组各派3名代表参赛，性别、年龄不限。
- 2、比赛分3轮进行，每轮3个小组参赛，每名参赛队员连续踢毽子一分钟，记录参赛队员成绩总和。
- 3、按成绩高低取名次。

跳长绳比赛：（器材准备：长绳）

- 1、每个年级组各派8名代表参赛，性别、年龄不限。
- 2、比赛有三次绊绳机会，取次数最多的那一次成绩。
- 3、按成绩高低取名次。

夹球接力比赛比赛：（器材准备：篮球6个）

比赛规则：参赛人员踩在垫子上，交替使用两块垫子。脚不得踩在地上，手可以撑地去拿垫子，谁踩在地上谁得回到原地，若垫子扔的太远可由一名队员踩出垫子去捡回，不过捡的人得回到起点。到达对岸后由一名队员把两块垫子送回到地点给队友使用，自己再跑回对岸。全队最先到达对岸队为胜。

4、金豆搬家

参赛选手面前放置两个塑料筐，一筐中放置若干个乒乓球，两筐间距三米。比赛时选手用筷子把乒乓球从塑料筐里夹到空塑料筐里，2分钟内谁夹的罪过取胜。

## 全民健身活动方案篇二

以党的xx大精神和科学发展观为指导，以提高全民健康水平、打造健康街道为目标，以“我运动、我青春”为主题，认真组织各类运动健身项目，发动广大干部群众、社区群众、居民群众、未成年人积极参与各种形式的体育锻炼活动，形成全民健身、人人参与、崇尚健康的文明生活方式和良好的环境与氛围，提高居民的生活质量和幸福指数，促进社会和谐发展。

### 二、活动内容

(一)广造声势，大力推广健康行全民健身活动。

动以《体育法》、《全民健身条例》、《体育竞赛管理办法》为主要内容，采用张贴标语，设置宣传栏，宣传版报、电视、报纸等宣传阵地。普及体育健身知识，推广科学健身方法，宣传开展健身活动好的单位和个人，造成强大的舆论声势，以推动全民健身活动的广泛开展。

(二)搭建平台，广泛开展形式多样的体育健身运动。为引导群众和干部职工坚持参加体育锻炼，青春山街道办事处将积极创造条件，搭建体育运动健身场所，全民健身场地布局合理，设施完善，功能齐全，能够满足市民日益增长的健身需求。如各类棋牌室、健身器材室、乒乓球室等，并无以盈利为目的常年对外开放，鼓励群众、职工根据自己的身体状况选择适合的运动项目，积极参加体育锻炼。

(三)面向社会，认真组织体育竞赛活动。

为充分展示新区干部职工、居民群众和中小學生健康向上、拼搏进取的精神风貌，青春山街道办事处将坚持少花钱、多办事的原则，认真组织并筹备、举办小型运动会，达到让居民群众锻炼身体、愉悦身心的目的。

(四)合理引导，激发广大人民群众的健身热忱。

多样，丰富多彩的体育活动。利用辖区内晨晚活动场所，由街道提供活动场地及技术指导，吸引广大居民群众参与，进行健身操、交谊舞、秧歌、合唱、乐器的学习、锻炼，培养成为本单位具有独特的文化体育队伍。

### 三、活动要求

(一)高度重视，加强领导。

各社区要高度重视，领导要亲自抓，带头参与支持全民健身运动;把开展好全民健身工作纳入日常工作日程，并建立健全活动场所制度;层层抓落实，做到每个体育健身场所有专人负责，做到有相应的工作记录。

(二)主题鲜明，全民参与。

群众性体育锻炼和健身活动要主题鲜明，以全民健身为主要内容，有组织地开展适合不同人群、不同年龄，形式多样，丰富多彩的体育活动。做到活动有方案、有记录、有图片信息、有总结。

## 全民健身活动方案篇三

建功在岗位，健身在行动

主办：校工会

承办：各工会分会

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。

## （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。

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。

# 全民健身活动方案篇四

学院各工会小组：

为丰富教职工精神化生活，增强身体素质，增加同事之间的交流机会，放松教职工心情，按照工会年度工作安排，我院工会结合本单位实际，特组织开展大家喜闻乐见的健身活动。现将活动事宜安排如下：

20xx年11月

学院全体在职教职工

1、趣味接力比赛（集体项目）

2、一分钟个人跳绳赛（个人项目）

1、本着积极参与、团结合作的精神，请xx学院所有教职工踊跃报名参加此次活动。我院教职工可以参加任一比赛项目并按所获名次颁发奖品。

2、请在活动期间穿适合运动的鞋子及服装，比赛前应做好相应热身运动，避免造成运动损伤。

3、裁判员及服务人员由院工会委员统一负责。裁判员有对本次活动细则的解释权，一切服从裁判判定。

4、活动过程中勿高声喧哗，影响其他学院的正常工作和学习。

按照校工会通知执行。

xx科技大学xx学院工会委员会

## 全民健身活动方案篇五

眼看五一假期将至，很多人恐怕会远离人群，呆在家里享受几日的清闲。这样的话，与其成天蜷在沙发上，让肥膘悄悄来访，不如就把健身中心建在家里，随时随地随心所欲地锻炼，在运动的愉悦中，体会健康的乐趣。不同人群对健身需求也有所不同，我们特别制定了两份“健身套餐”计划，以供您选择。

肥胖的人无论是男性还是女性，总是希望一个月不吃不喝减掉20斤。事实上，适当的运动，配以合理的饮食，将每月瘦2~3公斤作为目标，才是健康的减肥办法。

**第一步：**热身10分钟。可以采取快走、体操动作、原地跳、高抬腿等形式，感觉身体微热即可。

**第二步：**跑步30分钟（工具：跑步机）。跑步是最有效的有氧运动，只要您每天保证20分钟以上运动，就能消耗掉体内多余的能量。

**第三步：**练习腰部、腹部和背部肌肉（工具：腹肌板）。手放在耳边，注意不可抱头，否则易让颈椎受伤。腹肌用力，

抬起90度，10次一组，共做三组。

第四步：放松运动10分钟，做一些伸拉运动。

第五步：使用美体仪2小时。美体仪能增加人体的循环功能，消耗多余

脂肪，既可达到减重、瘦身的效果，同时也能锻炼松软的肌肉组织，使肌肉恢复结实与弹性。

女人永远都希望自己能保持优美的身材。而合理、正确的健身方式就是不要赘肉要曲线的“灵丹妙药”。

第一步：热身10分钟。可以采取快走、体操动作、原地跳、高抬腿等形式，感觉身体微热即可。

第二步：单车30分钟（工具：健身车）。进行有氧运动和腿部训练，可自由发挥自己的骑行速度，保持心率在每分钟120次左右。进行高级训练，比如速度和力度的控制最好由专业人员指导，建议参加“动感单车”课程。

第三步：俯卧撑，胸、臂部练习。每次5个，休息一分钟，共做三组（工具：支撑器）。

第四步：摇呼啦圈，腰部练习。10分钟为宜。

第五步：。放松运动10分钟，做伸拉运动即可。

以上两套健身计划的’目的就是要减掉体内多余的脂肪。

综合讲，减脂就要多运动，应以肌肉负荷训练辅以有氧运动为主。有氧运动可以选择跑步、登山等形式，时间要在20分钟以上。需要提醒注意的是，不要指望在短时期内迅速减脂，如果在短时期内体重大量下降，多数情况下减去的是水分，一般来说每周能减掉0.5公斤，就是最快的安全减脂速度了。

# 全民健身活动方案篇六

各部门以及全体员工：

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。