

# 健康运动活动方案线上(精选5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

## 健康运动活动方案线上篇一

通过跳短绳活动，激发教师对体育运动的兴趣，增进心肺功能，增强腿部力量，提高灵活性、协调性和耐力，达到锻炼身体目的。

1、20xx年3月1日起前三周为练习阶段，每天上午大课间和下午第四节课规定活动时间内各位教师(除怀孕教师外)进行跳短绳自我练习。

2、第四周的周一(3月23日)起，一周内在下午第四节课内由工会委员、工会组长负责组织进行比赛，决出成绩。

体育馆内

1、各工会小组全体教师都参加比赛(如生病、怀孕等特殊情况除外)。比赛时间为1分钟，记取所跳个数。

2、比赛顺序不限，先到先跳。

3、各教师按指定的位置上场作好跳绳准备，当裁判下达比赛开始指令，方可进行跳绳，跳完绳后站在原地，待裁判员登记好成绩后，方可离开。

4、本次比赛分设团体奖和个人奖。

团体奖：把各组所有参加跳绳教师的跳绳个数相加起来的总和取平均值，平均值高者名次前。

团体奖设一、二、三等奖和团体参与奖。

(参与人数未达应参与数的小组取消团体奖参评权)

个人奖

1、团体赛个人奖在团体比赛中取男、女各5名，按跳绳个数多少计算，个数多者获奖。

2、花式跳绳擂主奖设花式跳绳各项目擂主男女各一名，欲争擂主者在主题月内自主叫工会文体委员杨峰老师记录成绩，可重复测试。3月31日终止。

## 健康运动活动方案线上篇二

为响应全民健身的号召，锻炼全体教职员工的意志和体力，增强凝聚力，展现活力，树立“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”的生活理念，设建小学将于12月31日下午3:30-5:00举行登山活动。

设建小学全体教职员工

12月31日下午(星期六)

松台山

工会委员具体负责组织、协调工作。

老师们从各校区出发到松台广场进行登山，终点松台山顶塔前面的小广场。

一切以安全为重，发挥团队协作精神，相互关照，注意环保，奉献爱心。培养自助、互助、自由、热爱生命、热爱大自然的意识。

- 1、请大家着装简单实用，以方便登山。
- 2、登山穿越过程中增强自我保护意识，严禁无谓的冒险攀爬行为。
- 3、保持团队安全距离，前后带队时刻保持联络。
- 4、注意环保，勿丢弃不能自然降解的垃圾。不破坏一草一木，不留下污染的痕迹。

## 健康运动活动方案线上篇三

按照镇党委、政府有关会议安排，全面贯彻落实爱卫办[20xx]2号文件精神要求，为了更好的做好我社区20xx年春季爱国卫生运动和传染病防控工作，结合我社区实际，制定工作方案如下：

一、活动目标：重点解决我社区居民小区内环境“脏、乱、差”问题，确保今年春季社区内不发生传染病暴发流行。

二、活动主题：社区干部居民要全部参与，清洁家园，减少疾病，促进健康。

三、活动时间：活动分三个阶段进行：

第一阶段：宣传发动阶段

第二阶段：具体实施阶段

第三阶段：迎接评比阶段

#### 四、活动具体内容：

以整治社区居民环境卫生为重点，继续大力开展“三清”、“三改”、和“四灭”活动。

##### (一) “三清”（清暴露垃圾、清露天粪坑、清污水）

1、加强街巷道路整治。及时修复坑凹、碎裂、隆起、溢水及水毁塌陷的路面，做到街巷路面平整、完好、畅通，无残垣断壁，无破砖烂瓦，无支离破碎的下水道盖板等。

2、配合搞好沿街环境整治。落实沿街商户“门前三包”等环境卫生责任制度，保持门前清洁卫生。配合环卫处等有关部门维护社区街道两侧建筑物整洁美观，禁止乱张贴、乱涂写、乱设摊点现象，广告、牌匾设置规范。

3、清暴露垃圾。对社区居民家属院、居民小区、巷道、房前屋后、及垃圾死角进行全面清理，对清理垃圾实行焚烧、深埋或运送到垃圾填埋场。做到楼道无乱堆杂物、无乱贴乱画，楼梯、扶手、窗台、玻璃干净。同时保证社区内环境卫生保持经常性清洁，建立垃圾收集点，做到垃圾定点存放，由社区卫生员运送，日产日清。

4、清露天粪坑。引导社区居民对于畜禽要实行圈养，做好圈舍清洁工作。对河道、道路两侧露天粪坑进行彻底清理，确保周边居民生活环境良好。

5、清除污水。扎实做好河道、水沟、池塘的整治，对河沟池塘，尤其是死水沟、池塘进行清理疏浚，清除污泥污水，打捞、清理水面及沿岸垃圾，做到水面清洁，无漂浮物、障碍物，进一步加强管理，禁止向河沟、池塘内倾倒垃圾粪便。

##### (二) “三改”（改水、改厕、改环境）

1、改水。进一步加强对饮用水的管理。加快农村安全饮水工程建设，强化饮用水源的保护和管理，做到100米以内无污水、厕所、垃圾点等污染源。加强对居民饮水安全知识的培训和指导，对饮用水源水质存在问题的，及时采取消毒措施，确保饮水安全。

2、改厕。抓好厕所清洁工作，有条件的小区要积极建造水冲式卫生公厕。而不卫生的旱厕是滋生苍蝇传播肠道传染病的源头之一，为确保厕所卫生清洁，无蝇蛆、无恶臭，社区要组织人对厕所内外及粪便进行药物喷洒消毒。

3、改环境。加强基础卫生实施建设，通过道路硬化、巷道绿化和环境美化，改善居住环境。

### (三) “四灭” (灭鼠、灭蝇、灭蚊、灭蟑螂)

集中开展环境消杀和病媒生物防治工作，采取以环境治理为主、药物杀灭为辅的标本兼治方法，组织群众采取清除积水杂草、堵洞抹缝和投放药物等综合防治措施，使蝇、蚊、鼠、蟑螂等病媒生物得到有效控制。

## 五、活动工作措施及要求

1、提高认识，加强领导。开展爱国卫生运动是春季防控传染病的有效手段，我社区充分认识其重要性和紧迫性，专门成立了以书记任组长，主任为副组长，相关人员为成员的领导小组，将责任进一步明确细化。社区干部实行分片包干，从而全面落实“政府组织、单位负责、群众参与、科学治理”的原则和方法，把爱国卫生运动作为当前工作的重点，抓紧抓好。

2、深入宣传，广泛发动。我社区要以居民养成良好卫生习惯为重点，充分利用黑板报、公开栏等群众喜闻乐见的形式，广泛深入地宣传《传染病防治法》、《安徽省爱国卫生条例》

等法律法规，大力宣传人禽流感、手足口病等春季防治知识，开展防控手足口病“勤洗手、吃熟食、喝开水、多通风、晒衣被”15字知识宣传活动，注意饮食卫生和个人卫生，养成不随地吐痰、不乱丢垃圾等良好的卫生习惯，让广大人民群众充分认识到搞好爱国卫生运动与每个人的健康息息相关，积极投身到爱国卫生运动中来，形成人人参与的良好局面。

3、明确职责，强化配合。按照属地管理的原则，我社区要和各单位加强协作与配合，形成工作合力。镇综合治理办公室负责抓好乱堆乱放，占道经营、乱设摊点；工商部门负责集贸市场及其周边摊贩、个体工商户的管理；卫生院负责食品餐饮店的整治和管理，加强春季传染病防控，大力开展健康教育和卫生知识宣传；公安部门负责交通秩序整治；交通管理部门负责车辆定点停放。

4、加强督查，建立长效机制。为建立社区内的环境清洁长效机制，社区领导小组将对社区所有居民小区进行不定期督查，发现问题，及时协调解决，并将检查的结果对社区小区分工干部与居民群众进行通报。

## 健康运动活动方案线上篇四

20xx年4月15日

本班教室

班主任和全体队员

让学生了解运动的有关知识。，引导学生，积极参加各项活动，锻炼身体，全面提高自己的综合素质与能力！

生命是张白纸，自从有了赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫，我便溺爱于我的生命，我们都渴望有强健的体魄，那样我们的生活才能如彩虹一般绚烂。每天锻炼一小时，增强体魄，充

满朝气，练好身体，为我中华更强盛，大家齐努力，全班齐呼口号：我运动，我健康，我快乐！

班主任：宣布：504班“我运动，我健康，我快乐”主题班会现在开始。

(1) 体育锻炼有哪些好处？

答：首先，可以改善呼吸系统的功能。

其次，可以提高消化系统的功能，体育锻炼会增强体内营养物质的消耗，使整个机体的代谢增强，从而提高食欲。

再次，可以控制体重与改变体型，体育锻炼能减少脂肪，增强肌肉力量，保持关节柔韧性，故可以控制体重，改善体形和外表。

(2) 体育锻炼好处的格言有哪些？

a铁不炼不成钢，人不锻炼不健康。

b发展体育运动，增强人民体质。

## 健康运动活动方案线上篇五

一、组织领导：

总指挥□xxx

副总指挥□xxx

成员：全体中层干部

承办：校工会

二、印刷宣传资料：标志、主题口号、枣强中学全民健身活动方案

三、本校男、女乒乓球团体赛(9月1日-10日)，分年级部报名，每队限报男、女队员各三名，截止日期8月30日前报工会办。

四、组建教工篮球队，参加教文体局组织的比赛(9.12-9.15)

五、号召全体教职工，利用家属院的健身器材、体育场等现有条件，积极参加科学锻炼身体。

六、学校教工专用篮球场一个，乒乓球台两副，乒乓球室两间，课余时间全部开放。

七、健美操室一个，学校组织教练，节假日、课余时间培训，自愿报名参加。