

最新全民健身日开展样的活动 全民健身日系列活动实施方案(实用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

全民健身日开展样的活动篇一

活动时间：

活动项目及规则：

(一) “呼啦圈竞走”

边转呼啦圈边走(跑)，在此过程呼啦圈不可以掉下来，如果掉下来，必须在原地捡起并转动呼啦圈后再继续前进，直至完成全程，全程由裁判计时，根据用时多少评出优胜者。

(二) “夹乒乓球”

时间为2分钟，两张桌子上各放一个小筐，其中一个筐内放有乒乓球，另一个为空筐(距离10米)，参与者用筷子从有球筐内夹起乒乓球运输至空筐中，途中掉球的，必须捡起球返回起点重新夹球，计时结束由裁判统计参与者夹球数量，根据数量多少评出优胜者。

备注：参与者可以自行选择喜欢的项目。

全民健身日开展样的活动篇二

为科学指导群众性体育运动，提高社区居民的身体素质，社区将开展全民健身活动，如何写活动方案呢?下面本站小编给大家介绍关于社区全民健身活动方案的相关资料，希望对您有所帮助。

为进一步贯彻落实《中共中央、国务院关于加强和促进新时期体育工作的意见》和《全民健身计划纲要》，加强城市社区体育组织建设，构建面向居民的多元化体育服务体系，不断满足广大居民日益增长的健身需求，充分利用所依托的体育场地设施，组织社区居民经常性开展活动，增强居民的身体素质和健康水平，丰富社区居民的体育文化生活，同时为社区居民进行社会交往创造良好的环境。x社区20xx年体育工作计划如下：

一、加强社区体育工作的领导。

在上级有关部门的具体指导下，我社区将体育工作列入工作计划，作为社区精神文明建设的重要内容摆上议事日程，由社区主要领导任“文体活动中心”组长，确定一名社区居委会副主任专职具体抓；充分利用多种方式宣传学习《全民健身计划纲要》、《中华人民共和国体育法》和中央8号文件精神，并邀请市体育局领导和专家、教练到社区开展体育讲座，利用社区内的宣传墙报、专栏深入持久地宣传《纲要》、《体育法》精神，使之家喻户晓，人人皆知；建立健全“社区文体活动中心”各项规章制度，确定专人管理。

二、加大体育阵地设施建设。

积极协调资金，加大对社区体育设施的投入。同时，积极鼓励社会力量参与社区体育设施建设，促进驻区单位、学校、企业内部的体育设施积极对社会开放，为辖区居民提供无偿或低偿服务；进一步完善社区体育设施管理责任制度，实现活动场所免费开放，在个居民小区内免费安装体育健身器材。

三、加快体育网络和体育队伍的发展。

建立社会化的群众体育组织网络和满足多层次体育健身需求的服务体系;加强体育队伍建设,组织对体育工作者、社区体育骨干进行业务培训,对辖区内具有体育专长的居民进行普查登记,并充分发挥他们的积极性。建立社区体育指导员队伍,成立各种群众性体育团体、活动小组,培养社区群众体育骨干队伍。重点发展乒乓球、羽毛球、篮球、健身球、健身操舞等项目。

四、广泛开展群众性体育活动。

积极组织参加全市、街道等部门举办的体育活动、比赛。通过举办社区运动会,展示x社区人的新思维、新形象。积极开展经常性的群众喜闻乐见的体育活动,丰富群众生活,提升x社区人气。经常开展以小型多样、适合社区居民和外来人口,尤其是老人和儿童需求的体育活动,提高社区趣味体育比赛的参与率,带动全民健身的开展。按照《全民健身计划纲要》,坚持开展经常性体育活动,满足居民群众生活需要。要创造条件举办社区体育活动(赛事),用体育载体树立x社区形象。

一、活动时间

1、8月1日,在市体育广场,社区通过健身项目展示、比赛交流等,组织开展形式多样的全民健身活动。

2、月8日上午8:30分,8在市体育广场参加全市举办的全民健身运动会。

二、活动主题、宣传口号:每天锻炼一小时,健康工作每一天,幸福生活一辈子。宣传口号为:“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”“参与全民健身,乐享低碳生活”。

三、活动内容：

1、认真做好“全民健身日”宣传教育活动。通过开办全民健身栏目，举办科学健身讲座，广泛宣传倡导健康生活方式，普及科学健身知识，全面宣传报道社区组织健身活动情况。

2、精心组织丰富多彩的健身系列活动。围绕“每天锻炼一小时”主题，结合社区居民群实际情况，广泛组织开展适合不同人群、不同年龄、体育健身活动，引导广大人民群众积极参与各项健身活动；积极开展进城务工人员的体育活动；充分利用好学校、企事业单位的体育设施和个居民小区体育健身器材等资源，组织开展形式多样、广泛经常的社区体育健身活动；重视残疾人健身需求，组织开展适合残疾人身心特点的体育健身活动和体育康复项目；不断创新适合老年人特点的体育健身项目和方法，开展多种老年人体育健身活动。

3、着力开展全民健身志愿服务活动。广泛动员和组织社会体育指导员、学校体育教师和暑期体育院校回宜的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。

四、活动内容：

1、开展体育项目：

(1)、健身操

(2)、太极拳

(3)、太极剑

(4)、无极太极球

(5)、腰鼓

(6)、健身秧歌

(7)、门球

(8)、抖空竹

(9)、乒乓球

(10)、羽毛球等。

每个展演项目参加表演时间不得超过8分钟，每个展演项目参加表演人数不得少于8人。

2、参加体育特色健身项目表演的演员必须服装整齐。道具轻便、安全。

3、参加体育特色健身项目表演的健身队必须自备音乐伴奏带或dvd光盘。

xx社区

一、加强组织领导

为加强对全民健身活动的组织领导，镇政府成立高埂镇全民健身活动领导小组，由镇长任组长，分管领导为副组长，社会事务办、民政、工会、团委、妇联、残联、综合文化站等科室负责人为成员。领导小组负责社区全民健身运动的组织、督促检查和指导。

二、落实工作重点

(一)以各层次赛事活动为主线，提高群众体育的吸引力。

20xx年社区拟举办1次以上单位职工(学生)运动会或趣味运动会，提高群众体育活动对群众的吸引力，不断扩大群众体育的影响面、参与面。

(二)以各种节庆体育活动为抓手，营造全民健身运动氛围。

要充分利用元旦、三八、五四、国庆等节假日，特别是“全民健身日”，组织社区各单位、村(社区)、学校、老年文艺队开展各种形式的群众体育活动。村(社区)侧重于组织开展秧歌、腰鼓、健身气功、绿道健身、拔河、自行车骑游、跳绳及趣味比赛等活动，学校侧重于组织开展健身操、篮球、足球、乒乓球等活动。以体育活动丰富群众节日生活，营造浓厚的全民健身运动氛围。

(三)以全民动员为目标，增加全民健身的实效性。

全民健身运动的目的是要让社区人民都要动起来，增强身体素质。各单位、村(社区)、学校、文化站、文艺队要结合健身绿道建设，充分利用各种资源，组织引导群众开展日常性全民健身运动，形成锻炼身体的良好习惯。

三、明确工作职责

(一)党政办。负责加强宣传，注重引导，营造良好的全民健身氛围。

(二)文化站。负责全民健身活动工作方案的制定、实施和检查，负责各类活动计划实施的督促检查。青年志愿者和各级各类体育爱好者的作用，使全民健身活动进一步完善，活动制度逐步形成，管理和引导机制逐步建立，市场化机制进一步健全。

(三)社会事务办。负责组织辖区内的中小学校举办学生运动会，学校组织学生开展全民健身运动每年不少于1次，学生参

与全民健身活动不少于95%。督促中小学校严格按照《学生体质健康标准》，确保学生每天健身不少于 1 小时。

(四)民政办。负责督促检查活动计划实施情况;负责社区村(社区)全民健身活动的落实和检查，为居民健身提供帮助和指导。

(五)工会。负责组织各企业开展职工运动会，开展全民健身活动不少于1次，职工参与全民健身活动不少于 50%。

(六)妇联。负责组织各基层妇女组织开展全民健身活动全年不少于1次，参与全民健身活动的妇女人数不少于 50%，开展全民健身推广活动不少于1 次。

(七)各企事业单位、学校、村(社区)。负责制定本单位全民健身活动计划，组织开展全民健身活动并抓好落实。

四、严格工作要求

(一)认真制定工作计划。为切实加强全民健身活动的组织领导，健全组织机构，制定本全民健身活动计划，落实工作措施，确保全民健身活动取得实效。并制定 8 月 8 日“全民健身日”活动计划，广泛开展形式多样的全民健身活动。制定的年度工作计划和“全民健身日”工作方案，并及时报送。

(二)切实抓好工作落实。各单位要认真按照工作计划，

抓好工作落实，对本单位、本辖区的体育场所、设施定期检查维护，确保正常使用。各体育协会要加强对全民健身活动的组织，发挥场地和项目优势，为社会各界开展全民健身活动提供方便和支持，积极吸引社会各界广泛参与全民健身活动。

(三)加强督查考核。各单位要高度重视全民健身运动的开展，镇政府要将各村(社区)全民健身活动开展情况纳入年终考核，适时开展督查。

共2页，当前第1页12

全民健身日开展样的活动篇三

市各有关单位、各区体育行政部门：

为进一步贯彻国务院《全民健身计划（20__—20__年）》以及《__经济特区促进全民健身条例》，推进我市全民健身工作的开展，在全市范围内营造浓郁的全民健身氛围，今年11月将在全市范围内开展20__年__市全民健身活动月活动。为切实做好全民健身活动月活动的组织实施工作，现将有关事宜通知如下：

一、活动主题：

全面贯彻实施《全民健身计划（20__—20__年）》，促进全民健身活动蓬勃开展

二、时间：

20__年11月1日至11月0日期间

三、参加单位及人员：

全市各有关单位及全体市民

四、活动内容及形式：

(一)11月1日在市民中心广场举行“__市第__届市民长跑日活动暨全民健身活动月启动仪式”，市委大院、全市十区将设

立市民长跑日分会场；全市各学校组织学生开展长跑活动，各区政府要广泛动员辖区群众参加长跑活动，以此揭开20__年全民健身活动月序幕。

(二)活动月期间市级单项协会还将举行20__年__市第_届三棋全能赛、__市第_届传统武术精英赛、__市第_届长跑竞赛等全市性的棋类、篮球、业余网球、传统武术、全民健身钓鱼等比赛和健身活动系列活动(活动信息见附)。

(三)各区和各单位要认真组织策划，并根据本辖区、本单位实际，因地制宜地举办健身运动会、行业运动会、社区运动会(嘉年华)、趣味体育比赛、体育培训、体质测定等形式多样、内容丰富、易于参与的全民健身活动，以满足广大群众的健身需求，丰富群众体育化生活。

(四)充分认识贯彻国务院《全民健身计划(20__—20__年)》的重要意义，准确把握《计划》的精神实质和主要内容，通过短期集中宣传与长期持续宣传相结合，促进《计划》内容在各职能部门、各区、社会各企事业单位和广大市民中得到广泛认知。同时充分利用电视、报刊、网络等多种媒体宣传平台，以及宣传栏、标语口号、开展体质测定和健康咨询、科普讲座等多种形式，积极推广科学健身知识，不断增强市民健身意识和科学锻炼意识，让更多的市民加入体育健身的行列，增强身体素质，提升生活质量。

五、有关要求

(一)全民健身月活动是贯彻落实国务院《全民健身计划(20__—20__年)》及我市《条例》一项最具群众性的体育活动，各区和各单位要进一步认识开展活动的重要意义，把全民健身活动月活动作为宣传贯彻落实国务院《全民健身计划(20__—20__年)》及我市《条例》的重要内容抓，加强对活动的组织领导，成立活动组织机构，制定好实施计划和工作方案，严密组织，确保各项活动安全落实见成效。

（二）全民健身活动月活动应注重大型活动和小型活动相结合，以小型活动为主。各区和有条的单位可组织大型全民健身竞赛和表演活动，社区居委会、住宅小区可结合实际，因地制宜地开展社区居民喜闻乐见、经常性小型多样的体育健身活动。

（三）在全民健身活动月期间，各区、各单位要积极采取有效措施，保证公共体育场馆设施免费或优惠向社会开放；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。各区和相关单位应将拟采取的公益惠民服务举措向社会公告。

（四）全市各新闻单位积极报道全民健身活动月活动的开展情况，营造良好的舆论氛围。各区和各单位在开展体育竞赛和活动的同时，要加大全民健身的宣传力度，激发群众体育热情，同时主动协助新闻单位的报道工作。

全民健身日开展样的活动篇四

随着社会发展和生活水平的提高，人们的生活方式发生了变化，久坐不动、缺乏运动已经成为很多人的常态。为了促进人民身心健康，提高整体素质，国家决定实施全民健身计划。

目标：通过全民健身计划，提高全体人民的健康水平，增强国民竞争力，促进经济社会可持续发展。

原则：

1. 平等普及：全民健身计划要覆盖所有年龄段、居住地区和社会群体，确保每个人都能享受到运动的机会和权益。
2. 多样性：通过各种方式、形式和场所，满足人们不同的健身需求和兴趣爱好，让每个人都能找到适合自己的运动方式。

3. 科学性：制定科学合理的运动指导方针和方法，提供专业的健身咨询和指导，确保人们能够正确地进行运动，避免运动损伤。

4. 强化监管：建立健全健身产业监管机制，加强对健身场所、产品和服务的监督，保障人们的运动安全和权益。

5. 创新发展：鼓励和支持科技、文化、教育等领域与健身产业的深度融合，推动健身产业的创新发展。

1. 教育宣传：通过足够的宣传和教育，提高全民健身的意识和重视程度，普及健身知识，促进每个人树立正确的健身观念。

2. 建设场所：加大公共场所建设力度，增加健身器材和设施的供给，提供便捷的健身场所，方便人们进行运动锻炼。

3. 开展活动：组织各种形式的健身活动，如户外健身跑、广场舞、篮球赛等，让人们亲身参与，增加运动的趣味性和吸引力。

4. 发展健身产业：培育和发展健身产业，引导和扶持相关企业，开展健身器材、健身俱乐部、健身培训等业务，提供多样化的健身服务。

5. 制定政策：建立健全全民健身政策法规体系，出台相关政策和措施，保障全民健身的权益和利益。

1. 设置专门机构：成立全民健身计划实施机构，负责整体规划、组织协调、政策制定和监督评估等工作。

2. 配套措施：加大对全民健身计划的资源投入，包括财政资金、人力资源等，保障计划的顺利实施。

3. 组织评估：定期进行计划实施效果评估，统计分析运动参与人数、运动频率和健康改善情况等指标，为进一步优化计划提供科学依据。

1. 提高人民健康水平：通过全民健身计划，使更多人参与运动，提高身体素质，减少慢性病发病率，提高生活质量。

2. 增强国民竞争力：通过健康体魄的增强，提高劳动生产力，增强创新能力，推动经济社会发展。

3. 健身产业发展：通过全民健身计划的实施，促进健身产业的发展，创造就业机会，推动相关产业的繁荣。

4. 培养健康生活方式：通过全民健身计划的倡导，培养人们积极参与运动的习惯，养成健康的生活方式。

全民健身计划将分为多个阶段实施，各阶段时间安排如下：

第一阶段：制定计划方案、教育宣传，时间为x年到x年。

第二阶段：场所建设、活动开展，时间为x年到x年。

第三阶段：发展健身产业，时间为x年到x年。

第四阶段：制定政策、完善机制，时间为x年到x年。

以上即为全民健身计划的实施方案完整版，通过全面的计划和措施，旨在提高人民的健康水平，促进全面发展。

全民健身日开展样的活动篇五

随着国民经济水平的提高，人们的生活水平也逐渐提升。然而，随着生活节奏的加快、工作压力的增大以及不良生活习惯的形成，人们普遍存在健康问题，如肥胖、心血管疾病等。

因此，为了提高全民的身体素质，改善身体健康状况，制定全民健身计划是必要的。

【目标】

全民健身计划的目标是提高人民整体的身体素质，推动全民健康生活方式的养成，预防和控制常见疾病，促进国民身心健康的发展。

【重点工作】

1. 建立和完善健身设施：加大投资力度，建设公共健身场所，如健身房、游泳馆、运动场等，满足不同人群的需要，提供便捷的运动空间。
2. 加强全民健身宣传教育：通过各种媒体渠道宣传健身知识，普及健康饮食、运动技巧等，推动全民自觉参与健身活动。
3. 开展全民健身活动：组织各类体育比赛、运动会等大型活动，鼓励人们积极参与，培养体育兴趣，增强体质。
4. 加强健身指导：设立专业的健身教练队伍，为民众提供个性化的健身方案和指导，确保健身效果和安全性。
5. 增加全民健身经费投入：加大对全民健身项目的资金支持，提供经费保障，鼓励地方政府建设和发展全民健身事业。
6. 引导企事业单位加强员工健康管理：鼓励企事业单位建设健身房、组织运动会等，提供员工健身设施和活动机会，提高员工健康水平。

【实施步骤】

1. 制定全民健身计划：通过形成政府文件或法律法规来确立全民健身计划，并明确目标、重点工作和实施措施。

2. 加强组织机构建设：成立相关机构或委员会，负责协调全民健身计划的实施，制定年度工作计划和预算，统筹安排各项工作。
3. 完善健身设施建设：根据实际需求，合理规划各类健身设施的布局和建设，确保设施的数量、质量和服务水平满足人民群众的需求。
4. 加强宣传教育工作：组织宣传团队进行全民健身知识的普及和宣传，培训相关健身教练和志愿者，开展社区健康知识讲座等，提高全民的健身意识。
5. 组织全民健身活动：定期举办全民健身活动，如运动会、公益健身日、健步行等，吸引大众参与，塑造健康的社会氛围。
6. 建立健身指导体系：招聘并培训专业的健身教练，建立健身指导体系，为民众提供个性化的健身服务和指导，确保健身效果。
7. 增加经费投入：通过财政补贴、企事业单位捐助等方式，增加全民健身经费的投入，保障全民健身项目的正常运行和发展。
8. 加强监督和评估：建立全民健身计划的监督和评估机制，定期检查实施情况，查找问题并及时进行调整和改进。

【预期效果】

通过全民健身计划的实施，预计可以提高人民整体的身体素质，控制和减少常见疾病的发生率，提高全民的健康水平，形成全民关注健康、重视健身的良好氛围，促进社会和谐发展。