

2023年学校女职工健步走活动方案(优质7篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？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。

学校女职工健步走活动方案篇一

暖春四月是一个追梦的季节，工作忙碌的我们在事业上寻觅着生命的亮点。为了丰富大家的业余生活，学校工会组织大家开展一次主题为“亲近自然陶冶情操”的春游活动。

20xx年4月10日。

全校在职在岗的所有工会会员。

通过本次活动，促进会员之间的交流，加深会员之间了解；培养教职员工的团结协作能力和团队意识；让大家离开城市的喧嚣，亲近自然，放松身心，回归自然；加强员工进行体育锻炼的意识。

以工会小组为活动单元，各活动单元制定各自的具体活动方案。

由各活动单元自行确定。

由学校工会按每人x元的标准下拨到各活动单元。

1、原则上要求所有会员均须参加活动，确因工作原因不能参加者，应向本活动单元组织者提供书面说明材料。

- 2、各活动单元安排的活动不能影响学校的正常工作，时间以一天为宜，地点不宜太远。
- 3、参加活动者要特别注意安全（饮食安全、交通安全等），一切听从指挥，禁止擅自行动，各位会员务必团结协作，互相帮助。各部处室领导为安全第一责任人，工会小组长为安全第二责任人。
- 4、活动时要注意保护环境，除了笑声什么都别留下，充分展示四中人的优秀素质。
- 5、出行时由会员根据自身情况准备应急药品，如清凉油、风油精、晕车药等，以处理突发状况。如果出发前出现有因身体不适不能参加，对该员工进行合理安排；若发生在活动过程中，则应及时联系负责人及医生，进行妥善处理。
- 6、各活动单元须在2018年4月5日前向学校工会提供以下材料：活动方案一份；活动小结一份；活动过程记录材料若干（含照片、视频、文字等）；活动感受、体会文章（至少二篇）、活动经费使用的正规发票。
- 7、各活动单元可邀请学校领导参加本单元的活动。

学校女职工健步走活动方案篇二

增进教师之间的交换，丰富学校的文体活动，给大家修建一种运动氛围，加强体育锻炼，增强体质，特举行这次羽毛球比赛。

组委会主任：

组委会副主任：

组委会成员：

以年级组为单位，人数不受限制

20xx年10月14日至18日

学校操场

1. 比赛项目：男单、女单
2. 奖项及奖品设置：女子评出前8名

男子评出前8名

1. 比赛基本采用国际最新羽毛球比赛规则。
2. 比赛采取淘汰赛，三局二胜决出胜败，11分制。
3. 裁判设置：体育组老师

1. 赛出风格、赛出水平、胜不骄、败不馁、尊重裁判、尊重对方。

2. 讲文明、讲礼貌。

3. 在比赛规定时间前到达场地。

请年级组长到彭老师处报名，截止日10月11日(周五)

学校女职工健步走活动方案篇三

转眼间年元旦将至，为庆祝元旦佳节，也为进一步推进我校文艺活动的蓬勃发展，丰富校园文化生活，活跃学习氛围，给同学们一个真正展示自我风采和勇气的舞台。学校将举行年元旦文艺晚会，现就有关事宜制定方案如下：

青春扬帆，辉煌思源

xx年12月31日19:30—22:00(如遇特殊情况，另行通知)

足球场

每个年级出1个节目(学生类)，节目由各年级自行组织筛选。教师类节目各年级办公室、教师自愿报名(全校3个参演指标)。校本课程类节目5—8个，由教研室负责报送，校舞蹈队1个，由胡乔茵老师报送。各年级请在12月17日前将节目名称报送到校团委办公室。

节目要求：多元化、创造性、趣味性、独特性，具体形式不限，如：唱歌、跳舞、小品、相声、魔术、朗诵、大合唱、服装秀、模仿秀、音乐剧、乐器演奏、自弹自唱、特殊技艺表演等等，要求展现出我校学生的创新精神与活力，尽量避免陈旧的节目形式。节目演出顺序由晚会策划组排定。

(1)活动领导小组：

组长：陈聂图

副组长：梁明法

组员：李煜堂、黎兴跃、汪一帆、李学智、杨伟、杨小峰、陈文雯、郝厚先。

(2)活动实施小组：

组长：郝厚先

副组长：陈文雯、崔成

组员：年级长、班主任、音乐教师。

校团委：负责整个活动的筹划、实施、协调、组织、宣传、

彩排等。

教研室：负责校本课程节目的筛选及指导。

总务处：负责活动场地、舞台布置、音箱调剂、领导席布置、饮用水，校团委安排40名团员志愿者协助器材搬运。音响调剂由刘成斌负责、徐毅协助。

德育处：负责学生安全，维持演出秩序、学生纪律，(德育处及各年级长、各班主任，保安、德育处干事)、安排科任教师协助班主任做好班级管理工作、组织学生搬凳子进退场、活动结束后学生组织等工作，具体分工自行安排。

办公室：负责活动全程拍照、录像，做好相机电池充电准备。
摄影：龙仕刚

晚会主持人主持稿及培训：张晓美负责开场白、串词并挑选、培训主持人。

1、节目内容要倡导校园高雅艺术，展现我校学生时代风采，反映校园生活，努力展示我校学生蓬勃向上的精神风貌。

2、各年级长、指导教师要利用课余时间进行排练，不得影响正常教学秩序。

3、舞蹈服装、道具各年级自备。

4、化妆工作由各年级负责(化妆用品校团委统一购买)

5、加强安全教育。

一等奖2名：奖金180元；二等奖4名：奖金140元；三等奖9名：奖金100元。

教师组：限3个名额，要求必须以团体形式参赛，鼓励更多人

参与，禁止一个人参赛。入选参演的节目皆奖励400元。

德育等级分奖励：

以班级为单位入选参演的节目：一等奖：奖励德育等级分10分；二等奖：奖励德育等级分7分；三等奖：奖励德育等级分5分。

跨班级组合的参演节目：一等奖：奖励班级德育等级分8分；二等奖：奖励班级德育等级分6分；三等奖：奖励德育等级分4分。（集体节目，没有人数界定，只要班级有人参与即可加相应奖项分）

元旦文艺汇演是学校精神文化重要的组成部分，望各部门、各年级认真对待，高度重视，力争办出特色，办出水平，全校师生共享这幸福美好时刻。

学校女职工健步走活动方案篇四

（一）比赛时间□20xx年11月16日上午8：0—11：0。

（二）比赛场地：相思湖校区灯光篮球场（大学生活动中心旁）

（一）凡我校在职在岗教职员工（包括聘用人员）均有资格报名参赛。

（二）以分工会为单位组队参赛。

（一）团体趣味运动项目

（二）径赛项目

14×100米男女混合接力；2男、女100米。

（一）团体趣味运动比赛每一个项目限报一个队，每人限报一个项目。

（二）100米男女单项跑每项限报2人，4×100米男女混合接力跑限报一个队。

（一）径赛项目各组获奖数不超过报名数的0%，且最多奖前6名，为获奖队伍和选手颁发奖状和奖品。

（二）趣味运动比赛团体总分奖前8名。团体总分以参赛队为单位，依据其单项比赛所取得的名次分值计算，团体趣味运动每个项目第1—8名的分值分别为18、12、10、8、6、4、2分，累计核算团体总分取前8名，颁发锦旗和奖品。径赛项目比赛成绩不计入团体总分，只奖励个人和团队。

根据运动会组委会要求，工会组织教工运动员代表（方块队）参加校运会的开幕式。各分工会推荐4名青年教职工，男女各占一半。同时，为更好地做好列队工作，充分显示出我校教职员的精神面貌，选派的教工代表原则上要求：女教工身高不低于160，男教工身高不低于170。为做好教工运动会的裁判工作，请各分会认真做好裁判员的推荐工作，具体人数及项目分工详见附2。

报名时间为20xx年10月28日止，届时请各分工会将运动员报名表及方块队队员、裁判员报名表（纸质）报校区9号办公楼401办公室王老师（联系方式□xxxx□□）同时将报名表电子档通过财院工会群发给王彩虹老师。

学校女职工健步走活动方案篇五

校体育馆

全体在职教职工（学校在编及学校聘任制）

1、请参加人员凭教工卡进入场地，在入口处领取《游艺运动券》，持该券参加活动；

3、每人只允许进入场地一次，请勿代替他人或者持非本人教工卡参加活动；

4、请根据自己实际情况，自由选择参加活动时间。

注意安全，合理着装，避免出现运动损伤。

总指挥：

副指挥：

成员：

项目设置及规则

一、项目设置：

彩球投篮、趣味套圈、激光打靶、沙包投准、磁力飞镖

二、项目规则

1、彩球投篮：

规则：游艺运动者站在规定线外，采用自由方式将指定用球投入篮框内，共可投个球，投中1球及以上即达标。

2、趣味套圈：

规则：游艺运动者站在规定线外，持有只圈进行套圈，套中1只及以上即达标。

3、激光打靶：

规则：游艺运动者站在规定线外按要求打靶，共可打枪，其中命中1枪及以上即达标。

4、沙包投准：

规则：游艺运动者站在规定线外，采用自由方式将指定沙包投入篮里，共可投次，投进2个及以上即达标。

5、磁力飞镖：

规则：游艺运动者站在规定线外，将飞镖投中镖靶指定位置，共可投掷次，命中2镖及以上即达标。

学校女职工健步走活动方案篇六

20xx年x月x日

弘扬中国传统文化，丰富同学们的校园生活，促进同学们之间的交流和沟通，营造以校为家的温馨情怀。

本次活动着重酝酿家的氛围和格调，诠释中秋的内涵和底蕴，弘扬中国传统文化，激发同学们的爱国热情，触动同学们热爱祖国博大精深的文化的共鸣，并使其能以最快和最自然的方式融入其中，深刻感受校园大家庭的温暖与亲情。

1、假面舞会编排一段舞蹈作为开场节目，最好是中国传统舞，演员在上台前戴上自备的面具。舞蹈过后进入下一个环节——天下谁人不识君。各位舞蹈演员继续留在台上，由台下的观众来指出面具后的人是谁。其中一个规则就是指认对象不能是同寝室的，能猜出他班的异性者物质奖励。最后摘下面具，亮出庐山真面目，以伪装的最成功的也就是猜的过程最坎坷曲折的一位为胜出者，由主持人进行物质奖励（能够是一个水果或是一个月饼，灵活掌握）。注：原则上由同学们自愿参加，并自备面具（能够是自己制作）。此节目既

能够营造喜庆的气氛，又能够弘扬中国传统文化，同时增进同学们之间的相互交流与认识。

2、麦客疯提前通知每位同学学会一首英文歌曲或是翻译一首流行歌曲（只需要高潮部分），两个班展开k歌大战，各班轮流派出参赛者上台演唱，以参赛人数多的一个班为胜出者。主持人口头嘉奖，给以特权欢呼一次。

3、假我的风采（话剧表演）话剧剧本编写应是全英文版，以家庭或宿舍为背景，如《我爱我家》、《东北一家人》等，主题以突出学校也是我们的家为主，剧情应围绕“中秋晚上大家并不寂寞”为中心，突出宿舍乃至整个班群众内的友情似亲情的团结和谐的气氛。其中最重要的是该话剧应是全英文版的，能够让大家感受到其中的乐趣的同时，锻炼大家的英语口语，以达到寓教于乐的目的。

4、iq火拼（互动猜灯谜）。首先准备奖品（能够是水果，月饼，糖果等），将以下灯谜放入纸箱中，两班来个对抗赛，各班派代表为对方抽取灯谜，各猜五个，以定胜负。如果平局就继续进行，直到分出胜负为止。奖品由主持人颁发，每猜对一个灯谜都会得到相应嘉奖。最后给予胜方特权欢呼一次，作为胜方最值得自豪的战利品。（灯谜附在后面）

5、偷天换日（词语置换）准备一段话，让参加者在朗读时将其中某个字或词换成“中秋”两个字，同学们自愿参加，由主持人为每位参赛者计时，最快速度者为胜利者。例如下一段话：“闻婧打电话过来的时候我正在床上睡得格外欢畅，左翻右跳地穷伸懒腰，觉得我的床就是全世界。其实我的床也的确很大。我只有两个爱好，看电影和睡觉，如果有人在我累得要死的时候还不让我睡觉那还不如一刀砍死我，那样我必须心存感激。所以我理所当然地把床弄得往死里舒服，我以前告诉我妈我哪天嫁人了我也得把这床给背过去。”能够把其中的“我”和“的”字换成“中秋”来读。

6、鬼吹灯按学号随机挑取六个同学（最好是自愿参加），每两人组成一组，每组两个同学应对面站着，主持人点燃一根蜡烛，站在两个参加者中间，这两个同学开始英语情景对话，直到把蜡烛吹灭为止。例如“put”“apple”等送气音就能将蜡烛吹灭。节目进行时能够将舞台灯光调暗，在黑暗里的一根蜡烛被吹灭更能够渲染恐怖的气氛，因此此节目称为“鬼吹灯”。（注意有一个同学专门负责灯光及时恢复）

7、每逢佳节倍思亲按学号或其他方式随机抽取四个同学，让他们在众目睽睽之下给家里打电话，说出他们此时最想说的话，送上他们对全家的最温暖的问候和祝福。谁的话最能打动同学们谁胜出。思考到两个班不好评选，能够首先选出五个同学作为裁判。

8、经典对决两个班进行拉歌，就像在军训期间一样，选出对方班里的同学作为目标对其施加压力迫使其上台表演，为大家助兴。有老师在场的话老师就是首当其冲的目标。

9、不能说的秘密主持人点燃一根蜡烛，象征中秋的月亮，熄灭教室里所有的灯，持续室内绝对安静，大家对着“月亮”在内心为各自所爱的人和爱自己的人进行祈祷，时间大概控制在10到15秒。此活动在于培养大家的爱心，因是内心深处最神圣的祈祷和祝福，因此取名为“不能说的秘密”。

10、我们都是一家人以合唱的形式作为收尾的节目，唱出大家共同的心声。主持人拟定几首歌曲，如周华健的《朋友》、老狼的《同桌的你》等，最后由大家一齐决定唱哪一首。合唱后主持人宣布晚会落幕。

学校女职工健步走活动方案篇七

为了贯彻“健康第一”的指导思想，积极响应“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的阳光体育运动。丰富广大教职员工的课余文体生活，增强教师的身体素质，培

养广大教师团队合作的集体荣誉感精神，达到“团结、和谐、友谊、快乐、温馨”的目的。经学校工会委员会研究，拟在11月开展全校教职工运动会，方案如下：

团结合作运动快乐

全体在校教职工

20xx年11月6日下午（暂定，与校运会同步）

2、团体项目以工会小组为团体参赛，共分为4个工会小组，由各组组长组织（分组名单附后）

（一）集体项目

1、花样接力赛

（1）参加人数：每组8人，其中至少2个女生（或男生），共4组队伍参赛。

（2）方式：30米跑道上，第一面跳绳过去，第三面赶猪（篮球）跑回，第五面运球走，第七面抱球跑回，第二、四、六、八面拿接力棒。除第一面与第二面不进行交接棒外，其余的都要进行交接棒。

（3）计时比赛，取前四名分别按4、3、2、1分记入小组团体总分。

（4）裁判及临时抽调未参加比赛的老师；记录；场地及器材。

2、拔河比赛

（1）参赛人数：每组为11人（其中至少有3女生）或12人

(其中至少有9名女生)，共四组队伍参赛。

(2) 抽签决定比赛顺序。其中1号与2号；3号与4号进行比赛，胜者决出1、2名，负者决出3、4名。

(3) 每场以三次比赛决定胜负。取前四名分别按4、3、2、1分记入小组团体总分。

(4) 裁判；记录；器材

3、瞎子敲锣

(1) 参赛人数：每组为10人，共四组队伍参赛。

(2) 比赛方式：每组队员蒙眼原地转三转圈后，走到8米外的锣旁敲中记分，一个队员完成全部动作记1分，最后以每组总分确定名次。

(3) 取前四名分别按4、3、2、1分记入小组团体总分。

(4) 裁判；记录；器材：黑眼罩4副、铜锣及手锤2副，器材准备。

4、集体项目以团体总分评奖，若有并列，取访名次及下个名次的平均数进行奖励。

(二) 趣味单项比赛

1、计时跳绳：在1分钟内跳绳个数确定名次。负责人：卿绍维

2、定点投篮：在规定区域内定点投篮10次，以投中次数确定名次。负责人：陈丽

4、其他：

(2) 名次确定：单项比赛，每人不超过两项；评奖不分男女，每个单项各取前三，一等奖1个，二等奖2个，三等奖3个。