

健步走活动方案(通用6篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

健步走活动方案篇一

为全面贯彻落实以人为本的科学发展观，丰富公司员工文体生活，弘扬拼搏进取的企业精神，增强企业凝聚力，提升员工队伍身体素质，展现企业良好精神风貌，扩大企业社会影响力。拟组织一次健步行健身活动，具体方案如下：

一、活动主题：你我同行

二、活动口号：

三、活动时间□20xx年12月30日。

四、活动目的：通过健步行活动，增强公司员工团队意识、协作精神，提高员工身体素质，营造健康积极的企业文化氛围。同时，活动贯以主题宣传，扩大企业社会影响力。

五、活动组织机构：

(一)组织机构职责

1、活动总指挥：负责活动决策，全面指挥工作；

2、活动工作组：负责活动策划、协调工作；

3、活动项目裁判组：负责活动比赛项目的裁判工作；

- 4、宣传策划组：负责活动宣传策划；
- 5、安全保障组：负责活动过程安全监督，安全预案的制订和执行；
- 6、后勤服务组：负责活动餐饮安排；
- 7、摄影摄像组：负责活动过程摄影摄像协调指导，负责全体集体照拍照；
- 8、医护、车辆组：负责活动车辆调度安排，医疗保障工作；
- 9、小组组长：负责本组人员的召集，组织本组选手参加活动中各项比赛；
- 10、信使：由共青团志愿者组成，负责活动项目的编排和计划的落实执行，协助小组长组织员工进行活动。

(二) 组织机构人员

- 1、活动总指挥：
- 2、活动工作组：
- 3、活动项目裁判：
- 4、宣传策划：
- 5、安全保障：
- 6、后勤服务：
- 7、摄影摄像：
- 8、医护、车辆：

9、小组组长：

10、信使：志愿者

六、参加人员：全体员工

七、活动地点□xx绿道。

八、活动安排

（一）时间及线路安排：

2、8：25，各小组按车辆安排有序乘车，由信使在各车辆门口引导人员上车；

3、9：10，各小组到达后先在停车场旁的'阶梯集合，拉横幅拍集体照，照相完毕各小组排成队列，等待进绿道健步行。

4、9：20—10：10，信使引路，沿绿道健步行，前往活动场地□xxx□□

5、10：20—12：00，活动及自由活动时间。

6、12：20—13：10，午餐。

7、13：15，各小组登车返回大楼，活动结束。

九、活动项目安排如下：

（一）活动项目

1、拔河

道具：特制四叉拔河绳一条

参赛人员：以小组为单位32人。

规则：

(1) 每队以小组为单位32人，随机分为4小队，每小队8人。先进行小组赛，一局决胜负，选出最终胜出队。

(2) 胜出队32人的4小队，再抽签分两组进行拔河，直至赛出冠军小队8人。

2、车轮滚滚接力挑战赛：

道具：汽车轮胎

参赛人员：每队5人，3男2女。（限3男，女生不限，共5人）

规则：

(1) 参赛队员成一路纵队站在起跑线后，比赛开始，第一人推着汽车轮胎跑向标杆（15-20米）转跑推回到起点，第二人接着依次进行，以先完成的时间先后排名。

(2) 轮胎倒地后须在原地将轮胎扶起后再继续进行比赛。

3、沙滩软式排球比赛：

道具：软式排球

参赛人员：每队6人，4男2女。（限4男，女生不限，共6人）

规则：

(1) 按正式排球比赛规则。

(2) 活动组队方式

- 1、拔河比赛以同车为每一队，推荐32人参加，32人分4小队。
- 2、其他项目部室可以与部室间共同组队，中心则以中心为单位独立组队。每队限男生人数，不限女生人数，但总人数不能起。
- 3、每部室至少组1队；各中心至少组2队。

十、活动宣传：

- 1、每小组制作队旗一面，由旗手在前面高举；
- 2、悬挂活动主题横幅、活动口号横幅；
- 3、活动场地做场景宣传。
- 4、制作若干宣传彩旗，在沿途插放。

十一、活动安全预案

(一)安全隐患

- 1、交通安全；
- 2、趣味活动易发生扭伤、碰伤；
- 3、绿道可能存在有害植物，发生花粉过敏等；
- 4、个别员工喜欢单独探险活动导致发生意外，体力不支易致掉队；
- 5、路途中麻痹大意，财物易被外面闲杂人员偷盗；
- 6、其他意外。

(二) 安全工作措施

- 1、各小组来回途中注意交通安全，不能私自离队，注意行动安全；
- 3、各小组长在活动前后注意清点人数，防止掉队；
- 4、活动中发生意外或困难，要及时向组长报告，并及时告知工作小组作应急处理。
- 5、聘请医院医生跟随活动，发生意外时进行现场急救，严重的送医院医治。

十二、温馨提示：

- 1、趣味活动前做热身运动，注意安全，特别是踝和膝关节要活动开。
- 2、请保护好自己携带的相机和其他贵重物品。
- 3、活动中要注意防火，不乱丢烟头和垃圾，保护环境。
- 4、穿运动鞋，统一衣服。

健步走活动方案篇二

为丰富员工文化活动，增强员工体魄和公司凝聚力，营造浓郁的'健身氛围，引导广大员工积极参加体育健身活动，不断提高健身意识和健康水平。公司将在5月21日举行“苍海湖公园健步走”活动。

5月21日（星期六）上午08：00

梧州市龙圩区苍海湖公园

“我运动我快乐我健康”苍海湖公园健步走

公司本部和苍梧分公司“幸福1+1”健步走俱乐部全体会员及爱好健步走的员工（俱乐部会员122人，预计参加活动人数为150人左右）

舒适运动鞋、运动服。

设起点—终点，全体人员统一从起点出发，顺预定路线快步走向终点。

（一）市公司本部和苍梧分公司要充分认识这次活动的重要意义，切实加强对此项工作的领导，积极配合做好此项活动的开展。

（二）市公司工会和苍梧分公司综合部要精心组织，确保本次活动能够顺利进行，要加强对整个活动的组织和领导，确保活动既隆重热烈，又安全有序。

（三）请各部门将参加本次活动的人员名单于5月18日前报到综合部。

健步走活动方案篇三

1、时间□20xx年4月27

日8：50——11：00、14：50——17：00，

28日14：50——17：00、17：00——19：30

2、地点□xx公园规定路线绕园一圈。

3、起点、终点：学校教工之家一楼大厅。

1、参加人员：全体教职员工

2、本次活动在西湖公园指定位置将设置3个签到点，参加活动人员从起点（教工之家一楼大厅）领取签到卡，凑足10人以上集体出发，到3个签到点签到，再回到终点（教工之家一楼大厅）交签到卡，才算完成健步走活动的全程路线，否则无效。三个签到点位置分别是：沙滩茅棚、建筑群大屏幕小桥边、莲花池观莲亭。

3、本次活动是徒步健身活动，参加活动人员不得乘坐、骑行交通工具；必须自行完成3个签到点的签到，不得请他人代替签到，否则无效。

4、请工会组长和班组长做好本组教职工参加活动的协调工作，请教职员员工选定四个时间段中的一个完成本次活动，不得影响教学及本职工作。

1、本次活动参加人员在健步走前做一些简单的身体活动，特别是踝和膝关节要活动开。

请穿宽松衣服和运动鞋，自备茶饮。

2、本活动为健步走健身活动，重在参与，参加过程要注意礼让，安全第一；活动中做文明游客，不乱丢烟头和垃圾，做好环保工作。

所有参加活动且完成3个签到点签到的教职员员工，均给予一定的奖励。

健步走活动方案篇四

为促进我校师生身心健康发展；培养团队合作能力；培养锻炼学生克服困难的勇气，挑战困难的决心；突出志愿者社团的影响力；进一步了解家乡、关注家乡、热爱家乡，我校决定开展“阳光健步行活动”，特制定本活动方案。

以轻装健步行走的形式，开展“阳光健步行”活动。

本次“阳光健步行”活动的内涵为：“走出校园、亲近自然、阳光健步、享受健康、挑战自我、体验快乐、感悟人生”。

1. 可促进我校师生阳光健身的热情，增强个人身体素质，锻炼身体，打造健康体魄。
2. 通过“阳光健步行”活动能够有力的增强学生的团队意识，热爱集体、增进友谊，在活动中发扬互帮互助、勇于担当、分工协作、乐于奉献的精神。
3. 学生通过本次活动可加深对安全保护、组织纪律、以及卫生环境、水源地保护的进一步认识。
4. 通过“阳光健步行”活动可让学生走出校园，亲近自然，了解家乡风貌、热爱家乡、热爱生活。
5. 本次活动可增进师生之间的情感，促进教师对学生学习、生活的教育。
6. 此次“阳光健步行”活动是以我校“英雄之队志愿者社团”为发起组织的大型校园集体活动，通过此次健步远足活动必将能加强“英雄之队志愿者社团”在我校师生范围内的影响力，增进学生社团之间的沟通协作，培养社团学生干部的组织能力、协调能力。
7. 通过这次“阳光健步行”活动，能够激发学生的感悟能力：感悟运动、感悟集体、感悟社团、感悟生活、感悟学习。

本次“阳光健步行”活动将由学校倡导，“英雄之队志愿者社团”进行承办，承办内容为：

1. 活动前期造势、宣传及后续的收尾工作。
2. 活动中的人员分工、组织工作。

3. 活动过程中队伍的队形、行进速度、安全保障工作。

活动时间初步定为6月6日下午，时长为3.5小时左右（如有变更，另行通知）。

活动本着就近就地原则，因地制宜选择路线。此次“阳光健步行”的路线基本设定为从校园集结出发途经拉拉河镇中心小学、三道粮库、白家堡水库、四道七组、六道沟水库、六道沟水库上游、四道六组、拉拉河四组返回学校。

参与此次活动的人员为：

1. 七、八年级学生。
2. 七、八年教师及其他教师。

不参加此次活动的师生在校由学校统一安排活动。

（一）本次活动力保以安全为第一要务，班主任要对本班级做好安全教育工作，包括：1. 了解学生身体状况，筛查不适合参加健步远足活动的同学，留在学校由学校统一安排活动，禁止带病、带伤、带隐患参加活动。

（二）“英雄之队志愿者社团”要在本次活动中发挥主体作用，做好人员安排、组织、宣传造势工作。

（三）参加“阳光健步行”的同学要统一服装，穿校服（春秋装或夏装不限，可戴帽子）、运动鞋（鞋垫必须平整，干净）、穿中高筒棉袜（绝对禁止穿丝袜或低筒袜），不得携带学校违禁物品（包括刀具、棍棒、绳索、玩具、打火机等）。

（四）为磨练学生意志，保护沿途环境卫生，活动中每人只限带矿泉水1到2瓶、面包1个，不得携带其它任何小食品。

（五）各班级在行走过程中可进行集体合唱，活跃气氛，增强自信。

（六）参加活动人员可携带摄影设备。

（七）活动结束后，有三项工作：

1. 一周以后，各班级要在走廊出一期健步行专题展板，内容以心得体会、感悟随笔、图片为主。

2. 一周以后，各班以小组的形式写两份调查报告上交团委，内容以环境保护、水源地保护现状、农业生产等为主题。

3. 一周以后，每班上交团委5份心得体会或感悟随笔。

4. 活动结束后第二天，各班级要召开一次“阳光健步行”主题班会。

1. 后勤负责活动保障车辆及保障用品安排。

2. 卫生室李秋菊老师负责保障药品及药箱的准备。

3. 教师工作分工由教导处统一安排。

4. 队伍秩序由政教处、体育老师及志愿者社团负责组织协调。

5. 学校摄影摄像由电教部及团委负责。

“积土成山，风雨兴焉；积水成渊，蛟龙生焉”，本次活动以“阳光健步行”为载体，是我校进行德育工作的又一次尝试，让学生通过健步行的方式体验生活，感悟哲理。让师生浸润在“运动、快乐、感悟”的愉悦运动氛围中，有效促进我校师生身心健康的锻炼和发展，相信本次活动在“英雄之队志愿者社团”的组织下将会取得圆满的成功。

健步走活动方案篇五

“绿水青山就是金山银山”低碳出行你我同行，为响应国家保护环境、低碳出行的’号召，倡导积极健康的工作、学习方式，河南林业职业学院工会联合交通银行老城支行共同举办端午节员工健步行活动，现将有关事项通知如下：

20xx年6月9日(本周六)上午7:40

河南林业职业学院教职工和洛阳市交通银行老城支行员工均可报名参加。

起点：

中点：

终点：

(一)上午7：40起点签到，领取手环。等候老师们到齐的时间，为提前来的老师们安排十分钟小游戏环节，活跃气氛；7：50由交行请来的专业健身教练，带领大家做热身运动以及平常锻炼前的热身准备。

(二)上午8点从起点准时出发，出发前全员合影留念。出发后按照洛浦公园步行线行走，中点设置签到台，签到后由交行工作人员指引到寻宝区，寻找问题纸条，纸条上的问题分为一、二、三等奖和幸运奖，寻找到问题纸条后，返回至终点处，找到交行工作人员回答纸条上的问题，回答正确可得到相对应的奖励。

(三)最先到达终点的前十名获得健步行“健步达人奖”。

(四)由河南林业职业学院领导为健步行前十名的“健步达人奖”颁发礼品；交通银行老城支行行长为竞猜环节的一、二、

三等奖颁发礼品。竞猜环节幸运奖在活动结束后，获奖老师统一到签到台领取。

(一)活动限定人数，请提前电话报名或微信报名，联系电话：

xx学院：

xx支行：

(二)因为户外活动，为保证安全，参加健步行要求：有高血压、心脏病、哮喘、糖尿病、呼吸系统等疾病者不得参加，有旧疾(下肢)也不宜参加；凡在职教职工均可参加，但必须身体健康，有一定的耐力适合远足运动者；参加者衣着应宽松透气，鞋子为平底运动鞋，以舒适便于运动为宜。

(三)活动报名截止时间为6月6日上午12:00前。

健步走活动方案篇六

放飞心情，健行健康

快乐运动，与你同行

试行时间□20xx年xx月xx日—20xx年xx月xx日

启动时间□20xx年xx月xx日

通过健步走活动，增强公司员工团队意识，提高员工身体素质，营造健康积极的'企业文化氛围，倡导绿色健康低碳生活。

xx集团全体员工

1、全员统一购买计步手环，随身携带并保持手环开启状态。

2、每人每天的综合步数不得低于5000步，包括周休息日和法定节假日。

3、每月月底综合部会根据当月统计结果，对每月行走步数排名前三名的员工以及进步最突出的员工予以奖励。同时，对排名后三名的员工作出通报。

4、此活动为长期活动，终止日期由综合部通知。

1、计步手环20个，约1500元；

2、宣传海报1个，制作费200元；（包括展架）

3、每月奖品可在麦德隆购置当月打折商品作为奖励，如水杯，电饭煲等实用物品。（奖品控制在500元/月）

1、参加职工身体要健康，无不适合健步走的任何疾病。

2、每日健步走量力而行，不要逞强参与。