

# 最新运动计划的总结标题(实用8篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源配置。以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 运动计划的总结标题篇一

- 一、 活动时间：20\_\_年10月27日
- 二、 活动地点：公司楼下停车场
- 三、 活动主题：爱生活、爱运动、爱健康
- 四、 主办方：安徽易联星通外包服务有限公司
- 五、 活动方案

### 1、 活动目的

为了丰富职工的业余文化生活，提升企业凝聚力，提高员工积极参加体育运动的热情，养成锻炼身体的好习惯。公司决定举办“爱生活·爱运动·爱健康”——芙蓉中心第二届秋季趣味运动会。

### 2、 活动主旨

快乐工作，享受人生，健康生活为宗旨

### 3、 活动前期准备

3.1在10月25日下班前负责购买活动奖品、应急医疗用品及活

动器材。

3.2在10月26日上午确定参赛人员名单，负责整理、发布公告  
具体参赛人员名单及活动时间。

3.3在10月26日下午负责安排各班组负责裁判人员进行沟通比  
赛细则。

#### 4、运动会开始前准备

4.1提前清理好活动现场，做好活动场地的布置。

4.2把活动器材按规定摆好、宣传横幅的置挂、检查音响、话  
筒是否有问题以及位置的摆放。

4.3裁判及参赛人员做好准备。

#### 5、开幕式流程

5.1各参赛队按秩序入场

5.2领导发言

5.3裁判代表发言。

5.4参赛代表发言

5.5运动会正式开始

5.6安排人员对某一项目进行拍照，留档。

#### 6、运动会结束

6.1组织人员清理现场

## 7、注意事项

7.1各小组之间衔接好

7.2裁判员要记录好比赛成绩

7.3比赛场地提前布置好，排好活动比赛顺序。

## 运动计划的总结标题篇二

### 一、运动会宗旨：

加强企业文化建设，丰富员工体育文化生活，增强员工体质，提高公司全体员工的凝聚力，向心力，倡导“友谊第一、比赛第二”的体育运动精神。

### 二、运动会主题：我运动、我快乐。

### 三、组织机构及职责：

#### 1. 运动会组织委员会名单

1.1总顾问：肖奋、肖晓、肖勇、肖武；

职责：负责运动会各项工作的支持和最终裁决工作；

1.2主任：黄汉龙

职责：负责运动会各项工作协调统筹工作；

职责：

郭雪松：负责运动会开幕式和闭幕式(颁奖)工作，现场赛事报道、通讯统筹协调工作；

谢玉平：运动会vi筹划、宣传摄影等相关工作的统筹协调工作；

张义春：负责裁判统筹协调工作；

肖文英、汪永正、崔锦顺、刘长萍、夏泽华、李郁：负责本单位成员参赛的动员、组织、协调、统筹等工作，按时参加组委会的各项会议并配合相关工作的跟进落实。

1.4委员：杨军、李远杰、贾露、江念、熊俊岚、唐小丽、苏玉健、杨开、刘宁、陈明涛、田建江、李文东、吴勇、罗作坚、倪学明、曾海金。

职责：按照运动会的方案以及组委会的指示执行、落实运动会各相关工作；

2. 运动会总执行跟进：杨军

3. 组委会机构及成员名单

3.1会务组：

组长：杨军

成员：李文东、吴秀红、古发祥、李文东、田建江、刘宁；

职责：

a□制定工作流程图；编制经费预算，确定开支标准及管理办法；

b□做好各类物资的准备和管理工作(按计划购置体育运动用品器材、奖品、纪念品等)；

c□建立各种物品出入库手续和领取、发放、使用制度；

d□负责协调各部门的工作；

e□对运动会相关工作进行统筹；

f□邀请和接待领导；

g□按规程要求接受运动员报名；

h□组织编排各比赛项目赛事，编制大会总秩序册；

i□负责比赛场地的划定；

j□召开代表队会议；

k□准备比赛用各类表格；

l□及时汇集各项目比赛成绩，统计各代表队得分情况并及时公布；

### 3.2宣传摄影组：

组长：熊俊岚

成员：唐小丽、陈明涛、杨开、张劲松；

职责：

a□运动会的vi筹划设计，包括运动会会旗、会标的设计和制作等相关工作；

b□开、闭幕式的相关文案；

c□定制奖旗、奖杯(牌)、制作队旗和引导牌;

e□安排主席台座次;负责运动会的摄影、摄像及宣传报道工作;

f□运动会前后的整体宣传工作,

g□邀请函的制作。

### 3.3 通讯组

组长: 江念

成员: 方云芬、陈正兴、郭志远、罗作坚;

职责:

a□现场赛事、进程、比赛情况报道;

b□开、闭幕式统筹协调等相关工作;

c□通讯稿件的甄选和宣读;

d□负责开幕式出场仪式安排;

e□组织闭幕式颁奖。

### 3.4 裁判组:

组长: 苏玉健

成员: 裁判员

职责: 招募、培训裁判人员以及裁判相关工作的统筹协调工

作。

### 3.5 礼仪服务：

组长：贾露

成员：人力资源部同事以及其他部门同事

职责：招募、培训礼仪服务人员以及礼仪服务人员的统筹协调工作。

### 3.6 设备组：

组长：李远杰

成员：设备维修部同事、吴勇(研发)、吴金荣；

职责：负责主席台音响器材、背景等的安装及使用效果保障；

### 3.7 医疗组

组长：陈素丽

成员：保安队2名队员；

职责：负责运动会现场各种伤病人员的救治。

## 四、运动会时间、地点：

4.1 报名时间：20\_\_年4月1日至4月10日

4.2 预赛时间：20\_\_年4月20日至5月5日；

4.3 决赛时间：20\_\_年5月15日至5月16日；

4.3地点：奋达科技集团运动场。

五、比赛项目：

5.1团体项目

b□集体趣味竞赛：

a□无敌风火轮(16人)；

b□毛毛虫(16人)；

c□水润接水(20人)

人数要求：参赛运动员男女各半。

5.2个人项目

a□田赛：跳远、铅球；

铅球：男子5kg□女子4kg；

b□径赛：

a□男子项目□100m□400m□1500m；

b□女子项目□50m□400m□800m；

竞赛设预赛、决赛，如参赛运动员少于或等于6名则取消预赛，直接进入决赛。

c□技能赛：乒乓球、羽毛球、中国象棋(均设男女项目)

六、报名条件：所有报名人员仅限本集团公司人员，身体健



康者。

七、参赛单位以及方法：

7.3 参赛装备：运动员服装由公司根据报名人数购置，运动鞋由个人准备。

## 运动计划的总结标题篇三

为响应学校号召，实施关于开展 " 大学生体育 " 的通知精神，推动我校体育运动的蓬勃发展，丰富学生课余文化生活，增强学生体质，培养学生集体主义精神，增进学生相互间的友谊，积极配合学校第三十五届田径运动会的工作开展。

校板报宣传部是学校五大宣传部门之一，现将运动会期间工作作如下安排：

- 1、校板报宣传部主要工作是挂横幅（若有贴海报的需要，我们将选择最佳宣传位置粘帖，并做到及时）
- 3、部门抽出板报组成员给各个系的喷绘打分，通过评比，作出排列。（要求：每个系所占成员人数一致）
- 4、如有需要的话协助学校完成《校运快讯》公布各系的成绩。
- 5、校运会结束之后从部门的成员中评出一批 " 运动会宣传工作先进个人 "
- 6、抽新闻组的部分成员协助广播台到主席台审理校运会稿件，
- 7、和其它几个部门做好体育道德风尚奖的评比工作
- 8、校运会结束后，协助体健系做好各系的有关奖状的了颁发工作

9、校运会结束后，做好彩旗和彩带以及横幅的拆除工作。

注意事项：

2、相关负责人要落实本部门工作的到位情况，一旦有问题及时汇报部门领导；

4、五大部门要求相互合作，为学校做好一切宣传工作。

5、审稿的同学一定要与各个系的宣传部保持联系。

6、后勤工作的同学要注意安全

附表1

审稿安排

1、审稿位置安排在主席台播音后方，分三组进行，每组由一审、二审各一名组成，三审一名。

2、审稿流程

(1) 主席台最左端由一名稿件接收人负责接收并登记各系来稿总数并分配给各组一审；

(5) 每次结算后，将各系总来稿数和已播稿件名单整理一份交给宣传部，宣传部下发给各系稿件负责人。稿件均要按班次及时保存于办公室，统分表、已播稿件名单及时保存在当班负责人处。

(6) 运动会结束后，及时完成总结算，三天总稿件数要和统分表吻合，哪个班次出现问题由该班次负责人负责，最后把合格和已播稿件返还回各系稿件负责人，并与其核对总来稿数和已播稿件数。

### 3、人员责任分配

- (1) 稿件接收负责来稿接收、分配，合格稿件传递给播音；
- (2) 一审负责稿件第一次审查，并对一些明显错别字等错误进行改正；（当作不合格处理）
- (4) 三审对二审通过的稿件进行最后一轮考察，确保质量好，无抄袭。
- (5) 统分人员负责统计各系总来稿数、合格稿件数，登记已播稿件名单；
- (6) 办公室负责审稿桌椅安排摆放；
- (7) 当班负责人负责结算工作以及稿件回收存放，以及当班一切审稿事宜；
- (8) 当班负责人将各系总来稿数和已播稿件名单整理一份交给各系稿件负责人。

### 4、稿件审核标准

- (1) 不符合新闻广播稿件格式的不通过；
- (2) 内容偏激、带有浓厚个人感\*\*\*\*彩的不通过；
- (3) 字数少于200多于500的`不通过；
- (4) 语言过于抒情、内容华而不实的不通过；

注：最后的统计表均要有存档。

## 运动计划的总结标题篇四

为活跃企业的文化生活，增进企业之间、员工之间的了解和沟通，培育员工的凝聚力、向心力、归属感和集体主义荣誉感，籍此开展了职工运动会。

### 二、活动承办单位

主办单位：\_\_

承办单位：\_\_

### 三、活动时间、地点

时间：20\_\_年\_\_月\_\_日

地点：休闲运动中心

### 四、竞赛项目1、(团体赛)气排球

2、(团体赛)拔河

3、(团体赛)游泳

4、(个人赛)环园长跑

5、(个人赛)游园竞技游戏

### 五、竞赛项目参赛要求

1、气排球(男女混合5人一组，男3女2，循环淘汰赛)

2、拔河(男女混合16人一组，男12女4，直接淘汰赛)

3、游泳(4\_\_0米男女混合4人一组，男女不限接力赛)

4、环园长跑(3000米男女分组赛，人数不限)

5、游园竞技游戏(挑战世界杯突破进球、同心协力、乒乓球接力、板鞋比赛，个人可自由参加)

## 六、竞赛项目规程

各项目具体竞赛规程见《\_\_x职工运动会比赛规程》

## 七、录取名次和奖励

1、团体赛项目奖励前六名，颁发荣誉证书和奖金；

3、各竞赛项目团体设“体育道德风尚奖”。

## 八、运动会日程

\_\_月\_\_日

8：15运动会各单位领队、裁判员、教练员、运动员到场签到；

8：30职工运动会开幕仪式

9：00—18：00比赛项目赛程见《20\_\_年\_\_x职工运动会赛程表》

\_\_月\_\_日

8：00—11：00相关项目半决赛、决赛

11：15—12：00职工运动会闭幕仪式及颁将典礼

## 九、\_\_x代表队成员

领队：\_\_

教练员：\_\_

运动员：\_\_(共计：33人)

## 十、注意事项

- 1、运动员必须身体健康、无任何病发现象，适合体育运动者；
- 3、运动员参赛要做好一切相对应的准备工作，听从教练员的指导；
- 4、参赛中、裁判员发生争执，必须尊敬其它单位运动员和裁判员；

## 运动计划的总结标题篇五

现今阶段□xx酒店业竞争日益激烈，消费者也变的越来越成熟，这就对我们饭店经营提出了更高的要求。

在20xx年来临之际，我计划对我们xx大酒店经营管理作出一系列的调整，吸引消费者到我们店消费，提高我店经营效益。

### 一、市场环境分析

我店经营中存在的问题：

- 1、目标顾客群定位不太准确，过于狭窄。

主要特征是等顾客上门，依靠政府部门为主顾客群，缺乏开展民间消费群体。

没有充分体现出本店的特色，定位偏高，另外部分酒店服务

质量还存在一定问题，影响了消费者到酒店消费的信心。

去年的经营状况不佳，我们应当反思，目标市场定位。

应当充分挖掘自身的优越性，拓宽市场，合理巩固已现有企业单位消费体，进行改关拉笼。

完善其消费者档案。

我店所在的是一个消费水平较低的xx城，居民大部分是普通消费者，而我店是以经营x菜以海鲜为主，山货及本地菜系偏少，多数居民的收入长期是不能接受。

但我们店的硬件水平和服务是本地区最好，因此要分档接收各层次的消费，要体现“华而不贵、真正实惠”的经营理念。

同时，旅游团队接待方面还有待开发与加强。

经营管理工作计划工作计划2、新闻宣传力度不够，没能让x城人民了解我店，也没能在xx地区充分宣传。

建议用投入较少的资金进行企业文化宣传或企业人脉的宣传，其次要求对外围省级或x级主干道设立广告牌。

3、竞争对手分析：我店周围没有与我店类似档次酒店，只有不少的小餐馆或旅馆，虽然其在经营能力上不具备与我们竞争的實力，但其以低档案物美价廉较吸引部分消费群。

周边有部分较为高档次酒店，主要分布在旅游区，对我们有影响是政府部门接待，因此本年度要引起重视，在服务质量或其它方面进行争取。

做好会议接待市场突破口。

要做到休闲观光在景区、商务会谈、吃住在“xx”经营策略。

## 二、 目标市场分析

目标市场即最有希望的消费者组合群体。

目标市场的明确既可以避免影响力的浪费，也可以使广告有其针对性。

没有目标市场的广告无异于“盲人骑瞎马”。

目标市场应具备以下特点：

既是对酒店产品有兴趣、有支付能力消费者，也是酒店能力所及的消费者群。

酒店应该尽可能明确地确定目标市场，对目标顾客做详尽的分析，以更好地利用这些信息所代表的机会，以便使顾客更加满意，最终增加销售额。

(黄金顾客档案效益)。

顾客资源已经成为饭店利润的源泉，而且现有顾客消费行为可预测，服务成本也要相应随淡旺季而变，不能按照百分百编制，要让80%人员创造100%工作，还余20%人员是纯利润。

同时要维护顾客忠诚度，这是最好免费口碑宣传，也使竞争对手无法争这部分市场份额。

因此，融汇顾客关系营销，维系顾客忠诚可以给饭店带来如下益处：

### 1、 从现在顾客中获取更多顾客份额

忠诚的顾客愿意更多地购买饭店的产品和服务，忠诚顾客的



消费，其支出是随意消费者支出的两到四倍，而且随着忠诚顾客年龄的增长，经济收入的提高或顾客单位本身业务的增长，其需求量也将进一步增长。

(如：谢师宴市场的开拓与巩固)。

## 2、 减少销售成本

新的顾客群体需要大量的费用。

如各种广告及其公关费用。

顾客对饭店的产品或服务越来越熟悉，饭店也十分清楚顾客的特殊需求，所需的关系维护费用就变得十分有限了，我们要做的是进行合理的日常拜访与沟通(20xx年营销手段之一)。

## 3、 赢得口碑宣传

具有较高满意度和忠诚度的老顾客的建议往往具有决定作用，他们的有力推荐往往比各种形式的广告更为奏效。

这样，饭店既节省了吸引新顾客的销售成本又增加了销售收入，从而饭店利润又有了提高。

根据目前我们xx人民消费心理，还欠缺稳定。

跟“新”、跟“风”的消费心态。

口碑是起到较大的催化剂。

(口碑操作也是市场运作手段)

阿里云

## 4、 员工忠诚的提高

加大力度培养新生力量同时巩固员工流失，这是顾客关于营销的间接效果，员工满意度的提高导致饭店服务质量的提高，使之顾客的满意提高，形成一个良性循环。

(20xx年要求引进部分在校实践生来补充人力资源)。

### 三、 市场营销总策略

“百姓的高档酒店”-商务会议为日常基础接待(因目前非我店莫属)，扩大百姓市场的收容争取。

我们在文化上进行定位，力争婚宴、寿宴、谢师宴及节日宣传上炒作，以引起“轰动”。

对于每年中秋节月饼，圣诞自助歌舞晚宴还有待全面拓展。

## 运动计划的总结标题篇六

- 1、通过开展运动会，增强幼儿体魄；
- 2、增进家长与子女之间的情感交流；
- 4、培养幼儿敢于拼搏、勇于坚持的生活态度；
- 5、在活动中培养幼儿与爸爸妈妈克服困难，夺得胜利的精神；
- 6、展示孩子自我才能，增加胆量，培养勇敢、自信、乐观向上的人生态度

二、活动形式：体能比赛、游戏比赛项目、亲子游戏项目

三、比赛地点：幼儿园操场(如有条件，也可选择其它更好的空间场地)

四、比赛时间：各幼儿园可根据本园实际情况，选择合适时间段

五、活动对象：幼儿园老师、家长、孩子

六、活动安排：

人员安排：幼儿园全园老师

活动总策划：园长或业务园长

场地布置：

主持人：

秩序：

音响：

后勤保健：

裁判员：

七、活动流程：

一、 运动员入场

二、 升国旗 奏国歌

三 、家长代表发言

四、运动员发言

五、园长致词

## 六、比赛开始

## 八、参赛项目

### 托班

#### 亲子游戏

#### 活动一 《小袋鼠找妈妈》

目标：训练幼儿协调能力，双脚离地同时跳跃。

准备：布袋若干

规则：把幼儿分成相等的若干组，每组四名幼儿先进行比赛，选出第一名，最后各组的第一名再进行比赛，选出胜利者(第一名先找到妈妈的为胜)

备注：幼儿站在起点听到口令后才能出发。妈妈站在终点。(站在口袋里，双手提着口袋两边)

#### 活动二 《穿越障碍物》

目标：训练幼儿钻、爬的能力。

准备：拱形门，水桶，地垫。

规则：1、分成若干组，每组四名。爸爸妈妈背着宝宝。

### 小班

#### 活动一： 《小动物运粮》

规则：每组第一名幼儿听到开始口令后先蹦呼啦圈，再走平衡木，后钻拱形门，把沙包运进筐子里，从外部环绕回来，

向第二名幼儿击掌，以此类推，直至5名幼儿都运完粮为止，获胜的一组赠送一份精美礼品。

参与人数：四组各5名幼儿

活动二：《快乐小青蛙》

规则：幼儿移动泡沫垫，家长做小青蛙向前面的垫子跳，直至终点站。

参与人数：每轮4组，每组一个家庭

活动三：《摇摆车大赛》

规则：游戏开始，第一名小选手骑上车做好准备，其余四名队员排在后面等待接力。摇摆桌到终点时绕过障碍物返回起点，下一名幼儿接力骑。

参与人数：共4组，每组5人。

中班

活动一《赶小猪》

游戏规则：1、幼儿必须用幼儿羽毛球拍，赶着球在规定的跑道走，最后，必须赶到指定的筐里。

参加人数：16名幼儿

活动二：《穿越封锁线》

游戏规则：1、幼儿必须通过翻跟头，钻拱形门，过独木桥，穿越封锁线，最终到达终点，整个过程必须一名幼儿独立完成。

参加人数：18名幼儿

活动三：《小动物运西瓜》

游戏规则：1、两个幼儿为一组，幼儿相互手搭肩，西瓜必须夹在两个幼儿肚子之间，侧走到达终点。幼儿必须在规定的跑道上独立完成整个活动。

参加人数：全体幼儿。

大班

活动一：《毛毛虫游戏》

目标：培养幼儿团队意识

游戏规则：幼儿手抱前面小朋友的腰，蹲着向前行，中间不间断走向终点。

参加人数：4组，全体小朋友

活动二：《大力水手》（接力式）

目标：锻炼平衡力

规则：两队各派一人当大力水手，每人手持两个水桶，通过平衡木到对面送给小朋友，然后再通过平衡木到对面。

参与人数：两队共16人

活动三：《跨栏小飞人》

目标：培养幼儿跑、跨能力

规则：每对各派一名选手，途中跨过4个跨栏，返回。另一个

选手继续进行跨栏游戏。

参与人数：两队共16人

活动四：《同舟共济》

目标：培养幼儿齐心协力精神

规则：每队各派两名选手，将呼啦圈套入，然后齐心协力到终点，转回再传给下组选手继续进行比较。

活动注意事项：1、要注意前期的准备工作是否全面而有效

2、要准备家长喜欢而实用的奖品或者是礼品

3、要有宣传

4、要维持好现场纪律，注意不能让家长和孩子来回跑

5、要有后期的回访工作。

## 运动计划的总结标题篇七

一、减肥前的一些准备工作。

拒绝垃圾食品

1、把所有的零食整理出来送人(最好送给那些吃不胖的朋友哦)

5、在网上或者身边找一群为减肥努力的伙伴，为了更好的鼓励和监督你同时通过比较来鞭策你。

好啦，做好这些准备工作以后，你就可以开始减肥了。

## 减肥计划

### 一 保证健康饮食

1、每天清晨起床后喝一杯温开水或蜂蜜水(500ml)□

下一页更多精彩“运动减肥计划”

## 运动计划的总结标题篇八

下面的计划1周3次，隔天进行，每次1个小时左右即可(紧凑高效)。

1、热身运动：5到10分钟，微微有些出汗即可，可采用：固定自行车；

4、抻拉放松：5到10分钟，柔韧性训练，放松全身肌肉，让心率恢复正常，采用：垫上动作。

力量训练：（收紧肌肉，让身材更结实更苗条更有型更修长!）

控制在30分钟左右，每个部位1个动作，每个动作做3组，每组15次，括号里为备选动作。

1、胸部：坐姿推胸(俯卧撑)

2、背部：坐姿划船(颈前下拉)

3、腿部：坐姿蹬腿(坐姿腿屈伸)

4、肩部：坐姿推举(哑铃侧平举)

5、腰部：坐姿后压(罗马椅背伸展)



6、腹部：坐姿卷腹(健身球仰卧起坐)

下一页更多精彩“2016男士运动减肥计划”