

养生店充值活动方案(模板5篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

养生店充值活动方案篇一

为响应教育部、国家体育总局、共青团中央共同决议要求，全面贯彻镜湖区教育局《关于开展第五届全区中小学学生阳光体育冬季长跑活动的通知》精神，切实抓好我校学生的体育锻炼工作，培养广大学生热爱体育、崇尚运动的良好习惯，增强学生体质，经学校研究决定我校全面实施学生冬季长跑计划，具体方案如下：

二、活动主题

阳光体育与快乐校园同行

三、组织机构

1、领导小组

组长：

副组长：

2、实施小组

组长：

副组长：

组员：

四、参加对象

全校学生

五、活动时间

20xx年11月至20xx年4月

六、活动内容

（一）启动仪式

时间□20xx年12月12日早上课间操

横幅□20xx年二十八中学阳光体育冬季长跑活动启动仪式

（二）宣传工作

- 1、校长对冬季长跑活动进行倡议演讲。
- 2、各班主任利用两会课对学生进行宣传教育。

（三）活动记录

- 1、班主任老师负责管理。
- 2、班级体育委员及小组长负责记录统计。
- 3、月底上交体育组备案。

七、实施方法

- 1、通过学校的宣传，要对全校师生宣传我校“阳光体育与快

乐校园同行”冬季长跑活动的意义，使我校全体师生都能以高昂的激情投身到本次活动中来。

2、按照镜湖区教育局的布局，根据学生身体素质和设施状况，参照《国家学生体质健康标准》的标准，在校园内集中跑完当天预定的里程，并作为本学期末体育测试成绩进行考核。

3、学校的大课间活动时间将全部用在“阳光体育与快乐校园同行”的长跑活动中，并以各班为单位，利用早上大课间及体育课努力完成班级规定的里程。

4、各年级各班同学可通过我校“阳光体育与快乐校园同行”的线路示意图，在规定的里程中努力跑完自己的路程。

八、活动安排

1、冬季长跑活动从20xx年11月开始到20xx年4月结束，并将长跑路线设定为象征路线。我校依据自有条件，利用早操时间集中全校师生集体进行长跑。以各班四列纵队作为一个方阵，各班班主任组织跟随。初一年级绕校篮球场外圈跑，初二年级绕教学楼跑步，初三年级绕篮球场加教学楼进行长跑。

2、组织学生利于课间操和体育课、课外活动时间进行冬季长跑活动。体育课各班学生必须绕学校操场跑两圈作为热身运动。

3、积极开展好我校冬季长跑比赛活动，让学生以饱满的激情，良好的体育锻炼习惯，投身到“全国亿万学生阳光体育运动”中来，使这项利在当代，功在千秋的大好事能够广泛、深入、持久地开展下去。

4、每天长跑距离（参考）基数为：初三年级1200米，初二年级1000米，初一年级800米，基数可以根据开展活动的时间和成果递增。学校各班级要做好每日长跑活动情况记录，在冬

季长跑活动结束后，统计每个学生冬季长跑的总里程。

九、保障措施

1、加强领导，定期检查。学校要求各年级组、各班级要对这次的“阳光体育与快乐校园同行”长跑活动高度重视，由“红领巾监督岗”来负责检查（跟班监督），班级要指派有责任心的学生干部做好记录登记工作。

2、学校体育组全体教师要抓好课间操和体育课的长跑活动组织工作，按年级、班级分工到人，定期监督各班完成情况的记录检查工作。

3、各班冬季长跑活动情况也将纳入各年级的评比活动及班主任工作考评。

4、加强安全教育，落实安全措施。既要保证本次活动的顺利开展，又要确保师生的人身安全。不仅保障设施到位，而且组织教育到位。

十、长跑注意事项

1、注重安全教育和体育卫生教育，各班学生在长跑前应整队并进行热身活动，然后听老师发令全体学生开始跑步。

2、在跑步过程中，严禁班级之间进行超越。

3、班级之间应间隔有一定的距离，学生严禁说话、打闹，推、挤、撞等现象发生。

4、在跑步过程中每个学生应听从教师或体育委员的口令指挥，要求队伍整齐，步调一致。

5、班主任要做好学生身体素质情况的调查，对因身体原因而不能参加长跑的学生，班主任应做好工作，并安排好该学生

的活动。

6、雨雪天气等暂停。

各班级要重视学生的安全教育与安全工作，体育组要加强长跑活动的技术指导，严禁学生在校园外道路上长跑，对经证明患有心血管病和肢残及不适合参加长跑活动的学生实行免跑，防止意外伤害事故。

十一、评选与表彰

到20xx年5月，学校对长跑活动开展好的班级和教师和学生个人进行表彰。

养生店充值活动方案篇二

活动对象：已签约老业主/别墅意向客户等，约30人。

活动目的：通过本次活动，为每天都在忙碌中的客户朋友提供一个轻松愉悦的养生科普和冬季养生的指导；同时也通过这样的小活动，为云澜湾项目现场做暖场，让近期意向客户有聚拢的机会。

1、活动流程：

入口处2名礼仪迎宾

16:00活动结束，分发礼品

2、嘉宾主讲议题：《冬季养生保健讲座》

(1)、冬季养生保健的必要性

(2)、冬季养生保健的方法：食物养生和起居养生

食物养生：养生餐、养生食物

起居养生：运动、睡眠，生活习惯等

在上述传统养生的基础上，单独讲一下温泉养生对人身心保健的作用！

（3）、如何进行“冬令进补”

食补：结合养生餐、百花宴

药补：根据时间及现场需要随意发挥。

养生店充值活动方案篇三

1、落实责任，健全农村消防工作机制。

根据县安委会对安全生产管理工作的要求，乡政府从讲政治的高度出发，将农村消防工作作为全局工作的重要内容，成立了以乡长邱建明为组长，分管安全副镇长吴仙宁为副组长，各办、部门有关人员和各村主要负责人为成员的全乡冬季防火安全工作领导小组。并召开了安全生产例会，派出所、中小校、供电所、卫生院、农机站等相关单位参加了本次会议，会议安排了整治的具体工作内容，并落实了相关责任人。打造农村消防上下联动、部门协作、群防群治的网络。同时，把农村消防工作特别是重点时期、重点领域的消防工作纳入社会治安综合治理、平安建设创建活动和乡安全生产达标等工作考评内容，建立并完善农村消防工作监督、考评、奖惩等长效机制，切实增强防火工作的责任感和紧迫感。

2、加强宣传，提高农民消防安全素质。

根据实际，制定方便群众、贴近实际的消防宣传模式，将消防宣传工作融入群众生产生活。在农民群众和社会人员比较

集中的地段设置消防宣传栏、宣传牌，在驻村企业和火灾荷载大的区域(地段、部位)制作防火警示标志，有效推进消防宣传“进企业、进农村、进家庭”工作。立足本乡特点，特别是我乡高边远地区气温低用火陋习多的情况，通过农村村务公开栏、宣传栏、“村村响”等阵地，进行消防安全知识宣传教育，增强农民群众的消防安全意识，倡导科学安全的生产生活方式，指导农民改变落后的用火习惯，规范用火用电行为。以中学、小学为主体定期组织开展以少年儿童、老人、妇女等为主要对象的自防自救教育活动，学习家庭火灾扑救以及安全疏散、逃生自救方法，使农民群众掌握基本的灭火和逃生技能。

3、严防死打，开展“清剿火患”战役。

(一)加强对疏散通道、消防车通道、防火分隔设施的检查。督促商场、市场、卫生院院病房楼、学生宿舍楼以及劳动密集型企业等人员密集场所确保疏散通道、安全出口畅通，纠正挤占疏散通道，营业期间封堵、锁闭安全出口的情况；防火卷帘、防火门是否能够按照要求正常使用；对占用防火间距、消防车通道的违章建筑等要坚决清除。

(三)加强对人员密集场所易燃、可燃装修材料的检查。重点对人员密集场所及疏散通道等处房间及顶棚、墙体、地面易燃可燃装修装饰材料进行专项检查，凡是不符合《建筑内部装修设计防火规范》、《公共场所阻燃制品及组件燃烧性能要求和标识》等国家标准要求的，要采取有效措施坚决治理。

(四)加强对农村、社区火灾隐患的检查治理。根据农村冬季火灾特点，加强农村、社区火灾隐患的排查治理工作任务层层分解，全面落实消防安全责任，形成全社会齐抓共管的冬季防火工作机制，春节各类庆祝活动多，重点防范因烟花爆竹燃放引发的火灾。

养生店充值活动方案篇四

-----“我爱运动”主题班会

一、活动目的：

- 1、了解冬季锻炼的作用，知道学校中的锻炼要注意场地和安全。
- 2、引导学生参与冬季体育锻炼，做健体好少年。

二、活动过程：

（一）中队长：全体起立，出旗——敬礼（播放出旗曲）

礼毕——唱队歌（播放队歌音乐）

（二）主持人上

女：寒风习习，冬日暖阳中，冬季锻炼的号角吹响了整个校园。

男：不就是玩吗，不用号召，我们都想玩，都会玩。

男：也对呀，平常也有锻炼，那为什么要加强冬季锻炼呢？

女：这个呀，我们请高手给你讲解讲解，好好听着吧！（请一生讲解）

男：冬季加强锻炼真有必要啊！现在我知道要锻炼了。

女：现在才知道？那我考考你：我们小学生能进行哪些冬季锻炼？

男：打乒乓球、跳绳等。

——学生回答：踢毽子，跑步，打羽毛球，跳皮筋??

女：他们不仅在锻炼，还锻炼出水平了，有的堪称高手。

下面请欣赏（1分钟毽子表演）——怎么样？

男：我练练也能达到这个水平！

女：我再请你欣赏（1分钟跳绳表演）——怎么样？

男：的确是高手！

女：请再欣赏（广播操表演）——怎么样？

男：真是艺术享受！

女：那当然，

男：我也要开始锻炼了。

女：不可盲目行动，要注意安全。还是让大家来说说吧！

学生自由发言（注意场地、安全、做正当游戏）

女：听明白了吗？我再请你欣赏一段快板——《安全冬锻》

冬天到，天冷了，冬天到，天冷了，

阳光底下常晒晒，体育锻炼不可少，

增强血液的循环，常常跳绳踢毽子，

长得结实又健壮。认真做好广播操。

冬天到，天冷了，冬天到，天冷了，

运动安全要记牢，自我保护不可少，
练出一身好本领，关心他人更重要，
为班为校来争光。人人参与哈哈笑！

男：同学们说得真好，我一定牢记大家的提醒，好好锻炼。

女：要注意什么？没忘记吧？

男：明白了。从现在起，我不仅要参加体育锻炼，还要提醒周围的人一起参加锻炼。

男：队鼓冬冬，

女：队旗飘飘，

合：我们都是健体的好少年——请辅导员老师讲话

（三）中队长：全体起立——呼号

退旗——敬礼（播放退旗曲）

养生店充值活动方案篇五

近年来，随着社会节奏的加快，沉重的工作负荷、不规律饮食及作息，使亚健康成为非常普遍的现象，因此，在生活水平稳步提高的同时，人们对养生保健关注健康的身心是创造财富、构建和谐社会不可或缺的前提条件。

养生保健讲座

- 1、饮食与养生；
- 2、运动与养生；

3、作息与养生；

4、环境与养生。

注：讲座具体内容届时由讲师灵活掌握。

XXXX高级专家

（一）活动时间：

（二）活动地点：

（三）活动组织机构

主办单位：

承办单位□XXXX有限公司

协办单位：

（四）参加讲座的人员：

1□XXXX领导及职员

2□XXXX客户

3□XXXX项目部分客户

4□XX商会及部分行业商会的代表

讲座规模：约200人。

14：00工作人员到位

14: 00—14: 30与会嘉宾签到

14: 30—14: 40主持人开场白、讲座主讲人及到场嘉宾介绍

14□40—14□50xxxx领导致辞

14□50—15□00xxxx项目简介

15: 00—17: 00主题讲演

17: 00—17: 30现场互动

17: 30讲座结束，引导嘉宾到售楼部领取纪念品