2023年学校全民健身活动实施方案(优秀6篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。以下是我给大家收集整理的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

学校全民健身活动实施方案篇一

大力发展以“人民为中心”的体育。继续贯彻落实□xx市全民健身实施计划□20xx—20xx□□各项重点工作任务，积极整合各方资源，大力推进全民健身国家战略和健康战略，努力做好体育场馆公益性开放，动员和引导广大群众开展多彩的体育健身活动，倡导科学健身不断增强市民体质，为加快建设体育强国和卓越的全球城市作出积极贡献。

围绕“全民健身日”，在8月8日（周三）集中开展相关活动。

1. xx区体育场馆□xx区青少年游泳馆等公共健身场所。

2. 各乡镇和有关单位公共健身场所。

“全民健身，热炼一夏”

“新时代全民健身动起来”

“运动相约，健康同行，快乐长伴”

“全民运动强体质，天天都是健身日”；

“20xx□一起上赛场”；

“落实全民健身国家战略，实现人民对幸福生活的追求”；

“发展体育运动，增强人民体质”；

“美丽xx□天天运动，人人健康”；

“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”；

“我运动，我健康，我快乐”；

“体育强，中国强”

各乡镇、各单位、各体育协会也可结合实际，提出特色鲜明、具有广泛感召力的其他宣传口号。

由乡镇、各单位、各体育协会，根据自身实际，围绕“场馆开放、赛事活动、健身指导、健身宣传”四大板块，开展丰富多样的全民健身活动，满足群众体育健身需要。

（一）场馆开放

根据□xx市市民体育健身条例》规定，要求“全民健身日”当天全区所有公共体育场馆的室内外体育设施以及社区公共体育设施（包括市民球场、市民健身房、区级体质监测中心、体质监测社区站点等），按照日常开放时间全时段向市民免费开放。

积极鼓励、支持和引导经营性体育场馆向市民免费开放。区体育部门由体育事务管理中心牵头组织专人对场馆免费开放执行情况进行督查。

（二）赛事活动

1.区级活动

□1□xx区游泳比赛□xx区青少年游泳馆（通知已发xx网，请各单位抓紧报名）

（2）游泳救生比赛□xx区青少年游泳馆（通知已发xx网，请各单位抓紧报名）

（3）水上亲子活动□xx区青少年游泳馆（通知已发xx网，请各单位抓紧报名）

（4）“万步有约”系列活动

活动一：健康讲座，由万步公司专业教练开展“运动与减重”主题健康讲座及现场互动。体成分检测，由万步公司提供专业体成分仪器，为参与减重大赛的队员进行体测。

活动二：区卫计委安排多名专家针对高血压、糖尿病、肥胖、颈肩腰腿痛等慢病，为市民免费提供量血压，测血糖等方面的咨询，为市民日常生活与运动提供宝贵建议。

2.其他活动

各乡镇、委办局、企事业单位、各体育协会开展的相关活动。

（三）健身指导

广泛开展市民群众喜闻乐见、方便参与的科学健身知识讲座和健身技能培训、推广、体验活动，引导市民科学健身。区体育局统一安排相关内容的.培训，“全民健身日”当天开展的培训项目不少于8项；区级体质监测中心和体质监测社区站点免费为市民提供体质测试服务。

（四）健身宣传

结合改革开放40周年举办全民健身成果展，分别采取线上、线下进行展示。线上展示可通过微信运动崇明等方式，线下展示以制作展板为主。区体育局根据市体育局宣教中心提供设计制定宣传版面素材和本区全民健身工作开展的特色制作展版内容。

（一）加强领导，精心组织。

加强对“全民健身日”活动的组织领导，及早谋划，整合资源，努力引导社会力量积极参与，共同形成合力，扩大“全民健身日”的知晓度，提高市民的参与率，确保活动取得实效。

（二）加强动员，广泛参与。

围绕“全民健身日”主题，结合本地区、本行业、本单位的实际，兼顾青少年、在职职工、老年人的体育健身需要，吸引动员各类人群广泛参与，切实掀起全民健身活动热潮。

（三）落实责任，安全至上。

8月8日“全民健身日”天气炎热，要严格落实安全责任制，制定切实可行的场馆免费开放、赛事活动安全保障方案和应急预案，尤其是游泳池的免费开放要有专人负责，充分做好各项准备工作，务必确保开放活动安全有序。

学校全民健身活动实施方案篇二

为了全面提高我县广大人民群众健康水平，以健康的身体、饱满的热情投入到全面建成小康社会的.热潮中，根据上级“全民健身日”活动要求，结合我县实际，拟定在今年8月8日举办xx体彩全民健身日群众体育系列活动，活动方案如下：

一、活动主题

全民健身，你我同行;身体健康，同奔小康

二、活动原则

健康、向上、安全、有序

三、主办单位

xx人民政府

四、承办单位

xx文体广新局

xx总工会

五、活动组织与策划单位

xx全民健身服务中心

六、媒体支持单位

七、活动时间

20xx年8月8日上午

八、活动地点

xx体育馆

九、活动内容

(一)、全民健身志愿服务队授旗仪式;(第一批授旗单位：全县18个体育运动协会、12个乡镇文体卫站)

(二)、二十年来全民健身成就展(用展版的形式)

(三)、健身体育表演

1、拉丁舞全名健身操。表演单位：艺鸣体育舞蹈学校

2、24式花样组合太极拳。表演单位□xx武术协会

3、广播体操表演。表演单位□xx五完小

4、华尔兹舞蹈。表演单位□xx体育舞蹈协会

5、千字文武术操。表演单位□xx群祥武馆

6、广场舞《春天的芭蕾》。表演单位□xx火箭社区

7、自行车骑行(100人)

8、微型马拉松跑(100人)

(四)、体育赛事活动

1、乒乓球比赛

2、篮球比赛

3、排球比赛

4、气排球比赛

5、门球比赛

6、羽毛球比赛

十、活动大体议程

1、主持人：县人民政府副县长黄瑛

2、为“全民健身志愿服务队”授旗

3、志愿者代表宣誓

4、领导讲话(县委宣传部部长周建新讲话并宣布活动开始)

5、体育竞赛(自行车、微跑从体育馆出发，然后其它体育项目表演)

学校全民健身活动实施方案篇三

为认真贯彻落实《全民健身计划纲要》，引导广大群众增强体育健身意识，推动全民健身运动发展，使设立“全民健身日”的成果真正惠及广大群众，根据省、市体育工作相关要求，在“8·8全民健身日”到来之际，经街道党工委、办事处研究，决定在全街道范围内开展科学文明、内容丰富、贴近群众、方便参与、利民惠民的全民健身活动。为切实组织开展好相关活动，结合市文体广电旅游局工作要求，特制定本方案。

全民健身大舞台你我同行更精彩

新时代全民健身动起来

体育是民生体育是精神体育是文化

推动全民健身和全民健康深度融合

健身一小步和谐连然一大步

天天健身天天快乐

全民健身你我同行

好体魄好生活

（一）广泛组织开展“8·8全民健身日”系列活动

1.成立领导小组

组长（xx街道党工委书记）

副组长（xx街道党工委副书记、办事处主任）

xx街道党工委组织委员）

成员（xx街道文化旅游综合服务中心主任）

各社区（村）书记、主任

工作人员：

由街道文化旅游综合服务中心牵头负责本次系列活动，xx带领工作人员落实具体工作：活动中所需器械物料的准备及协调；场景布置，活动照相；活动现场秩序的维护及活动结束后的清场工作；整个活动过程的执行与监控。

2.具体项目

（1）三人篮球赛：

每队6名运动员（禁止有心血管疾病及不能参与激烈运动的人

员参赛），其中4名男运动员、2名女运动员。上场参赛的是2名男运动员、1名女运动员。1名运动员只能代表1个队参赛，若有违规取消所参加队伍的比赛成绩；各队不允许请外援参赛。

（2）第九套广播体操比赛：

每队不少于15人参加，男女不限。每队上场比赛顺序抽签决定，主要从队容、队形、队列、精神风貌、动作完成质量等方面来进行评分。

（3）跳绳接力赛：

每队13人参加，男女不限。哨音响，第1个指定点的1名运动员（男女不限）完成单人跳绳100个后，第2个指定点的2名运动员（男女各1名）完成双人跳绳50个，之后第3个指定点的10名运动员（男女不限）2人甩绳，8人完成30个跳绳比赛结束，以时间长短计名次。

（4）毛毛虫向前冲：

每队15人参加，男女不限。哨音响，每队每5人一组使用毛毛虫道具按指定路线进行循环接力，以时间长短计名次。

（5）蜈蚣竞走：

每队12人参加，男女不限，哨音响，每队所有队员共同参与，自行吹扎好所需气球后，12人按要求（每2人之间夹1个气球，每人手拿2个气球）排列成纵队，由指定出发点行进至终点比赛结束，以时间长短计名次。

行进过程中要求每个队员拿着气球的双手保持平行上下摆动姿势直至比赛结束，不允许触碰2人之间夹着的气球，发现将视为犯规，扣罚时间2秒。

如每2人之间夹着的气球在行进过程中掉落，所有队员要停止行进，待及时捡起掉落的气球放回2人之间后方可继续前行。

3.参加人员

15家社区（村）各组织不少于20人的’队伍参加本次系列活动，共计300人。

街道机关以楼层为单位，各组织不少于20人的队伍，共6支队伍参加本次系列活动，共计120人。

4.时间地点

三人篮球赛：淘汰制进行比赛□20xx年7月24日、25日下午17：00预赛，街道办事处办公楼后篮球场□20xx年8月4日决赛□xx学校。

第九套广播体操比赛、跳绳接力赛、毛毛虫向前冲、蜈蚣竞走4个项目□20xx年8月4日全天□xx学校室内体育馆。

计划上午8：00报到，8：30准时进行第九套广播体操比赛；下午13：30报到，14：00准时进行跳绳接力赛、毛毛虫向前冲、蜈蚣竞走3个项目以及三人篮球的决赛。如有调整以临时通知为准。

5.奖项设置

按比赛项目以团体比分高低颁发奖状。

（二）除上述活动以外，要求各社区（村）在8月10日前，积极探索适合辖区群众健身需要的体育活动和组织形式，根据自身特点，组织各具特色的全民健身活动（如：篮球、气排球、足球、门球、乒乓球、田径、广场舞比赛等项目），具体时间地点自行安排。

请各社区（村）要切实加强对举办“全民健身日”活动的安全防范工作，根据活动规模、参与人群特点等，制定切实可行的安全防范预案，落实安全责任人，并对活动场地、设施等进行事故隐患排查，确保活动安全顺利举办。

（一）广泛宣传发动，注重氛围营造，采取有效措施，为广大群众参与“全民健身日”活动提供良好条件和服务。

积极引导和鼓励各级、各类社会体育指导员为组织开展“全民健身日”活动提供科学健身指导和服务。引导人民群众积极参与，倡导健康文明生活方式，积极营造全社会关心全民健身事业发展的舆论氛围。

（二）各社区（村）要按照就近就便、因地制宜、简朴务实、公益惠民的原则，精心组织，广泛开展全民健身活动，确保活动取得实效。

活动结束后，要及时收集和汇总活动情况，并将活动方案、总结及图片资料（电子版）于20xx年8月15日前报街道文旅中心，本次活动将纳入各社区（村）文化工作年终考核。

学校全民健身活动实施方案篇四

本次全民健身运动会以健身运动为宗旨，以群众广泛参与，增进友谊和交流为目的，以项目公平竞技为依据，通过规定项目的有序竞赛，增强广大人民群众的.健身意识，促进健身运动的深入开展，以此提高他们的体能和身体素质，使之以饱满的热情投入到各项工作中去。

1、认真组织，周密安排，鼓励全村爱好象棋的群众积极参与。

2、明确比赛要求和规则

（1）全村至少20人参加并遵循相应的规则。

（2）各参赛选手必须准时到达比赛地点。

（3）比赛时各位选手必须独立思考，不得相互指点，以保证比赛的公平和公正。

（4）基本规则：遵循

（5）时间规定：比赛时用秒表或手表计算双方走棋时间。每方走一着棋的时间不得超过十五秒，如有一着棋超过时间，判负。

（6）对弈：在对局时，由执红棋的一方先走，双方轮流各走一着，直至分出胜负或走成和棋为止。

3、比赛的具体实施

（1）活动时间

20xx年7月18日（9：：00—12：00）

（2）活动地点

xx村委会活动室

（1）开展“全民健身日”活动。在7月18日举行一次“全民健身日”宣传活动和群众健身展示活动。动员全村群众积极主动参与健身活动，提高他们的体能和身体素质。

（2）根据本村实际情况，坚持科学文明、安全自愿的原则，开展针对性较强的体育健身活动——象棋。

学校全民健身活动实施方案篇五

认真引导广大群众开展丰富多彩的体育健身活动，使8月8

日“全民健身日”深入人心，推动广大群众行动起来，人人健身、天天健身、科学健身。

（一）以民为本

以人民群众日益增长的体育健身需求为出发点，坚持“便民惠民”，通过组织开展丰富多彩的全民健身活动，使广大人民群众有更多的获得感和幸福感。

（二）因地制宜

紧密结合实际，紧紧围绕群众身边，突出活动特色。

（三）注重实效

淡化仪式、崇尚简朴、厉行节约、务求实效，在活动内容上下功夫。

（四）广泛参与

扩大“全民健身日”的知晓度，提高群众参与率，广泛动员社会力量组织群众身边的各类全民健身活动，让全体人民动起来，营造浓郁的健身氛围。

新时代全民健身动起来

全民健身健康

（一20xx年x月x日是星期三，为方便群众广泛参与，8月4日－12日为组织开展“全民健身日”活动时间。

（二）为进一步拓展“全民健身日”的时空范围，确定8月份为20xx年市“全民健身月”。

（一）各机关、企事业单位、城市社区、农村乡镇村、各体育社团在全民健身月活动期间，在基层广泛组织开展贴近群众、丰富多彩、特色鲜明、注重实效、方便参与、利民惠民、群众喜爱的体育比赛和健身展示等系列活动。

（二）市全民健身工作委员会的成员单位在“全民健身月”时段内要率先组织开展体育健身活动。

（三）县（区）体育行政部门在“全民健身月”期间应组织本辖区各单位、体育社团、基层健身站点、示范晨晚练点、体育俱乐部等，广泛组织开展形式多样的各类全民健身主题系列活动和体育赛事。

（一）举办市全民健身月活动启动仪式。8月8日举办“银行杯”20xx年省“最强舞王”广场舞大赛暨“我要上省运”广场舞选拔赛海选赛。

（二）深入基层广泛开展体育健身活动。在“全民健身月”活动期间，利用全民健身的各类体育场地，在城市社区、乡镇行政村等广泛开展羽毛球、篮球、乒乓球、棋牌等体育赛事和健身活动。

（三）开展免费国民体质测试活动。在“全民健身月”活动期间，市国民体质监测中心和县区国民体质监测站要免费为群众开展体质测试活动，把科学健身理念和知识送到群众身边。

（四）开展公共体育场馆免费或低收费向公众开放。将开放措施提前向社会公示，为群众健身提供保障；鼓励支持学校、体育俱乐部和其它社会场馆免费或优惠开放各类体育设施，吸引更多人群就近开展健身活动。

（五）开展全民健身志愿服务活动。在“全民健身月”活动期间，广泛动员各级社会体育指导员、体育教练员、运动员、

体育教师、体育健身专家等深入基层义务开展健身展示、技能指导和科学健身讲座等全民健身志愿服务活动，积极推广科学健身方法，指导广大基层群众科学健身。

学校全民健身活动实施方案篇六

8月8日是“全民健身日”，组织开展好“全民健身日”活动，对于切实贯彻落实党的十九大精神，宣传贯彻落实《全民健身计划(20xx-20xx年)》，推动全民健身运动发展、倡导全民健身新时尚、引导广大群众增强体育健身意识具有十分重要的意义。

认真贯彻落实党的“三个代表”重要思想，结合我校实际，通过创新形式，整合资源，动员和引导师生体育健身活动，不断增强广大师生主动参与体育健身的意识，为提高全民健康素质，实现中国梦作出贡献。

强健体魄 阳光校园

就近就便 因地制宜

“8月8日”为全国集中组织开展“全民健身日”活动的时间，下午17:00—18:00。

每天锻炼一小时、健康生活一辈子。

男女生篮球赛、足球赛、乒乓球赛，各项田径比赛，各位同学根据所报项目开展活动。

(一)按照所报项目参加活动。

(二)安全第一，严防运动受伤。身体不适可以退出比赛。

(三)志愿者切实做好志愿服务工作。

(四)各班做好动员和教育工作。

(五)体育老师切实组织好各项赛事活动。

各班活动照片选择五张发送给××老师。