

2023年校园健身活动策划(通用6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

校园健身活动策划篇一

建功在岗位，健身在行动

主办：校工会

承办：各工会分会

倡导“每天锻炼一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子”的健康工作和生活理念，增进交流，促进工作。

（一）全校性活动项目

“你我同行、共建和谐”校园环路跑比赛

（二）各分会开展项目

请各分会根据自己的情况，设计组织本分会教职工的群体性健身活动项目。将活动开展情况新闻稿传送校工会。

在健身活动月中，杜绝走形式，讲排场，铺张浪费等不良现象，建议各分会党政主要负责人要带头参加健身活动，活动方案要符合实际，争取全员参与。

校园健身活动策划篇二

通过开展“红领巾迎奥运快乐健身”活动,进一步推动“红领巾与文明同行——争当南太湖好少年”主题教育活动深入开展,大力推进“体育、艺术2+1项目”省级示范区创建工作,同时加强民族精神教育,丰富奥运年活动内容,提高少年儿童健康素质,活跃少先队员课余文体生活,让全区少先队员更加活跃、更加健康、更加快乐。

东湖小学全体少先队员

20xx年3月至8月

红领巾与健康、快乐同行,争当南浔好少年!

快乐红领巾、同心迎奥运!

迎奥运、庆六一,我健康、我快乐!

红领巾迎奥运、快乐健身伴成长!

(一) 宣传发动阶段(20xx年3月)

- 1、进行一次国旗下讲话,做好宣传发动。
- 2、各中队制定具体活动计划。
- 3、各中队出好一期“红领巾迎奥运”宣传黑板报。
- 4、以大队部为单位在“红领巾文明街”上举办一次“红领巾迎奥运”手抄报展。

(二) 普及推广阶段(20xx年4月-5月)

1、普及“红领巾系列健身活动”。

(1) 各中队根据省少工委统一下发的红领巾健身活动光盘，结合中队实际，从提供的3个舞蹈（我的20xx□幸福娃、快乐跳跳）合个游戏（从a到b的创意无限、五环争辉、奥运秀）中学练其中的2个。

(2) 各中队自创自编红领巾小集体舞和小集体游戏1个。

2、开展“迎奥运”主题中、小队活动。

(1) 各中队要以丰富多彩的形式至少开展一次如“小奥林匹克运动会”、“我话奥运”、“奥运知识竞赛”等等中、小队活动。

(2) 在队员中开展“我赞福娃、祝福奥运”活动。人人写一句或一段“赞美福娃、祝福奥运”的话或一首诗等。

3、开展“听看知学扬”五个奥运活动。

少先队小队和雏鹰假日小队要在双休日和暑期开展“五个奥运”活动：

(5) 扬奥运精神——在假期中，当好小小奥运志愿者，在活动中体会“更高、更快、更强”的奥运精神。

4、做好活动的宣传报道工作。

(1)、各中队及时在本校校园网上做好中队的相关活动报道。

(2) 学校也要在校园网、南浔教育网等市、区相关媒体上做好我校“红领巾迎奥运快乐健身”活动的宣传报道工作。

(三) 总结表彰阶段□20xx年6月-8月)

1、举行校内“红领巾迎奥运，快乐共成长”展示活动。

以庆祝“六一”为契机，交流各中队红领巾健身活动成果，展示少先队员迎奥运风采。以各中队自学、自创的集体舞和集体游戏为展示内容。以大队活动的形式开展，并评出若干个优胜奖。

2、给积极参加活动的少先队员颁发雏鹰健身章。

为确保活动顺利开展，特成立活动领导小组：

组长：丁建忠罗亚芳

组员：俞玉琴张建亚王根鑫倪建新

1. 落实活动时间。各中队要统一安排，结合大课间体育活动时间、音乐课、班队活动、课外活动、午间、十分钟队会、体育课等时间举行各种形式的培训、学练、创编，做到“队队有活动、人人都参与”。

2. 要把本次活动和雏鹰争章活动有机结合，形成少先队迎奥运，争戴“健身章”的浓厚氛围，人人争当“与健康、快乐同行”的南太湖好少年。

3. 要将本次活动和学校开展的“体育、艺术2+1项目”成果展示活动有机结合，开展面向全体队员、全员参与的全校性学生才艺大展示活动，并在活动中积极探索学生有兴趣、有特色的群体活动形式，努力形成生动活泼、生机勃勃的校园体育艺术氛围。

校园健身活动策划篇三

各部门以及全体员工：

为了全员健身，增强大家的身体素质，改善工作压力，公司定于2015年x月x日周五在公司举行健身活动。望各单位提前准备，准时参加。具体实施方案如下：

为贯彻□xx集团关于改善员工工作环境，保持员工身心健康的意见》精神，贯彻落实公司每月进行的以“健康工作，快乐生活”为主题的健身活动，全面提升员工的身体素质，积极贯彻“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，大力推进公司体育活动，弘扬公司企业文化组织此活动。

(一)目标

- 1、促进员工健康工作，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康工作，快乐生活”想落到实处。
- 2、让员工有选择地参与、学习、享受体育，激发员工的运动兴趣，发挥员工的学习积极性和潜能。
- 3、促进员工与领导间、员工间的和谐关系，提高员工的合作、竞争意识和交往能力。
- 4、丰富公司文化生活，营造积极向上的工作作风。

(二)原则

- 1、以人为本，树立“健康工作，快乐生活”的意识。
- 2、增强体质。营造人人参与、生气勃勃的公司体育氛围，创造良好的体育锻炼条件，促进员工与领导间、员工间的和谐关系，建立更好的团队合作关系。
- 3、友谊第一，比赛第二；人人参与，公平竞争。

1、时间地点

地点：单位原比赛场地

2、比赛内容及实施办法

乒乓球单打、羽毛球单打

1、赛制淘汰赛，每一轮比赛获胜选手直接进入下一轮比赛直至决出冠亚季军。

2、比赛方案

按部门分号。

第一轮对阵形式从1号开始相邻两个序号的选手为第一轮比赛对手，即1号对2号、3号对4号依此类推，胜者进入第二轮比赛，轮空的选手直接进入第二轮。

第二轮对阵形式，1、2号的胜者对3、4号的胜者，5、6号的胜者对7、8号的胜者依此类推。

以后各轮比赛均比照第项规则进行。

3、比赛规则

每局11分，采用每球得分制。一局决胜负领先2分及以上取得11分者为胜当比分出现10:11时继续比赛领先2分者为胜。

开赛前投掷硬币决定场地位置和先发球权。

每发5个球后交换发球权直至决出胜负。

文明比赛重在参与友谊第一。

每个比赛项目分别设一、二、三等奖各一名，另设部门组织奖一个，分别给与物质奖励。（具体参照公司原有计划，综合部提前进行奖品的采购）

具体由综合部组织负责。

- 1、为保证全员参与，无特殊事由不得请假，。
- 2、文明参赛，积极参赛。
- 3、各部门负责人不能离开现场。
- 4、裁判组严格执裁，公平执裁。

校园健身活动策划篇四

20xx年12月日上午开始

总裁判：

裁判：

记录：

参加人员：所有教师

后勤准备：

照相：

奖励办法：学校以年级组为单位，参照比赛总成绩按2：3：4的比例确定一、二、三等奖，人人有奖。

活动项目：踢毽子(1分钟)、跳长绳比赛、夹球接力比赛、手语操比赛。

踢毽子比赛：（器材准备：毽子10个）

- 1、每个年级组各派3名代表参赛，性别、年龄不限。
- 2、比赛分3轮进行，每轮3个小组参赛，每名参赛队员连续踢毽子一分钟，记录参赛队员成绩总和。
- 3、按成绩高低取名次。

跳长绳比赛：（器材准备：长绳）

- 1、每个年级组各派8名代表参赛，性别、年龄不限。
- 2、比赛有三次绊绳机会，取次数最多的那一次成绩。
- 3、按成绩高低取名次。

夹球接力比赛比赛：（器材准备：篮球6个）

比赛规则：参赛人员踩在垫子上，交替使用两块垫子。脚不得踩在地上，手可以撑地去拿垫子，谁踩在地上谁得回到原地，若垫子扔的太远可由一名队员踩出垫子去捡回，不过捡的人得回到起点。到达对岸后由一名队员把两块垫子送回到地点给队友使用，自己再跑回对岸。全队最先到达对岸队为胜。

4. 金豆搬家

参赛选手面前放置两个塑料筐，一筐中放置若干个乒乓球，两筐间距三米。比赛时选手用筷子把乒乓球从塑料筐里夹到空塑料筐里，2分钟内谁夹的罪过取胜。

校园健身活动策划篇五

- 1、活动主题：构建和谐社区，共创温馨家园——水岸花都庆国庆全民健身联谊活动，以联络物业公司与业主，业主与业主之间的感情为主旨，以丰富小区精神文明建设，营造一个欢乐、祥和的国庆节氛围，创建惠州最具文化内涵的和谐小区为目标！
- 2、活动的目的：树立小区的品牌文化，培养业主热爱自己小区的情感；加强各方沟通，提高业主满意度，稳固与彰显物业公司在业主心目中的地位；回馈业主，报答社会，提高物业公司、水岸花都的知名度和美誉度。
- 3、组织单位：水岸花都物业服务中心。
- 4、活动时间[20xx—10—1—20xx—10—7]（具体时间待定）。
- 5、活动地点及主要内容：红花湖18公里脚踏自行车。
- 6、活动对象：水岸花都全体业主（有双人踩的自行车，家长可带小朋友同去）。
- 7、活动形式[aa制]。
- 8、报名时间及地点[20xx—9—25至20xx—9—30日，水岸花都保安室（附报名表）]

校园健身活动策划篇六

眼看五一假期将至，很多人恐怕会远离人群，呆在家里享受几日的清闲。这样的话，与其成天蜷在沙发上，让肥腩悄悄来访，不如就把健身中心建在家里，随时随地随心所欲地锻炼，在运动的愉悦中，体会健康的乐趣。不同人群对健身需求也有所不同，我们特别制定了两份“健身套餐”计划，以供您选择。

肥胖的人无论是男性还是女性，总是希望一个月不吃不喝减掉20斤。事实上，适当的运动，配以合理的饮食，将每月瘦2~3公斤作为目标，才是健康的减肥办法。

第一步：热身10分钟。可以采取快走、体操动作、原地跳、高抬腿等形式，感觉身体微热即可。

第二步：跑步30分钟（工具：跑步机）。跑步是最有效的有氧运动，只要您每天保证20分钟以上运动，就能消耗掉体内多余的能量。

第三步：练习腰部、腹部和背部肌肉（工具：腹肌板）。手放在耳边，注意不可抱头，否则易让颈椎受伤。腹肌用力，抬起90度，10次一组，共做三组。

第四步：放松运动10分钟，做一些伸拉运动。

第五步：使用美体仪2小时。美体仪能增加人体的循环功能，消耗多余

脂肪，既可达到减重、瘦身的效果，同时也能锻炼松软的肌肉组织，使肌肉恢复结实与弹性。

女人永远都希望自己能保持优美的身材。而合理、正确的健身方式就是不要赘肉要曲线的“灵丹妙药”。

第一步：热身10分钟。可以采取快走、体操动作、原地跳、高抬腿等形式，感觉身体微热即可。

第二步：单车30分钟（工具：健身车）。进行有氧运动和腿部训练，可自由发挥自己的骑行速度，保持心率在每分钟120次左右。进行高级训练，比如速度和力度的控制最好由专业人员指导，建议参加“动感单车”课程。

第三步：俯卧撑，胸、臂部练习。每次5个，休息一分钟，共做三组（工具：支撑器）。

第四步：摇呼啦圈，腰部练习。10分钟为宜。

第五步：。放松运动10分钟，做伸拉运动即可。

以上两套健身计划的'目的就是要减掉体内多余的脂肪。

综合讲，减脂就要多运动，应以肌肉负荷训练辅以有氧运动为主。有氧运动可以选择跑步、登山等形式，时间要在20分钟以上。需要提醒注意的是，不要指望在短时期内迅速减脂，如果在短时期内体重大量下降，多数情况下减去的是水分，一般来说每周能减掉0.5公斤，就是最快的安全减脂速度了。