

# 2023年公司徒步健身活动方案(实用5篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

## 公司徒步健身活动方案篇一

尊敬的各位领导、各位同事们：

大家上午好！

欢迎来到“感受行走力量徒步健康人生xx物业徒步竞赛”活动现场，为强健员工体魄，增强团队凝聚力，公司特举办冬季徒步竞赛。通过徒步活动发扬团队精神，促进员工之间的交流，提高员工合作和坚忍不拔的精神。

今天室外的温度很低，风力较大，但我能够深切的感受到大家饱满的热情，因为我们是骄傲自豪的xx物业人。

下面我介绍一下今天的裁判，是我们物业公司常务副总经理的xxx

参赛队伍：

比赛流程：1、从月亮岛为起始点——中途在佳兆业位置放水并清点人数换发中转卡——新鸭绿江桥前，沿江边进行徒步。

比赛规则：1、整队全队人员第一个全部达到终点为优胜。

2、任何人不得在路边基石以下行走。

3、比赛途中不可换人，达到终点以胸前团队标识和中转卡双项为确认。

大家都清楚比赛规则了吧？

再此需要大家注意来往车辆及自身安全，互相协作，发挥友谊第一比赛第二的团队精神，最后预祝大家取得好成绩！

请裁判员宣布比赛开始。

恭喜大家经过近两个小时的徒步到达我们此次徒步的终点，我们此次第一个达到终点的是队的，用时分钟。整队第一个到达终点是对，用时分钟，让我们以热烈的掌声祝贺队获得“感受行走力量徒步健康人生xx物业徒步竞赛”的优胜奖！请队长及队员们到前面领取奖状、奖品及合影。

鼓掌。。。

颁奖：

感谢同事们热情参与，通过今天的徒步活动希望能让大家懂得团结合作的意义，只有同心协力才能达成目标，我们的团队没有个人英雄，只有集体力量。也希望大家把今天的热情和状态延伸到实际工作中，以更加饱满的工作热情出色的完成工作任务。活在当下，活的精彩！最后，我宣布“感受行走力量徒步健康人生xx徒步竞赛”到此结束，谢谢大家！

获奖部门人员合影留念、全体人员合影留念。

## 公司徒步健身活动方案篇二

一、活动目的：为丰富职工业余生活，陶冶情操，感受体育锻炼的魅力，享受成功的乐趣，铸造一流团队，打造一流企业。为此，公司将举办：“五一”健身活动。

二、活动意义：增进员工之间感情、发挥团队协作精神

三、活动内容：单车骑行、徒手跑步

四、主办部门：工会、党支部

五、领导小组成员

总领队：李国林

骑行领队：陈红斌

跑步领队：时晓萍

成员：吉咸林、仲总、郭爱华、于海曼

六、活动时间、地点

1、时间□20xx年4月30日

2、地点：乔家白公司至生态园

3、集合地点：乔家白公司大门口

4、考勤：下午14：00在乔家白公司大门处登记、列队，17：00前在生态园大厅签名。

七、报名截止日期

1□20xx年4月8日4月25日

2、网上报名及电话报名

八、安全保障措施

- 1、在出发前所有工作组成员集中会议室召开出行前安全会议，增强参加活动成员的安全防范意识和自我保护能力。
- 2、在条件允许的情况下，可以组织有关人员对活动场地和路线进行认真勘察，并对可能发生的情况做好充分的估计和应变准备。
- 3、活动中必须听从领队的指挥。每次集合时清点人数，确保员工安全，确保健身活动的圆满成功。
- 4、在活动期间，禁止单独行动，休息时间外出必须向领队报告并获批准后方可外出。
- 5、各自保管好个人物品，确保人身和财产安全。。

## 九、活动道具

扑克30副、礼品（酒）

十、费用预算：景区门票、工作餐、礼品等，预算费用总计约6元。该项费用由主办单位统一开支。

要求：希望各位报名者准时参加，团结合作，互相帮助，根据自身身体状况和健康条件，确定跑步、骑行的速度，要量力而行，注意安全，参加活动有始有终。

## 公司徒步健身活动方案篇三

为进一步开展全民健身活动，提高身体素质，丰富文化生活，增强教职工团队意识和凝聚力，彰显教职工在文明单位创建和省级改革发展示范校建设中的主力军作用，学校决定举办“教职工徒步健身大赛”活动，特制定本方案。

本次大赛的主题是：“我行走我快乐，健康工作，幸福一

生”。

20xx年6月5日早05:45——07:30。

以工会小组为单位进行比赛，工会组长为领队。各工会小组组成徒步健身大赛方队，依次行进。

一号教学楼——东门——中华西路——和平广场——浏园嫩江大堤——嫩江公园——新明大街——林艺街——东门集合。全程约6公里，用时约1.5小时，强度中等。

大赛共设七个奖项

最佳组织奖一个：工会小组参赛人数多。

最佳风貌奖一个：服装整齐统一。

最佳创意奖一个：徒步行进中创意独特。

最佳步伐奖一个：步伐整齐划一。

最佳状态奖一个：精神饱满形象好。

最佳环保奖一个：徒步过程中无吸烟等不文明现象。

最具激情奖一个：徒步过程中歌声嘹亮。

由学校领导和工会、体育教研室主任等组成评委会，统一评奖。

徒步健身大赛由校工会牵头，体育教研室协办。

苏新、邓国华、各工会小组长、副组长等。

李楷王红丽姜瑶。

何玉相任来泉杨博王啸东。

- 1、参加徒步健身大赛活动人员要求穿着运动装及运动鞋。
- 2、要遵守时间，不得迟到或中途退出比赛。参加比赛人员务于05：45在一号教学楼前以工会小组为单位集合整队。
- 3、要全员参加，确因身体或工作等原因不能参加者，要提前告知校工会。因身体原因不能参加徒步的同志，作为比赛工作人员准时到位，为大赛做好服务工作。不参加徒步比赛且不能为大赛做服务人员不予评奖。
- 4、各小组领队于5月30日下班前，将参加比赛人员名单报送校工会苏新处（实训楼410室）。
- 5、要服从安排，严禁单独行动，注意交通安全。
- 6、要爱护环境，自觉维护我校形象，不乱扔任何垃圾。

## 公司徒步健身活动方案篇四

本次活动时间为七小时，路线为幸福城—青龙乡—幸福城。为了避免增加不安全因素，速度过慢或有特殊情况难以按正常速度行进的队员，如果未能在各点关门时到达该处，负责收队的工作人员将进行劝退，乘收容车返回登记，希望队员予以配合。

本次活动建议所带物品：少量饮料（运动型饮料）、少量干粮（如：面包、饼干、牛肉干、巧克力）、活动装备小贴士等：

- 1、通讯工具（主要是手机，保持畅通），后勤人员配手台。
- 2、尽量带上护膝，减轻膝部压力，带双肩包，不提倡手拎物品。

- 3、不推荐棉质内衣，推荐快干排汗的内衣或t恤，看天气情况自备雨具（推荐雨衣）。
- 4、携带自己可以准备的应急药品，自备凡士林涂抹易擦伤部位。
- 5、夜晚徒步时注意交通安全，背包和衣服最好配有反光物。
- 6、带足够的垃圾袋，请勿把垃圾遗留在活动路线。
- 7、在公路狭窄路段不要超越，如果有队员受伤，首先减少任何可能会造成伤员或自己进一步受伤害的危险，把受伤人员移向安全地点，然后与工作人员取得联系，工作人员会及时有效的处理，遇到任何紧急情况，请向工作人员寻求帮助。
- 8、活动中最大的危险来自于车祸，请务必注意过往车辆。
- 9、活动手台统一频率：438、500。

## 公司徒步健身活动方案篇五

### 一、活动主题：

徒步远足，其意浓浓；钢铁品质，志存高远。

### 二、活动形式：

社会实践

### 三、活动目的：

寒风飘飘落叶，梧桐片片思情，为了培养我们当代大学生的坚韧不拔的钢品质，志存高远；为了增强我们的情商、德商、智商，我们组织啦一场“徒步远足，立钢铁品质”的活动。

一路征尘，几番体味，其意浓浓，青春浩气走千山，一路行来，我们燃烧着一颗赤诚的心，坚守着坚韧不拔的钢铁品质。

#### 四、活动时间：

早八点到下午三点。

#### 五、活动路线：

学校——中医学院——中南民大工商学院——白沙洲大桥——青菱乡——张家湾

#### 六、活动班级：

信息科学与工程学院电气自动化1402班

#### 七、参加人员：

电气自动化1402班全体同学

#### 八、活动前期准备：

- 1、服装：向学院借统一服装，服装上印有“武汉科技大学”或“信息学院”等字样；
- 2、旗帜：向学院借四面大旗，印有“武汉科技大学”字样；
- 3、餐饮：少量自带，到达地点后自行解决；
- 4、人员安排：全班人员共分六小组，详细分组见附表一。

#### 九、活动流程策划

- 1、11月27日借到服装旗帜等物品，分发给同学并作出安全强调；



3、11月29日早七点半在主楼前集合完毕，检查必备物品（包括一些常用药等）再次强调安全问题；早八点准时从学校出发。

## 十、活动具体安排

2、沿去往交通学院的那条路（人行道）行进，途中发甲流宣传单（可能量有限）；

4、集合大队，对上午活动进行简单总结，然后以小组为单位休息吃饭；

5、短暂调整之后，继续行进，朝张家湾进发，强调安全；

6、在途中某个社区，先做甲流宣传，再做社会调查；

7、返回；

8、晚自习开展活动总结班会，让同学们畅谈活动感想，并对社会现象发表自己的见解。班会完后要求每人写一份心得体会（不少于800字）。

## 十一、后续活动

1、12.2带领同学去观看升国旗，并进行宣誓。

2、12.8在“在欢乐堡”做一个自力更生的野炊，加强钢铁精神的教育。

附表一：分组名单；

附表二：调查表；

附表三：甲流宣传单；

附表一活动人员分配名单；

负责人：李盼付艳丽李泉；

组长：万伟谢开平朱敏陶启胡艳飞栗宏波；

详细情况：

万伟：彭雪莲彭娇娇程正才徐飞扬；

谢开平：杜维康潘丁丁廖飞李健王英丽邹世芳；

朱敏：魏婷婷王善志李洪建；

陶启：陈楚雄何志弦席兵兵王振雷华坤；

胡艳飞：李昊李书杰谭慧华孟志强徐骥；

栗宏波：覃珺龚欢欢罗鑫李旭；

摄影人员：闵甜甜；

记者团代表：姚则波