

2023年健身运动比赛活动策划方案 健身活动方案(模板6篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

健身运动比赛活动策划方案篇一

各工会分会：

为丰富教职工化生活，倡导健康的工作和生活理念，为高水平医科大学的筹建助力，按照校工会工作安排，定于20xx年12月继续开展教职工“冬季健身活动月”。

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。

附：“共建和谐，你我同行”校园环路跑比赛规程

校工会

20xx年11月26日

附：

“20xx教职工冬季健身活动月”之“共建和谐，你我同行”校园环路跑比赛规程

一、比赛时间：12月1日（星期五）下午4：00

二、比赛起点：体育场北门

比赛终点：体育场北门

四、参赛要求：各工会分会必须组队参赛。参赛人数不限，参赛队员必须是身体健康，坚持参加体育锻炼，查体合格的教职工。

六、奖励办法：

1、优胜奖，男女组各奖励前二十名；

2、参与奖，名额不限，获奖队员凭卡领取纪念品。

七、比赛如遇恶劣天气，时间另行通知。

健身运动比赛活动策划方案篇二

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20xx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。

健身运动比赛活动策划方案篇三

二、地点：餐厅一楼多功能室

三、比赛项目

1、原地跑：原地跑是一种适合室内锻炼的.运动，由荆园长为大家演示，感兴趣的老师可以自由跟随练习，坚持时间长者为胜。

2、跳绳

（1）参赛人数：20人

（2）规则说明：1分钟计时，以个数多者为胜，取前五名设奖。

3、毽子

(1) 参赛人数：13人

(2) 规则说明：1分钟计时，以个数多者为胜，取前三名设奖。

4、绑腿走

(1) 参赛人数：全体教师

(2) 规则说明：6个人把腿绑在一起走，先到达目的者为胜。

5、拔河

(1) 参赛人数：全体教师

(2) 规则说明：以年级组为单位参赛，最后胜者得奖。

四、裁判及负责人

1、比赛总负责人：荆桂叶孟昭燕杨桂玲

2、比赛单项裁判：

跳绳：宋媛媛逯薇张忠卫赵银黄玉霞

毽子：李秋华董梅星吴燕吉娅红高雯

呼啦圈：吴燕陈丽霞于艳艳

绑腿走：杨桂玲孟昭燕

拔河：杨桂玲孟昭燕

健身运动比赛活动策划方案篇四

为响应全民健身的号召，锻炼全体教职员工的意志和体力，增强凝聚力，展现活力，树立“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”的生活理念，设建小学将于12月31日下午3:30-5:00举行登山活动。

设建小学全体教职员工

12月31日下午（星期六）

松台山

工会委员具体负责组织、协调工作。

老师们从各校区出发到松台广场进行登山，终点松台山顶塔前面的小广场。

一切以安全为重，发挥团队协作精神，相互关照，注意环保，奉献爱心。培养自助、互助、自由、热爱生命、热爱大自然的意识。

- 1、请大家着装简单实用，以方便登山。
- 2、登山穿越过程中增强自我保护意识，严禁无谓的冒险攀爬行为。
- 3、保持团队安全距离，前后带队时刻保持联络。
- 4、注意环保，勿丢弃不能自然降解的'垃圾。不破坏一草一木，不留下污染的痕迹。

健身运动比赛活动策划方案篇五

学院各工会小组：

为丰富教职工精神化生活，增强身体素质，增加同事之间的交流机会，放松教职工心情，按照工会年度工作安排，我院工会结合本单位实际，特组织开展大家喜闻乐见的健身活动。现将活动事宜安排如下：

20xx年11月

学院全体在职教职工

1、趣味接力比赛（集体项目）

2、一分钟个人跳绳赛（个人项目）

1、本着积极参与、团结合作的精神，请xx学院所有教职工踊跃报名参加此次活动。我院教职工可以参加任一比赛项目并按所获名次颁发奖品。

2、请在活动期间穿适合运动的鞋子及服装，比赛前应做好相应热身运动，避免造成运动损伤。

3、裁判员及服务人员由院工会委员统一负责。裁判员有对本次活动细则的解释权，一切服从裁判判定。

4、活动过程中勿高声喧哗，影响其他学院的正常工作和学习。

按照校工会通知执行。

xx科技大学xx学院工会委员会

健身运动比赛活动策划方案篇六

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,争当南太湖好少年!

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。