

# 徒步健身活动方案(实用5篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。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。

## 徒步健身活动方案篇一

2020年4月19日

全民健身日千人徒步健身活动实施方

xx年“全民健身日”“千人徒步健身”活动实施方案

一、活

动

背

景

随着社会经济的迅速发展，生产力水平得到很大提高，“解放了双手”的人民群众逐渐意识到健康的重要性，越来越多的群众加入到健身的行列，但全民的身体素质整体水平情况依然不容乐观，因为还有许多的群众没有养成经常锻炼的好习惯，亚健康状况困扰着她们，因此特举办本次“千人徒步健身”活动。

二、指

# 导 思 想

为了进一步贯彻实施国务院《全民健身计划〔xx—2020〕》掀起我县全民健身运动的热潮，经过举办“徒步”运动，倡导健康科学的健身理念，提高公民的身体素质，继续保持和发展这一良好态势，从而推动全民健身运动的发展。

我三运四、动、我活健活

动康动

我原口快

号 乐 则

本次“千人徒步健身”的活动旨在传递人人参与、人人受益的参与理念，推广全民健身的健身理念，让每一个人都意识到健身的重要性，从而实现全民健身。

xx年

五8

月、8

活日上午

2020年4月19日

动8：00

时间

集中。

六、主办单位□xx承办单位□xx协

xx东

xx永方尚县新xx

菲办xx益

阳单

位县阳光尔柏县鑫城武桃

花：

县文体广新局

县全民健身服务中心 xx公

日健艺盛移羽乒武岛乒

动毛球道水

上俱教乐

身术

健

公球乐

县众

报

俱广

播信

电息魅乐学

视

台网力部校身司馆部育园

桃花江（国家）青少年俱乐部 桃花江冬泳协会

XX

县老年人体协

XX县东方红俱乐部（门球）体育场游泳池

XXXXXX县

桃

花

江

羽

毛

球

俱

乐

部

县益群体育俱乐部（足球、跆拳道）县乒乓球协会桃跑吧  
（长跑）

骑乐无穷自行车队风行俱乐部（自行车）

中老年乒乓球协会足之队（登山、户外）山骄子（登山、户  
外）亲兄弟登山队

2020年4月19日

七、具体工作

（一）做好“千人徒步健身”活动的宣传工作，8月1日起  
在xx县公众信息网□xx电视台和微信平台发布活动公告，经过  
电话发动各单位干部职工来参与活动，此项工作由漆放军负  
责。

（二）与各单位办公室主任联系，确定活动参加名单。此项  
工作由

曹

卫

红

负

责。

曦

负  
责。

（四）所有活动的宣传以及材料的起草、公告牌、展板、路线指示牌、横幅、路线地图，此项工作由夏永进负责。

（五）与相关部门协商好当天活动秩序的安排与维持。此项工作由漆

放

军、夏

永

进

负

责。

（六）联系相关医护人员与交警，确保突发情况能够得到及时处理，由

曹

卫

红

负

责。

(七) 撰写领导致辞稿，主持词。夏宇、黄镜丹负责。

2020年4月19日

育、xx县桃花岛水上乐园□xx县桃花江羽毛球俱乐部、中老年乒乓球协会安排社会体育指导员现场指导。

九

5 八

1、活主

动持

内人

容上

安场

排。

2、介绍出席活动现场的领导嘉宾。 3、4、6、全

场、宣

肃领布、活立、导活

动鸣动奏

唱致开枪路国辞幕歌

。。线

园十

免、费活

体动

验要

。求

（一）所有工作人员8月8日7：30在体育馆集合，布置好场地，并

佩

戴

工

作

证。

（二）活动期间工作人员必须坚守岗位，文明礼貌用语，服

2020年4月19日

心周到全民

健身

服务中

年8



月

22020年4月19日

。心 日

6 务

耐xx

县xx

## 徒步健身活动方案篇二

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。

# 徒步健身活动方案篇三

组织单位：软件学院党团工作室

指导老师：李辉

策划：董慧豪、徐少丹

时间：2014年4月20号

关于开展徒步活动的实施策划方案

## 一. 活动时间

2014年4月20号

## 二. 活动路线

全程6.5公里

## 三. 参加人员

软件学院党团工作室成员及2014上半年发展党员共人

四. 活动目的为推动软件学院党建和精神文明建设工作，打造一支执行力强、朝气蓬勃、综合素质高的党员后备军队伍，丰富党员后备军的业余文化生活，为党支部和团支部打造一支充满活力的队伍。

## 五. 活动主题

绿色环保出行，健身强健体魄

## 六. 活动内容

1. 热爱自然、热爱生命、保护生态环境，为构建和谐社会发挥积极作用。

2. 作为户外运动的平时拉练，在徒步中欣赏近郊景色，加深新成员的相互了解，创造新成员熟悉交流机会，提高党支部和团支部凝聚力。

3. 参观美术馆，并合影留念。

## 七. 活动预算

## 八. 活动注意事项

1. 活动期间一切行动听指挥。

2. 徒步活动期间队伍按照旗手指引路线呈单行靠右行走，随时注意避让车辆。

3. 徒步行走最好穿一双轻便透气性好的运动鞋。

4. 游玩过程中相互照应，以保证全体参加人员的人身及财务安全。

## 九. 安全、环保温馨提示

1. 各位成员应注意个人安全，不允许自驾车，搭车。

2. 遇事忍让、迁就，不与人争执，以保证自身安全。

3. 爱护环境，严禁将垃圾遗留在活动现场，活动结束后，将废弃物分类装好并置于垃圾分类箱内。

## 十. 活动组织

软件学院党团工作室指导老师及全体成员

由李辉老师指导本次活动，党团工作室书记董慧豪、主任徐少丹策划，组织部负责出行安全问题，宣传部负责主持、采集相片，由学风督察负责人员点名及分组事宜。

软件学院党团工作室2014年4月15日

## 徒步健身活动方案篇四

xx年“全民健身日”“千人徒步健身”

活动实施方案

### 一、活动背景

随着社会经济的迅速发展，生产力水平得到很大提高，“解放了双手”的人民群众逐渐意识到健康的重要性，越来越多的群众加入到健身的行列，但全民的身体素质整体水平情况依然不容乐观，因为还有许多的群众没有养成经常锻炼的好习惯，亚健康状况困扰着他们，因此特举办本次“千人徒步健身”活动。

### 二、指导思想

为了进一步贯彻实施国务院《全民健身计划〔xx—2020〕》掀起我县全民健身运动的热潮，通过举办“徒步”运动，倡导健康科学的健身理念，提高公民的身体素质，继续保持和发展这一良好态势，从而推动全民健身运动的发展。

### 三、活动口号

我运动我健康我快乐

### 四、活动原则

本次“千人徒步健身”的活动旨在传递人人参与、人人受益的参与理念，推广全民健身的健身理念，让每一个人都意识到健身的重要性，从而实现全民健身。

## 五、活动时间

xx年8月8日上午8：00集中。

六、主办单位□xx县文体广新局

承办单位□xx县全民健身服务中心

协办单位□xx县广播电视台

xx县公众信息网

益阳日报魅力

xx阳光健身俱乐部

菲尔艺术学校

柏盛健身

xx县移动公司

永鑫羽毛球馆

东方新城乒乓球俱乐部

尚武武道教育

xx县桃花岛水上乐园

桃花江（国家）青少年俱乐部

桃花江冬泳协会xx县老年人体协

xx县东方红俱乐部（门球）体育场游泳池

xx县桃花江羽毛球俱乐部

xx县益群体育俱乐部（足球、跆拳道）

xx县乒乓球协会桃跑吧（长跑）

骑乐无穷自行车队风行俱乐部（自行车）

中老年乒乓球协会足之队（登山、户外）

山骄子（登山、户外）亲兄弟登山队

## 七、具体工作

（一）做好“千人徒步健身”活动的宣传工作，8月1日起在xx县公众信息网□xx电视台和微信平台发布活动公告，通过电话发动各单位干部职工来参与活动，此项工作由漆放军负责。

（二）与各单位办公室主任联系，确定活动参加名单。此项工作由曹卫红负责。

（三）进场指挥：符雄；物品分发：曹卫红、夏宇、黄镜丹，活动主持人和现场整队：夏永进。准备好文化衫、全民健身手册、发令枪、签字笔、对讲机、石灰粉、布置好会场和主席台、拱门□xx县xx年全民健身系列活动之“千人徒步健身”活动）、主席台背景□xx县xx年全民健身系列活动“千人徒步”启动仪式）、音响准备、主持人、撰写安全注意事项：

夏永进、曹卫红、周元曦负责。

（四）所有活动的宣传以及材料的起草、公告牌、展板、路线指示牌、横幅、路线地图，此项工作由夏永进负责。

（五）与相关部门协商好当天活动秩序的安排与维持。此项工作由漆放军、夏永进负责。

（六）联系相关医护人员与交警，确保突发情况能够得到及时处理，由曹卫红负责。

（七）撰写领导致辞稿，主持词。夏宇、黄镜丹负责。

（八）请阳光健身俱乐部、体育场游泳池、菲尔艺术学校、柏盛健身、永鑫羽毛球馆、东方新城乒乓球俱乐部、尚武武道教育□xx县桃花岛水上乐园□xx县桃花江羽毛球俱乐部、中老年乒乓球协会安排社会体育指导员现场指导。

## 八、活动内容安排

- 1、主持人上场。
- 2、介绍出席活动现场的领导嘉宾。
- 3、全场肃立、奏唱国歌。
- 4、领导致辞。
- 5、宣布活动开幕。
- 6、鸣枪。

## 九、活动路线

县体育馆统一出发沿振兴路经七中、老干局、城关二中上彩



虹桥头，顺时针方向沿着沿江风光带过一桥、二桥到彩虹桥头结束。徒步活动结束后，可以到下列场所选择适合自己的健身方式进行体验：阳光健身俱乐部、菲尔艺术学校、柏盛健身、体育场游泳池、永鑫羽毛球馆、东方新城乒乓球俱乐部、尚武武道教育□xx县桃花江羽毛球俱乐部□xx县中老年乒乓球协会（体育馆西侧二楼平台）。凭□xx人民健身手册》可以到xx县桃花岛水上乐园免费体验。

## 十、活动要求

（一）所有工作人员8月8日7：30在体育馆集合，布置好场地，并佩戴工作证。

（二）活动期间工作人员必须坚守岗位，文明礼貌用语，服务耐心周到。

xx县全民健身服务中心

xx年8月2日

## 徒步健身活动方案篇五

案

2017年全民健身日“千人徒步健身”活动实施方案 一、活动背景

随着社会经济的迅速发展，生产力水平得到很大提高，“解放了双手”的人民群众逐渐意识到健康的重要性，越来越多的群众加入到健身的行列，但全民的身体素质整体水平情况依然不容乐观，因为还有许多的群众没有养成经常锻炼的好习惯，亚健康状况困扰着他们，因此特举办本次“千人徒步健身”活动。

## 二、指导思想

为了进一步贯彻实施国务院《全民健身计划(2016—2020)》，掀起我县全民健身运动的热潮，通过举办“徒步”运动，倡导健康科学的健身理念，提高公民的身体素质，继续保持和发展这一良好态势，从而推动全民健身运动的发展。

## 三、活动口号 我运动我健康我快乐 四、活动原则

本次“千人徒步健身”的活动旨在传递人人参与、人人受益的参与理念，推广全民健身的健身理念，让每一个人都意识到健身的重要性，从而实现全民健身。

## 五、活动时间

xx县益群体育俱乐部(足球、跆拳道)xx县乒乓球协会桃跑吧(长跑)

(一)做好“千人徒步健身”活动的宣传工作，8月1日起在xx县公众信息网□xx电视台和微信平台发布活动公告，通过电话发动各单位干部职工来参与活动，此项工作由漆放军负责。

(二)与各单位办公室主任联系，确定活动参加名单。此项工作由曹卫红负责。

(三)进场指挥：符雄；物品分发：曹卫红、夏宇、黄镜丹，活动主持人和现场整队：夏永进。准备好文化衫、全民健身手册、发令枪、签字笔、对讲机、石灰粉、布置好会场和主席台、拱门(xx县2016年全民健身系列活动之“千人徒步健身”活动)、主席台背景(xx县2016年全民健身系列活动“千人徒步”启动仪式)、音响准备、主持人、撰写安全注意事项：夏永进、曹卫红、周元曦负责。(四)所有活动的宣传以及材料的起草、公告牌、展板、路线指示牌、横幅、路线地图，此项工作由夏永进负责。

(五)与相关部门协商好当天活动秩序的安排与维持。此项工作由漆放军、夏永进负责。

(六)联系相关医护人员与交警，确保突发情况能够得到及时处理，由曹卫红负责。

(七)撰写领导致辞稿，主持词。夏宇、黄镜丹负责。

(八)请阳光健身俱乐部、体育场游泳池、菲尔艺术学校、柏盛健身、永鑫羽毛球馆、东方新城乒乓球俱乐部、尚武武道教育□xx县桃花岛水上乐园□xx县桃花江羽毛球俱乐部、中老年乒乓球协会安排社会体育指导员现场指导。

八、活动内容安排 1、主持人上场。

县体育馆统一出发沿振兴路经七中、老干局、城关二中上彩虹桥头，顺时针方向沿着沿江风光带过一桥、二桥到彩虹桥头结束。徒步活动结束后，可以到下列场所选择适合自己的健身方式进行体验：阳光健身俱乐部、菲尔艺术学校、柏盛健身、体育场游泳池、永鑫羽毛球馆、东方新城乒乓球俱乐部、尚武武道教育□xx县桃花江羽毛球俱乐部□xx县中老年乒乓球协会(体育馆西侧二楼平台)。凭□xx人民健身手册》可以到xx县桃花岛水上乐园免费体验。

十、活动要求

(一)所有工作人员8月8日7：30在体育馆集合，布置好场地，并佩戴工作证。

(二)活动期间工作人员必须坚守岗位，文明礼貌用语，服务耐心周到。