

# 最新家庭健身方案 健身活动方案(汇总6篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

## 家庭健身方案篇一

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xx月xx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。

### 家庭健身方案篇二

为活跃员工业余生活，增加企业活力，展现员工健康向上的精神风貌和团队意识，特组织本次职工娱乐活动，使员工身心得到放松，更为积极的参与工作。

本次职工娱乐活动为体现团队精神、集体荣誉感，各项活动都以部门为单位组织参赛。

组长：

成员：

（一）、乒乓球比赛（男、女两组）：

1、时间：4月26日——27日早上6：45——8：30

2、地点：三楼员工活动室

3、项目组织人：

4、比赛方式：每局11分，预赛三局两胜制，1/4决赛以后五局三胜制。

5、部门限定人数男女各4人。

（二）、象棋比赛（男女同组）

1、时间：4月26日，14：00——17：30

2、地点：三楼大会议室

3、项目组织人：

4、抽签淘汰赛，三局两胜制

5、部门限定人数男女各4人

（三）、跳棋比赛（男女同组）

1、时间：4月26日，14：00——17：00

2、地点：职工食堂

3、项目组织人：

4、抽签淘汰赛，三局两胜制

5、部门限定人数男女各5人

（四）、跳绳比赛：

1、时间：4月27日早上7：00——7：45

2、地点：后院

3、项目组织人：

4、比赛方式：由各部门推选参赛人数名，初定每部门5人；以一分钟跳得最多者为胜利。

（五）、拔河比赛（6男5女组一队）

一队：

二队：

三队：

四队：

1、时间：4月29日14：30

2、地点：后院

3、项目组织人：

1、各项比赛个人奖励取前三名

3、部门参赛人数不足规定人数者可依据实际情况报参加人数也可以作出弃权。

- 1、要注意安全，做好防护措施。
- 2、各部门安排好班次，不能影响正常工作。
- 3、各部门要组织好自己拉拉队的秩序。
- 4、部门报名人数超出最高限额人数时可自行组织选拔赛。

## 家庭健身方案篇三

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

## 家庭健身方案篇四

为了进一步营造“健康、和谐”的校园文化环境，为了预防来势汹汹的“甲流”病毒h1n1,为了活跃学生的`学习生活，调动广大学生参加冬季体育锻炼的积极性，增强班级的凝聚力，促进学生健康、和谐、全面的发展。学校决定开展以“我运动、我健康、我快乐”为主题的冬季健身活动。

初一级部跳小绳比赛

初二级部跳大绳比赛；

## 初三级部越野跑比赛

初四级部圆周接力比赛。

### 具体要求

1. 各班主任要组织同学针对活动项目积极训练，训练中要注意安全。
2. 各级部开展的冬季健身活动具体细则以级部通知规定为准。

班级每个同学都要自备小跳绳或毽子等健身器材。班主任组织学生利用课间或课外活动进行冬季体育健身。要求每个同学都要走出教室，沐浴在阳光下进行健身锻炼。

### 具体要求

1. 各班级以互助小组为单位在班内开展跳绳或踢毽子比赛。
2. 各班主任要组织同学多走出教室积极进行冬季健身，活动中要注意安全。
3. 各班级也可自行组织其他有意义的冬季健身活动。

冬天的严峻冷酷只是针对那些懦弱者，而对我们这些有着坚韧意志的人却给予了无私的锤炼，运动他能强健我们的体魄，培养了我们的意志。同学们行动起来吧！

## 家庭健身方案篇五

“发展体育运动，增强人民体质，同心共筑中国梦”

时间□20xx年8月8日上午8：30—10：30。

地点：江南体育中心

参与活动居民25人，不限年龄、不限男女、报完即止

市民健身体验活动内容包括三个方面：

一、国民体质测试项目8项，包括肺活量测试、握力测试、反应时测试、单脚站立测试、坐位体前屈测试、肥胖测试、立定跳远、1分钟仰卧起坐。

二、聘请浙江省体科所专家，对有需求的活动体验者凭体质监测报告进行“运动、营养处方”咨询。

三、江南体育中心各活动场馆将免费对外开放一天（具体方案详见江南体育中心公告）。

1、编辑姓名+住址+联系电话+全民健生日报名，到金东方社区微信平台

2、社区报名

20xx年8月4日—8月6日20：00前

金东方社区：东方郡4幢2单元北便民服务站

咨询电话：

## 家庭健身方案篇六

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。