

2023年全民健身跑活动方案(汇总5篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。那么方案应该怎么制定才合适呢？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。

全民健身跑活动方案篇一

8月8日是我国“全民健身日”，为增强全民健身意识，带动我市体育爱好者养成良好的体育锻炼习惯，xx市超越长跑协会开展了“全民健身日”活动，现将活动开展情况总结如下：

为开展好本次“全民健身日”活动，在市文体局协助下，成立了“全民健身日”活动工作领导小组，由长跑协会会长xx任组长，由长跑协会秘书长xx任总指挥，xx负责活动的组织安排，制定了《8月8日全民健身日活动日程》，并以“xx”为主题，制定了口号：天天健身、天天快乐，全民健身、你我同行，团结友谊、健康向上。时间8月8日于尚志中学体育场。

1、以宣传全民健身，健康和谐为核心。人员由长跑协会人员、xx市体校学生及参加健身长跑活动的人员组成，计100余人。全体活动人员排列整齐，两侧高举“天天健身、天天快乐，全民健身、你我同行，团结友谊、健康向上”横幅，其他人员挥舞小旗，迈着矫健的步伐，伴着运动员进行曲，高喊“天天健身、天天快乐，全民健身、你我同行，团结友谊、健康向上”，口号声在尚志中学体育场上空回荡。不时地引来了周围群众的关注，从他们那灿烂的笑脸上显示着振奋与激情。

2、团结友谊，拼搏向上。活动的一帮、两个一伙，一会儿杠上杠下，一会儿围杠旋转，毽子你来我往，身前背后左右飞扬。年长的精神矍铄，年少的朝气蓬勃。闲暇间，闲聊几句，

谈谈感受，唠唠家长，相互沟通，同享快乐。远处时而传来悠扬的音乐，树上的鸟儿也在轻轻的鸣唱，整个操场和谐自然。

通过经上系列活动的开展，充分调动了人们参与运动的热情和积极性，使群众在参与体育，感受快乐、享受生活中得到乐趣。

全民健身跑活动方案篇二

为满足广大人民群众日益增长的体育需求，纪念北京奥运会的成功举办，国务院决定从20xx年起，把每年的8月8日定为“全民健身日”。根据上级有关通知要求，为促进第一个“全民健身日”活动的开展，扩大“全民健身日”的社会影响，丰富我县群众体育文化生活，县委、政府决定举办**县20xx年“全民健身日”系列体育活动，现将活动有关情况总结汇报如下：

为加强对本次活动的领导，县委、政府成立了以县委书记为名誉主任，县委副书记、县长为主任，县委、人大、政府、政协分管联系体育工作的领导为副主任，县委办、政府办、教育局、财政局、卫生局、体育局、广电中心、团县委、县妇联等相关部门领导为成员的**县20xx年“全民健身日”系列体育活动组委会，组委会下设办公室在体育局，负责日常工作，组委会的成产，确保了本次活动各项工作的顺利进行。

**县20xx年“全民健身日”系列体育活动从8月1日开始至8月10日结束，主要活动内容包括以下几个方面：

根据县委、政府的统一安排，本次“全民健身日”系列体育活动各乡（镇）的活动内容，各乡（镇）均认真落实县委、政府工作部署，组织开展了贴近生活、方便群众参与的体育活动，活动主要包括篮球、乒乓球、羽毛球、田径比赛、拔河比赛、趣味性体育活动，老年门球、老年人健身操等。

按照县委、政府的要求，结合我县全民健身工作的实际，县体育局在本次活动期间，组织开展了以下活动。

为推动全县全民健身运动及少数民族体育运动健康快速发展，县体育局于8月3日至6日举办了云南省少数民族健身操（**）培训班。

本次培训班由我局参加市局培训班的两位同志担任教练，共有来自全县各乡（镇）、各部门的100余名健身操骨干参加了培训，广大参训人员积极性高，学习干劲足，通过培训，为 my 县的少数民族健身操推广工作吹响了冲锋号。

8月7日上午，我县召开了**县20xx年“全民健身日”系列体育活动开幕式，县委、政府、人大、政协、省中长跑队张国伟教练等领导及嘉宾出席了开幕式。开幕式结束后，穿城赛跑比赛开始，共有来自全县各行业的540余人参加了男女中学生组、青年组、中年组等六个组别的角逐。为扩大宣传力度，还邀请了在**集训的省中长跑队全体队员为穿城跑赛领跑。

乒乓球比赛分邀请单位组和县直单位组。其中邀请单位组有男、女各3支代表队参加比赛，县直单位组有21支男队，13支女队报名参赛。比赛时间从8月7日开始，8月9日结束，共进行了73场比赛。

羽毛球比赛分邀请单位组和县直单位组两个组。邀请单位组有男队4支，女队3支代表队参赛，县直单位组有男队12支，女队9支代表队参赛。比赛时间从8月7日开始、8月9日结束，共进行了61场比赛。

**县20xx年“全民健身日”系列体育活动的开展，为 my 县第一个“全民健身日”营造了良好的氛围，并迅速在全县掀起了全民健身的新热潮，有力地推动了全县全民健身工作的快速健康发展。

全民健身跑活动方案篇三

今年的8月8日是全国“全民健身日”。根据中国体育科学学会的总体部署，组织开展好“全民健身日”志愿服务活动是群众性精神文明创建活动的重要内容，对深入贯彻实施《全民健身条例》，全面展示我区全民健身工作取得的巨大成就，促进我区体育事业全面协调可持续发展具有十分重要的意义，在中国体育科学学会、自治区科协的具体指导下□xxxx体育科学学会认真做了前期计划和具体安排，继续以“每天锻炼一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子”为20xx年“全民健身日”活动的宗旨，并于8月8日在乌鲁木齐如期进行。

1、今年的全民健身日活动我们选在了少数民族比较集中的乌鲁木齐市萨依巴格区，在活动场地悬挂了xxxx体育科学学会20xx年“全民健身日”活动横幅、张贴了宣传挂图、摆放了体育科普、科学健身等内容展板，现场观众纷纷驻足观看、学习。

2□xxxx体育科学学会体质研究分会国民体质监测车及全套体质检测仪器为现场群众进行了体质检测，为每一位受测群众出具了检测报告单，并用汉语、少数民族语等为前来接受检测的各族群众进行了正确的科学健身指导。

3、运动医学分会、信息情报分会的同志结合本地区群众健身的实际情况，就如何在不同人群、不同年龄、具有地方和行业特色的人群中开展全民健身的意义，进行了科普宣传。尤其是在预防亚健康的医学知识和亚健康人群科学开展健身运动，合理安排膳食营养方面给予大量的知识信息咨询和解答。

4、邀请了xxxx维语、汉语电视体育频道及乌鲁木齐晚报等新闻媒体，广泛动员新闻媒体对“全民健身日”志愿服务活动以及《全民健身条例》、《全民健身计划纲要》颁布实施17周年以来的成就宣传，全方位报道了此次活动，起到了良好

的宣传舆论氛围。

5、此次“全民健身日”活动以“全民健身，我参与、我快乐，全民健身，利国利民”“发扬体育精神，提高民族健康素质”、“快乐锻炼，健康生活，阳光运动，健康体魄”，“生命在于运动，运动要讲科学，好体魄，好生活”等为主题，结合实际，特色鲜明、达到了预期的广泛感召、科学指导的目的。

随着广大人民群众生活水平的日益增长，人们对健康快乐的物质生活的需求也日趋强烈，在活动现场可以看出，在每一张宣传画、每一块展板前各族群众是久久驻足，细细阅读科学健身资料，在每一台检测仪器边上都围着一群跃跃一试的健身活动参与者。

通过对现场群众的问卷调查、检测结果的分析，我们发现，随着人们物质生活水平的不断提高、社会进步、科技发展，人们对科学健身，健康生活的认识有了很大的提高，用在健身、休闲娱乐方面的经费支出占有一定比例，花在健身活动的时间也有所延长。在预防亚健康方面的知识逐步普及，相当的人群对亚健康有了不同程度的认识和提高。

1、现今社会的发展与人们健康锻炼的需求严重的不平衡，特别是大中城市只顾经济增长，不顾人民群众的健身需求，大面积的建楼盘、宽阔的马路，随着汽车数量的猛增，汽车尾气的毒害也愈来愈烈，使健身群众不能到马路边锻炼，而见缝插针的停放车辆，占据了小区有限的一点空地面积，而且所有的开发商为了自己的利益最大化，在所建楼盘中几乎不考虑什么健身、活动，休闲场所。非常有限的一点楼间距也变成了停车场。

2、由于上面提到的原因，人们不能有选择的、较方便的开展适合自己的健身活动。

3、在乌鲁木齐市专业的体育健身场所与内地发达城市相比差距较大，而且专业体育健身场地由于费用、交通等原因，能到此锻炼的人群比例较少。

4、生活富裕、经济发展也带来了一些负面作用，如营养过剩、过分的以车代步、工作和生活学习当中玩手机、玩电脑、上网也占据了人们健身活动的时间，特别是xxxx与北京的2小时时差，形成晚餐后（晚八点）大量的影视节目（如电视连续剧）占据了健身活动的时间等，造成晚餐后久坐电视剧前，严重影响了人们的健康和参与健身活动。

每年全民健身日活动的开展，对人民群众的参与热情和积极性的调动有一定作用，通过观看宣传展板、检测和健康咨询也能使生活和健康理念有一定变化，使群众在参与体育，感受快乐、享受生活中得到乐趣，使“快乐锻炼，健康生活，阳光运动，健康体魄”深入到每个社区、每户家庭。

全民健身跑活动方案篇四

经国务院批准，自20xx年起，每年8月8日定为“全民健身日”。为使“全民健身日”这个新设定的体育节日为我县广大人民群众所了解，进一步掀起群众体育锻炼和健身的热潮，我县根据湖北省体育局、教育厅等九部门和州政府的决定和要求，扎扎实实开展了全民健身启动仪式。现将我县开展“全民健身日”活动启动仪式工作介绍和总结如下。

“全民健身日”的设立，一是可以以此纪念北京奥运会，永志铭记和谐盛世中国体育的崛起之日。二是有利传承奥运文化，推进群众体育，让北京奥运的“我参与、我健康、我快乐”变为经常性的活动。三是有助强化现代体育理念，让体育就是生活等更加深入人心，让身心更健康。四是体现法制体育建设的要求。从这个意义上说，它既是纪念日，更是活动日，既是动员推广日，更是参与实践日。

为使我县广大人民群众提高对以上观念的认识，我们确定在我国第一个“全民健身日”到来之际，借启动仪式开展有声有色的重大活动。县文体局领导班子在7月26日召开了专题会议，把全民健身日启动仪式的举行纳入8月的工作计划，对全民健身日活动作出了部署，拟订了具体的活动内容，并向县委和政府作了工作汇报。会同有关单位和部门，就全民健身日启动仪式活动各方面的事宜作出了整体安排。

8月7日在县城的各个主要街道和路口悬挂宣传横幅和标语46条，出动宣传车两台。8月8日下午2:30，我县“全民健身日”启动仪式主会场设在县行政中心，宽大的广场可容纳数万群众；前来参加启动仪式有八个乡镇和各单位领导，以及各行各业的干部职工和人民群众近3万人，县四大家领导出席了启动仪式活动，由政府副县长魏来良主持，文体局局长岳琼介绍启动仪式的有关情况，县政协主席杨吉富作了重要讲话，村级代表在启动仪式上表决心，最后，县人大常务副主席莫北平宣布全民健身启动仪式开始。之后，举办了自行车环城比赛，有84名自行车爱好者参加了竞技。除主会场外，另设有两个分会场，有近千名体育爱好者，分别在不同的场地同时表演了土家摆手舞、威风锣鼓和腰鼓，观众2万余名。这些活动的开展，使全民健身观念和体育参与意识在人民群众中进一步得到加强，将在来凤掀起新一轮全民健身活动的高潮。

农村体育活动的开展在我县还是较薄弱的版块，为进一步加强农村体育工作，使广大农民追求健康文明生活方式，提高全社会对设立“全民健身日”重大现实意义的认识，我县借全民健身日启动仪式营造声势，举办了“来凤县农民健身工程发放仪式”活动。将国家给我县16个村的农民健身工程配套器材，安排集中发放，16辆贴着大红标语的大车，满载体育器材绕城一周后，驰往四面八方。

县广播电视台对“全民健身日”启动仪式过程进行了全程录像，8月9日至13日晚，在新闻联播后的黄金时段，向全县人

民播出，使全民健身日活动成果进一步深入人心。

全民健身日启动仪式举行后的一段时间里，各乡镇、机关、学校、事业单位和社会团体，相继举办各种纪念性的大小体育比赛和活动18次，参加活动的1万余人次。

全民健身跑活动方案篇五

全民健身就是要男女老少都要运动起来。很多地方也会举行一些活动来号召大家健身，下面是小编收集的全民健身活动总结，欢迎阅读。全民健身活动总结1

今年是国务院批准设立全国“全民健身日”的第x年，也是全民健身活动借奥运会举办成功、继承弘扬奥运遗产、积极探索全民健身活动长效机制的重要年份。设立“全民健身日”：

一是以此纪念北京奥运会，永志铭记和谐盛世中国体育的崛起之日。

二是有利传承奥运文化，推进群众体育，让北京奥运的“我参与、我健康、我快乐”变为经常性的活动，形成生活的常态。

三是有助强化现代体育理念，“让体育就是生活”、“天天健康，天天快乐”等理念更加深入人心，让身心更健康。

四是体现法制体育建设的要求。从这个意义上说，每年的8月8日这一天既是纪念日，更是活动日，既是动员推广日，更是参与实践日。

生命在于运动，运动要讲科学，科学健身，有益健康。对于个人来讲，健康是人生第一财富；对于社会来讲，健康就是生产力，健康就是战斗力，健康就是凝聚力。对于国家来讲，国民的健身是国力的体现，是国强民安的象征。

8月6日上午，区体育局在xx镇街道举行20xx年“全民健身日”活动启动仪式暨xx区四大基础工程建设全民健身系列活动，比赛项目有趣味运球、绕杆接力、跳长绳、双龙戏珠等活动。全区1000余名社区群众参加了比赛。当天，我局还在xx镇街道组织开展20xx年xx市百万市民同健身活动暨“我心中的世界田园城市”建筑模型进社区活动，让社区居民了解世界田园城市的相关内容以及科技模型普及知识以及制作。

与此同时，各街道、社区要在本地区同时举行“全民健身日”活动，要利用公园、社区广场、农民健身工程和全民健身路径等开展活动。各街道、社区三级社会体育指导员都挂牌到各健身点为各项目提供健身指导和服务。如xx街道在8月5日上午，邀请教练为社区群众开展了题为“科学健身”的专题讲座，使社区群众进一步了解了如何因地制宜、因时制宜地科学有效开展健身运动，让“天天健康，天天快乐”的全民健身理念深入人心。

8月8日当天，xx体育中心内的田径场、棒球场还免费向群众开放，体育中心游泳池也半价向社区群众优惠开放，为群众健身提供了方便。

全民健身活动总结2

20xx年8月8日是我国第xx个“全民健身日”，为使全街人民共享体育发展成果，增强全民健身意识，养成良好的体育锻炼习惯，尚庄街道开展了一系列“全民健身日”活动，现将我街20xx年“全民健身日”活动开展情况总结如下：

一、加强领导，确保“全民健身日”系列活动取得实效

为开展好我街“全民健身日”活动，成立了尚庄街道“全民健身日”活动工作领导小组，由党委书记组长，党委副书记任副组长，党政办、财会所、民政所、文化站等部门负责人

为成员的领导小组，结合街道实际，制定了唱响“全民健身，全民共享”活动主题。

二、精心组织，统筹安排，确保我街“全民健身日”活动丰富多彩，特色突出1、8月8日在中心小学组织全街体育爱好者和社区居民、单位职工举行了运动会，进行了篮球、乒乓球、拔河、羽毛球等项目的比赛。组织华兴社区、尚庄、范家等居委会居民每晚7—9点进行跳舞、健身操、健身秧歌等项目的排练。

2、在“全民健身日”活动期间，学校、单位、政府机关的公共体育设施设备免费向人民群众开放，为群众健身提供一切方便，组织社会体育员到学校、社区、机关单位进行健身知识宣传、健身活动指导和培训。

通过以上系列活动的开展，充分调动了全街人民群众的参与热情和积极性，使群众在参与体育，感受快乐、享受生活中得到乐趣，在全街进一步掀起了全民健身活动的新热潮。

全民健身活动总结3

为倡导全新的全民健身理念，不断扩大体育人口，大力宣传全民健身的意义及宗旨，广泛开展形式多样的体育健身活动，提高广大村民健身的意识，营造区庆热流浓厚氛围，把20xx年全民健身体育周办成隆重、热烈、精彩、简述、人民群众积极参与的一次大型全民健身活动，使村民能够充分认识到养成体育健身的习惯对提高身体素质的重要性，从而自觉加入到健身活动中去，我乡积极开展各项活动，现总结如下：

一、统一思想，整合资源，激励健康的活动氛围。

大力开展群众体育活动，是时代的需要，是国情的需要，也是广大人民群众的需求。我镇领导和责任部门努力抓好群众性的体育活动项目，积极引导健康向上的活动氛围。由

于统一了思想，整合了我镇传统的体育活动项目，开展了健康向上的体育活动，使得体育周活动开展得有声有色。

二、围绕主题，制定方案，扎实有效地开展工作。

根据上级精神，我镇及时制定了工作方案，并根据活动主题开展了各种系列活动，确保了活动团队、活动时间、活动内容、活动场地四落实，通过活动加大宣传力度，大力宣传《体育法》、《纲要》、《条例》的内容和健身日的要求，发放体育小知识宣传单1500份，积极组织了以村民和学生为主要参加者的五个阶段的体育健身活动，各项活动受到群众的热烈欢迎。

三、活动特点。

1、党委、政府高度重视由镇党委成立的全民健身周活动领导小组牵头，召开全镇的专题工作会议，体现了镇党委、政府对村民身体健康的高度重视。各村、各校积极响应，纷纷结合各自特点制定健身计划，形成全民健身工作齐抓共管个新局面。

2、镇、村互动从机关、站（所）到村委会、学校，健身周活动统一部署，统一行动。

3、活动在基层健身活动完全贴近群众，在群众身边举行，在活动内容上，有拔河比赛、自行车比赛、足球篮球等球类比赛，适合村民和学生参与，并且都是群众喜闻乐见的健身项目。

4、计划有创新今年的全民健身周活动，计划周密，内容丰富，在组织形式上充分体现了社会体育社会办的新思路。

5、放眼未来，真抓实干，建立长效的活动机制群众性的体育活动是提升国民身体素质的重要渠道，为了有效的开展此项

工作，我们在今后的工作中将从以下两个方面开展好工作。

第一，提高对群众性体育活动的认识，把群众体育活动工作摆上重要的议事日程，积极开展丰富多彩、形式多样、生动活泼、科学文明的群众体育健身活动。

第二，按年、按季度、按团队、按部门开展好竞赛活动，参与组织好学校体育竞赛活动。逐步建立起长效活动与管理体制，使全民健身后活动既有一定的规模性，又有一定的群众性。

全民健身活动总结4

为进一步增强群众的身体素质，满足群众节日期间的健身需求，根据省、市体育局要求，结合我实际，春节、元宵节期间，开展了丰富多彩的“全民健身大拜年”活动。现将活动情况总结如下：

一、领导重视，安排扎实

县委、县政府对“全民健身大拜年”活动高度重视，召开了由县直部门、乡镇主要领导参加的“两节”文体活动安排会，对做好“两节”文体活动做了细致的安排部署。我局专门制定了《关于开展20xx年“全民健身大拜年”活动的实施方案》，并组织专业人员对各单位、乡镇、村进行了业务指导，对各项任务做了分解安排，组织落实，保证了各项活动如期开展。

二、活动内容，丰富多彩

各部门、各乡镇（村）根据自己的实际，结合“两节”文体活动的安排组织了健身秧歌、花棍舞、舞龙、舞狮等健身项目，正月十三至正月十五在我县城七个评比点进行了展演，特别是舞龙、舞狮队是本次活动的新亮点，受到了广大人民

群众的高度好评。三天的展演活动，县电视台全程现场直播。据统计，全县各部门、乡镇、村、社区共举办活动两百余场次，观看群众近20万人次。

三、群众参与广泛，健身效果明显

随着群众生活水平的提高，广大农民参与健身活动的热情逐年增高。特别是近年来在上级体育部门的支持下，农民健身场地有了很大的改观，使农民群众参与健身的积极性空前高涨。

总之，在县委、县政府的高度重视和上级体育部门的支持、指导下，我县20xx年“全民健身大拜年”活动开展得有声有色，丰富多彩，达到了预期的效果。在今后的工作中，我们将继续努力，把我县全民健身活动持续广泛的开展下去。