

最新职工健身方案 职工健身策划方案(汇总5篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。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。

职工健身方案篇一

为了增强全校教职工凝聚力，丰富教职工文体生活，增进教职工之间的沟通和交流，体现教职工健康、乐观、向上的精神风貌，经研究决定，开展教职工20xx年元旦迎新活动。具体安排如下：

1、拔河比赛（团体赛）

（1）、拔河比赛分高一年级队、高二年级队、高三年级队和行政综合队四组进行。每队18人组成，其中必须有4名女教职工。

（2）、高一年级队领队：；高二年级队领队：；高三年级队领队：；行政综合队领队：。

2、健步走比赛（个人赛）

（1）分男子青年组、女子青年组、男子中年组、女子中年组四组进行。（青年组：40岁以下；中年组：40岁以上）

（2）赛程：5000米。

3、跳绳比赛（个人赛）

分男子组、女子组进行。（每组报名人数不到10人，该项目比赛取消）

1、报名时间：12月22日前

2、报名人员：高一年级：；高二年级：；高三年级：；行政综合组：。

20xx年元旦放假前，具体时间另行通知。

职工健身方案篇二

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2015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。

职工健身方案篇三

为了丰富员工业余生活，提供员工交流平台，促进企业内不同部门员工的深度交流，增强企业凝聚力，推动企业文化的全面发展，展现员工风采，以更加强健的身体、健康向上的精神面貌，为建设家乡添砖加瓦，公司决定组织汉中市工程建设监理公司第二届“健身走”活动，具体方案如下：

为保证本次健身走活动圆满成功，公司成立筹备工作组，工

工作组组成人员名单如下：

组 长□xxx

副组长□xx

成 员□xx

工作人员□xx

中间签到人员：6人，每个签到点2人

摄影、摄像人员：1人

后勤保障：（开车携带药品，建议2辆车，加司机共4人）

活动时间□20xx年12月30日上午8：30

活动路线： 滨江文化公园项目部—天汉大桥大桥北（西转）—沿河堤—滨江路（东转）—滨江文化公园项目部（全长约7公里）后附图。

起点： 滨江文化公园项目部

1号签到点： 天汉大桥北交警亭处

2号签到点： 河堤中段

3号签到点： 河堤西段转弯处

终点： 滨江文化公园项目部

公司全体人员。60岁以上人员不建议参加比赛，可根据自身身体状况量力而行；有心脏病或高血压者不建议参加。

个人奖：按员工年龄段分组，共7组。男子5组，取前5名；女子2组，取前3名。

男子组：30岁以下a组，30—40岁b组，40—50岁c组，50—60岁d组，60岁以上e组。

女子组：40岁以下a组，40岁以上b组。

团体奖：取各处人员成绩前五名时间为总成绩，按前五名总时间分为团体一二三名。

另建议给所有参加人员发放纪念品。

20xx年12月31日上午8点30分在滨江文化公园项目部集合，各部门清点人员，并进行热身活动，特别是踝关节和膝关节要活动开。

8点50分，由公司领导、局领导等分别做动员。

9点00分，由公司总经理白晓雨发令，比赛正式开始。

各参加人员比赛前发放参赛卡，中间3处签到点必须全部签到，如有遗漏，不计成绩。

全部人员到终点后，待裁判统计成绩后，举行颁奖仪式，领导总结讲话，并发放纪念品。至此，活动结束。（预计结束时间上午11点30分）

参赛人员请勿携带贵重物品，以免路上不小心丢失。

比赛中如身体不适，可弃权，报告给签到人员或后勤人员，收回参赛卡。

如遇下雨等特殊情况，另行通知。

- 1、一面大旗（内容：汉中市工程建设监理公司职工第二届健身走活动）。
- 2、各监理处、监理部根据自身情况考虑服装统一，在公司报备。
- 3、条幅，用于开幕式及颁奖仪式。
- 4、药品：双氧水、棉签、外伤喷剂、创可贴。
- 5、矿泉水，纸巾（赛前发放，后勤车上准备）。
- 6、参赛卡、签到章。
- 7、奖品、纪念品。

职工健身方案篇四

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

职工健身方案篇五

20xx年12月日上午开始

辞旧迎新，新的一年即将来临，为丰富广大教职工的'业余文化生活，增强广大教职工的体质，建设和谐的校园，河西学校工会决定举行迎新年趣味系列活动，希广大教职工踊跃报名，积极参与。

校园操场

总裁判：罗明杰

裁判：杨宗黎曾佑铭丁峰

记录：韩爱梅张菊花韩芬

参加人员：所有教师

后勤准备：张菊花

照相：杨宁

奖励办法：学校以年级组为单位，参照比赛总成绩按2：3：4的比例确定一、二、三等奖，人人有奖。

踢毽子(1分钟)、跳长绳比赛、夹球接力比赛、手语操比赛。

踢毽子比赛：（器材准备：毽子10个）

- 1、每个年级组各派3名代表参赛，性别、年龄不限。
- 2、比赛分3轮进行，每轮3个小组参赛，每名参赛队员连续踢毽子一分钟，记录参赛队员成绩总和。
- 3、按成绩高低取名次。

跳长绳比赛：（器材准备：长绳）

- 1、每个年级组各派8名代表参赛，性别、年龄不限。
- 2、比赛有三次绊绳机会，取次数最多的那一次成绩。
- 3、按成绩高低取名次。

夹球接力比赛比赛：（器材准备：篮球6个）

比赛规则：参赛人员踩在垫子上，交替使用两块垫子。脚不得踩在地上，手可以撑地去拿垫子，谁踩在地上谁得回到原地，若垫子扔的太远可由一名队员踩出垫子去捡回，不过捡的人得回到起点。到达对岸后由一名队员把两快垫子送回到地点给队友使用，自己再跑回对岸。全队最先到达对岸队为胜。

4. 金豆搬家

参赛选手面前放置两个塑料筐，一筐中放置若干个乒乓球，两筐间距三米。比赛时选手用筷子把乒乓球从塑料筐里夹到

空塑料筐里，2分钟内谁夹的罪过取胜。