

全民健身日活动方案(通用10篇)

确定目标是置顶工作方案的重要环节。在公司计划开展某项工作的时候，我们需要为领导提供多种工作方案。方案的格式和要求是什么样的呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

全民健身日活动方案篇一

为了全面贯彻落实《全民健身条例》，丰富职工文体生活，提高职工身体素质，特举办越野行走知识讲座与实训活动。

6月7日下午，遇雨顺延

全体工会会员、外聘及返聘工作人员

时间地点内容备注

13:30—14:15五楼会议室越野行走知识讲座

14:15—15:00实验大楼前广场行走教学热身运动，领取手杖

15:00—16:30研究所-琵琶湖行走实训，整理运动，琵琶湖

16:30琵琶湖活动结束，自行安排回程。

1、着装统一：紫色t恤、藏青色长裤（20xx年全民健身活动发放）；

请全体职工务必相互转告和提醒，按照要求做好活动准备，保障活动的顺利开展。确因工作原因，请研究室/职能部门负责人签字批准后报工会。

全民健身日活动方案篇二

组织开展20xx年“全民健身日”活动，要以深入贯彻《全民健身计划》、《全民健身条例》为依据和契机，充分发挥全民健身在推动社会文化大发展、大繁荣中的独特功能和作用。通过创新形式、融合资源、动员和引导各乡镇、街道和区级各部门和社会力量广泛组织开展贴近生活、丰富多彩、特色鲜明、注重实效、方便参与、利民便民的体育健身活动，不断提高广大人民群众主动参与健身的意识，激发人民群众的健身热情，在全区形成崇尚健身、参与健身、支持和推动全民健身事业发展的良好氛围。

二、活动原则

坚持和把握“突出主题、公益惠民、广泛动员、因地制宜、节俭高效”的原则，做到主题鲜明、精心策划、积极动员、创新特色、节俭高效。

三、活动主题

20xx年“全民健身日”主题为“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”。宣传口号为“我健康，我快乐”、“天天健身、天天快乐”、“好体魄、好生活”、“全民健身、你我同行”、“参与全民健身、乐享低碳生活”等。

四、活动时间

8月8日为全区集中组织开展“全民健身日”活动的时间。各乡镇、街道、区级各部门，各体育协会，俱乐部和有关单位，可以根据各自特点，延伸和拉长全民健身的活动时间，拓宽全民健身的内涵，适当拓展“全民健身日”活动的时空范围。

五、活动内容

(一)8月8日，在黄岩体育馆举办黄岩区“庆20xx年‘全民健身日’（武术篇）暨台州市首届体育大会木兰拳(剑、扇)展示启动仪式”，将开展专场武术展示。

(二)举办机关干部职工体育健身技能培训班。8月1日——31日，推出11个健身项目(健身气功、桥牌、网球、围棋、乒乓球、国际标准舞、羽毛球、瑜伽、游泳、陈式太极拳、南太极拳)，组织机关干部职工进行体育健身技能培训，普及健身知识和技能。

(三)举办20xx年省青少年武术散打锦标赛。将于8月3日——6日在黄岩体育馆举行，届时有来自全省各地16支代表队230余人参加，为广大市民提供体育盛宴，激发体育消费热情，营造崇尚体育氛围。

(四)承办台州市首届体育大会木兰拳(剑、扇)展示项目。于8月7——8日在黄岩体育馆举行，全市9个县、市、区分别组队参加，百余名运动员将展示木兰拳(剑、扇)神韵。

(五)武术表演展示。为迎接国家体育总局武术管理中心、中国武术协会对我区进行“全国武术之乡”的复评考核，我区在8月中旬举行由全区各武术团体、俱乐部和新前选送的武术表演展示，一展黄岩武术风采。

(六)举行老年人健步走和骑游活动。8月8日，区老年体协将组织1000多人的健步走和500多人自行车骑游活动，广泛开展全民健身科普宣传和健身项目推广。

(七)开展健身交流展示、比赛活动。各乡镇、街道、区级机关各单位要根据不同人群、不同场地，选择不同比赛项目，开展适合群众健身需求的交流展示及体育竞赛活动。鼓励倡导各企事业单位职工以徒步、骑自行车等低碳方式出行上下班，并认真组织开展工间操、广播体操等便于参加的健身活动。各文体俱乐部及各类体育社团组织要因地制宜，发挥各

自的特长和特色，相应举办各种形式的体育赛事和健身活动，营造全民健身的氛围，烘托节日气氛。

(八)开展公益惠民健身服务活动。在“全民健身日”期间，各类公共体育场馆设施要按照《全民健身条例》要求免费或优惠向广大群众开放，为群众“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”提供条件；鼓励和支持其它各类体育设施和学校免费或优惠开放体育场馆，吸引更多人群参加健身活动。各开放式公园为市民的健身提供方便，保证市民的健身安全；提倡各商业性健身场所在8月8日为市民免费提供健身知识的辅导、指导及其他优惠服务。

六、活动要求

(一)加强组织领导，确保活动取得实效。各单位要把组织开展好“全民健身日”活动作为贯彻实施《全民健身计划》的重要内容，结合本单位实际制定活动计划统筹安排，精心组织，引导广大群众和全社会积极响应、广泛参与。全区各体育社团，要密切配合、义务承担各地活动的业务指导。

(二)突出主题，形式多样。各乡镇、街道、各单位要紧紧围绕“全民健身日”，结合实际，因地制宜，策划组织开展喜闻乐见、便于参与、富有特色的群体活动，吸引更多的人群参与到健身队伍之中，让广大市民真正享受社会发展的成果。

(三)加大宣传力度，扩大活动影响力。各单位要充分利用广播电视、平面媒体、互联网、宣传板报等方式，宣传《全民健身计划》和《全民健身条例》，宣传全民健身工作在建设最佳“宜居城区”中的作用，营造良好的舆论宣传氛围。

全民健身日活动方案篇三

本次全民健身运动会以健身运动为宗旨，以群众广泛参与，增进友谊和交流为目的，以项目公平竞技为依据，通过规定

项目的有序竞赛，增强广大人民群众의健身意识，促进健身运动的深入开展，以此提高他们的体能和身体素质，使之以饱满的热情投入到各项工作中去。

1、认真组织，周密安排，鼓励全村爱好象棋的群众积极参与。

2、明确比赛要求和规则

(1) 全村至少20人参加并遵循相应的规则。

(2) 各参赛选手必须准时到达比赛地点。

(3) 比赛时各位选手必须独立思考，不得相互指点，以保证比赛的公平和公正。

(4) 基本规则：遵循

(5) 时间规定：比赛时用秒表或手表计算双方走棋时间。每方走一着棋的时间不得超过十五秒，如有一着棋超过时间，判负。

(6) 对弈：在对局时，由执红棋的一方先走，双方轮流各走一着，直至分出胜负或走成和棋为止。

3、比赛的具体实施

(1) 活动时间

20xx年7月18日（9：00—12：00）

(2) 活动地点

xx村委会活动室

(1) 开展“全民健身日”活动。在7月18日举行一次“全民

健身日”宣传活动和群众健身展示活动。动员全村群众积极主动参与健身活动，提高他们的体能和身体素质。

(2) 根据本村实际情况，坚持科学文明、安全自愿的原则，开展针对性较强的体育健身活动——象棋。

全民健身日活动方案篇四

20xx年8月8日是“十三五”开局之年的首个“全民健身日”，正值《全民健身计划(20xx-20xx年)》颁布实施和里约奥运会举办。组织开展好“全民健身日”活动，对于推动全民健身运动发展、倡导全民健身新时尚、行成“全民健身与奥运同行”的氛围具有十分重要的意义。为切实做好20xx年“全民健身日”活动的组织实施工作，现将有关事宜方案如下：

认真贯彻落实党的十八大和十八届三中、四中、五中全会和xx关于体育工作的系列讲话，结合20xx年体育工作的实际，通过创新形式，整合资源，动员和引导各级体育部门和社会力量广泛组织开展贴近生活、丰富多彩、特色鲜明、注重实效、方便参与、利民惠民的体育健身活动，不断增强广大人民群众主动参与体育健身的意识，为提高全民健康素质，建设体育强国、健康中国、实现中国梦作出贡献。

就近就便因地制宜节俭务实公益惠民

“十二五”期间全民健身日主题是“全民健身促健康，同心共筑中国梦”，取得了良好的宣传和动员效果。“十三五”期间，为了突出全民健身国家战略和健康中国国家战略，积极发挥全民健身在健康中国建设中的重要作用，延续品牌效应，继续采用“全民健身促健康，同心共筑中国梦”的主题；此外，今年全民健身日正值里约奥运会期间，为了突出“全民健身与奥运同行”理念，激发全民参与运动的积极性，除“全民健身促健康，同心共筑中国梦”外，增加“我就是冠军”主题，体现奥运健儿在里约争金夺银，国内大众人人

积极参与全民健身活动，使身体更强健，精神更光彩，自己做全民健身的冠军。

“每天锻炼一小时、天天都是健身日”、“我健身，我快乐”、“天天健身，天天快乐”、“好体魄，好生活”、“全民健身，你我同行”、“更高兴，更快乐，更强健”、“冰雪运动，魅力无限”等。各地区、各行业、各单位可结合实际，提出有地区特色、行业特点、阳光积极、具有广泛感召力的其他宣传口号。

8月8日为集中组织开展“全民健身日”活动的时间，各地区、各行业、各单位可以结合多年来组织开展的“全民健身月”、“全民健身节”等有效形式，不断拓展“全民健身日”活动的时空范围。

活动采取开设主会场，全国各地分会场联动的形式。主会场活动在北京某社区举行。鼓励各地区、各行业、各单位重点围绕今年“全民健身日”活动的主题，结合实际，组织开展系列活动，与体育总局举办的主题活动形成联动和呼应。

今年活动重点：

二是要充分发挥各社会力量的作用，鼓励社会力量组织举办各种健身活动，在持续组织开展好“城市乐跑赛”、“全民健身挑战日”、“世界行走日”、“吃动平衡走向健康”等传统品牌活动的基础上，鼓励支持各级工会、共青团、妇联、残联等群众团体和学校、企事业单位以及各类社会组织、健身俱乐部、健身团队、体育科研院所、各种各类新闻媒体和热心全民健身事业的各种社会力量，组织开展适合不同人群、不同年龄、具有地方和行业特色的全民健身科普宣传、咨询辅导、项目推广、交流展示以及比赛等活动。

(一)各省(区、市)体育部门、各行业体协、各运动项目管理中心、体育总局有关直属单位要高度重视“全民健身日”活

动，统筹安排，结合实际制定系列活动计划，并认真组织实施。组织开展系列活动时要崇尚简朴、厉行节约、务实求效，力戒形式主义、奢华浪费。

(二)大力倡导各级各类公共体育场馆设施免费或低收费向广大群众开放，并将开放措施提前在全社会进行公示，为群众健身提供条件；鼓励和支持其它各类体育设施和学校免费或优惠开放体育场馆，吸引更多人群就近、就便参加健身活动；充分利用国民体质监测车和监测站点开展体质测试以及其他科学健身指导活动。并将拟采取的公益惠民健身服务举措向社会公告。

(三)积极开展全民健身志愿服务活动。广泛动员和引导优秀运动员、教练员、各级社会体育指导员和职业社会体育指导员、学校体育教师和体育院校学生开展义务健身辅导，利用丰富的体育专业技术知识，向广大群众讲解健身知识，推广健身方法，普及科学健身理念，为全民健身活动提供技术指导服务；有条件的单位可开展针对贫困家庭、残疾人、老年人、进城务工人员等群体的资助、免费或优惠的健身体验活动。

(四)加强宣传，形成氛围。利用各级各类媒体，创新宣传方式，进行广泛深入地宣传。在开展活动过程中要使用并大力宣传全民健身日标志、全民健身日歌曲(可在大众大体育网下载)；围绕“全民健身促健康，同心共筑中国梦”主题，将参与健身活动促进身体健康对于人的全面发展和国家民族繁荣昌盛的重要意义表现出来，将健康作为人的自身责任、家庭责任和社会责任的理念宣传出来，将全民健身与奥运同行的观点表达出来。通过广泛宣传，提高全民健身是国家战略和健康战略、8月8日是“全民健身日”的知晓度，使参与健身、健康快乐的观念深入人心，形成全民健身新时尚。宣传报道不仅仅写主题活动本身，要寻找群众身边积极参与健身活动获得健康的人物，宣传报道他们的生动事例，激发全民参与健身热情。同时发挥各类媒体的舆论监督作用，对违反《全民健身条例》及有关规定的单位和个人及时曝光，加强舆论

监督。

(五)按照属地管理原则，切实加强对举办活动的安全防范工作。根据活动规模、参与人群特点等，制定切实可行的安全防范预案，落实安全责任人，并对活动场地、设施等进行事故隐患排查，确保活动安全顺利举行。

(六)请于7月20日前将本省(区、市)、本行业、本单位“全民健身日”活动方案电子版和纸质版报送体育总局，总局将于20xx年8月初召开新闻发布会，向社会公布今年总局及全国各地组织开展活动的情况，营造浓厚的全社会关心、支持、参与全民健身活动的良好氛围。

全民健身日活动方案篇五

为认真贯彻落实国务院《全民健身条例》和《全民健身计划》，推动全社区群众体育活动蓬勃开展，掀起全民健身活动新高潮，石坝社区结合社区实际情况，特制定“全民健身日”活动实施方案。

围绕“运动成都、太极香城”活动主题，组织开展丰富多彩、贴近生活、方便群众参与的体育健身活动，在全社区形成崇尚健身、参与健身、追求健康文明生活方法的优良环境和氛围。

“全民健身日”活动坚持以人为本、注重实效、因地制宜、群众受益的原则；突出全民健身活动的科学性、健身性、趣味性，最大程度的吸引群众的广泛参与。

场镇、各村(社区)活动广场，社区组织或群众自行参与。

2、由社区文体志愿者首先组织人员在场镇、各村(社区)活动广场组织开展活动；吸引更多的群众参与其中。

(1)晚上场镇、各村(社区)分别组织有群众自愿参与的太极拳、广场舞活动;

(2)各健身路径,有群众自愿参与的乒乓、篮球、健身器进行健身活动;

(3)群众自愿组织参与的晨练健身活动。

全民健身日活动方案篇六

xx市人民政府。

xx市体育局、济川街道办、体育总会。

以“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”为主题,倡导“每天锻炼一小时、天天都是健身日”理念,营造“全民健身,共享全运”的舆论氛围。宣传口号为“我健身,我快乐”、“天天健身,天天快乐”、“好体魄,好生活”、“全民健身,你我同行”等。

20xx年8月8日上午8:00

xx市体育中心

举办“体育彩票助学、助贫、助残”、“全民健身大舞台”、“体质监测”、“科学健身指导”、“全民健身志愿服务”、“体育场馆开放”等六大板块的活动。

(一)在体育馆举办“全民健身日健身展示暨体育彩票助学、助贫、助残”活动。

1、承办单位:办公室、体彩中心、群体科、济川街道办、体育舞蹈协会;

2、参加人员：助学、助贫、助残对象30人、城区各社区健身点13个节目及体育舞蹈协会5个健身节目约300人参加全民健身展示活动。

3、活动程序：

8：00举行助学、助贫、助残活动仪式，仪式后举行全民健身展示活动；

(3) 体育彩票助学、助贫、助残仪式、健身展示程序

音乐起(万宝路)，节目主持人(一男一女)上场

请各位领导上台参加活动仪式；

有请xx市体育局局长恽志华先生主持捐助仪式；

xx市委常委、宣传部长张xx宣布[]20xx年xx市全民健身日活动开幕；(放奥林匹克进行曲音乐)

音乐起(万宝路)节目主持人再次上场主持全民健身展示活动；

节目主持人宣布活动结束。(放运动员进行曲)

4、场地布置：

(二)在田径场举办足球、木球、射箭、抖空竹技能展示活动。

1、承办单位：群众体育中心、足球协会、木球协会、射箭协会、老年人体育协会；

2、参加人数：足球、木球、射箭、抖空竹项目爱好者约200人左右。

3、场地布置：

(1) 宣传形式：田径场跑道两侧插宣传全民健身的彩旗150面；

(2) 足球、木球、射箭、抖空竹项目健身展示活动区域划分。

(三) 在全民健身中心进行体能测试及健康咨询、动感单车和瑜伽健身展示、有氧器材固定器械的器械体验、健身舞蹈、游泳、羽毛球培训服务及编排指导等。

1、承办单位：

2、参加人数：参加体质测试、健身培训的人数约800人左右；

3、场地布置：宣传形式由金世堡健身会所承办，群众体育中心督办。

(四) 在体操馆举办乒乓球技能展示。

1、承办单位：少儿业余体校、乒乓球协会；

2、参加人数：乒乓球协会会员约100人；

3、场地布置：

(1) 宣传横幅□20xx年xx市全民健身日活动乒乓球技能展示；

(2) 乒乓球桌6张、桌网6副；

(3) 乒乓球挡板

(五) 在体育中心环中心大道举办自行车竞骑活动。

1、承办单位：自行车协会；

2、参加人数：自行车爱好者约100人；

3、场地布置：在体育中心北大门设置跨度18米彩虹门1只(双面横幅□20xx年xx市全民健身日活动)。

(六)在体育中心广场举办体育彩票宣传、体育健身宣传活动。

1、承办单位：体育彩票管理中心、鹏翔体育产业公司

3、场地布置：

(1)体育中心环中心大道侧插宣传全民健身的彩旗150面；

(2)体育彩票宣传、销售用桌椅等。

全民健身日活动方案篇七

为增强全民健身意识，推进全民健身运动的普及，在“五一”劳动节来临之际，号房湾社区携手东坡社区将举办一次大型全民健身活动，活动方案如下：

一、活动主题

健身走进百姓运动成就健康

二、活动时间

20xx年4月25日14：00

三、活动内容

按指定路线绕河堤健步走三圈；本次活动不分年龄段次、不分组，均以个人参赛。

四、活动路线

五、奖项设置

本次活动设置前三十名奖项，凡参与活动的运动员均可获得号房湾社区精心设计的文化衫一件。

欢迎广大居民群众及各驻区单位人员积极参与！

岚皋县城关镇号房湾社区

20xx年4月14日

全民健身日活动方案篇八

1. 积极邀请家长来园参加亲子活动。
2. 准备游戏需要的材料。
3. 布置活动场地。
4. 奖品。

xx年xx月29日上午8点半

我运动我健康我快乐

- 1、以班级为方队入场
- 2、集体韵律操表演
- 3、园长致开幕词
- 4、运动员退场
- 5、亲子运动会比赛

6、为幼儿及家长颁奖

1、拍皮球

准备：皮球若干

玩法、规则：参赛选手听到哨声同时拍球，如果拍球过程中球拍掉下来，马上退出比赛，坚持到最后的五名选手均获奖。

2、接力运球

准备：皮球若干

玩法、规则：参赛家长以班级为单位，看哪队能最先运完球，最先运完的班级就获胜，取一二三等奖。

3、两人三足

准备：布绳若干

玩法、规则：每个班级四个家庭协作接力完成，幼儿家长结伴，用绳子将靠近的两腿绑在一起，注意一定要击掌另一家庭才能开始走，最先结束的班级获胜。

4、投篮

准备：海洋球若干，塑料篓6个。

玩法、规则：相同人数的队员每人站在规定的红线后投10个海洋球，家长站在一定距离外相对应的红线后手持篓子接球，以接到球数多的家庭获胜。

5、跑步

准备：赛道，彩绳

玩法、规则：每六人一组比赛，听到哨声才能起跑，抢跑不能超过三次，否则算犯规退出比赛。

全民健身日活动方案篇九

为迎接国务院批准设立的每年8月8日为全国“全民健身日”的到来，掀起我市全民健身运动的热潮，倡导健康、科学、文明的生活方式，提高人民群众的身体素质，经市委、市政府有关领导同意，市体育局决定，开展以“健身强体”为主题的全民健身活动。兴宁市武术协会在兴宁市文化广场承办全市武术表演，现将有关方案制订如下：

以“健身强体”为主题，以提高全民身体素质为目标，发动全市广大干部群众，积极参与各种形式的体育锻炼、体育活动，增强全民健身意识，增加体育锻炼人口，提高市民身体素质，丰富市民文化体育生活，形成全民健身的氛围。通过多种形式全方位地开展宣传武术，逐步使广大人民群众把武术当成健身强体、文化娱乐生活的一个组成部分。

20xx年8月8日20时至22时。

活动由兴宁市体育局主办，兴宁市武术协会承办，领导石志浩副局长、群体股股长朱信国负责督查和协调。组长：武术协会会长张伟林；副组长：武术协会副会长罗晋标、彭茂活、宋照峰、张琼华、罗萍、郑利东、陈东平。

- 1、南拳（朱家教、刁家教、李家教、忍拳等）。
- 2、少林拳、械。
- 3、太极拳、械。
- 4、跆拳道。

- 1、负责联系人： ， 联系电话： 1
- 2、报名参加表演人员，需带身份证及其复印件。
- 3、认真填写本人有关个人真实资料。
- 4、报名时间至20xx年8月3日16时截止。
- 5、凡参加表演人员，需身体健康，年龄不限。在活动期间身体有病，意外伤害，主、承办方不承担任何责任，经济自负。

发展体育运动、增强人民体质，是惠及每一位市民的事业。加强各机关、社区、农村、企业和学校广泛宣传、全民动员、精心组织。坚持推广普及、安全、户外、持之以恒的原则，把健身活动延伸到基层和广大民群。市体育局将加强组织协调、业务指导，积极发挥自身优势，要加强宣传，大力普及健身知识，在全社会倡导健康、有益、向上的生活方式。

全民健身日活动方案篇十

为增强全民健身意识，推进全民健身运动的普及，在第10个全民健身日来临之际□xx社区携手社区将举办一次大型全民健身活动，活动方案如下：

健身走进百姓运动成就健康

20xx年8月8日8:00

按指定路线绕河堤健步走三圈；本次活动不分年龄段次、不分组，均以个人参赛。

本次活动设置前三十名奖项，凡参与活动的`运动员均可获得xx社区精心设计的文化衫一件。

欢迎广大居民群众及各驻区单位人员积极参与！