

职工健身活动方案(实用5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。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。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。

职工健身活动方案篇一

各位亲爱的附幼人：

吹响20xx年健身的号角，发出教工健身活动的倡议！

全体附幼教工，“关爱生活，强身健体”已成为当今人们生活的重要主题和时尚追求。让我们一起“动”起来吧！在运动中增强体质，在健康中享受快乐，在快乐中实现人生价值。有了健康的体质，才能更好地学习；有了健康的体质，才能勤奋地工作；有了健康的体质，才能幸福地生活。全园要把教职工全民健身活动与幼儿体育活动结合起来，形成师生共同锻炼、互相鼓励、共同促进的氛围，不断掀起全民健身高潮。为了增进教职工的身心健康，以更好的精神风貌投入到工作和生活中去，幼儿园工会在此向全体教职员工发出如下倡议：

坚持参加业余体育锻炼，积极参加各种体育活动。

幼儿园为大家添置了三毛球、毽子、绳子等小型体育器材，职工可根据自身喜好选择相宜的活动。

活动时间：每日下午13:30—14:10（中午如有会议或学习则活动暂停）；

活动场地：晴天：幼儿园内部跑道、塑胶场地

雨天及雾霾天：办公区域楼道等空间

如果你想变得睿智，运动吧！

如果你想保持健康，运动吧！

如果你想更加健美，运动吧！

每天“动”起来，让生活更多一分健康。让我们把对工作、对家人的热爱付诸坚持不懈的锻炼中，因为我们献给集体、父母、爱人、亲朋最好的礼物就是健康。

职工健身活动方案篇二

生命在于运动，幸福源于健康。全民健身活动是促进人健康发展的基本途径，是促进社会文明进步、民族兴旺发达的重要保证。为了进一步增强广大教职工的全民健身意识，倡导积极、阳光、健康、向上的生活方式，缓解教职工工作压力，提高工作效率，增强职业幸福感，愉悦身心，远离亚健康，我们向全校广大教职工发出如下倡议：

一、倡导健康新理念，形成健身好风尚。有了健康的体质，才能幸福地生活；有了健康的体质，才能精心地育人；有了健康的体质，才能更好地工作。让我们唱响“全民健身”主旋律，倡导“关注健康，珍爱生命，善待身体，快乐工作”的观念，树立“每天健身一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子”的理念，强化“我锻炼、我健康、我幸福”的意识，在教育系统形成自觉锻炼、主动健身、追求健康的良好风尚。

二、选择锻炼新方式，培养健身好习惯。坚持“因人而宜、适时适度”的原则，选择适合自身特点和兴趣爱好的慢跑、

快走、广播操、太极拳、健身操、篮球、乒乓球、羽毛球等健身活动。广大在职教职员工坚持每天1小时体育活动时间，做到工作、健体两不误；退休老教师要发挥健身示范作用，延年益寿夕阳美；女教职工要动员家人常健身，建好和谐小家庭。

20xx年3月篇二：健身倡议书

健身倡议书

尊敬的各位领导、各位来宾、以及热爱舞蹈的各位朋友们！
大家好！

很荣幸能够代表大家做这次健康倡议的发言人。生命在于运动，幸福源于健康。健身活动是促进人民健康发展的基本途径，是促进社会文明进步、民族兴旺发达的重要保证。为进一步倡导全是市民树立积极、阳光、健康、向上的生活方式，愉悦身心，远离疾病，我们发起了这次公园舞蹈季活动。借这个机会，我作为代表向迁安的广大市民发起倡议：

一、倡导健康新理念，形成健身好风尚。有了健康的体质，才能幸福地生活；有了健康的体质，才能更好地工作。让我们唱响“全民健身”主旋律，倡导“关注健康，珍爱生命，善待身体，快乐生活”的观念，树立“每天健康一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的理念，强化“我锻炼、我健康、我幸福”的意识，自觉锻炼、主动健身、追求健康的良好风尚。

二、选择锻炼新方式，培养健身良好习惯。坚持“因人而宜、适时适度”的原则，选择适合自身特点和兴趣爱好的健身活动。坚持养成每天1小时体育锻炼的习惯，做到工作健身两不误。

我锻炼、我健康、我幸福

全体教职工：为增强广大教职员工的科学健身意识与身体素质，营造健康文明、生机勃勃的校园体育文化，倡导人人运动，科学健身，促进我校群众体育活动蓬勃发展，奈曼旗民族职专妇女小组向全体教职工发出倡议：

为缓解全体教职工一天的紧张工作压力，以健康的身体、向上的精神面貌走进课堂，妇女工作组组建了业余健身队，包括健美操、广场舞、安代舞三项内容。健身队倡导健身新风尚，树立健身新理念。牢固树立“体育生活化、健身经常化”的理念，强化“我锻炼、我健康、我幸福”的意识，形成自觉锻炼、主动健身、追求健康的好风尚。坚持长期锻炼、科学锻炼，实现每天健身一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子。

时间：每天课活

地点：操场

参加人员：全体教职工，男女不限、年龄不限

组织机构：

队长：马金艳

二0一四年三月二十五日

文档为doc格式

职工健身活动方案篇三

职工朋友们：

“发展体育运动，增强人民体质”，把着眼点放在增强人民群众的体质上[]20xx年，国务院将全民健身上升为国家战略，

把增强人民体质、提高健康水平作为体育的根本目标。近年来，户外运动持续升温，群众性广场活动悄然兴起，健身正在成为职工群众的爱好和需求。运动改变着人们的生活，为此，我们向全公司职工发出倡议：

树立“我锻炼、我健康、我快乐”意识，倡导“每天健身一小时、健康工作每一天、幸福生活一辈子”理念，养成绿色出行、戒烟限酒、合理膳食好习惯。快走、登山、骑行……常给身体“充充电”，不拖延、不懈怠、常年坚持锻炼，实现“心胸开阔、处事乐观、善于休息、精力充沛、标准体重三不高”的身心健康梦想。

职工朋友们！生命在于运动，幸福源于健康。只有拥有健康的身体，才能更好的生活和工作。企业的发展需要健康的职工，幸福的家庭需要健康的家人，让我们积极投入到全民健身行动中，享受运动的快乐与美好，收获健康和幸福，以健康的体魄、进取的精神、昂扬的风貌，为实现强企梦做出更大的贡献！

倡议人：

20xx年x月x日

职工健身活动方案篇四

尊敬的各位领导、各位来宾、以及热爱舞蹈的各位朋友们！
大家好！

很荣幸能够代表大家做这次健康倡议的发言人。生命在于运动，幸福源于健康。健身活动是促进人民健康发展的基本途径，是促进社会文明进步、民族兴旺发达的重要保证。为进一步倡导全是市民树立积极、阳光、健康、向上的生活方式，愉悦身心，远离疾病，我们发起了这次公园舞蹈季活动。借这个机会，我作为代表向迁安的广大市民发起倡议：

一、倡导健康新理念，形成健身好风尚。有了健康的体质，才能幸福地生活；有了健康的体质，才能更好地工作。让我们唱响“全民健身”主旋律，倡导“关注健康，珍爱生命，善待身体，快乐生活”的观念，树立“每天健康一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的理念，强化“我锻炼、我健康、我幸福”的意识，自觉锻炼、主动健身、追求健康的良好风尚。

二、选择锻炼新方式，培养健身良好习惯。坚持“因人而宜、适时适度”的原则，选择适合自身特点和兴趣爱好的健身活动。坚持养成每天1小时体育锻炼的习惯，做到工作健身两不误。

我锻炼、我健康、我幸福

全体教职工：为增强广大教职员工的科学健身意识与身体素质，营造健康文明、生机勃勃的校园体育文化，倡导人人运动，科学健身，促进我校群众体育活动蓬勃发展，奈曼旗民族职专妇女小组向全体教职工发出倡议：

为缓解全体教职工一天的紧张工作压力，以健康的身体、向上的精神面貌走进课堂，妇女工作组组建了业余健身队，包括健美操、广场舞、安代舞三项内容。健身队倡导健身新风尚，树立健身新理念。牢固树立“体育生活化、健身经常化”的理念，强化“我锻炼、我健康、我幸福”的意识，形成自觉锻炼、主动健身、追求健康的好风尚。坚持长期锻炼、科学锻炼，实现每天健身一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子。

时间：每天课活

地点：操场

参加人员：全体教职工，男女不限、年龄不限

组织机构：

队长：马金艳

二〇一四年三月二十五日篇三：参加全民健身运动的倡议书

关于参加全面健身运动的倡议书

集团公司广大团员青年：

美丽的家乡，美丽的五九，是我们激情创业，施展才华的富饶热土，这片热土需要我们点亮青春，燃烧激情，青春激情更需要我们有阳光般的朝气，为了响应集团公司开展全民健身运动的号召，提升生活质量，增强体质，集团公司团委特向广大团员青年发出如下倡议：

一、为了健康的体魄，为了美好的人生，让我们给健身以时间和空间，保持高昂的热情，告别不健康、不文明的生活习惯，培养健康的生活方式，热爱崇尚全民健身运动，以饱满的热情投入到全民健身运动中来。

二、按照集团公司“转变之年，学习之年、体质向上之年”总体要求，树立“健康第一”的理念，积极踊跃参加国标舞、太极拳大赛。

三、积极行动起来，养成自主锻炼的习惯，每天坚持户外运动一小时，走在阳光下，走向大自然；呼吸清新的空气，沐浴和煦的春光，踊跃参加各种丰富多彩的体育活动。

四、坚持参加体育锻炼，养成锻炼身体的良好习惯，提高自我保健能力和体质健康水平；在运动中领略体育的魅力，感受体育的美丽，体会运动的快乐。

开展全民健身运动是集团公司企业文化的重要内容，同时也

是增强广大团员青年综合素质的重要举措，希望广大团员青年积极响应集团公司关于开展全民健身运动的号召，并以此为契机，积极的投身到各种体育运动中去，养成锻炼意识。

企业的发展需要力量，企业的繁荣需要力量！健康的体魄无疑是我们释放青春，奉献企业的不竭动力！让我们共同唱响“健康、和谐”的主旋律，投身到全民健身运动中来，牢固树立“健康第一”的运动理念，充分释放我们的热情与朝气，去感受体育的永恒和魅力，抓住生命的健康和活力！

职工健身活动方案篇五

我们向全市广大干部职工发出倡议：

一起动起来，天天健身成习惯。

健康的体质是专心学习的需要，是干事创业的资本，是幸福生活的保障。让我们一起把“没时间运动”的托词变成挥汗如雨的行动，把“要不要锻炼”的疑问变成主动健身的习惯，自觉锻炼、坚持不懈，为美好的明天积蓄能量。

一起动起来，科学健身强身体。

我们要坚持“因人而异、适时适度”的原则，选择适合的健身项目，掌握一项长期坚持的健身技能，养成良好的健身习惯。

一起动起来，文明健身好心情。

我们要强化社会公共道德意识，培养积极、乐观、阳光、健康的生活方式，主动维护健身场地环境和秩序，在不影响他人的基础上尽情享受健身的快乐。

一起动起来，打造健身新平台。

倡导各单位工会组织在不影响工作的前提下，每天上午或下午抽出10—20分钟时间，组织单位干部职工开展工间操活动。有条件的单位为职工健身提供固定的健身场所和必要的健身器材，组织职工开展各项健身活动，营造健身氛围。

让我们从现在做起、从自己做起，在运动中收获健康，在健康中享受快乐，在快乐中体验人生。让我们以强健的体魄、乐观的心态、进取的精神，为全力谱写“实现建德新崛起”新篇章贡献自己的一份力量。

倡议人：

20__年__月__日