最新职工健身策划方案(优质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。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

职工健身策划方案篇一

为创造一个相互交流、相互沟通、相互了解、增进友谊的机会，建立一个团结和谐的工作氛围，增强学校的凝聚力，提高教师身体素质。工会决定组织一次全校性大型趣味健身活动，进一步丰富教职工的业余文化生活，增强教职工的集体荣誉感与竞争意识。

主办：工会

大会领导小组：

裁判组□xxx

医务组□xxx

编排组□xxx

个人项目：

1．1分钟跳绳（不分年龄和男女）

2．定点投篮（不分年龄和男女）

3．计时吸管运输乒乓球（不分年龄和男女）

集体项目：

1．2分钟集体跳长绳年级组全部参加

2．抛接球大赛

3．齐心协力

1．以年级组为单位，个人项目，教师可根据自身的特长选择相应的项目参赛，每人至少参加一个项目，把每个单项中各年级组参加的最好三名队员的成绩相累积来录取名次，取出前六名，按9、7、5、4、3、2、1计入总团体。

2．集体项目每个年级组都必须参加。录取年级前六名计入总团体。

3．最后总团体评出一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，给予一定奖励。

1．各年级组长协调并做好报名工作，在24日之前将报名表统一报送到邮箱中。

2．报名表一经报出后不得更改。（报名表见附件3）

职工健身策划方案篇二

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。

职工健身策划方案篇三

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

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。

职工健身策划方案篇四

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

职工健身策划方案篇五

1、领导小组

组长□xx

副组长:xxx

成员□xxx□xxx□xxx□xx□xx

2、领导小组下设机构

领导小组下设3个工作组，具体负责本次活动的组织安排、宣传和后勤保障工作。

（1）组织协调组，由工会负责。

主要负责本次活动的组织、协调和活动过程中出现的突发事件等。

（2）宣传报道组，由公办室负责。

主要负责本次活动的宣传、媒体报道、摄像、标语横幅、院

旗、突发事件用车等。

（3）医疗保障组，由总务处负责。

主要负责本次活动的医疗保障，提供一名随队医生。

身体状况适宜参加登山健身活动的全体在岗教职工（含学院聘用人员）。

1、活动时间：2017年12月16日上午8:30在琅琊山北大门内侧集合出发（如有特殊情况另行通知）。

2、活动路线:徒步登山活动（琅琊山北门内侧—醉翁亭—琅琊寺—南天门牌坊）。

3、拍照及宣布比赛名次地点：琅琊寺前大松树转盘

4、报名程序：以各系、部、处、室为单位报名并于在12月13日下午下班前把名单报到工会章敏老师处。

5、活动流程：

（1）本次活动由本人自行前往指定集合地点，并由各分工会工作人员集中登记。

（2）到达徒步登山起点后，男女按年龄45岁以上以及45岁以下（含45岁）两年龄段分设四组（男甲、男乙、女甲、女乙），由各分工会工作人员清点人数，统一发令开始徒步登山活动。

（3）活动结束后由工会相关人员清点人数并登记获奖人员名单，最后教职工自行回家。

根据四个组报名情况分别设立一、二、三等。

1、对所有参加人员的要求：

（1）本次登山活动为集体活动，要求广大教职工积极参与，并提前安排好工作，按时参加登山活动。

（2）整个活动中必须牢固树立安全意识和大局意识，严格遵守纪律，加强自我保护，维护学院荣誉。

（3）进入景区后，必须遵守景区规定，不携带火种上山，不随意丢弃垃圾，不破坏景区植被。

（4）不要在危险的崖边照相，在狭窄的路段逗留时千万不要拥挤。

2、对各系、部、处、室的要求:

（1）广泛宣传，认真组织，确保参与面广，成绩优异。

（2）明确任务、落实责任，确保活动有序，生命和财产安全。

（3）活动期间，各系、部、处、室负责人和有关人员必须保证手机畅通，并及时与工会领导沟通情况。

（4）登山开始前和活动结束前，各系、部、处、室负责人务必及时清点人数。

3、对活动工作人员的要求:

（1）尽职尽责，坚守岗位，热情服务。

（2）通讯顺畅，沟通及时，反映迅速。

1、凡参加此次登山活动的相关人员必须携带身份证以便入口处检查。

2、穿着要宽松，尤其裤子要宽松，运动服装最好。最好穿运动鞋，注意防滑。

3、登山活动往返大约需要1小时左右，请根据自己身体状况量力而行。如果参加人员体力不允许爬到山顶，就可根据时间情况，在山下休息。

4、登山前做热身运动，特别是脚踝和膝关节要活动开。

5、登山时要团结友爱，相互照应，最好不要独行。

6、登山时水自备。