

# 最新全民健身日登山活动方案 全民健身活动方案(实用6篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。那么方案应该怎么制定才合适呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 全民健身日登山活动方案篇一

构建和谐社区，共创温馨家园——水岸花都庆国庆全民健身联谊活动，以联络物业公司与业主，业主与业主之间的感情为主旨，以丰富小区精神文明建设，营造一个欢乐、祥和的国庆节氛围，创建惠州最具文化内涵的和谐小区为目标！

树立小区的品牌文化，培养业主热爱自己小区的情感；加强各方沟通，提高业主满意度，稳固与彰显物业公司在业主心目中的地位；回馈业主，报答社会，提高物业公司、水岸花都的知名度和美誉度。

水岸花都物业服务中心。

20xx年xx月xx日

红花湖18公里脚踏自行车。

水岸花都全体业主（有双人踩的自行车，家长可带小朋友同去）。

aa制。

20xx年xx月xx日，水岸花都保安室。

# 全民健身日登山活动方案篇二

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“体育彩一票助学、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一票助学、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) 体育彩一票助学、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一票宣传、体育健身宣传活动。

1、承办单位：体育彩一票管理中心、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) 体育彩一票宣传、销售用桌椅等。

## 全民健身日登山活动方案篇三

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。

碗场坝——二桥——富都汇河堤——检察院门口——大桥——天上天背后——民政局背后——碗场坝。

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！

## 全民健身日登山活动方案篇四

全面贯彻实施《全民健身计划》，促进全民健身活动蓬勃开展

20xx年11月1日至11月0日期间

全市各有关单位及全体市民

(一) 11月1日在市民中心广场举行“xx市第7届市民长跑日活

动暨全民健身活动月启动仪式”，市委大院、全市十区将设立市民长跑日分会场；全市各学校组织学生开展长跑活动，各区政府要广泛动员辖区群众参加长跑活动，以此揭开20xx年全民健身活动月序幕。

（二）活动月期间市级单项协会还将举行20xx年xx市第xx届三棋全能赛□xx市第xx届传统武术精英赛□xx市第xx届长跑竞赛等全市性的棋类、篮球、业余网球、传统武术、全民健身钓鱼等比赛和健身活动系列活动（活动信息见附）。

（三）各区和各单位要认真组织策划，并根据本辖区、本单位实际，因地制宜地举办健身运动会、行业运动会、社区运动会（嘉年华）、趣味体育比赛、体育培训、体质测定等形式多样、内容丰富、易于参与的全民健身活动，以满足广大群众的健身需求，丰富群众体育化生活。

（四）充分认识贯彻国务院《全民健身计划》的重要意义，准确把握《计划》的精神实质和主要内容，通过短期集中宣传与长期持续宣传相结合，促进《计划》内容在各职能部门、各区、社会各企事业单位和广大市民中得到广泛认知。同时充分利用电视、报刊、网络等多种媒体宣传平台，以及宣传栏、标语口号、开展体质测定和健康咨询、科普讲座等多种形式，积极推广科学健身知识，不断增强市民健身意识和科学锻炼意识，让更多的市民加入体育健身的行列，增强身体素质，提升生活质量。

（一）全民健身月活动是贯彻落实国务院《全民健身计划》及我市《条例》一项最具群众性的体育活动，各区和各单位要进一步认识开展活动的重要意义，把全民健身活动月活动作为宣传贯彻国务院《全民健身计划》及我市《条例》的重要内容抓，加强对活动的组织领导，成立活动组织机构，制定好实施计划和工作方案，严密组织，确保各项活动安全落实见成效。

(二) 全民健身活动月活动应注重大型活动和小型活动相结合，以小型活动为主。各区和有条的单位可组织大型全民健身竞赛和表演活动，社区居委会、住宅小区可结合实际，因地制宜地开展社区居民喜闻乐见、经常性小型多样的体育健身活动。

(三) 在全民健身活动月期间，各区、各单位要积极采取有效措施，保证公共体育场馆设施免费或优惠向社会开放；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。各区和相关单位应将拟采取的公益惠民服务举措向社会公告。

(四) 全市各新闻单位积极报道全民健身活动月活动的开展情况，营造良好的舆论氛围。各区和各单位在开展体育竞赛和活动的同时，要加大全民健身的宣传力度，激发群众体育热情，同时主动协助新闻单位的报道工作。

## 全民健身日登山活动方案篇五

发展体育运动，增强人民体质，全民健身日活动需要每个人的积极参与。范文大全特意整理了一些关于全民健身活动方案范文和相关材料，希望对大家有帮助。

根据《市关于组织开展2012年“全民健身日”活动的通知》精神和要求，经研究，特制定如下活动方案：

### 一、指导思想

2013年“全民健身日”活动，要以科学发展观为统领，动员和引导社会力量广泛组织开展贴近生活、丰富多彩、特色鲜明的体育健身活动，不断提高市民群众主动参与的

本站()

健身意识，激发市民群众的健身热情，在全市形成崇尚健身、参与健身、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，突出公益，关注民生，积极发动，社会动员，结合实际，创新特色，厉行节约，务实求效。

## 三、活动主题

2012年“全民健身日”主题口号为“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”。宣传口号为“我健身，我快乐”、“天天健身，天天快乐”、“全民健身，你我同行”、“每天锻炼一小时，健康工作每一天”、“参与全民健身，乐享低碳生活”等。

## 四、活动时间

8月8日为全市集中组织开展“全民健身日”活动的时间，各乡镇(街道办事处)、市直各单位要深入开展“全民健身日”宣传教育活动，大力开展全民健身科普咨询活动。通过举办健身知识咨询，散发传单、宣传册等一系列形式多样的宣传活动，充分利用广播、网络等传播方式，宣传《全民健身条例》和“实施计划”，开办全民健身专栏，制作全民健身宣传画、音像制品等，提高群众科学健身素养。各乡镇(街道办事处)、市直各单位要通过开展的“全民健身月(周)”等形式，结合自身实际，适当拓展“全民健身日”活动的时空范围。

## 五、活动内容

一、在文化广场举行全民健身日启动仪式，全市各乡镇、办



事处、市直各单位组成方队参加，举行万人签名活动。

二、在市文化广场进行体育健身成就图片展，展示有特色的健身项目、优异成绩和群众健身的场景等图片。同时设立全民健身宣传和科学健身知识咨询站，营造浓厚的舆论宣传氛围。

三、举行徒步行走活动，倡导市民每天坚持徒步行走至少1.5公里；上班人员在距单位1公里范围之内要坚持步行上下班。

四、举办篮球、乒乓球、羽毛球等群众喜爱的体育健身活动，或小型比赛和技能比赛。

五、举办跳绳、轮滑、街舞等对场地面积要求，小的技能、时尚运动。

六、举办太极拳、太极剑、武术演练等适合公园、广场的传统健身运动。

七、举办全市木兰扇、健身舞、健身操、广播体操、秧歌、腰鼓、交际舞等团体健身比赛。

## 六、活动要求

1、精心组织实施。各乡镇、办事处，市直各单位，要结合各地特色，根据各类人群实际，广泛开展针对不同地域、不同年龄、不同行业人群的各类特色活动，引导广大群众和全社会积极响应、广泛参与。同时，精心组织辖区各体育团体，共同参与全民健身日活动。

2、各乡镇(办事处)、市直单位要从实际出发，坚持以人为本，把全民健身活动同深入学习实践科学发展观紧密结合，组织上要坚持大型活动和小型多样的趣味性群众健身活动相结合，丰富活动内容，创新活动形式，断提高全民健身水平。

3、各单位、各部门要精心组织，周密安排，密切配合。要充分调动社会各方面力量，积极发挥学校、机关、企事业单位的优势，整合资源，协调配合，扩大活动范围，拓展活动内容，提升活动效果，营造活动氛围，确保活动安全有序进行。

2013年月日

## 全民健身日登山活动方案篇六

1、8月1日，在市体育广场，社区通过健身项目展示、比赛交流等，组织开展形式多样的全民健身活动。

2、月8日上午8:30分，8在市体育广场参加全市举办的全民健身运动会。

二、活动主题、宣传口号：每天锻炼一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子。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”“参与全民健身，乐享低碳生活”。

三、活动内容：

1、认真做好“全民健身日”宣传教育活动。通过开办全民健身栏目，举办科学健身讲座，广泛宣传倡导健康生活方式，普及科学健身知识，全面宣传报道社区组织健身活动情况。

2、精心组织丰富多彩的健身系列活动。围绕“每天锻炼一小时”主题，结合社区居民群实际情况，广泛组织开展适合不同人群、不同年龄、体育健身活动，引导广大人民群众积极参与各项健身活动；积极开展进城务工人员的体育活动；充分利用好学校、企事业单位的体育设施和个居民小区体育健身器材等资源，组织开展形式多样、广泛经常的社区体育健身活动；重视残疾人健身需求，组织开展适合残疾人身心特点的

体育健身活动和体育康复项目;不断创新适合老年人特点的体育健身项目和方法,开展多种老年人体育健身活动。

3、着力开展全民健身志愿服务活动。广泛动员和组织社会体育指导员、学校体育教师和暑期体育院校回宜的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。

#### 四、活动内容:

##### 1、开展体育项目:

- (1)、健身操
- (2)、太极拳
- (3)、太极剑
- (4)、无极太极球
- (5)、腰鼓
- (6)、健身秧歌
- (7)、门球
- (8)、抖空竹
- (9)、乒乓球
- (10)、羽毛球等。

每个展演项目参加表演时间不得超过8分钟,每个展演项目参加表演人数不得少于8人。

2、参加体育特色健身项目表演的演员必须服装整齐。道具轻便、安全。

3、参加体育特色健身项目表演的健身队必须自备音乐伴奏带或dvd光盘。

xx社区