

# 健身跑活动方案 健身活动方案(优质7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。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 健身跑活动方案篇一

3月6日晚上6：30-8：00

餐厅一楼多功能室

1、原地跑：原地跑是一种适合室内锻炼的运动，由荆园长为大家演示，感兴趣的老师可以自由跟随练习，坚持时间长者为胜。

### 2、跳绳

(1) 参赛人数：20人

(2) 规则说明：1分钟计时，以个数多者为胜，取前五名设奖。

### 3、毽子

(1) 参赛人数：13人

(2) 规则说明：1分钟计时，以个数多者为胜，取前三名设奖。

### 4、绑腿走

(1) 参赛人数:全体教师

(2)规则说明:6个人把腿绑在一起走,先到达目的者为胜。

## 5、拔河

(1) 参赛人数:全体教师

(2)规则说明:以年级组为单位参赛,最后胜者得奖。

1、比赛总负责人:

2、比赛单项裁判:

## 健身跑活动方案篇二

“发展体育运动,增强人民体质,同心共筑中国梦”

时间□20xx年8月8日上午8:30—10:30。

地点:江南体育中心

参与活动居民25人,不限年龄、不限男女、报完即止

市民健身体验活动内容包括三个方面:

一、国民体质测试项目8项,包括肺活量测试、握力测试、反应时测试、单脚站立测试、坐位体前屈测试、肥胖测试、立定跳远、1分钟仰卧起坐。

二、聘请浙江省体科所专家,对有需求的活动体验者凭体质监测报告进行“运动、营养处方”咨询。

三、江南体育中心各活动场馆将免费对外开放一天(具体方案详见江南体育中心公告)。

1、编辑姓名+住址+联系电话+全民健生日报名，到金东方社区微信平台

2、社区报名

20xx年8月4日—8月6日20：00前

金东方社区：东方郡4幢2单元北便民服务站

咨询电话：

### 健身跑活动方案篇三

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

校工会

20xx年11月26日

附：

“20xx教职工冬季健身活动月”之“共建和谐，你我同行”校园环路跑比赛规程

一、比赛时间：12月1日（星期五）下午4：00

二、比赛起点：体育场北门

比赛终点：体育场北门

四、参赛要求：各工会分会必须组队参赛。参赛人数不限，参赛队员必须是身体健康，坚持参加体育锻炼，查体合格的教职工。

六、奖励办法：

1、优胜奖，男女组各奖励前二十名；

2、参与奖，名额不限，获奖队员凭卡领取纪念品。

七、比赛如遇恶劣天气，时间另行通知。

# 健身跑活动方案篇四

## 一、主办单位：

市人民政府。

## 二、承办单位：

市体育局、街道办、体育总会。

## 三、活动主题、理念、宣传口号

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。

## 四、活动时间：

20xx年x月x日上午8：00

## 五、活动地点：

市体育中心

## 六、活动内容：

“全民健身志愿服务”、“体育场馆开放”等六大板块的活动。

## 七、具体活动安排：

（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、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：

（3）体育彩票助学、助贫、助残仪式、健身展示程序

音乐起（），节目主持人（一男一女）上场

请各位领导上台参加活动仪式；

有请市体育局局长先生主持捐助仪式；

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

音乐起（）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：健身会所；

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xx米彩虹门1只（双面横幅□20xx年市全民健身日活动）。

（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、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。

## 健身跑活动方案篇五

组长：

副组长：

篮球、羽毛球、乒乓球、钓鱼、登山、中国象棋、健身操

以各协会组织开展（羽毛球、乒乓球、健身队、钓鱼已成立协会），其他活动由文体局组织。

每周五、六周日进行

羽毛球7月份健身队（操）10月份

乒乓球8月份登山、钓鱼11月份



篮球9月份中国象棋12月份

羽毛球、篮球在体校，乒乓球在老干局，钓鱼在昌化江，登山在尖峰岭，中国象棋在文体局四楼，健身舞（操）在县民族文化广场。

县文体局、各协会要组织好队伍，进行赛前训练，统一队服，按照时间节点做好充分的准备。把每一项体育活动都开展得热烈、精彩、祥和、圆满。以此为契机推动我县全民健身活动提高到新的水平。

## 健身跑活动方案篇六

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20xx年xx月xx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。

## 健身跑活动方案篇七

各部门以及全体员工：

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20xx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。