# 工会健身实施方案范文推荐39篇

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2025-03-19

*工会健身实施方案范文 第一篇为了深入开展全民健身运动，丰富我村广大群众的业余文化生活，激发全村人民参与和谐社会创建，推动创新创业，特在全村举办一次全民健身运动会，为此制定如下实施方案：一、指导思想本次全民健身运动会以健身运动为宗旨，以群众广...*

**工会健身实施方案范文 第一篇**

为了深入开展全民健身运动，丰富我村广大群众的业余文化生活，激发全村人民参与和谐社会创建，推动创新创业，特在全村举办一次全民健身运动会，为此制定如下实施方案：

一、指导思想

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，增强广大人民群众的健身意识，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。

二、实施步骤

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

青杠坪村村委会活动室

三、活动内容

(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。

大同乡青杠坪村村委会

二〇\*\*年七月十八日

**工会健身实施方案范文 第二篇**

一、指导思想

为全面贯彻落实上级的指示精神，倡导“健康第一”的指导思想，进一步推动我校体育活动深入持久地开展，提高我校学生的身体素质，增强抗御疾病侵害的能力，我校决定开展长跑竞赛活动。

二、比赛时间：20xx年4月27日

三、比赛地点：学校体育场

四、参赛年级：七年、八年、九年

五、参赛人数：每班男女各5名

六、比赛要求：

1、以年级为单位，，男运动员跑1000米，女运动员跑800米。

2、男运动员为1、3、5、7、9棒，女运动员为2、4、6、8、10棒。

3、参加比赛的运动员必须身心健康。

4、为了体现比赛的公平、公正性，强化友谊第一、比赛第二的竞赛思想意识，要求运动员做到：

(1)参赛运动员按照《田径规则》进行比赛，不允许有推、搡、绊等有危险及违规动作，按照《田径规则》抢占跑道，否则在违例方比赛的总时间里加20秒。

(2)比赛中想超越前面的运动员，而前面运动员的左侧不能正常通过一个人时，如强行从左侧超过，发现一次在比赛的总时间里加10秒;若造成违例及出现推、搡、绊等摔伤后果的，在比赛的总时间里加5分钟。

(3)运动员在200米的跑道上进行比赛，如运动员在200米的场地里侧比赛，发现一次在比赛的总时间里加30秒。

(4)长跑接力比赛中，两名运动员：一是必须在接力区内完成交接棒任务，二是不能甩棒、抛棒、扔棒。否则发现一次无论距离多远在比赛的总时间里加30秒。

(5)每个参赛运动员只能参加整个接力赛中一个一段路程(男1000米、女800米)的比赛，否则如发现多次参加接力比赛，取消所有比赛成绩。

(6)参赛运动员不得被人领跑，发现本班有一次的警告，再次发现在比赛的总时间里加30秒。

七、录取与奖励：

团体奖：以学年组为单位，按比赛成绩录取团体前二名，颁发集体荣誉奖状。

**工会健身实施方案范文 第三篇**

20xx年是实施“”发展规划开局之年，是全面贯彻落实《全民健身计划(20xx-20xx)》启动之年，是第三个全国“全民健身日”，为了更好地表达燕赵儿女庆祝“全民健身日”的热情，展示我省蓬勃发展的全民健身、武术健身的场景，进一步吸引和鼓励广大市民参与武术健身，让武术在全民健身活动中发挥更大的作用，继续倡导全民习练优秀的民族传统体育项目--武术。根据中国武术协会统一部署，我省计划在8月8日组织开展武术项目“全民健身日”武术健身活动。

(一)活动时间：定为20xx年8月8日上午

(二)活动主题定为：“武术改变生活、健身创造明天”

宣传口号为：“推动全民健身、传承民族文化、弘扬武术国粹、强健民族体魄”

(三)活动方式与内容：我省在8月8日上午将由石家庄市、邯郸市、保定市、沧州市、唐山市、秦皇岛市、邢台市、承德市、张家口市、廊坊市、衡水市11个市级体育局、市武术协会，沧州、永年、峰峰矿区、大名、文安、南宫、深州7个武术之乡在各个城市广场、体育场馆等有关场所组织举办大规模的各种武术健身活动展示、太极拳展演、武术各项目交流赛等大型活动，形成上下一盘棋，全省大联动的局面，使全民健身日真正成为人民的节日。

(四)活动地点：河北省主会场设在沧州市，分会场：邯郸市、保定市、石家庄市、秦皇岛市、唐山市、邢台、承德市、衡水、张家口、廊坊市，子会场设在各武术之乡及其他各市、县辖区广场、礼堂、社区等地。

河北省武术协会初定7月23日召开全省全民健身活动日联络协调会议，届时，将广泛听取各地筹备工作汇报，统筹安排部署，具体落实要求。

1.全民健身活动实施方案(最新)

年社区全民健身活动方案

年全国全民健身周活动总结

全民健身日活动策划方案

5.全民健身日活动策划方案

6.全民健身日系列活动方案

**工会健身实施方案范文 第四篇**

为全面落实《全民健身条例》，进一步发展全民健身事业，广泛深入开展全民健身运动，提高全县人民身体素质和健康水平，根据《\_关于印发全民健身计划(20XX-20XX年)的通知》、《省人民政府关于印发省全民健身实施计划(20XX-20XX年)的通知》和《市人民政府关于印发市全民健身实施计划(20XX-20XX年)的通知》，结合我县实际，制定本实施计划。

>一、指导思想

深入贯彻落实科学发展观，坚持体育事业公益性，以满足群众日益增长的体育文化需求为出发点，把提高全县人民健康素质和生活质量作为根本任务，大力倡导“人人热爱体育，全民健身强体”理念，优化群众体育事业发展环境，广泛开展全民健身运动，不断提高全县人民群众身体素质、健康水平和生活质量，促进人的全面发展和社会和谐、文明进步。

>二、目标任务

到20XX年，初步建立与我县发展水平相协调的覆盖城乡、组织完善、设施齐全、活动丰富、指导有力、能基本满足广大群众体育健身需求的全民健身服务体系，全县城乡居民体育健身意识进一步增强，全民健身氛围更加浓厚，参加体育锻炼人数显著增加，人民群众的身体素质明显提高。

1.经常参加体育锻炼人数显著增加。城乡居民体育健身意识和科学健身素养普遍增强，体育健身成为更多人的生活方式。经常参加体育锻炼的人数达到40%以上，每周参加体育锻炼活动不少于3次、每次不少于30分钟、锻炼强度中等以上的人数比例达到35%以上，其中16岁以上(不含在校学生)的城镇居民达到20%以上，农村居民达到10%以上。学生在校期间每天至少参加1小时的体育锻炼活动，农民、职工、妇女、青少年、老年人、残疾人等各类人群参加体育锻炼人数比例明显提高。

2.城乡居民身体健康素质明显提高。城乡居民《国民体质监测标准》合格率达到90%以上；在校学生90%以上达到《国家学生体质健康标准》基本要求，其中达到优秀标准的人数比例超过20%，身体形态、身体机能和身体素质明显改善和提高。

3.公共体育基础设施更加完善。建成县全民健身活动中心、全民健身主题公园；全县70%乡镇(街道)建设全民健身活动中心，重点搞好中心镇、中心村全民健身设施建设，农民体育健身工程覆盖率90%以上，加大各类公共体育设施开放力度，人均体育场地面积达到或超过全国平均水平，使更大范围群众能够享受到全民健身工程建设带来的便利。

5.全民健身活动内容更加丰富。按照每天有健身，每月有活动，每季有品牌，每年有综合性运动会的总体思路，广泛开展各类体育活动。每年至少举办一次全县中小学体育运动会，定期举办群众体育大会、机关运动会或农民运动会等系列赛事；积极组队参加全国、全省、全市体育大会等重大比赛，并争取取得运动成绩和精神文明双丰收；积极开展农村体育比赛和活动，加快发展农村体育；打造“一乡镇(街道)一品”的全民健身主题活动；积极开展少数民族体育，老年人、残疾人等综合性运动会和单项体育比赛活动，推进全民健身活动深入开展。

6.社会体育指导员队伍不断壮大。继续加大社会体育指导员培训工作，加强管理，提高质量。进一步完善《社会体育指导员管理系统》数据库，推进社会体育指导员工作规范化管理和信息化建设。建立完善社会指导员工作表彰激励制度。社会体育指导员队伍组织化程度明显提高。建立起志愿服务长效机制，切实发挥社会体育指导员在引领、组织、指导群众科学健身中的作用。

**工会健身实施方案范文 第五篇**

一、指导思想

以多层次的群众性体育活动为载体，以夯实群众全民健身活动的基础为出发点，不断满足群众健身活动的需求，积极推进全民健身活动的有效开展，增强群众科学的健身意识和身体素质，充分体现党和政府爱民、利民、为民的亲民政策，提升我镇的文明水平，促进我镇经济社会全面发展。

二、组织领导

为加强对全民健身活动的组织领导，镇政府成立了以分管领导樊贞藻为组长的领导小组，并下设办公室。

三、基本要求

各村(社区)要认真做好宣传引导工作。在具体工作中要按照镇党委、政府对全民健身活动的基本要求，营造“文明成都、运动成都、活力成都”舆论氛围。以全民健身活动为龙头，以各层次赛事和活动为主线，增强群众体育的吸引力和全民健身的实效性，真正让社会人民动起来。要主动思考，积极工作，制定行之有效的工作计划并抓好落实，提升全民健身活动的水平。要注重实效，充分发挥各部门和社会资源的优势，动员各层次职工、群众广泛参与，增强活动的吸引力。

四、工作重点

各村(社区)要将群众作为参与主体，保障活动落实，将活动放到群众身边，增强活动的吸引力，加强大众健身项目的推广，重点抓好以下工作：

一是强化对全民健身活动的领导，完善开展全民健身活动的投入机制，建立健全全民健身工作机制。镇文广站要加强对全民健身活动的指导，积极支持配合组织活动的有效开展。各村(社区)、企事业单位要结合实际制定全民健身活动计划，并抓好落实，使全民健身活动基础扎实。

二是结合即将召开的四川省首届全民健身运动会和今年8月8日的全国首个“全民健身日”以及常年全民健身活动，统筹安排各类群众健身活动，进一步掀起全民健身活动的高潮。

三是努力创新全民健身活动工作思路，动员社会资源参与和支持全民健身活动，调动各方面的积极性，动员更广泛的职工群众参与，形成各级有效组织，社会广泛投入，群众积极参与的全民健身活动氛围，使全民健身活动充满活力。

五、活动计划

6月20日组织全民参加篮球比赛

7月8日组织全民参加乒乓球比赛

8月25日组织全民参加羽毛球比赛

9月5日组织全名参加登山活动

10月3日组织全名参加跑步比赛

六、工作职责

各村(社区)要结合全民健身活动的工作要求，明确分工，加强领导，注重对全民健身基础设施的投入和维护，并制定可行的方案，建立健全全民健身工作责任制。

**工会健身实施方案范文 第六篇**

>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：

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。

>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：

（1）各表演队及引导员于8月7日15：30前到体育馆，按座位区域图就坐，先进行引导员的训练，各表演队再按节目单顺序进行走场，每个节目走场时间7分钟；

（2）礼仪小姐4人8月8日上午7：00前到体育馆训练，各表演队伍上午7：30前到体育馆主席台前引导牌后整队，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（），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；

**工会健身实施方案范文 第七篇**

一、活动主题

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式的良好环境和氛围。

二、活动原则

“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。

三、活动地点

场镇、各村(社区)活动广场，社区组织或群众自行参与。

四、活动内容

1、宣传活动：由文体、教育志愿者向群众宣传“全民健身条例”，印发宣传资料;同时，利用广播向全镇村民进行宣传;

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。

活动形式：

(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、蓝球、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。

**工会健身实施方案范文 第八篇**

东渡小学三年级组工会活动方案

一、活动目的：

1．丰富文化生活，倡导全新的健身理念，增强健身意识。

2．加强同事之间的交流，增加同事的凝聚力。

二、活动时间： 20\_年12月30日（星期二）下午15点准时到校门口集合三、参加人员：三年级组全体老师加赵校长

四、登山地点：白云山

四、具体方案：

（一）登山活动路线：白云山脚——白云山顶——兰口

（二）活动安排：

（1）下午15：00——在校门口集合，宣读登山活动注意事项。

（2）15：10——开始登山（按照指示路牌）。

（3）16：50——晚餐（开车同志请勿喝酒）、自由活动、呼吸新鲜空气。

（4）18：300集合、返回。

注意事项：

1．本次登山难度中等，请大家根据自己的身体状况酌情考虑参加。一切以安全为重，一切行动听指挥，发挥团队协作精神，相互关照，严禁冒险的攀爬行为。

2．着装轻便（宽松衣服和运动鞋），鞋子要有防滑功能，以方便登山。

3．登山前做好热身运动，特别是踝和膝关节要活动开。如遇意外受伤或体力不支无法完成登山者请及时联系。

4．注意环保，不乱丢烟头和垃圾，保护山上的一草一木。

学校工会体育活动方案一、指导思想：教学是学校永恒的主体，教师是教学任务的重要承担者，健康的身体是教师的个人资本，也是学校的集体资本。为了使教师有一个健康的身体和一份美丽......

为了丰富教职工的课余生活，锻炼教职工的身体素质，提高教职工的健康水平。积极参加体育锻炼，“健康工作五十年，幸福生活一辈子”。活动宣言：老师们，让我们为了身体健康，积极参加锻炼......

20\_“庆五一”工会体育活动方案为丰富全校教职工课余文化生活，激励教师间团结、奋进、求实、创新，增强教职工的身体素质，推进我校教师健身运动的深入开展，，我校定于举办教师“庆......

工会体育活动策划一、组织机构领导：吴校长一组组长：侯校长二组组长：王主任二、活动内容1、踩气球 2、定点投篮 3、跳长绳三、具体安排1、11月19日进行抽签分组。2、11月22日至1......

**工会健身实施方案范文 第九篇**

为了丰富教职工的课余生活，锻炼教职工的身体素质，提高教职工的健康水平。积极参加体育锻炼，“健康工作五十年，幸福生活一辈子”。

活动宣言：老师们，让我们为了身体健康，积极参加锻炼，为健康工作30年、幸福生活一辈子而努力。

一、组织机构

领导：吴校长

一组组长：侯校长

二组组长：王主任

二、活动内容

1、踩气球

2、定点投篮

3、跳长绳

三、具体安排1、11月19日进行抽签分组。

2、11月22日至11月29日以小组为单位分散和集中的形式来进行锻炼。（由组长负责）

1、比赛时间：11月30日下午两节课后比赛。

2、比赛地点：本校运动场。

四、活动项目

1、踩气球

规则： 以大组为单位，左右脚捆绑两个气球，在活动开始后，互相踩对方的气球，并保持自己的气球不破，或破得最少，则胜出。

2、定点投篮：

规则：分两组进行。队员手执篮球站在罚球线后投篮，投篮姿势不限，每人投三次，队员依次投篮，不得重复，以全队人员投进球总数录取名次，如成绩相等，加赛决定名次。必须在投篮线后投球。若踩线或过线，投中无效。

3、跳长绳：

规则：两名教师摇绳，其余教师列队需从绳的一侧跳至另一侧，循环接替。若有人在跳的过程中失误致使摇绳中断，则不记为通过，比赛继续进行。跳绳比赛规定时间为2分钟，已成功跳过的人次数多少判定胜负。

五、注意事项

1、各组积极锻炼，组员积极配合。

2、进行赛前训练，注意安全。

3、参赛人员要团结友爱，互相关心，尽心尽力，保证本次活动顺利进行。

4、服装轻便，清穿运动鞋。

【范例】

为了进一步贯彻落实《全民健身计划纲要》确定的目标，迎接“五一”劳动节到来，树立“每天锻炼半小时

一、比赛时间：XX年4月18日—4月30日

国际象棋比赛4月27日下午1：10~5：00

XX米健身走比赛4月27日下午4：10

二、比赛地点：校园操场 体育馆 乒乓球馆

三、比赛项目：1.国际象棋比赛 米健身走比赛 3.羽毛球比赛 4.乒乓球比赛5.两分钟投篮比赛

四、比赛形式：集中比赛和分组比赛相结合五、比赛流程：

1.以办公室为单位，每人选好一项体育项目后，于4月20日前交工会小组长；

米健身走比赛分成40周岁以下年龄组和40周岁以上年龄组；其他比赛项目根据报名情况进行抽签分组；

3.国际象棋比赛和XX米健身走比赛采用定时定点比赛形式，羽毛球比赛、乒乓球比赛和两分钟投篮比赛采用分组不定时、自行评分决定胜负的形式进行比赛。

4.奖项的设置：原则上按1：1：2的比例确定各组一、二、三等奖名额；人人有奖。

5.比赛规则

⑴国际象棋比赛、羽毛球比赛、乒乓球比赛：采用“三局两胜”定胜负。

⑵XX米健身走比赛：统一令下后，沿着操场走10圈，以最先完成者为胜。不能跑，不能绕道，违者以三等奖处置。

⑶两分钟投篮比赛：在两分钟时间内，用一个篮球进行投篮，投中一个得2分，得分多者为胜。

**工会健身实施方案范文 第十篇**

根据《关于印发20xx年\*\*县全民健身活动专项目标的通知》(\*文体„20xx‟62号)以及《共青团\*\*县委关于开展“文明、运动、健康”全民健身活动的通知》(\*青发„20xx‟16号)文件精神，为进一步推动我局全民健身活动开展，根据我局实际情况，特制定如下方案：

一、活动时间

20xx年7月至12月

二、活动主题

文明、运动、健康

三、活动内容

(一)开展“全民健身日”活动。在8月8日举行一次“全民健身日”宣传活动和青年健身展示活动。

(三)开展形式多样的体育健身活动。根据实际情况，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。

1、组建男子、女子篮球队，每月组织一次与兄弟单位的篮球比赛活动。

3、组织系统职工运动会。

二〇\*\*年七月二十七日

**工会健身实施方案范文 第十一篇**

>一、活动目的：

为丰富职工业余生活，陶冶情操，感受体育锻炼的魅力，享受成功的乐趣，铸造一流团队，打造一流企业。为此，公司将举办：“五一”健身活动。

>二、活动意义：

增进员工之间感情、发挥团队协作精神

>三、活动内容：

单车骑行、徒手跑步

>四、主办部门：

工会、党支部

>五、领导小组成员：

总领队：李国林

骑行领队：陈红斌

跑步领队：时晓萍

成员：吉咸林、仲总、郭爱华、于海曼

>六、活动时间、地点：

1、时间：20XX年4月30日

2、地点：乔家白公司至生态园

3、集合地点：乔家白公司大门口

4、考勤：下午14：00在乔家白公司大门处登记、列队，17：00前在生态园大厅签名。

>七、报名截止日期：

1、20XX年4月8日4月25日

**工会健身实施方案范文 第十二篇**

一、活动主题

全民健身与奥运同行

二、活动时间

6月10日是《江苏省全民健身条例》规定的全民健身日。6月10日所在月为全民健身月活动时间。各镇(街道)全民健身活动可根据实际情况，在5月—11月间开展，以促进全民健身活动的经常化。

三、活动形式

(一)积极开展丰富多彩、形式多样、科学文明的全民健身活动。组织不同层次的全民健身运动会、社区运动会、家庭运动会、全民健身路径运动会及单项体育赛事等，不断满足广大群众的健身需求，丰富城乡群众文化体育生活。

(二)大力宣传《江苏省全民健身条例》，加大全民健身月的宣传力度。利用黑板报、宣传橱窗以及制作宣传板、悬挂横幅、升空气球标语、印发宣传品等多种形式，不断扩大全民健身月活动的社会影响。

(三)组织开展全民健身科普知识咨询活动，举办科学健身知识讲座，传授科学健身知识，进行健身指导咨询，引导群众自觉参加科学健身活动。

(四)积极实施《国民体质测定标准》，区体育局将于10月—11月在全区范围内开展为群众免费进行体质测定和健身咨询活动，把科学健身知识送到广大群众身边。

四、活动内容

(一)全民健身月活动启动仪式

6月16日，我区举行全民健身月活动启动仪式暨禄口街道首届全民健身运动会开幕式。各镇(街道)要结合各自实际，举办全民健身月活动启动仪式暨文体节目展演，各村(社区)也要组织相应的竞赛或文体活动。

(二)国民体质测试

10-11月份，区体育局将组织区国民体质测试站所有工作人员深入各镇(街道)、各村(社区)，免费为广大群众进行体质测试，并指导群众进行科学锻炼。

(三)系列全民健身活动

从5月份开始，区体育局将举办系列全民健身活动，丰富广大人民群众的业余文化生活。

(四)江宁区第五届运动会

5-11月份，组织举办江宁区第五届运动会。

(五)评选20xx年度江宁区“健身家庭”活动

6月份，区体育局、区妇联联合组织江宁区“健身家庭”评选活动。对获得20xx年度江宁区“健身家庭”荣誉称号的家庭进行表彰，并颁发证书。

(六)社区体育工作研讨会

7月份，区体育局将召开农村公共体育场地设施建设现场会。

(七)体育科普知识讲师团进社区

7—8月份，结合全民健身月活动，区体育局将对各镇(街道)安排一次讲师团授课，要求各镇(街道)及村(社区)体育骨干、社会体育指导员等人员参加。

(八)世界步行日活动

9月29日，区体育局将举办第四届世界步行日活动。

五、工作要求

(一)各镇(街道)要认真贯彻实践“三个代表”重要思想，坚持以人为本，充分展示《全民健身纲要》颁布十一年来我区群众体育事业取得的辉煌成就和广大人民群众健康向上的精神风貌。

(二)各镇(街道)要突出全民健身月活动的主题，采取大型活动和小型活动相结合形式，使全民健身月活动既有一定的规模性，又有一定的群众性。

(三)各镇(街道)要积极开展体育法制宣传活动，通过各种宣传渠道，组织举办体育法制宣传专栏、有奖征文等形式多样的宣传活动，大力宣传《体育法》、《全民健身计划纲要》和《江苏省全民健身条例》。

(四)各镇(街道)要加强对全民健身月活动的领导，摆上重要议事日程，认真策划，周密组织，讲究实效，确保活动安全、有序开展。各镇(街道)要及早统筹安排，制定活动方案。

(五)本次全民健身月活动将作为年终考核的重要内容。

(六)本次全民健身月活动结束后，各镇(街道)要将开展全民健身月活动通知、方案、总结及有关活动的宣传材料(包括活动照片等)，于11月底以前报区体育局群体科。

**工会健身实施方案范文 第十三篇**

>一、活动目的：为丰富职工业余生活，陶冶情操，感受体育锻炼的魅力，享受成功的乐趣，铸造一流团队，打造一流企业。为此，公司将举办：健身活动。

>二、活动意义：增进员工之间感情、发挥团队协作精神

>三、活动内容：单车骑行、徒手跑步

>四、主办部门：工会、党支部

>五、领导小组成员

总领队：李国林

骑行领队：陈红斌

跑步领队：时晓萍

成员：吉咸林、仲总、郭爱华、于海曼

>六、活动时间、地点

1、时间：20xx年4月30日

2、地点：乔家白公司至生态园

3、集合地点：乔家白公司大门口

4、考勤：下午14：00在乔家白公司大门处登记、列队，17：00前在生态园大厅签名。

>七、报名截止日期

1、20xx年4月8日4月25日

**工会健身实施方案范文 第十四篇**

工会文娱体育活动实施方案

（已由教职工代表修改并审议通过）

为丰富教职工的业余文娱体育活动，促进教职工强身健体，愉悦身心，提高生活质量和生活品位。特订此方案。

一、活动项目

女教职工为广场舞，男教职工为篮球。

二、活动经费

1、全期按每个教职工200元活动经费进行预算。

2、广场舞和篮球队各明确一名组长负责，全期分别补助50元。

三、具体要求

1、广场舞组长周意群，篮球组组长林世球，负责组织和出勤登记。

2、广场舞每人全期参与活动次数不得少于40次，每少一次扣5元；篮球每人全期参与活动次数不得少于20次，每少一次扣10元。扣完200元为止。

3、参与时间。广场舞每天的6：00至6：40，每周星期

一、星期

二、星期

三、星期四；篮球队每天的5：00至5：40，由组长根据天气情况确定，组长在当天中午前出示球讯。

青山园完小工会

20\_年3月27日

**工会健身实施方案范文 第十五篇**

为了进一步贯彻实施《全民健身计划纲要》，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，打好防“非”攻坚战，经市委、市政府研究，决定在全市范围开展以“健身强体、抗击非典”为主题的全民健身活动。现将有关方案制订如下：

一、指导思想

以“三个代表”重要思想为指导，以“健身强体、抗击非典”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、抗击非典的氛围。

二、活动时间

20xx年5月-10月。

三、组织领导

市里成立全民健身活动领导小组，负责全民健身活动的领导、组织、督查和协调。组长：张伟亚，副组长：陈秀仙、骆亘，成员：毛湘宏、刘榕政、刘志毅、宗根余、何春茂、刘艾春、张建军、贾贵南、金延风、陈有德、楼良四。 领导小组下设办公室，负责活动的日常协调、业务指导和进展情况汇总。办公室设在文化体育局，主任：宗根余(兼)，副主任：楼良四(兼)。各镇、街道及教育局、经济发展局、共青团、总工会、妇联等单位也要成立相应的领导机构，负责组织好本地、本系统的全民健身活动。

四、活动内容

1、加强体育健身阵地建设。各机关、社区、农村、企业和学校，都要因地制宜，广泛开辟、体育健身阵地，面向社会或单位内部免费使用。

2、加强体育运动队伍建设。各镇、街道和机关企事业单位都要组织一支运动队，单位领导带头参加;各社区、农村、学校和企业也要因地制宜，组织成立运动队伍，广泛开展各类体育运动。

3、积极开展形式多样的体育竞赛、体育活动。市里初步安排： 5月份，镇、街道干部乒乓球比赛，由组织部、文体局、大陈镇负责组织;木兰拳表演赛，由市文体局、市武术协会负责组织;“小五化杯”篮球邀请赛，由市文体局、农建办、城西镇负责组织。

6月份，全市象棋、围棋等棋类比赛，由文体局、棋协负责组织。 7月、8月份，由各单位自行组织体育健身活动。

9月份，机关干部篮球比赛，由机关党工委、文体局负责组织。

10月份，市职工篮球赛，由经济发展局、总工会、文体局负责组织;民间武术会演，由市体总、市武术协会组织。各机关、社区、农村、企业和学校要积极参加市里组织的各项体育比赛、体育活动。同时，各单位要拓宽思路、创新载体，组织好本辖区、本单位内部的体育竞赛和体育活动，力争使单位内每位成员都参与到体育健身活动中来。

4、大力发展广场体育、休闲体育。充分利用绣湖广场、宾王商贸区广场、鸡鸣山公园、南门小广场等场地，开展健身操、太极拳、交际舞等运动，发展广场体育、休闲体育。市文体局、武协等单位要积极做好传授、组织工作。各镇、街道、规模企业，也要积极设法开辟场地，组织、引导居民、职工参加健身操、广播操、广场舞蹈等体育运动。

5、精心组织好农村、社区的群众性健身活动。各镇、街道要精心制订并实施好本辖区全民健身工作计划，有计划地开展好村、社区群众性健身活动。要切实扩大活动覆盖面和群众参与度，组织广大群众广泛参与各种有益身心的体育活动，宣传倡导科学、健康、文明的生活方式。

6、精心组织好企业职工健身活动。经济发展局、总工会等职能部门要动员广大企业主支持、配合和组织好本企业的职工体育健身活动，丰富职工生活，增强职工体质(小学秋游活动方案20xx)。达到一定规模的企业每月要开展1~2次体育比赛活动。

7、精心组织好学校师生健身活动。教育局要进一步检查落实《学校体育工作条例》，确保学生“两课两操一活动”的时间和质量;加强学校体育活动组织，培养师生自觉锻炼意识，不断增强师生体质。

五、工作要求

发展体育运动、增强人民体质，是惠及每一位市民的事业。各机关、社区、农村、企业和学校都要切实提高认识，把“全民健身，抗击非典”工作，列入重要工作议事日程，做到广泛宣传、全民动员、精心组织、加大投入，确保人员、经费落实。要认真制订好本单位的全民健身计划，坚持普及、安全、户外、持之以恒的原则，把健身活动延伸到基层，落实到每一个市民。文体局要加强组织协调、业务指导，体育总会、各专业体育协会要积极发挥自身优势，认真做好各项健身培训辅导等工作。各新闻单位要加强宣传，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。

**工会健身实施方案范文 第十六篇**

根据xx区全民健身工作计划，结合我系统全民健身工作的实际情况，在20xx年工作的基础上，进一步贯彻《全民健身计划纲要》，以加强“科学健身”工作为重点，认真做好全民健身各项工作。

>一、加强领导，进一步推进全民健身工作

⒈、6月9日召开动员会，并进行“科学健身”知识培训，全区举行以“全民健身”为主题的升旗仪式。

⒉、对中小学校《学校体育工作条例》贯彻情况进行全面检查。

⒊、成立中学生体育协会。

⒋、学校教育资源开放示范校评选。

⒌、总结挖掘中小学体育健身的好经验、好方法，并加以推广。

⒍、参与社会体育指导员的培训。

>二、高质量完成市、区级规定工作和比赛任务

⒈、完成第二次国民体质监测工作。

⒉、积极参加XX区特奥运动会。

⒊、精心组织第九届中运会。

>三、开展形式多样，丰富多彩的群众体育活动以“欢乐操场”为主题开展系列活动

⒈、中小学生田径运动会

⒉、“市北杯”中学生排球赛、中学生乒乓联赛。举办“新民晨报杯”中学生篮球赛。

⒋、学生体育园队展示。

⒌、6月10日“全民健身日”学校体育设施开放，学校开展各种体育活动。

**工会健身实施方案范文 第十七篇**

>一、活动目的

通过跳短绳活动，激发教师对体育运动的兴趣，增进心肺功能，增强腿部力量，提高灵活性、协调性和耐力，达到锻炼身体的目的。

>二、活动安排

1、20xx年3月1日起前三周为练习阶段，每天上午大课间和下午第四节课规定活动时间内各位教师（除怀孕教师外）进行跳短绳自我练习。2、第四周的周一（3月23日）起，一周内在下午第四节课内由工会委员、工会组长负责组织进行比赛，决出成绩。

>三、比赛地点：体育馆内

>四、比赛方法

1、各工会小组全体教师都参加比赛（如生病、怀孕等特殊情况除外）。比赛时间为1分钟，记取所跳个数。

2、比赛顺序不限，先到先跳。

3、各教师按指定的位置上场作好跳绳准备，当裁判下达比赛开始指令，方可进行跳绳，跳完绳后站在原地，待裁判员登记好成绩后，方可离开。

4、本次比赛分设团体奖和个人奖。

团体奖：把各组所有参加跳绳教师的跳绳个数相加起来的总和取平均值，平均值高者名次前。

团体奖设一、二、三等奖和团体参与奖。

（参与人数未达应参与数的小组取消团体奖参评权）

个人奖

1、团体赛个人奖、在团体比赛中取男、女各5名，按跳绳个数多少计算，个数多者获奖。

2、花式跳绳擂主奖、设花式跳绳各项目擂主男女各一名，欲争擂主者在主题月内自主叫工会文体委员杨峰老师记录成绩，可重复测试。3月31日终止。

设个人擂主项目为：

☆一分钟记时双飞

☆一分钟记时二人组合跳

☆一分钟记时单脚跳（左右脚可换二次，双脚同时着地终止记时）

☆一分钟记时倒跳

☆一分钟记时双手交叉跳

**工会健身实施方案范文 第十八篇**

根据上级指标，今年8月8日是xx批准设立第一个“全民健身日”，9月10日为我国第xx个教师节，为增强广大教职员工的科学健身意识与身体素质；以实际行动迎接“教师节”、国庆xx周年，结合我校实际，全民健身活动如下：

一、组织领导：

总指挥：xx

副总指挥：xx

成员：全体中层干部

承办：校工会

二、印刷宣传资料：标志、主题口号、枣强中学全民健身活动方案

三、本校男、女乒乓球团体赛(9月1日-10日)，分年级部报名，每队限报男、女队员各三名，截止日期8月30日前报工会办。

四、组建教工篮球队，参加教文体局组织的比赛()

五、号召全体教职工，利用家属院的健身器材、体育场等现有条件，积极参加科学锻炼身体。

六、学校教工专用篮球场一个，乒乓球台两副，乒乓球室两间，课余时间全部开放。

七、健美操室一个，学校组织教练，节假日、课余时间培训，自愿报名参加。

**工会健身实施方案范文 第十九篇**

学校工会体育活动方案

一、指导思想：教学是学校永恒的主体，教师是教学任务的重要承担者，健康的身体是教师的个人资本，也是学校的集体资本。为了使教师有一个健康的身体和一份美丽的心情，学校将开展丰富多彩的体育活动，以锻炼身体，缓解压力，增进同事间的凝聚力为前提，旨在强健体魄、愉悦身心，丰富精神世界，提升生活品质。真正达到“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的目的。

二、活动内容

1、乒乓球

2、羽毛球

3、篮球

4、跳绳

5、飞盘等

三、活动时间

工会固定活动时间：每周三、周五17：00——20：00 体育馆开放时间：

每周一至周五 17：00——20：00

四、活动地点 体育馆、操场

五、活动形式

1、积极参加，及时签到。

2、每月会举行一个项目的比赛。

3、每位教师也可申请设置其他体育项目，进行全体教师挑战赛，学期末进行总决赛。

4、活动场地与器材由工会提供，如果老师们有需要也可以申请所需器材。

六、奖励办法

1、每学期出勤15次以上的教师，学期末予以相应奖励并授予“北师大三帆中学朝阳学校健康之星”称号。

2、对各项目比赛前三名教师予以奖励。

3、根据各年级组参与活动情况，评选“健康之星”教研组。

七、注意事项

1、各组积极锻炼，组员积极配合。

2、进行赛前训练，注意安全。

3、参赛人员要团结友爱，互相关心，尽心尽力，保证活动顺利进行。

4、服装轻便，请穿运动鞋。

学校工会

20\_年3月

**工会健身实施方案范文 第二十篇**

一、指导思想

全面贯彻落实学习实践科学发展观，通过广泛深入宣传和组织开展丰富多彩、贴近生活、方便群众参与的体育健身展示、交流、比赛、辅导、培训活动，提高全社会对设立“全民健身日”重大现实意义，增强全民的体育健身意识，培养良好的体育锻炼习惯，在全社会形成崇尚健身、参与健身、追求健康文明生活方式的良好环境和氛围，为构建和谐发挥积极作用。

二、活动主题

人人共享体育，体育造福人人

三、活动原则

组织开展“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。注重8月8日组织开展全民健身活动与全年性、日常性健身活动相结合，突出全民健身活动的科学性、健身性、趣味性，最大程度地吸引群众广泛参与。

四、组织活动机构

五、“全民健身日”活动安排

1、时间、地点：8月8日9:00，场镇

2、参加领导：拟请镇领导、镇全民健身活动组委会成员等。

3、参加人员：各村报名参赛选手。

4、活动项目：⑴介绍出席启动仪式的镇领导;⑵请镇领导致辞;⑶镇领导宣布“‘全民健身日’宣传展示活动开始”;⑷比赛项目：中国象棋、围棋、同步奔小康、蜈蚣赛跑、跳大绳、自行车慢骑、搬轮胎5、宣传展示用图片展示镇有特色的健身项目、优异成绩和群众健身的场景等。

六、活动要求

(一)加强领导。开展好“全民健身日”活动意义重大，按照镇组委会的统一要求和部署，切实加强对组织开展“全民健身日”活动的组织领导，精心组织，统筹安排。

(二)广泛发动。活动当天镇各单位、学校、村要广泛开展活动，让广大群众切实享受到健身带来的健康和快乐。同时要充分发挥相关体育组织的作用，进行健身科普咨询，指导、组织健身活动。

(三)为营造会场气氛，要求参加启动仪式的各党支部自制宣传横幅一条，标语自选，活动当天带入会场。

附：镇全民健身活动标语

1、全民健身利国利民功在当代利在千秋

2、认真贯彻《全民健身条例》切实提高全民身体素质

3、发展体育运动增强人民体质

4、我运动我健康我快乐

5、生命在于运动健身贵在参与

6、参加健身锻炼提升生活质量

7、参与健身凝聚力量展示风采振奋精神

**工会健身实施方案范文 第二十一篇**

>1、活动主题：

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！

>2、活动的目的：

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。

>3、组织单位：

水岸花都物业服务中心。

>4、活动时间：

xx-10-1—xx-10-7（具体时间待定）。

>5、活动地点及主要内容：

红花湖18公理脚踏自行车。

>6、活动对象：

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）。

>7、活动形式：

aa制。

>8、报名时间及地点：

xx-9-25至xx-9-30日，水岸花都保安室（附报名表）

**工会健身实施方案范文 第二十二篇**

一、活动主题

运动让生活更美好

二、长跑活动：每周每天下午四点半开始，工作之余自愿参加。线路：起点(校园操场跑四圈)——中段(梅林公园跑一圈)——终点(校园操场跑四圈)。这个时段也可以参加校内其他运动，如羽毛球、篮球、乒乓球等。

启动仪式：十一月一日(深圳市第34届市民长跑日)上午第二课开始，时间约半小时左右，绕梅林一村一周，自愿报名参加(想参加的如有课请调好课);学校田径队和足球队学生作为学生代表参加。

三、教职工校内趣味体育娱乐项目比赛，以年级组为单位，要求全员重在参与，分设一、二、三等奖，给与奖励。十一月中旬进行。

四、羽毛球比赛：十一月下旬开始，以年级组为单位，对认真组织参加的年级组给于奖励，具体赛程规则及奖励办法另行公布。

五、男教工篮球赛：十一月中、下旬进行。邀请帮扶学校南开小学男教工篮球队来我校进行交流活动，与该校教职工进行蓝球友谊赛。

六、配合第十四届校田径运动会，在开幕式上进行学生广场舞展示，并进行教师30米迎面接力赛(以年级组为单位，2男8女，奖励年级组)。

七、组织教职工参加区教育工会组织的活动：

1、六十米迎面接力赛，男女各5人;

2、第五届乒乓球比赛，男女共12人。

八、十二月上旬，学校工会将根据教职工在全民健身月活动的情况评选“全民健身月活动积极分子”(每组评选3名报学校工会)，并给与表彰奖励。

**工会健身实施方案范文 第二十三篇**

自20xx年起，每年的8月8日都是全民健身日，今年是第五个全民健身日。根据《全民健身条例》的精神，结合本市本区的实际，特制定实施如下活动方案：

一，活动背景：

根据调查，我市近几年来居民的身体素质情况依然不乐观，亚健康状况几乎困扰着90%的群众，有八成多的民众没有锻炼的习惯。长此以往，毕竟会导致疾病的发生，影响居民的生活品质，降低民众的幸福感。

二，指导思想：

根据《中国\_\_令》第560号，《全民健身条例》通过施行。全民健身日的开展，主要是进全民健身活动的开展，保障公民在全民健身活动中的合法权益，提高公民身体素质。

三，活动口号：

健康家庭，幸福你我

人人共享体育,体育造福人人

爱我，就别让我宅在家

四，活动原则：

本次“全民健身日”的活动必须传递出人人参与、人人受益的参与理念，还要兼顾天天健康、天天快乐的健身理念，让运动充满你我生活。同时，本年度的全民健身日还应该突出健身性、趣味性，更要注重科学性，吸引广大的群众朋友参与进来。

五，活动时间：

201x年8月3日——8月11日

六，主办单位：

协办单位：

七，前期准备：

1、做好“全民健身日” 的活动宣传海报和宣传栏，发放《全民健身倡议书》，号召本区居民来参与活动。

2、联系本区内的商户，进行相关活动促销;

3、维护、维修本区内的体育、运动设施，确保居民使用的安全性;

4、联系多区部门，多区进行兵乓球、羽毛球、象棋、游泳、篮球、足球比赛，提前确定各区的比赛人员，组织训练。

八，活动安排：

1、在活动期间，体育馆免费开放，并且有教练免费教导人们游泳、滑旱冰。

2、举办兵乓球、羽毛球、象棋、游泳、篮球比赛，利用双周末将比赛进行完。

3、举办广场舞比赛，各区派出代表进行比赛。

4、对青少年在体育馆举办足球比赛，各区派出代表。

5、青少年体育表演，同时结合体育用品的促销。

为认真贯彻落实《全民健身计划(20xx-20xx年)》，进一步加强全民健身日宣传，为我省全民健身事业发展营造良好的社会氛围，更好地为人民群众健康服务，我俱乐部将于8月8日在金清广场举行20xx年俱乐部全民健身日活动。

一、组织机构

主办单位：台州市奥翔蓝天青少年科技体育俱乐部

承办单位：台州市奥翔蓝天青少年科技体育俱乐部风筝队

二、活动口号

“全民健身，你我同行”

三、活动宗旨

号召和引导广大群众积极参加放风筝健身活动，展示放风筝健身活动的成果，激发放风筝健身活动的热情，享受放风筝健身活动的乐趣，感受放风筝健身活动的魅力。

四、活动时间

20xx年8月8日下午3：00至5：00

五、活动地点

金清广场

六、活动具体安排

(一)酝酿阶段

自7月20日开始酝酿，联系有关部门及部分会员，主要对俱乐部要不要举行活动、何时何地举行活动、如何举行活动等进行商议，于8月1日前作出决定。

(二)宣传阶段

8月1日至7日，通过电话、手机、QQ、QQ群等进行宣传，主要初步确定参加8月8日俱乐部全民健身日活动的人员，简单介绍全民健身日活动的安排，要求参加活动的人员自己准备好墨镜、手套、防晒霜、防晒工具及其它相关物品。

(三)准备阶段

8月6、7日，由梁宣等部分会员(名单另定)先学会大型风筝的组装方法及背带式、手打式线轴的使用方法，准备好8月8日要用到的风筝与线轴，调试好我们自己研制的串类风筝、安排好各大型风筝放飞的会员教练。、分配好各会员负责的具体工作

(四)实施阶段

1、要求各参加人员8月8日下午3：00准时到达金清广场，不统一安排交通工具及路线，请各位注意交通安全，带好相关物品;

2、梁宣等部分会员于2：30由俱乐部办公地点(金清镇三金村中央份三区27号)出发，负责会旗、风筝、线轴等物品的搬运。

3、各会员到达金清广场后，找好相应的位置，特别是各大型风筝放飞教练要注意各自的间距，做到既紧凑又不打架。

4、放飞的风筝有俱乐部形象风筝、俱乐部徽标风筝、奥运福娃风筝、金色大鲤鱼、软体章鱼、八爪鱼、美人鱼、河豚、模特风筝、自制长串、砂燕长串、特技风筝以及部分普通风筝等。

5、要做好“一对一”放飞教学，活动中各大型风筝实行会员教练负责制，确保放飞安全，避免各类损失。

6、各放飞人员要听从会员教练的指导，不得任性放飞，线长控制在100米以内，尽量不要放出广场之外，如果想放得更高更远，需经得俱乐部主席同意，在两名会员教练帮助下进行放飞，否则造成损失，由放飞者负责赔偿。

7、各会员在活动中有事应向俱乐部主席请假，不得私自离开广场，不得私自提前回家，请自觉遵守相关纪律，做到活动圆满举行。

8、5：00到后应立即开始收回风筝，整理好后交还梁宣等风筝保管人员。各会员自己安排好回家的交通工具与交通路线，注意交通安全。

(五)总结阶段

**工会健身实施方案范文 第二十四篇**

为贯彻实施《全民健身条例》和《全民健身计划要求》，推动我县群众性趣味体育活动的开展，现制定我县下半年活动方案。

几年来，我县群众性体育活动有了一定的发展和基础。为了更好地有组织，有计划地开展形式多样，内容活跃的体育活动，丰富广大干部群众的业余文体生活，健身强身陶诒情躁，形成良好的和谐氛围，促进我县社会主义精神文明建设。

>一、组织领导

组长：

副组长：

>二、活动内容：篮球、羽毛球、乒乓球、钓鱼、登山、中国象棋、健身操

>三、组织活动方式：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。

>四、时间安排：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

>五、活动场地：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。

>六、要求：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。

**工会健身实施方案范文 第二十五篇**

为认真贯彻落实《全民健身计划(20xx-20xx年)》，进一步加强全民健身日宣传，为我省全民健身事业发展营造优良的社会氛围，更好地为人民群众健康服务，我俱乐部将于8月8日在金清广场举行20xx年俱乐部全民健身日活动。

>一、组织机构

主办单位：台州市奥翔蓝天青少年科技体育俱乐部

承办单位：台州市奥翔蓝天青少年科技体育俱乐部风筝队

>二、活动口号

“全民健身，你我同行”

>三、活动宗旨

号召和引导广大群众主动参加放风筝健身活动，展示放风筝健身活动的成果，激发放风筝健身活动的热度，享受放风筝健身活动的乐趣，感受放风筝健身活动的魅力。

>四、活动时间

20xx年8月8日下午3：00至5：00

>五、活动地点

金清广场

>六、活动具体安排

(一)酝酿阶段

自7月20日开始酝酿，联系有关部门及部分会员，主要对俱乐部要不要举行活动、何时何地举行活动、如何举行活动等进行商议，于8月1日前作出决定。

(二)宣传阶段

8月1日至7日，通过电话、手机、QQ等进行宣传，主要初步确定参加8月8日俱乐部全民健身日活动的人员，简单介绍全民健身日活动的安排，要求参加活动的人员自己准备好墨镜、手套、防晒霜、防晒工具及其它相关物品。

(三)准备阶段

8月6、7日，由梁宣等部分会员(名单另定)先学会大型风筝的组装方法及背带式、手打式线轴的使用方法，准备好8月8日要用到的风筝与线轴，调试好我们自己研制的串类风筝、安排好各大型风筝放飞的会员教练。、分配好各会员负责的具体工作

(四)实施阶段

1、要求各参加人员8月8日下午3：00准时到达金清广场，不统一安排交通工具及路线，请各位注意交通安全，带好相关物品;

2、梁宣等部分会员于2：30由俱乐部办公地点(金清镇三金村中央份三区27号)出发，负责会旗、风筝、线轴等物品的搬运。

3、各会员到达金清广场后，找好相应的位置，特别是各大型风筝放飞教练要注意各自的间距，做到既紧凑又不打架。

4、放飞的风筝有俱乐部形象风筝、俱乐部徽标风筝、奥运福娃风筝、金色大鲤鱼、软体章鱼、八爪鱼、美人鱼、河豚、模特风筝、自制长串、砂燕长串、特技风筝以及部分普通风筝等。

5、要做好“一对一”放飞教学，活动中各大型风筝实行会员教练负责制，确保放飞安全，避免各类损失。

6、各放飞人员要听从会员教练的指导，不得任性放飞，线长控制在100米以内，尽量不要放出广场之外，如果想放得更高更远，需经得俱乐部主席同意，在两名会员教练帮助下进行放飞，否则造成损失，由放飞者负责赔偿。

7、各会员在活动中有事应向俱乐部主席请假，不得私自离开广场，不得私自提前回家，请自觉遵守相关纪律，做到活动圆满举行。

8、5：00到后应立即开始收回风筝，整理好后交还梁宣等风筝保管人员。各会员自己安排好回家的交通工具与交通路线，注意交通安全。

(五)总结阶段

**工会健身实施方案范文 第二十六篇**

>一、活动名称

安徽省第五届茉莉花全民健身展示大赛、滁州市第一届全民健身运动会启动仪式、天长市第七届体育文化旅游节

>二、活动主题

“健康安徽·活力天长”

>三、组织机构

主办单位：

安徽省体育局安徽省体育总会

承办单位：

安徽省社会体育指导中心滁州市教育体育局天长市全民健身工作委员会

协办单位：

天长市委宣传部、市政府办公室、市文明办、市美丽办、市教育体育局、市文广新局、市旅游局、市市直工委、市卫计委、市公安局、市城管执法局、市市场\_、市广电台、市总工会、团市委、市妇联、市供电公司、各镇(街)

>四、活动时间与地点

时间：20xx年5月6日——8月8日

地点：安徽省天长市

>五、活动内容

以“茉莉花”健身系列项目为传统元素，以“首届全民健身运动会”为主线，以“全民健身志愿服务进基层”为主要形式，以“乐享绿色骑行畅游美丽乡村”为特色，让体育盘活旅游资源，让文化丰富活动内容，让旅游拓展体育消费空间。体育文化旅游节活动内容辐射到各行业、各年龄段等不同人群，达到点、线、面融合，重点、亮点、闪光点融合，让更多的人群受益于全民健身。

(一)新闻发布会

活动时间：20xx年4月20日

活动地点：市教育体育局

主办单位：天长市委宣传部

承办单位：天长市教育体育局、文广新局、旅游局

(二)开幕式

活动时间：5月6日上午

活动地点：天长市体育中心

参加对象：

1.安徽省全民健身志愿服务展示交流活动及20佳优秀社会体育指导员代表；

2.滁州市各县市区全民健身志愿服务队；

3.“茉莉”系列表演队伍；

4.团体操表演队伍；

5.各镇(街)队伍；

6.机关单位、企事业单位队伍；

7.体育协会队伍；8.市民和健身爱好者队伍。

7点20分整理参加开幕式队伍方阵

7点55分请领导、嘉宾入席

7点59分电子大屏十秒钟倒计时

8点整启动开幕仪式

开幕式议程：

1.主持人宣布开幕仪式现在开始；

2.介绍领导和嘉宾；

3.全体起立，升国旗，奏国歌；

4.天长市领导致欢迎辞；

5.滁州市领导致辞；

6.省领导致开幕辞；

7.运动员代表宣誓；

8.裁判员代表宣誓；

9.领导宣布安徽省第五届茉莉花全民健身展示大赛、滁州市第一届全民健身运动会启动仪式、天长市第七届体育文化旅游节开幕!

10.请裁判员、运动员退场，上看台就座，观看全民健身活动展演。

8点30分全民健身活动展演：

1、《千人团体操表演》(第一小学)

2、《快乐足球》(天长市城南小学)

3、《柔力球表演》(天长市柔力球协会)

4、《少儿跆拳道表演》(天长市实验幼儿园)

5、《太极拳表演》(天长市太极拳协会)

6、《鼓号表演》演奏《好一朵美丽的茉莉花》(天长市汊涧小学)

7、《运动风筝表演》(省运动风筝协会)

8点40分请领导移步到“乐享绿色骑行畅游美丽乡村”骑行活动起点(体育中心北门)

(三)“乐享绿色骑行畅游美丽乡村”骑行活动

活动时间：5月6日上午9点整

骑行路线：天长市体育中心(起点)(经新白塔河桥)——

天长街道祝涧村——万寿镇汊河村——红草湖湿地公园南园北广场(终点)，往返全程30公里。

参加对象：周边地区自行车骑行爱好者，自行车运动协会

活动安排：

7：40公安、城管清理道路、维持会场秩序，卫生救护车、救援队就位

8：00整理骑行队伍

8：40领导移步到骑行活动起点

8：50领导发令并引领骑行队伍出发

骑行顺序：领导骑行方阵、天长市自行车运动协会方阵、周边县市自行车骑行爱好者方阵(注：骑行队伍每次放行20辆，相隔15秒依次放行)、120急救车、骑行收尾车。

活动内容：

1.美丽乡村绿色骑行起点：市体育中心

领导骑行至凤凰苑后统一乘车游览美丽乡村

2.美丽乡村绿色骑行第二站：天长街道祝涧村

(1)全民健身志愿者服务走进美丽乡村(天长街道)

(2)民俗文化系列活动—“民族风、千秋情”剪纸艺术展演(文广新局)

(3)天长市旅游宣传推介活动，介绍天长旅游资源(旅游局)

3.美丽乡村绿色骑行第三站：万寿镇汊河村

(1)游览水墨汊河(旅游局)

(2)民俗文化系列活动—“古镇风韵”旗袍秀、摄影活动(文广新局)

(3)补给站：志愿者向骑行队员发放补给物品(志愿者)

(4)体育活动图片展(教体局)

(领导车辆预计10点30到达老东门，领导沿滨湖公园步行到湿地公园南园北广场，沿途观赏全民健身展示活动)

4.滨河两岸安排文体展示项目

(1)徒步行活动

(2)全省全民健身志愿服务展示

(3)器乐合奏《茉莉花》

(4)型动健身体能运动展示

(5)锣鼓《拥军花鼓》

(6)古筝合奏《民族风》

(7)戏曲展示

5.美丽乡村绿色骑行终点：红草湖湿地公园南园北广场

(1)骑行者在签名墙签名、骑行者留影、领取活动纪念品

(2)天长市第二届“舞动天长，汇聚正能量”广场舞大赛

(3)开展运动风筝放飞互动、展示活动

(4)全民健身志愿服务健身项目展示(传承“茉莉”元素)：

①《激情茉莉》(工业学校)

②《广场舞》(广厦鸿雁晨晚练点)

③《魅力茉莉》(体育中心晨晚练点)

④《钱洒子健身操舞》(钱洒子健身协会)

⑤全省20佳优秀社会体育指导员展示

(5)领导向社会体育指导员代表捐赠健身书籍、健身服装、健身器材

(四)安徽省国民体质监测活动

活动时间：5月5—7日

活动地点：天长市体育中心

承办单位：安徽省国民体质监测中心

(五)安徽省全民健身志愿服务展示交流活动

活动时间：5月5—7日

活动地点：天长市假日酒店

承办单位：安徽省社体中心

(六)滁州市第一届全民健身运动会篮球赛

活动时间：5月5—7日

活动地点：待定

主办单位：滁州市教体局

(七)全国柔力球大篷车公益惠民推广万里行活动

活动时间：5月28日

活动地点：待定

主办单位：国家体育总局社会体育指导中心、中国社会体育指导员协会

承办单位：安徽省社体中心

(八)安徽省钓鱼比赛

活动时间：5—6月

活动地点：待定

主办单位：安徽省社体中心

(九)中国棋协培训活动

活动时间：6—7月

活动地点：待定

主办单位：安徽省社体中心

(十)天长市首届全民健身运动会

**工会健身实施方案范文 第二十七篇**

一，活动背景：

根据调查，我市近几年来居民的身体素质情况依然不乐观，亚健康状况几乎困扰着90%的群众，有八成多的民众没有锻炼的习惯。长此以往，毕竟会导致疾病的发生，影响居民的生活品质，降低民众的幸福感。

二，指导思想：

根据《中国\_\_令》第560号，《全民健身条例》通过施行。全民健身日的开展，主要是进全民健身活动的开展，保障公民在全民健身活动中的合法权益，提高公民身体素质。

三，活动口号：

健康家庭，幸福你我

人人共享体育,体育造福人人

爱我，就别让我宅在家

四，活动原则：

本次“全民健身日”的活动必须传递出人人参与、人人受益的参与理念，还要兼顾天天健康、天天快乐的健身理念，让运动充满你我生活。同时，本年度的全民健身日还应该突出健身性、趣味性，更要注重科学性，吸引广大的群众朋友参与进来。

五，活动时间：

201x年8月3日――8月11日

六，主办单位：

协办单位：

七，前期准备：

1、做好“全民健身日” 的活动宣传海报和宣传栏，发放《全民健身倡议书》，号召本区居民来参与活动。

2、联系本区内的商户，进行相关活动促销;

3、维护、维修本区内的体育、运动设施，确保居民使用的安全性;

4、联系多区部门，多区进行兵乓球、羽毛球、象棋、游泳、篮球、足球比赛，提前确定各区的比赛人员，组织训练。

八，活动安排：

1、在活动期间，体育馆免费开放，并且有教练免费教导人们游泳、滑旱冰。

2、举办兵乓球、羽毛球、象棋、游泳、篮球比赛，利用双周末将比赛进行完。

3、举办广场舞比赛，各区派出代表进行比赛。

4、对青少年在体育馆举办足球比赛，各区派出代表。

5、青少年体育表演，同时结合体育用品的促销。

为认真贯彻落实《全民健身计划(20xx-20xx年)》，进一步加强全民健身日宣传，为我省全民健身事业发展营造良好的社会氛围，更好地为人民群众健康服务，我俱乐部将于8月8日在金清广场举行20xx年俱乐部全民健身日活动。

一、组织机构

主办单位：台州市奥翔蓝天青少年科技体育俱乐部

承办单位：台州市奥翔蓝天青少年科技体育俱乐部风筝队

二、活动口号

“全民健身，你我同行”

三、活动宗旨

号召和引导广大群众积极参加放风筝健身活动，展示放风筝健身活动的成果，激发放风筝健身活动的热情，享受放风筝健身活动的乐趣，感受放风筝健身活动的魅力。

四、活动时间

20xx年8月8日下午3：00至5：00

五、活动地点

金清广场

六、活动具体安排

(一)酝酿阶段

自7月20日开始酝酿，联系有关部门及部分会员，主要对俱乐部要不要举行活动、何时何地举行活动、如何举行活动等进行商议，于8月1日前作出决定。

(二)宣传阶段

8月1日至7日，通过电话、手机、qq、qq群等进行宣传，主要初步确定参加8月8日俱乐部全民健身日活动的人员，简单介绍全民健身日活动的安排，要求参加活动的人员自己准备好墨镜、手套、防晒霜、防晒工具及其它相关物品。

(三)准备阶段

8月6、7日，由梁宣等部分会员(名单另定)先学会大型风筝的组装方法及背带式、手打式线轴的使用方法，准备好8月8日要用到的风筝与线轴，调试好我们自己研制的串类风筝、安排好各大型风筝放飞的会员教练。、分配好各会员负责的具体工作

(四)实施阶段

1、要求各参加人员8月8日下午3：00准时到达金清广场，不统一安排交通工具及路线，请各位注意交通安全，带好相关物品;

2、梁宣等部分会员于2：30由俱乐部办公地点(金清镇三金村中央份三区27号)出发，负责会旗、风筝、线轴等物品的搬运。

3、各会员到达金清广场后，找好相应的位置，特别是各大型风筝放飞教练要注意各自的间距，做到既紧凑又不打架。

4、放飞的风筝有俱乐部形象风筝、俱乐部徽标风筝、奥运福娃风筝、金色大鲤鱼、软体章鱼、八爪鱼、美人鱼、河豚、模特风筝、自制长串、砂燕长串、特技风筝以及部分普通风筝等。

5、要做好“一对一”放飞教学，活动中各大型风筝实行会员教练负责制，确保放飞安全，避免各类损失。

6、各放飞人员要听从会员教练的指导，不得任性放飞，线长控制在100米以内，尽量不要放出广场之外，如果想放得更高更远，需经得俱乐部主席同意，在两名会员教练帮助下进行放飞，否则造成损失，由放飞者负责赔偿。

7、各会员在活动中有事应向俱乐部主席请假，不得私自离开广场，不得私自提前回家，请自觉遵守相关纪律，做到活动圆满举行。

8、5：00到后应立即开始收回风筝，整理好后交还梁宣等风筝保管人员。各会员自己安排好回家的交通工具与交通路线，注意交通安全。

(五)总结阶段

**工会健身实施方案范文 第二十八篇**

为贯彻落实党的十九大精神以及\_\_接见全国群众体育和体育系统先进单位、先进个人时的重要讲话精神，全面推进落实《全民健身条例》目标任务，切实做好我院“全民健身活动”的组织实施工作，保证全院全民健身活动各项工作的顺利开展并取得预期成效，我们向全院教职工发出倡导，让广大教职工动起来，各相关职能部门要把全民健身当作常态化工作来抓，积极“倡导文明、活跃文体、发展文化”，认真贯彻落实好全民健身要求，使全民健身运动真正成为一种社会福利新常态。

>一、开展全民健身活动的指导思想

全民健身活动，要以科学发展观为统领，动员和引导全院各方力量，以开展排球、乒乓球为引领，以“篮球”、年度田径运动会和冬季长跑活动等为主要内容，充分发挥各级各类体育社团组织开展全民健身活动的优势和作用，整合资源，提升“全民健身”活动的影响力，增强教职工的体育健身意识，激发广大教职工的健身热情，在全院形成崇尚健身、参与健身、支持和推动全民健身事业发展的良好氛围。

>二、开展全民健身活动的基本原则

（一）要坚持和把握“突出主题、惠及教职工、广泛动员、人人参与”系列健身活动的原则。

（二）要坚持不断创新活动形式和内容，结合实际，因地制宜，突出健身性、参与性和趣味性，务求实效。

（三）要处理好竞赛与普及的关系，发挥项目的带动作用，大力开展以排球、乒乓球为引领的竞赛活动，以竞赛成绩的提高带动群体活动的开展，以群体活动的普及来推动竞技水平的提高。

（四）要将组织活动与开展全民健身志愿服务相结合，精心策划，动员和支持各类人群参与全民健身活动。

（五）要加大对全民健身活动的宣传报道力度。

（六）活动主题：“我运动，我快乐”“我幸福”

（七）宣传口号:“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”

>三、开展全民健身活动的目标和任务

（一）目标

1、在思想上加强教职工对全民健身活动的认识,重视日常健身的重要性和迫切性。

2、学院要将体育事业纳入学院发展总体规划,负责制定和组织实施体育发展规划。在预算允许的范围内进行体育活动的`基础设施的建设和管理工作，为教职工提供较为全面的体育锻炼项目和健身器材,合理扩大健身、活动场地,确保能够满足本院教职工的健身需求。

3、结合我院实际制定《全院全民健身行动计划实施方案》，明确总体目标、基本原则和主要任务。要将科学、规范发展全校全民健身运动的常规目标，逐步转换为场馆、运动器材和观测手段的现代化,逐步构建惠及全院教职工的全民健身服务体系，保证全院全民健身活动的高水准和高规格，不断提高教职工的健康水平和生活质量。

（二）任务

1、重视常态工作，不断强化自治自律，完善内设机构的设置。

2、完善管理制度，健全竞赛制度。

3、促进教职工科学健身意识普遍增强，经常参加体育锻炼的人数明显增加，身体素质不断提高，全民健身场地设施更加完善，努力在校园形成崇尚和参加体育健身的风气，积极指导广大教职工科学健身，推进全民健身科学化、生活化。

4、加强体育文化宣传，普及健身知识，宣传健身效果，推广体育文化，促进校园文化建设，努力扩大全民健身活动的影响力。

>四、开展全民健身活动的内容与组织实施

（一）倡导广大教职工根据个人爱好坚持经常性的体育运动或每天坚持徒步行走至少3公里；上班人员在距单位3公里范围之内坚持步行（或骑单车）上下班。坚持每天做工间操。

（二）学院工会举办系列球类运动竞赛、教职工趣味运动会、跳绳、踢毽子、健步走、冬季长跑等单项赛等。

具体的活动内容与方案：

1、院工会组织的活动

⑴、开展“庆三八”系列活动。

⑵、举办春季教职工运动会。

⑶、举办教职工排球联赛。

⑷、举办“迎端午”教职工踢毽子比赛。

⑸、举办“迎中秋”教职工跳绳比赛。

⑹、举办教职工乒乓球比赛。

⑺、举办教职工冬季健步走或长跑比赛。

2、各分工会自行组织活动。

3、各协会自行组织活动。

>五、组织开展全民健身活动的工作要求

（一）本着对工作的高度责任心，充分认识全民健身工作的重要性，按照分工及职责细化和具体计划工作内容，落实到人，按时、按要求完成所承担的各项工作任务。

（二）精心组织实施。引导广大教职工积极响应、广泛参与。各二级学院要按照学校全民健身活动统一部署的要求，一是要精心组织，密切配合，积极参加；二是要周密安排，认真制定本单位的系列全民健身活动的方案；要丰富活动内容，创新活动形式。

（三）充分整合资源，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。

（四）要按照统一部署的要求，加强与各相关部门协同配合，制定切实可行的活动方案，认真组织实施，及时收集和汇总活动相关素材，确保活动取得实效。

（五）要切实加强对“全民健身”活动的安全组织领导和管理，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

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！