# 体育健身示范点工作计划(共25篇)

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2024-01-11

*体育健身示范点工作计划1兴桥镇体育健身俱乐部工作计划为进一步贯彻落实《\_中央、\_关于加强和促进新时期体育工作的意见》和《全民健身计划纲要》，加强农村社区体育组织建设，构建面向居民的多元化体育服务体系，不断满足广大居民日益增长的健身需求，充分...*

**体育健身示范点工作计划1**

兴桥镇体育健身俱乐部工作计划

为进一步贯彻落实《\_中央、\_关于加强和促进新时期体育工作的意见》和《全民健身计划纲要》，加强农村社区体育组织建设，构建面向居民的多元化体育服务体系，不断满足广大居民日益增长的健身需求，充分利用体育场地设施组织社区居民经济性开展体育文化生活，同时为社区居民进行社会交往创造良好的环境。本社区体育俱乐部20\_年度计划做好如下工作：

一、加强社区体育工作的领导

在上级体育部门的具体指导下，我们将体育工作列入工作计划，作为社区精神文明建设的重要内容摆上议事日程，既有长远规划，又有阶段性发展指标；有实施《全民健身计划纲要》的具体方案措施；进一步加强“社区体育俱乐部”的组织领导，由镇分管领导任“社区体育俱乐部”主任，确定体育活动中心主任具体抓；充分利用多种方式宣传学习《全民健身计划纲要》、《\_体育法》等文件精神，并邀请市体育局领导和专家、教练到社区开展体育讲座，利用社区内的宣传墙报、专栏等深入持久地宣传《纲要》、《体育法》精神，使之家喻户晓，人人皆知；建立健全“社区体育俱乐部”各项规章制度，确定专人管理；继续做好社区体育俱乐部会员发展工作，让更多的体育爱好者成为社区体育俱乐部会员。

二、加大体育阵地设施建设

积极协调资金，加大对社会体育设施的投入。今年将投入资金对现有设施进行维护。同时，积极鼓励社会力量参与社区体育设施建设，促进驻镇单位、学校、企业内部的体育设施积极对社会开放，为辖区居民提供无偿或低偿服务；鼓励居民家庭购买健身器材。进一步完善社区体育设施管理责任制度，实现活动场所定时开放，每天开放时间不少于8小时，并与居民的工作、学习时间适当错开，遇法定节假日和学校寒暑假适当延长开放时间。

四、广泛开展群众性体育活动

积极组织参加全省、全市体育活动及比赛。通过举办社区运动会，展示辖区群众的新思维、新形象。积极开展经常性的群众喜闻乐见的体育活动，丰富群众生活，提升社区人气。依托“社区体育俱乐部”平台，以“迎五一”“庆国庆”等为主题，开展小型多样、适合社区居民和外来人口，尤其是老人和儿童需求的体育活动，提高社区趣味体育比赛的参与率，带动全民健身的开展。按照《全民健身计划纲要》，坚持开展经常性体育活动，满足居民群众生活需要。创造条件举办社区体育活动（赛事），用体育载体树立兴桥新形象。

兴桥镇体育健身俱

．16

**体育健身示范点工作计划2**

为认真贯彻实施《体育法》和《全民健身计划纲要》，积极开展全民健身活动，年南都社区体育健身工作不断完善全民健身服务体系，努力做好全民健身工作，发挥社区体育健身工作的职能，提高全体群众的身体素质，推动我社区群众体育健身工作的开展。在今年的群众体育健身工作中，我们紧紧抓住以下几个工作要点：

>一、全民体育健身工作

年我们要抓住第一个“全民健身日”这个主线，继续开展好我社区全民健身活动，根据我社区的实际情况，抓好社区群众性体育健身工作：

(一)、俱乐部的体育工作

2、加强俱乐部体育指导员的管理，组织培训上岗，在社区的体育健身活动中发挥应有的作用。

3、开展丰富多彩的体育活动，定期举办社区篮球赛、乒乓球赛、拔河比赛、围棋比赛等活动。

>二、俱乐部体育指导员培训和俱乐部管理工作

做好俱乐部体育指导员培训工作，建立岗位责任制度。举办俱乐部社会体育指导员培训班，并重点培训体育骨干，做到理论与实际相结合，通过培训提高俱乐部体育指导员的素质，从而带动群众体育健身工作的开展。

>三、日常具体工作

1、俱乐部体育指导员培训班

2、社区羽毛球比赛

3、社区乒乓球比赛

4、社区拔河比赛

5、社区少儿溜冰比赛

6、举办篮球比赛

7、举办围棋比赛

8、在下半年配合镇完成体质测定任务。

新的一年,南都社区将紧紧围绕中心工作积极开展创建“精品社区、星级社区、绿色社区”活动，坚持把工作重心面向社区居民，为居民办实事、办好事，为居民们排忧解难，保一方平安，不断提高居民对社区的幸福感和荣誉感。

**体育健身示范点工作计划3**

根据\*\*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200\*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

⒈6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积极参加闸北区特奥运动会。

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。

⒊举办“新民晨报杯”中学生篮球赛。

⒋学生体育园队展示。

⒌6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。

**体育健身示范点工作计划4**

根据\*\*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200\*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

1、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。

2、对中小学校《学校体育工作条例》贯彻情况进行全面检查。

3、成立中学生体育协会。

4、学校教育资源开放示范校评选。

5、总结挖掘中小学体育健身的好经验、好方法，并加以推广。

6、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

1、完成第二次国民体质监测工作。

2、积极参加闸北区特奥运动会。

3、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

1、中小学生田径运动会

2、“市北杯”中学生排球赛、中学生乒乓联赛。

3、举办“新民晨报杯”中学生篮球赛。

4、学生体育园队展示。

5、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。

**体育健身示范点工作计划5**

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。

**体育健身示范点工作计划6**

由于现在整个××小区楼盘众多，各店可以根据自身所辖区域做一个前期的市场调查，将一些新、老中高档楼盘的基本情况做一下统计(楼盘名称、地址、所属物业公司等资料)。然后于一周前确定好下周将开展工作的小区楼盘，由会籍顾问、销售经理或主管前往与该小区物业公司的具体负责人良好的沟通(明确说明来意、具体了解该物业公司的需求)。可以分为二种工作形式：

A.物业公司沟通情况不错，我们可以进入小区在其主要通道和中心绿地等人员较集中的区域进行为期一周或仅周六、日二天的定点设摊咨询，其中穿行DM的派送和VIP调查表的工作以此做好宣传健身中心、发展新会员的工作。具体工作安排和小区楼盘的分配步署按健身中心人员配备等实际情况进行(每周每一个小区安排专人3-4人进行工作或以小组团队进行工作)，在小区楼盘中进行工作，尤其以周六、周日二天为工作重点. 进入小区定点开发其实就是将一个内场工作小组搬进了小区，进行现场接待和接受现场咨询，也就是一个名副其实的流动型内场。

B. 物业公司沟通情况不理想，上述工作性质未得到许可。我们应该将无法进入设摊工作的小区楼盘内部的住户情况了解清楚(门牌号码)，在获得这些信息后，我们以邀请信函的形式通过邮寄或直接由会籍顾问投递的方式把我们健身中心的情况介绍给每一户家庭(通过信函才会提高客人真正地阅读率，才会让客人真正了解到我们的健身中心，才会有可能提高我们健身中心日益减少的访客量，增加销售额)。

**体育健身示范点工作计划7**

体育健身原理与方法

人类对健康认识的过程

神灵自然医学模式——生物医学模式——生物心理社会医学模式

人类对健康的需求发生变化的5个层次

1、最低层次的保障生命

2、维持生计

3、促进发展

4、享受生活

5、和睦共处

健康：健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体、精神的健康和社会幸福的完美状态。包括身体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好

体质：是指人体的质量，是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理技能和心理素质的综合的相对稳定的特征。

体质的决定因素：先天因素、后天因素

健康的标准

1、有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张。

2、处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔事物的巨细。

3、善于休息，睡眠良好。

4、应变力强，能适应环境的变化。

5、能抵抗一般性感冒和传染病。

6、体重得当，身材均匀，站立时，头、肩、臂位置协调。

7、眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

8、牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。

9、头发有光泽，无头屑。

10、肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

现代健身运动现状

1、健身行为滞后

2、地区间健身运动发展不平衡

3、参与体育活动的人群结构不合理

4、体育消费水平差异显著

5、体育场馆和体育设施的发展和健身需求不平衡

6、社区体育发育不完善

7、体育锻炼指导员数量匮乏和素质不高，影响健身效果

体育的基本形式

1、按参与主体的年龄分：少儿体育、青年、成人、老年。

2、根据实践门类分：（1）体育教育（普通体育教育------学校、职业体育教育；专门体育教育-------中等体育专业教育、高等体育专业教育、特殊体育教育）（2）竞技体育（3）群众体

育（社会）。

体育的功能

1、教育

2、健身

3、娱乐

4、政治

5、经济

6、军事

健身运动的发展趋势

1、学校体育是健身运动发展的基本形式

2、发展城市社区体育

3、业余体育健身俱乐部将成为健身的主要场所

4、健身内容将更加丰富多彩

5、体育产业和体育消费娱乐市场将有更大的发展空间

体育健身的科学基础

1、生物学基础

生物进化论机制：自然选择用进废退

遗传学机制：从遗传学角度体育健身可以适当地调节人体遗传的过程。

生长发育机制：遗传为个体的生长发育确定了大致的方向和水平，但体育健身这一后天环境可以调节这种程序。

（肌肉活动的三个功能系统：磷酸能系统酵解能系统氧化能系统）

2、心理学基础

心理健康：指人们内心世界丰盈充实、和谐安宁的态度，并与周围环境保持协调的状态。心理健康的标志：

①身体、智力、情绪十分协调

②适应环境，人际关系中彼此能谦让

③有幸福感

④在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活

体育健身运动对心理健康有积极的影响

1、使人获得乐趣并感到愉快，从而有效地缓解社会竞争带来的压力和挫折心理，保持乐观。

2、提高心理控制源的内控倾向。

体育健身与习惯

1、良好生活方式的确立需要靠习惯来维持

2、经常参加体育健身运动影响这下一代体育态度与行为的形成身体锻炼的美学基本功能：塑造人体美

人体美的基本涵义：

1、健康美

2、自然美

3、体型美（均衡 对称 对比 曲线）

4、动作美

5、风度美 身体锻炼增进人体美的基本原理

1、人体形态的可塑性

2、人体色泽的可变性

3、人体姿态动作行为的可教育性

体育健身过程：指锻炼者自觉运用体育手段，发挥和挖掘身体潜能，达到强身健体主要目

标的实际锻炼进程。

特点：

1、从活动目的来看：体育健身过程是一种集健身、健心、健美等多种功能于一体的综合影响过程。

2、从表现形式来看：体育健身过程是人的体力、智力、外环境助力共同参与的运动行为过程。

3、从机体适应的特征看：既要注意机体所承担的负荷与机体承受能力相适应，即强调锻炼效果，同时又要注意锻炼以后的休息与恢复，即注意保养效果。

4、从组织方法来看：体育健身过程是形式多样、组织灵活、因人而异的社会活动。

5、从与客体关系来看：体育健身过程是一种主动体育。

6、与人类其他身体活动的关系极为紧密。

体育健身过程的主要途径

1、个体性体育锻炼

2、群体性体育锻炼

3、健身性体育比赛或表演

4、体育消遣娱乐

5、辅助性体育

体育健身过程的构成要素

一、体育健身手段：即运动项目，亦即体育健身活动的外部形式。

二、体育健身负荷三对矛盾：

1、负负荷量和负负荷强度

2、生理负荷与心理负荷

3、负荷表面数据与内部数据

三、体育健身频度：是锻炼活动的密度，往往以周作为评定的时间段，即每周活动几次。体育人口：每周锻炼不少于3次

四、体育健身场地设施

体育健身过程的阶段划分

1、工作力上升阶段

2、工作力保持相对最高水平阶段

3、工作力下降阶段

影响体育健身过程的外部因素

1、体力

2、心理

3、饮食营养

4、劳动负担

5、作息制度

6、体育素养

健身俱乐部创立步骤

1、组织管理团队，进行项目分析

2、寻找开办俱乐部场地，组织设计装修，购置健身设备及其他物品

3、员工招牌、培训

4、制定俱乐部价格体系，组织预销售及开业仪式

5、成功地进行俱乐部经营

健身俱乐部分硬件（装修 设备）软件（人员 特别是管理人员教学人员）

俱乐部经营具有明显的地域性，即俱乐部周边3——6KM范围是其主要客户服务区域 场地面积：800m²一下为小型800——1500m²为中型1500m²以上为大型

健身设备：包括心肺训练设备（电动跑步机、划船机）、等重量训练设备（哑铃、杠铃）、拉伸设备（瑜伽拉力绳）、自由训练设备

价格体系：会员制 办卡制（次卡 年卡）

组织参观俱乐部：预约——引导参观——讨论健身意义——约定——第一次训练时间——跟进

会员保留的因素

1、动力（多样化、反馈、质量）

2、期望值的实现（训练效果）

3、设备管理

体育健身规律

1、超量恢复原理：人体在运动中所消耗的能量物质，在运动后不仅可以恢复到原有水平，而且可以超过原有水平。

2、负荷强度法则

3、负荷量与强度互变原理

4、运动负荷价值越理论

5、身心互制原理

体育健身原则

1、目的性原则

2、身体全面发展原则

3、运动适量原则

4、循序渐进原则

5、区别对待原则

体育健身过程的方法

1、重复锻炼法

2、变换锻炼法

3、间歇锻炼法

4、持续锻炼法

5、组合锻炼法

6、竞赛和表演法

体育健身手段的内容按目的来分类

1、健身运动

2、健美运动

3、医疗体育

4、矫正运动

5、娱乐体育

6、防卫体育

中国传统健身手段：气功、太极拳、按摩、针灸、食疗

身体基本运动手段：

1、走、跑步

2、跳跃

3、游泳

4、自行车运动

球类运动手段：

**体育健身示范点工作计划8**

今年是我们健身中心发展非常重要的一年，也是一个充满挑战、机遇与压力的一年。为了增强责任意识、服务意识，并充分认识和有条不紊地做好客服部的工作，特制定本计划。

随着客服工作的不断强化，对客服的管理水平也提出了更高的要求，因此我们要进一步的做好日常工作。

1.强化和规范客服部工作流程，认真审核原始票据，细化与顾客和财务的对接流程，做到实时核算，在办理业务的同时，强化业务的效率性和安全性。

2.倡导人人提高节约的意识，努力做好开源节流，在控制费用方面，强化艰苦奋斗、勤俭节约的作风，不浪费一张纸、一支笔将办公费用降到最低限度。

3.强化内控与内审工作，让员工每月进行自查、自检工作，并做自我总结，及时发现问题，及时纠正错误，让基础工作进一步完善。

4.为强化客服人员的个人素质，着手对客服人员进行培训，培训内容主要针对仪容仪表服务的重要性如何服务接待技巧等几个环节。争取在最短的时间内让客服人员有较大的\'转变和提升。

5.针对健身中心人气不够旺、知名度不够高的问题需尽快解决，但要提升知名度需要大量的广告资金投入，为解决和提升我们的影响力，减少广告支出，准备开始长期着手健身中心外联工作，联系本地一些知名企业、单位合作，如银行、电信、酒店、旅游、娱乐业等。充分利用当地资源，借力发力，提升我们的知名度、影响力，从而达到预期效果。

**体育健身示范点工作计划9**

>一、主动开发

外场工作中最基本最常用的就是主动开发，外出扫楼（主要应以一些商务楼盘为主）

A、先规划出一个大的准备开发的商务楼盘区域，以健身中心为圆心，公交线路在10—15分钟车程的地区为宜；

B、划定区域后，在隔天外出前就应该制订好明天的拜访计划，（设定当天待开发的楼盘并对其一些基本情况要了解，带齐所需的全部销售物品），只要坚信＂你所销售的是对大家有好处的东西而并不是一个价格，客户会从中得到乐趣！＂你就能走出这成功的第一步；

C、每次在拜访好一家公司后，不论成功与否都应该主动留下自己的名片而且应该争取获得对方的名片（联系方式），以便日后跟进；

D、自己做好会谈的内容记录并写好每日工作报表。

>二、小区设摊

由于现在整个xx小区楼盘众多，各店可以根据自身所辖区域做一个前期的市场调查，将一些新、老中高档楼盘的基本情况做一下统计（楼盘名称、地址、所属物业公司等资料）。然后于一周前确定好下周将开展工作的小区楼盘，由会籍顾问、销售经理或主管前往与该小区物业公司的具体负责人良好的沟通（明确说明来意、具体了解该物业公司的需求）。可以分为二种工作形式：

A、物业公司沟通情况不错，我们可以进入小区在其主要通道和中心绿地等人员较集中的区域进行为期一周或仅周六、日二天的定点设摊咨询，其中穿行DM的派送和VIP调查表的工作以此做好宣传健身中心、发展新会员的工作。具体工作安排和小区楼盘的分配步署按健身中心人员配备等实际情况进行（每周每一个小区安排专人3—4人进行工作或以小组团队进行工作），在小区楼盘中进行工作，尤其以周六、周日二天为工作重点。进入小区定点开发其实就是将一个内场工作小组搬进了小区，进行现场接待和接受现场咨询，也就是一个名副其实的流动型内场。

B、物业公司沟通情况不理想，上述工作性质未得到许可。我们应该将无法进入设摊工作的小区楼盘内部的住户情况了解清楚（门牌号码），在获得这些信息后，我们以邀请信函的形式通过邮寄或直接由会籍顾问投递的＇方式把我们健身中心的情况介绍给每一户家庭（通过信函才会提高客人真正地阅读率，才会让客人真正了解到我们的健身中心，才会有可能提高我们健身中心日益减少的访客量，增加销售额）。

>三、派送DM单

DM（宣传单张）的派送有两中情况：一种是流动型的工作，会籍顾问无固定地点工作，最好在以健身中心为圆心步行500米的方圆地区为工作重点进行派送；另一种就是定点型的派送，由销售经理或主管规定一地区为派送点，会籍顾问则在指定的地点进行派送（建议主要以健身中心的门口为宜，因为在派送过程中会籍顾问便于将有意向的客户带至健身中心参观）。

派送DM是最简单的外场工作，虽然成效不会很大但可以从这个方面做到对健身中心的宣传工作，使我们健身中心的品牌更加深入人心！所以派送DM是必不可少的外场工作！

>四、问卷调查

在公司内有统一的VIP会员招募的问卷调查表，通过这样的一个市场调查我们可以从中了解和得知大部分客人对选择健身中心存在着何种心态；可以以此分析和判断得出目前市场需要怎样的健身中心（不足的没有的地方，我们有能力的就可以改进）；除此之外做VIP是为了从另一个渠道获得更多的客户资料，这样有利于会籍顾问日后的再跟踪、联系，有利于开发出新的会员和提高访客数量！工作形式与派送DM相一致，与派送DM可以结合进行。

**体育健身示范点工作计划10**

按教研室安排的进度且结合本校实际进行。

20\_\_年我们要抓住第一个“全民健身日”这个主线，继续开展好我社区全民健身销售活动，根据我社区的实际情况，抓好社区群众性体育健身工作，制定以下工作计划：

一、俱乐部的体育销售工作

2、加强俱乐部体育指导员的管理，组织培训上岗，在社区的体育健身活动中发挥应有的作用。

3、开展丰富多彩的体育活动，定期举办社区篮球赛、乒乓球赛、拔河比赛、围棋比赛等活动。

这些活动更会让社区的人坚定持续健身，就会一直来到我们健身房进行锻炼，销售的业绩也就上去了。

二、俱乐部体育指导员培训和俱乐部管理工作

做好俱乐部体育指导员培训工作，建立岗位责任制度。举办俱乐部社会体育指导员培训班，并重点培训体育骨干，做到理论与实际相结合，通过培训提高俱乐部体育指导员的素质，从而带动群众体育健身工作的开展。争取吸引更多的人来健身。

三、日常销售具体工作

1、俱乐部体育指导员培训班

2、社区羽毛球比赛

3、社区乒乓球比赛

4、社区拔河比赛

5、社区少儿溜冰比赛

6、举办篮球比赛

7、举办围棋比赛

8、在新年配合镇完成体质测定任务。

新的一年，为健身的销售做更好的规划，即将迎来更美好的明天。

商务学院的新学期开始了，院团委学生会的工作也将一步步步入正轨，院体育部的工作也将有新的面貌。这个首先我们部门将从以下几个方面展开工作：

首先，是体育部的部内建设。我们的目标是建立起一个快乐的团队。新的学期体育部融入了很多新鲜血液，希望在这个新的集体中，大家都能快乐、团结、思维活跃、不断提出新点子，积极的开展批评合自我批评，这样大家才能不断的进步。我们部门热爱体育运动的同学有很多，基于这个特点，希望在这学期里体育部能够成为学生会中活跃的部门。争取工作比上学期做得更热情更好。

其次，就是主办好这个学期的体育活动，充分调动起同学们的热情。由于有运动会等大型活动，因而在这学期，我们体育部会以小型的活动为主。故体育部初步拟定计划如下：

（1）举行三人篮球赛。

时间初步定在10月底，分设男，女3人篮球两个项目，将由篮球社配合完成此项工作，目前已经有了为本次活动提供赞助的厂商，我部会根据以往的经验教训尽全力办好此次活动，活动详情，请参见相应的规程制度。通过活动融洽学习气氛，提高同学之间的团队合作精神，到时也需要各部门的鼎力相助。

（2）配合新生运动会的开展

我部将尽所能地发挥本部的特质，及功用，为新生运动会的顺利进行出力。

体育部将有条有理地完成运动会前期准备及进行期间的学生会安排我部进行的各项工作。到时一但有任务下达，体育部会作好每项任务的策划和实施工作，努力做到每个环节有条不紊地进行。

（3）举办“商英杯”篮球赛

由于本学期学校有运动会，故比赛时间初步定在下学期四月。五月之间。

“商英杯”篮球赛是学校的传统项目，同时也是我部的固有项目。因为传统因为固有，所以如何将此次活动搞得有声有色，是摆在我们部门面前的最大的难题。本次比赛本部会以3人篮球赛为模板并吸收以往经验教训，坚持在创新上下功夫，加强对赛事前期准备的重视，从这学期便开始拟定计划，注重策划环节与现有的实际相结合。希望通过本部的努力以及各部门的大力支持，稳固“商英杯”在学校以及学生心目中的地位。

以上是体育部这个学期的工作计划。真诚地希望体育部能够真正起到活跃学校体育文化活动的作用，为同学们撑起一片快乐的蓝天。

20xx年，给自已定了一个新的工作计划。在销售工作规划中下面的几项销售工作作为主要的销售工作来做：

1、建立一支熟悉业务，而相对稳定的销售团队

人才是企业最宝贵的资源，一切销售业绩都起源于有一个好的销售人员，建立一支具有凝聚力，合作精神的销售团队是企业的根本。在明年的销售工作中建立一个和谐，具有杀伤力的团队作为一项主要的销售工作来抓。

2、完善销售制度，建立一套明确系统的业务管理办法

销售管理是企业的老大难问题，销售人员出差，见客户处于放任自流的状态。完善销售管理制度的目的是让销售人员在销售工作中发挥主观能动性，对销售工作有高度的责任心，提高销售人员的主人翁意识。

3、培养自已发现问题，总结问题，不断自我提高的习惯

培养销售人员发现问题，总结问题目的在于提高销售人员综合素质，在销售工作中能发现问题总结问题并能提出自己的看法和建议，业务能力提高到一个新的档次。

根据今年在出差过程中遇到的一系列的问题，约好的客户突然改变行程，毁约，车辆不在家的情况，使计划好的行程被打乱，不能顺利完成出差的目的。造成时间，资金上的浪费。

5、销售目标

今年的销售目标最基本的是做到月月有进帐的单子。根据企业下达的销售任务，把任务根据具体情况分解到每月，每周，每日;以每月，每周，每日的销售目标分解到各个销售人员身上，完成各个时间段的销售任务。并在完成销售任务的基础上提高销售业绩。我认为企业明年的发展是与整个企业的员工综合素质，企业的指导方针，团队的建设是分不开的。提高执行力的标准，建立一个良好的销售团队和有一个好的销售工作模式与销售工作环境是销售工作的关键。

以上是我对20xx年销售工作的一些计划，相信在新的一年我们销售部能够再创佳绩!

为倡导全新的全民健身理念，不断扩大体育人口，大力宣传全民健身的意义及宗旨，广泛开展形式多样的体育健身活动，提高广大村民健身的意识，营造区庆热流浓厚氛围，把20xx年全民健身体育周办成隆重、热烈、精彩、简述、人民群众积极参与的一次大型全民健身活动，使村民能够充分认识到养成体育健身的习惯对提高身体素质的重要性，从而自觉加入到健身活动中去，我乡积极开展各项活动，现总结如下：

一、统一思想，整合资源，激励健康的活动氛围。

大力开展群众体育活动，是时代的需要，，是国情的需要，也是广大人民群众的迫切需求。我镇领导和责任部门努力抓好群众性的体育活动项目，积极引导健康向上的活动氛围。由于统一了思想，整合了我镇传统的体育活动项目，开展了健康向上的体育活动，使得体育周活动开展的有声有色。

二、围绕主题，制定方案，扎实有效地开展工作。

根据上级精神，我镇及时制定了工作方案，并根据活动主题开展了各种系列活动，确保了活动团队、活动时间、活动内容、活动场地四落实，通过活动加大宣传力度，大力宣传《体育法》、《纲要》、《条例》的内容和健身日的要求，发放体育小知识宣传单1500份，积极组织了以村民和学生为主要参加者的五个阶段的体育健身活动，各项活动受到群众的热烈欢迎。

三、活动特点

1、党委、政府高度重视由镇党委成立的全民健身周活动领导小组牵头，召开全镇的专题工作会议，体现了镇党委、政府对村民身体健康的高度重视。各村、各校积极响应，纷纷结合各自特点制定健身计划，形成全民健身工作齐抓共管个新局面。

2、镇、村互动从机关、站(所)到村委会、学校，健身周活动统一部署，统一行动。

3、活动在基层健身活动完全贴近群众，在群众身边举行，在活动内容上，有拔河比赛、自行车比赛、足球篮球等求类比赛，适合村民和学生参与，并且都是群众喜闻乐见的健身项目。

4、计划有创新今年的全民健身周活动，计划周密，内容丰富，在组织形式上充分体现了社会体育社会办的新思路。

5、放眼未来，真抓实干，建立长效的活动机制群众性的体育活动是提升国民身体素质的重要渠道，为了有效的开展此项工作，我们在今后的工作中将从以下两个方面开展好工作。第一，提高对群众性体育活动的认识，把群众体育活动工作摆上重要的议事日程，积极开展丰富多彩、形式多样、生动活波、科学文明的群众体育健身活动。第二，按年、按季度、按团队、按部门开展好竞赛活动，参与组织好学校体育竞赛活动。逐步建立起长效活动与管理体制，使全民健身后活动既有一定的规模性，又有一定的群众性。

一、教学目的要求

体育与健康课程模块教学为学生提供了更广泛的选择余地。本学期课堂教学力图以多样的教学方式，激发学生学习兴趣，达到运动参与的目的，提高学生科学锻炼的主动性、自觉性与积极性，通过太极拳模块、田径模块教学，使学生进一步掌握二十四式太极拳及田径运动的基本技术与技能，增强体能，同时在运动中培养学生坚忍不拔的意志品质和团队协作精神，学会自主、合作与探究学习，形成运动专长和技能，为终身体育打下坚实的基础，逐步形成健康的生活方式和良好的思想品德。

二、班级学生情况分析

高一新生具有初步发现问题、分析问题与解决问题的能力;在生理上，大部分学生进入了生长发育的高峰，身体素质有了明显地提高，为进一步学习提供了有力的条件;在心理上，高一学生刚刚从初中进来，心理还不成熟，控制情绪能力较弱，心理极不稳定;另外，她们虽然对高中体育具有极强的好奇心与新鲜感，但合作意识与团队观念较为薄弱。

三、教学具体措施：

1.利用室内理论课，运用多媒体教学技术，使学生掌握基本的理论知识、动作技能。

2.利用实践课，使学生进一步掌握运动技术要点，形成运动专长，培养终身体育意识。

3.采用分组教学法，培养体育骨干。

4.加强思想品德教育，在课堂教学中进行德育教育的渗透。

5.积极开展丰富多彩的课外体育活动，提高学生运动参与的积极性。

四、教学内容及课时安排：

项 目

单元教学目标

内 容

课 次

体育 理论

了解课堂教学要求，对>高中体育课堂开展有一个大概了解，对高中体育有一定兴趣，并渴望能够学习一计所长作为终身体育

体育课堂要求，介绍>高中体育课开展模式并引导学生对高中体育产生兴趣，引导学生要学习一技之长，作为终身体育

队列队形练习

让学生在练习队列队形的同时体会到军队的威严和神圣，为以后体育课堂快速调动队伍作准备

基本队形变化

齐步走和跑步走队形练习

队形基本调动

队列队形变化

武术模块

二十四式简化太极拳

学会武术的太极拳（24式）套路动作发展学生的柔韧、力量等身体素质，在学习中体会武术的博大精深，促使他们喜爱武术运动。

太极拳1—4

太极拳5—8

太极拳9—12

太极拳13—16

太极拳>17—20

太极拳21—24

配乐太极拳

配乐太极拳

田径模块教学

1、跑

①了解跑的技术和练习方法，提高速度和反应时；培养自主、合作、探究学习的能力；提高心肺功能和有氧耐力；。

②掌握运动创伤时和紧急情况下的简易处理方法；关注国内外的重大体育赛事。

③培养学生克服困难、坚韧不拔的意志品质。

课堂常规、运动创伤的简易处理

起跑、加速跑

变速跑、定时跑

>17

接力跑（1）

接力跑（2）

测试男800m女400m

2、跳高

①了解跳高的技术和练习方法；提高肌肉力量和耐力；培养自主、合作、探究学习的能力；提高跑的能力和兴趣。

②在体育活动中表现出负责任的社会行为和良好的体育道德。

③培养学生克服困难、坚韧的意志品质。

助跑与起跳、原地纵跳

起跳与过竿、助跑摸高

起跳与过竿

跨越式跳高完整练习

跨越式跳高完整练习

测试（跨越式跳高）

3、跳远

①了解跳远的技术和练习方法，提高肌肉力量；培养自主、合作、探究学习的能力；提高跑的能力和兴趣。

②认识个人参与社区体育与健康活动的权利与义务；在体育活动中表现出负责任的社会行为。

③培养学生克服困难坚韧的意志品质。

单足跳

跨步跳

助跑与踩点

立定跳

助跑与起跳

多级蛙跳

起跳与腾空

蹲距式跳远完整练习

测试（蹲距式跳远）

备注：各体育教师根据计划和相应模块写好教案进入课堂教学

**体育健身示范点工作计划11**

所谓的健身会籍顾问，其实就是健身中心里的是销售人员。在工作中，顾客就是我们的上帝，一个甜美的微笑可以给顾客带来一天美好的心情，一句轻声的问候消除了与顾客之间的距离，真正的做到了来到新领域，大家是一家人，给顾客一种宾至如归的感觉。在这里，顾客享受到的不仅仅是健身的乐趣，同时他们享受到了家的温暖，在身体得到有效锻炼的同时，心里也得到了甜蜜的滋润，每当看到客户对我们的服务感到满意的时候，自己心里也感到了前所未有的满足和骄傲。

客户来到健身俱乐部，就一定有自己的想法和目的，为此，每次客户到来的时候，聆听他们的需求是最关键的一步，只有这样才能真正了解客户想要的是什么，他们想达到一种什么样的健身目的，只有了解到了这一点，才能针对客户的实际情况，做到有所放矢，并提供长久优质的\'服务。

同时，我还觉得健身房会籍顾问在新的一年的计划是：

一、会籍顾问要参与健身，不敢说要喜欢，但是既然选择了这份工作，起码你要熟知，这是基本，懂不懂行，一聊就聊出来了，包括器械、教练、环境、服务等，千万不要一问三不知，客户问你一个问题，你去找一个人咨询完再来回答，那说句不中听的，你是干嘛用的，就收钱？那客户凭什么把钱给你，而不去找一个更专业的呢，因为你连解答问题的劳务费都不值得给。

二、无论对方丑美贵贱，都要热情相待，你不知道哪棵树会开花，也许你最不在意的人往往是你的一个大客户，甚至成为你的一个业务影响点，另外，做事就是做人，就算买卖不成，结交一些人脉，对你将来也是很有帮助的，目的性不要那么单一。

三、记得售后，很多前期做的不错的业务员，售后相当差劲，收完钱之后什么都不管，这是一种短视的行为，很多健身会员都是经济宽裕的休闲人士，你不要想着，我只是销售，没有什么售后的岗位职责，这个完全在个人，抛去人脉不谈，你不会不懂转介绍吧，还有些会员会经常和老总及店长交流的，会员对你的喜好可能会在某个时刻会有关键的影响。

四、眼勤手勤嘴勤，不懂的多问前辈，多干点活既赚人缘又学知识，销售意图不要太浓。

制定销售工作计划，为健身销售工作做充足准备。迎接新一年的工作的挑战。

**体育健身示范点工作计划12**

1、中小学生田径运动会

2、“市北杯”中学生排球赛、中学生乒乓联赛。

3、举办“新民晨报杯”中学生篮球赛。

4、学生体育园队展示。

5、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。

锻炼自我、体验健康生活、为学习减压。

计划实现

需要声明的是，运动计划的前提是不能影响正常的学习生活和作息时间，合理有度地锻炼身体。

计划实施

以下是根据我自己空余的课程时间和假期，做出的规划。

1、 晨跑。时间：每周一、三、四、五、六早上。坚持晨跑可以增强体质、提高免疫力、改善精神状态。晨跑应注意以慢跑为主，并且晨跑之前应补充足够的水分和少量的食物。 雾天不宜晨跑，空气质量差的地方不宜晨跑。

2、 选择一种自己喜欢的运动项目，我的是打篮球。时间：每周三、五、六的下午。通过打篮球可以强身健体、解除烦恼、消除青春痘以及认识各种各样的朋友，何乐而不为?

3、 做眼保健操。眼保健操算不算得上是一种运动方式?反正对我来说是的。时间：每周一到周日。经常做眼保健操可以松弛眼部肌肉，促进眼部血液循环，满足眼部充血的需要，使眼部得到充分的休息.，能防止近视眼继续加深。

4、 星期日休息。合理的运动计划应该是松弛有度，利用这个星期日空闲的时光，去做自己喜欢做的事情吧!

合理的运动计划，应该是在于精，不在于多，我认为这四点运动计划已经足够了，当然，前提是我能一直坚持下去。

一、简单至上

对初练者而言，训练的科学就是简单的、基本的复合性训练，如卧推、深蹲、硬拉等等。尽管这些简单的动作很乏味，但效果却不容置疑。

二、目标明确

你的训练计划最好用大纸、大字列出来，训练目标应用红笔写在最醒目的位置。它越明确越好，当你对枯燥的训练感到厌烦时，当你想偷懒时，那些醒目的字会深深地刺激你，让你为自己的惰性感到无地自容。

三、持续性和渐进性

持续性和渐进性是制订训练计划的两个重要原则。不坚持训练，肌肉就得不到持续的、有规律的刺激，以致生长缓慢;训练强度不增加，肌肉对所给予的刺激产生适应性，生长也会迟缓。一个有效的计划除了保证训练的持续性外，还要保证循序渐进地增加训练强度。

四、频度

频度是指一星期练几次。频度的设定取决于你训练后的恢复能力，恢复能力又取决于身体素质、睡眠和营养三个因素。一般来说，有工作有家庭的初级训练者一星期进行两个循环的重量练习比较合适。对学生而言，一周三个循环也可以。每个循环的具体安排视时间和身体状况而定，最好一个循环练两天，一天练上身，一天练腿。

五、数量

数量就是训练量，练多少组、每组多少次以及组间休息时间的长短等。首先，组数的安排不是固定的.，但每个动作必须有一个热身组。热身组的作用是：

1、加速代谢，进入训练状态;

2、充分活动关节和韧带。每个正式组的次数6～12次，热身组不少于20次。

最后，每次训练不要超过1小时，因为在无氧训练40分钟后，一些影响训练的重要的内分泌激素就会大幅度减少，直到基本停止，以致造成肌肉损耗。

六、强度

强度是指训练中你所承受的负荷水平。负荷水平的高低取决于三个因素：重量，训练间歇，力竭程度。了解强度的概念和要点对如何增加重量是很重要的。因为增加重量就要影响训练次数和力竭程度。刚入门的朋友要注意，增加重量不可操之过急。

掌握以上六点可以帮助你制订一个适合自己的训练计划，而真正的考验是计划能否严格实施。树立了目标就要付诸行动，不要为了偷懒而找任何借口。健美运动是强壮体格的运动，也是增强意志的运动。懒惰就是懦弱，克服它，才会更强。

为迎接\_批准设立的每年8月8日为全国“全民健身日”的到来，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，经市委、市政府有关领导同意，市体育局决定，开展以“健身强体”为主题的全民健身活动。兴宁市武术协会在兴宁市文化广场承办全市武术表演，现将有关方案制订如下：

一、指导思想

以“健身强体”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，形成全民健身的氛围。通过多种形式全方位地开展宣传武术，逐步使广大人民群众把武术当成健身强体、文化娱乐生活的一个组成部分。

二、活动时间

20\_\_\_年8月8日20时至22时。

三、组织领导

活动由兴宁市体育局主办，兴宁市武术协会承办，领导石志浩副局长、群体股股长朱信国负责督查和协调。组长：武术协会会长张伟林;副组长：武术协会副会长罗晋标、彭茂活、宋照峰、张琼华、罗萍、郑利东、陈东平。

四、活动内容

1、南拳(朱家教、刁家教、李家教、忍拳等)。

2、少林拳、械。

3、太极拳、械。

4、跆拳道。

五、报名方法

**体育健身示范点工作计划13**

每学期期末都要组织一次“一小时课外活动”专项评价活动，按比例(每个班评比十多个优秀学生)评选该项活动的合格、优秀学生。

课外体育活动是学校体育工作的重要组成部分，是实现学校体育的目的与任务的重要途径。通过开展课外体育活动，促使学生增强体质，强化体育意识，养成锻炼习惯，从而提高学生体质健康水平。

根据\*\*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200\*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。

**体育健身示范点工作计划14**

星期一，目标肌肉：胸，动作：平板杠铃卧推4组x8个、上斜哑铃卧推4组x10个、平板哑铃飞鸟：4组x12个、蝴蝶夹胸：4组x10个、器械飞鸟：4组x8个

星期二，目标肌肉：背，动作：高位下拉5组x10个、俯身杠铃划船5组x10个、单臂哑铃划船：4组x10个、直臂下压：3组x10个、山羊挺身：3组x20个

星期三，目标肌肉：肩，动作：杠铃颈前推举4组x8个、单臂哑铃侧平举3组x8个、俯身飞鸟：4组x8个、单臂哑铃前平举：3组x8个、斜板俯身哑铃后扬：5组x12个

星期四，目标肌肉：肱二

肱三，动作：哑铃交替弯举4组x8个、集中弯举4组x8个、斜板弯举3组x10个、窄距卧推4组x8个、反手颈后臂屈伸4组x8个、拉力器单臂下拉3组x10个

星期五，目标肌肉：腿，动作：自由深蹲4组x10个、45度倒蹬3组x10个、器械股二弯举5组x8个、蛙跳2组x35个、单侧提铃提踵4组x100个x2、坐姿腿屈伸2组x12个

星期六（单），目标肌肉：胸

腰腹，动作：双杠臂屈伸3组x力竭（能做就做）、俯卧撑3组x力竭、上斜哑铃飞鸟3组x10个、卷腹2组x力竭、转腰2组x40个、卷侧腹2组x力竭、提铃体侧屈3组x12个

星期六（双），目标肌肉：背

腰腹，动作：引体向上3组x力竭（能做就做）、高位下拉2组x12个、坐姿器械水平划船3组x10个、卷腹2组x力竭、转腰2组x40个、卷侧腹2组x力竭、提铃体侧屈3组x12个

星期日，休息或跑步 慢跑20分钟、快跑5分钟、慢跑15分钟、快跑5分钟、慢跑15分钟

新学期的到来，为了有条不紊地抓好本期的体育训练工作，特制定本期训练工作计划如下：

一、指导思想

为进一步推进基础教育课程改革和深化学校体育改革，通过体育考试激发学生参与锻炼的积极性，人提高学生的身心健康水平。以学校教育教学工作意见为指导，全面贯彻落实地九年级春季体育训练工作，落实《中小学新课程改革标准》，以中考项目为目标，认真抓好本期体育训练工作。

二、具体措施及学习目标

在最后冲刺阶段，应注重对学生体育测试技能的掌握、运用。认真训练各项考试内容。

(一)运动参与方面

1、具有积极参与体育训练的态度和行为

2、积极参与课外的各种体育训练活动;充分利用各种条件(体育器材、床、桌、椅等)进行体育训练活动。

3、用科学的训练方法指导各种体育训练活动;合理安排训练时间;

4、掌握测量运动负荷的常用方法，做到以下几点：

A、知道合理安排锻炼时间的意义，

B、合理安排时间;

C、运用脉搏测定等常用方法测量运动负荷。

(二)运动技能方面

1、了解被测项目的基本技术知识，掌握简单技术的知识，了解所测项目的规则。

2、基本掌握一分钟不定点投篮运动中的技术。

3、发展体能;通过多种练习(如短跑、反复跑等)，发展位移速度、(如定时跑、定距离跑、跳绳等)、有氧耐力(如球类运动等)、反应速度和灵敏性，提高50米、立定跳远成绩。

4、具有关注身体和健康的意识，认识和了解体育锻炼对身体的形态、身体机能发展的影响;根据自己的生理特点，了解在体育训练中应注意的事项。

5、懂得训练期间的营养补充。

(三)德育培养

1、了解身体活动对心理健康的作用，认识心理发展的关系。

2、正确理解体育活动与自尊、自信的关系。

3、学生通过体育活动等方面调控情绪。例如学会肌肉的放松，自我暗示，呼吸调节，合理安排作息时间。

4、形成克服困难的坚强意志。

5、建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德。在比赛或考试中，与同学合理分配角色，指出体育活动中的不道德行为。

三、课时计划及训练计划

50米、100米训练方案：

方案一

1、准备活动5分钟

2、加速跑：30～60米×3～5

3、行进跑：30～60米×5～10

4、整理活动5分钟

方案二

1、准备活动5分钟

2、加速跑：30～60米×3

3、行进跑： 60米×3

4、变速跑：(50米+)/(50米-)×5(“+”加速，“-”减速)

5、整理活动5分钟

方案三

1、准备活动5分钟

2、加速跑：60米×3

3、行进跑： 60米×3～5

4、间歇跑：60～100米×3～5，间歇5分钟

5、整理活动5分钟

根据省、市体育局关于开展全民健身日活动的通知精神，我局在区政府的统一领导和各级部门的积极配合下，结合自身实际，举办了丰富多彩的全民健身日系列活动，增强了群众参与体育健身的意识，提高了群众的身体素质。为了总结经验，推动今后工作的开展，现将今年全民健身日作总结如下：

一、加强领导，成立组织

大力开展群众体育活动，是时代的需要，是国情的需要，也是广大人民群众的迫切需求。我局领导非常重视每年的全民健身日活动，成立专门的工作领导小组，积极部署开展全民健身日系列活动，做到了活动有计划、有落实、有检查、有总结，保证了全民健身日系列活动的顺利开展。

二、统一思想，提高认识

开展群众性体育活动是提高全民身体素质，增强凝聚力的一种途径，也是社会主义精神文明建设的重要组成部分。

开展群众性体育活动作为全区精神文明建设的一项重要内容，我们注重把建设农村体育设施、推进农村体育等工作与全民健身日活动紧密结合起来，通过活动的开展，使“全民健身，利国利民，功在当代，利在千秋”的思想深入民心，能够自觉参与到全民健身活动中来。

三、精心组织，力求创新

为加强宣传，扩大影响，使全民健身意识深入民心，进一步在全区掀起全民健身活动月的新热潮，我们精心组织，统筹策划，隆重举行了全区全民健身日活动启动仪式。

活动仪式当天，来自全区19个街镇的表演代表队给大家表演了太极拳、拉丁舞、健身操、少儿武术等精彩的群体健身节目，此外，各街镇也根据自身实际情况，积极开展了全民健身活动日启动仪式，并组织举办了一系列体育赛事和群体活动，内容丰富，形式多样，进一步推动了群众性体育健身活动的深入开展。

四、依托社会，开展活动

全民健身活动日期间，全区19个街镇均开展了长跑、篮球、乒乓球、拔河、象棋、桌球、扑克牌、风筝和太极拳、秧歌等活动七十余项次，参加人数近3万人次。

区体育局组织开展了“迎青奥”环金牛湖长跑、“杯”农民拔河大赛、“杯”足球赛、“棋协杯”围棋赛等群体赛事，活动多达20余项。据不完全统计，今年参加全民健身活动周的人数达5万人之多，极大地丰富了广大群众的业余体育生活。

在上一个教学年度，在上级的正确领导下，在分管领导和体育教师的共同帮助下，我顺利的完成初二体育教学的工作。新学期我跟进班级任教初三四个班的体育教学工作。因为任教初三，深感身上责任重大。为了在新的学年里进一步发扬成绩，更好地完成学校体育教学工作，特制定本学期体育教学工作计划如下：

**体育健身示范点工作计划15**

为进一步发展全民健身事业，广泛开展全民健身运动，根据《全民健身条例》和《\_省全民健身实施计划》要求，结合我市实际，制定《\_市全民健身实施计划(20\_—20\_年)》。

>一、基本原则

(一)坚持群众体育与经济社会发展相适应，紧紧围绕市委、市政府中心工作，促进社会文明进步和经济快速发展。

(二)坚持统筹兼顾，重在基层，鼓励各类人群参与健身活动，推进各地全民健身事业均衡发展。

(三)坚持活动与建设并举，重在建设，扎实推进全民健身公共服务体系和设施建设。

>二、目标任务

到20\_年，城乡居民体育健身意识普遍增强，参加体育锻炼人数显著增加，广大群众身体素质进一步提高，各地形成覆盖城乡的全民健身服务体系。

(一)经常参加体育锻炼人数显著增加

每周参加3次以上体育锻炼人数达到34%以上，其中16岁以上城市居民(不含在校学生)人数比例达到12%以上，城市居民达到20%以上，农村居民达到7%以上。保证在校学生每天参加体育锻炼至少1小时。提高残疾人参加体育锻炼人数比例。

(二)城乡居民身体健康素质明显提高

(三)体育健身设施有较大发展

全民健身设施基本覆盖城乡，人均体育场地使用面积达到平方米以上。60%的社区和50%的行政村建有公共体育健身设施。逐步增加公园、绿地、广场的公共体育健身设施。推动公共体育场馆面向社会开放，实现体育资源社会共享。\_\_市区及各地分别建成能承接高水平竞赛和大型群众体育活动的健身中心。

**体育健身示范点工作计划16**

理论是行动的先导。作为客服服务人员，我深刻体会到学习不仅是任务，而且是一种责任，更是工作的切实需要。今后我会努力提高业务水平，注重用理论联系实际，用实践锻炼自己，为公司贡献自己的微薄之力。

1、作为客服人员，我始终认为“把简单的事做好就是不简单”。工作中认真对待每一件事，每当遇到繁杂琐事，总是积极、努力的去做；当同事遇到困难需要替班时，能毫无怨言地放弃休息时间，坚决服从公司的安排，全身心的\'投入到替班工作中去；每当公司要开展新的业务时，自己总是对新业务做到全面、详细的了解、掌握，只有这样才能更好的回答顾客的询问，才能使公司的新业务全面、深入的开展起来。

2、在工作中，每个人都应该严格按照“顾客至上，服务第一”的工作思路，对顾客提出的咨询，做到详细的解答；对顾客反映的问题，自己能解决的就积极、稳妥的给予解决，对自己不能解决的问题，积极向上级如实反映，争取尽快给顾客做以回复；对顾客提出的问题和解决与否，做到登记详细，天天查阅，发现问题及时解决，有效杜绝了错忘漏的发生。同时，虚心向老同事请教也是做好工作的重点。努力学习和借鉴他们的工作经验和技巧，既有利于本职工作，在与各部门之间的协调沟通上也会有很大的帮助。

3、不迟到，不早退，不懒惰。能够认真积极的完成领导安排的各项任务。

**体育健身示范点工作计划17**

1、熟悉场馆器械区。知道所有器械用法。

2、拥有很专业健身知识，有指导会员的能力。

3、了解会员的需求，增肌，减脂，塑形。针对会员要求拟定方案。

4、了解会员的消费水品，从而下手谈课时问题。

5、具有销售的头脑去谈私教，尽量可以下单。

6、注重上课质量和回访会员。

7、注意和会员沟通时的言行举止。

今年是我们健身中心发展非常重要的一年，也是一个充满挑战、机遇与压力的一年。为了增强责任意识、服务意识，并充分认识和有条不紊地做好客服部的工作，特制定本计划。

随着客服工作的不断强化，对客服的管理水平也提出了更高的要求，因此我们要进一步的做好日常工作。

1.加强和规范客服部工作流程，认真审核原始票据，细化与顾客和财务的.对接流程，做到实时核算，在办理业务的同时，强化业务的效率性和安全性。

2.倡导人人提高节约的意识，努力做好开源节流，在控制费用方面，加强艰苦奋斗、勤俭节约的作风，不浪费一张纸、一支笔将办公费用降到最低限度。

3.加强内控与内审工作，让员工每月进行自查、自检工作，并做自我总结，及时发现问题，及时纠正错误，让基础工作进一步完善。

4.为加强客服人员的个人素质，着手对客服人员进行培训，培训内容主要针对‘仪容仪表’‘服务的重要性’‘如何服务’‘接待技巧’等几个环节。争取在最短的时间内让客服人员有较大的转变和提升。

5.针对健身中心人气不够旺、知名度不够高的问题需尽快解决，但要提升知名度需要大量的广告资金投入，为解决和提升我们的影响力，减少广告支出，准备开始长期着手健身中心外联工作，联系本地一些知名企业、单位合作，如银行、电信、酒店、旅游、娱乐业等。充分利用当地资源，借力发力，提升我们的知名度、影响力，从而达到预期效果。

**体育健身示范点工作计划18**

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

⒈6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积极参加闸北区特奥运动会。

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。

⒊举办“新民晨报杯”中学生篮球赛。

⒋学生体育园队展示。

⒌6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。

**体育健身示范点工作计划19**

DM(宣传单张)的派送有两中情况：一种是流动型的工作，会籍顾问无固定地点工作，最好在以健身中心为圆心步行500米的方圆地区为工作重点进行派送;另一种就是定点型的派送，由销售经理或主管规定一地区为派送点，会籍顾问则在指定的地点进行派送(建议主要以健身中心的门口为宜，因为在派送过程中会籍顾问便于将有意向的客户带至健身中心参观)。

派送DM是最简单的外场工作，虽然成效不会很大但可以从这个方面做到对健身中心的宣传工作，使我们健身中心的品牌更加深入人心!所以派送DM是必不可少的外场工作!

**体育健身示范点工作计划20**

为认真贯彻实施《体育法》和《全民健身计划纲要》，积极开展全民健身活动，20xx年南都社区体育健身工作不断完善全民健身服务体系，努力做好全民健身工作，发挥社区体育健身工作的职能，提高全体群众的身体素质，推动我社区群众体育健身工作的开展。在今年的群众体育健身工作中，我们紧紧抓住以下几个工作要点：

>一、全民体育健身工作

20xx年我们要抓住第一个“全民健身日”这个主线，继续开展好我社区全民健身活动，根据我社区的实际情况，抓好社区群众性体育健身工作：

（一）、俱乐部的体育工作

2、加强俱乐部体育指导员的管理，组织培训上岗，在社区的体育健身活动中发挥应有的\'作用。

3、开展丰富多彩的体育活动，定期举办社区篮球赛、乒乓球赛、拔河比赛、围棋比赛等活动。

>二、俱乐部体育指导员培训和俱乐部管理工作

做好俱乐部体育指导员培训工作，建立岗位责任制度。举办俱乐部社会体育指导员培训班，并重点培训体育骨干，做到理论与实际相结合，通过培训提高俱乐部体育指导员的素质，从而带动群众体育健身工作的开展。

希望对您有所帮助，感谢下载与阅读！

>三、日常具体工作

1、俱乐部体育指导员培训班

2、社区羽毛球比赛

3、社区乒乓球比赛

4、社区拔河比赛

5、社区少儿溜冰比赛

6、举办篮球比赛

7、举办围棋比赛

8、在下半年配合镇完成体质测定任务。

新的一年,南都社区将紧紧围绕中心工作积极开展创建“精品社区、星级社区、绿色社区”活动，坚持把工作重心面向社区居民，为居民办实事、办好事，为居民们排忧解难，保一方平安，不断提高居民对社区的幸福感和荣誉感。

**体育健身示范点工作计划21**

为进一步发展全民健身事业，广泛开展全民健身运动，根据《全民健身条例》和《xx省全民健身实施计划》要求，结合我市实际，制定《xx市全民健身实施计划(xx—xx年)》。

>一、基本原则

(一)坚持群众体育与经济社会发展相适应，紧紧围绕市委、市政府中心工作，促进社会文明进步和经济快速发展。

(二)坚持统筹兼顾，重在基层，鼓励各类人群参与健身活动，推进各地全民健身事业均衡发展。

(三)坚持活动与建设并举，重在建设，扎实推进全民健身公共服务体系和设施建设。

>二、目标任务

到xx年，城乡居民体育健身意识普遍增强，参加体育锻炼人数显着增加，广大群众身体素质进一步提高，各地形成覆盖城乡的全民健身服务体系。

(一)经常参加体育锻炼人数显着增加。每周参加3次以上体育锻炼人数达到34%以上，其中16岁以上城市居民(不含在校学生)人数比例达到12%以上，城市居民达到20%以上，农村居民达到7%以上。保证在校学生每天参加体育锻炼至少1小时。提高残疾人参加体育锻炼人数比例。

(三)体育健身设施有较大发展。全民健身设施基本覆盖城乡，人均体育场地使用面积达到平方米以上。60%的社区和50%的行政村建有公共体育健身设施。逐步增加公园、绿地、广场的公共体育健身设施。推动公共体育场馆面向社会开放，实现体育资源社会共享。xx市区及各地分别建成能承接高水平竞赛和大型群众体育活动的健身中心。

(五)社会体育指导员队伍进一步发展。按照总人口万分之六的目标，建成一支结构合理、覆盖城乡、服务到位的社会健身指导员服务队伍。加大社会体育指导员培训力度，成立市、县两级社会体育指导员协会，实现社会体育指导员协会规范化和培训工作制度化。

>三、具体内容

**体育健身示范点工作计划22**

20\_年全民健身活动计划

为了广泛地开展社区居民的体育健身活动，增强社区居民的体质，我作为一名体育指导员，将按照区、街道及社区文化体育的部署和要求，以响应居民健康为号召，开展群众喜闻乐见，融合参与的娱乐性体育健身活动。

首先对工作要做到有计划、有记录、有档案、有总结的健身纲要。

健身活动准备计划如下几点：

1、新年前夕，我们组织社区的中年人在社区老年活动室举办棋牌、麻将，通过这样的活动给居民之间建立起邻里和谐、社区和谐的良好氛围。

2、四月份我组织辖区居民在小花园里举行羽毛球、踢毽子比赛，以强身健体为宗旨，鼓励大家热爱体育锻炼，增强居民体质。

3、暑假期间在社区门前举办一次居民拔河比赛.4、9月份，我组织社区居民们联合搞一次跳绳活动，篮球比赛。

5、10月份在老年活动室组织大家举行一次乒乓球比

赛，听健康讲座的活动。

6、我们社区居民都联合搞一次跳绳活动、投罚篮比赛

活动。

在今后的工作中，我努力学习，按照区、街道及社区领

导的要求去做。

总之，我们花园社区20\_的体育工作就是让居民玩的开

心，健康生活，快乐每一天，让大家以全民健身的心态为建设阜新，繁荣阜新，推进阜新的经济建设做出积极贡献。

花园社区

**体育健身示范点工作计划23**

>一、指导思想

以满足群众日益增长的多元化体育需求为出发点，以提高全区人民健康素质和生活质量为根本任务。切实提高广大市民的身体素质和健康水平，丰富广大市民的精神文化生活，促进人的全面发展，形成健康文明的生活方式。大力开展全民健身运动，坚持活动与建设并举，重在建设，扎实推进全民健身公共服务体系建设，为建设幸福作出积极贡献。

>二、主要目标任务

初步建立与区社会经济发展水平相协调的公共体育设施，构建基本满足广大市民体育健身需求的全民健身服务体系，不断增强居民健身意识，积极倡导健身生活方式，明显提升人民身体素质。

(一)经常性参加体育锻炼人口不断增加，城区居民身体健康素质进一步提高。居民体育意识、健身知识和健身能力明显提高，体育健身成为更多人的基本生活方式，社区居民经常参加体育锻炼人数不断增加，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占户籍总人口比例35%以上(不含在校学生)，居民主要体质指标显著提升，国民体质合格率达90%以上。

(二)加强辖区体育健身设施建设，人均体育场地面积不断增加。建设区级公共体育健身场地“五个一”工程，即一个青少年校外体育活动中心(已建成)、一个标准体育场、一个标准游泳馆、一个综合体育馆、一个体育公园。各街道要相应建有多功能体育活动广场，各社区要相应建有全民健身活动中心。有条件的公园、绿地、广场建有体育健身设施。到20xx年，全区各社区体育健身设施覆盖率达到90%以上，全区人均体育场地面积达到平方米以上。

(三)加强社会体育指导员培训，构建全民健身志愿服务体系。成立区级社会体育指导员协会，完善和创建管理机制与志愿服务体系。区级体育主管部门每年培训三级社会体育指导员100名，到20xx年，社会体育指导员总数达到1800名，占全区常住人口的比例2‰以上。进一步壮大社会体育指导员队伍，指导全区居民进行科学健身。

(四)加强青少年体育工作，进一步改善青少年体质。落实\_、\_《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，坚持“健康第一”的指导想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标和重要评价内容。区教育主管部门要进一步健全学校体育工作机制和督导制度及考核制度，提高体育教学质量，倡导科学、健康的体育健身和生活理念。保证在校学生每天参加1小时体育锻炼，做到人人有项目，班班有团队，校校有特色，定期举办学校运动会。在校学生普遍达到《国家学生体质健康标准》基本要求，其中达优秀标准的人数比例超过20%以上，学生体能素质明显提高。

(六)加强全民健身活动特色品牌打造，全民健身活动内容丰富多彩。遵循“因地制宜、业余自愿、小型多样、就近就便”的原则，各机关企事业单位、各行业系统、各社会团体等要经常组织各类人群开展具有品牌特色、形式多样、丰富多彩的全民健身活动，定期或不定期举办全民健身运动会。每年举办单项体育活动5次以上。每个街道拥有晨晚练体育活动点5个以上。

(七)积极配合开展国民体质监测，科学服务全民健身。各机关企事业单位、各行业系统、各社会团体需积极配合市国民体质监测指导中心开展国民体质监测、健身指导、运动处方，推荐健康、新兴的健身项目。

**体育健身示范点工作计划24**

20xx年我们要抓住第一个“全民健身日”这个主线，继续开展好我社区全民健身销售活动，根据我社区的实际情况，抓好社区群众性体育健身工作，制定以下工作计划：

>一、俱乐部的体育销售工作

2、加强俱乐部体育指导员的\'管理，组织培训上岗，在社区的体育健身活动中发挥应有的作用。

3、开展丰富多彩的体育活动，定期举办社区篮球赛、乒乓球赛、拔河比赛、围棋比赛等活动。

这些活动更会让社区的人坚定持续健身，就会一直来到我们健身房进行锻炼，销售的业绩也就上去了。

>二、俱乐部体育指导员培训和俱乐部管理工作

做好俱乐部体育指导员培训工作，建立岗位责任制度。举办俱乐部社会体育指导员培训班，并重点培训体育骨干，做到理论与实际相结合，通过培训提高俱乐部体育指导员的素质，从而带动群众体育健身工作的开展。争取吸引更多的人来健身。

>三、日常销售具体工作

1、俱乐部体育指导员培训班

2、社区羽毛球比赛

3、社区乒乓球比赛

4、社区拔河比赛

5、社区少儿溜冰比赛

6、举办篮球比赛

7、举办围棋比赛

8、在新年配合镇完成体质测定任务。

新的一年，为健身的销售做更好的规划，即将迎来更美好的明天。

**体育健身示范点工作计划25**

>会议制度：

(1)早例会

1、确定工作计划和工作重点;

2、清点、准备当日宣传助销用品;

3、仪容仪表检查;

(2)晚例会

1、当日各项工作回报与当日业绩报告，反馈会员需求信息，组员当日经典案例或特殊问题交流;

2、店员表现的评估及分析，提出改进建议;

3、汇报前一天的销售业绩以及重要信息反馈;

(3)周、月例会

1、技能、心态、积极性调度;

2、清点、申领下周(月)宣传用品;

3、组员表现的相互评估及分析，提出改进建议;

4、上级主管的业务知识技能培训;日常工作：

>早班:

按店规规定穿制服上班,早八点开门后,安排一人打扫卫生，一人配合倾倒昨日垃圾，后二人轮流站于店前处迎宾。注意要点：因早班相对客流较少(除节假日外),将工作重心着重于整理广宣、短时间的案例交流及电话回访预约(但不能影响接待)、办公室环境及一些后勤工作。

>午间交接:

前台到岗后,值早班人员和晚班人员进行现金、账目的`交接，交接后由服务经理签字确认。常规班中午交接应清点上班所销售货品的库存,另外每周二中午两班清点所有货品的库存。注意要点:下班时，由于工作时间较长，顾客流为时断时续，一定注意调节好本人和店员的精神状态。临下班时，同中午交接班一样,一定要提前三十分钟内独立完成销售日报。最后离店人员应重视安全保卫工作,防火、防盗,将危险隐患消灭在萌芽之中,杜绝因此给公司带来不必要的损失。

明确销售目标,将销售任务细化、量化,落实到每个人并进行相关的数据分析。在日上做文章,积极制定各类促销活动，充分做好宣传及布置的工作，尽可能的降低成本，开源节流，以减少开支。

>服务意识提高：

协调员工之间的矛盾及沟通，规范如见面问好、打招呼、尊重顾客、接打电话服务用语等。定期每月一次相关技能培训，提高整体专业度从而提高客户认可度。

>运营建议：

1、新会员赠送月可改为当月入会当月免费，如3月不管那一天办理会员，都按4月1日开始计算。在会员心里感觉中他是一加入就享受这个优惠了，而且这个优惠会随着犹豫等待而流逝。优点：弥补赠送后期无法计算，比末尾赠送更有诱惑力。缺点：客户会等下个月……

>洽谈合作：

婚纱影楼、超市、保险、自行车协会、夜场、小区、高档餐厅、酒店以赠送体验卷及拜访X展架为主。

优点：投入成本底。

缺点：缺乏渠道。

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！