

全民健身日活动方案 全民健身活动方案(精选5篇)

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

全民健身日活动方案篇一

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，丰富广大干部职工的业余文体生活，健身强身陶冶情操，形成良好的和谐氛围，促进我县社会主义精神文明建设。

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。

全民健身日活动方案篇二

通过广泛深入宣传和组织开展丰富多彩、贴近生活、方便广大学生参与的体育健身培训、交流、比赛、辅导等活动，提高和增强全院学生对体育健身的认识和意识，养成良好的体育锻炼习惯，在全院形成崇尚健身、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

组织开展“全民健身”活动坚持以人为本、注重实效、因地制宜、人人受益的原则。根据不同学生的健身特点，突出全民健身活动的科学性、健身性、趣味性，最大程度地吸引学生广泛参与。

三、活动形式

1. 组织全院学生积极参加晨练活动

201x年上学期全院晨练暂计划实行大一学生早操、大二学生跑操活动，其中大一学生早操的场地集中放在文化广场和新培训楼前坪，大二学生跑操的场地集中放在田径场进行，通过集中组织和严格管理，让全院的晨练活动更加规范和有序

序。以后全院根据分年级统一晨练的活动效果，可以从组织形式、晨练项目和场地上进行适当调整，目的是使学生人人每天要坚持参加10-20分钟的晨练活动。

2. 开展丰富多彩的课外体育活动

全院充分发挥学生会体育部和社团等学生组织，利用课外时间在全院范围内组织开展如篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、跑步、自行车、武术、轮滑、健美操、舞蹈、瑜伽、跳绳、棋类等等贴近学生生活、方便参与、富有实效、健康向上的体育活动。通过宣传发动和积极组织，使每名学生每周参加不少于3次课外体育活动，让更多的学生能走向操场、走进大自然、走到阳光下，并形成良好的体育锻炼习惯，整个校园有良好的体育文化氛围。

3. 举行形式多样的体育比赛活动

根据学生在课外体育活动中的参与和喜好情况，每年在全院和全系范围内、班级和宿舍中有计划和针对性开展形式多样的体育比赛活动，争取做到班级周周有活动，全院月月有比赛良好的校园体育竞赛氛围。通过体育比赛活动，从而有效的激发广大学生健身热情和提高学生主动参与健身的意识。

四、活动落实

1. 加强宣传、营造氛围。

加强“全民体育健身运动”的宣传，大力营造活动氛围。充分利用主题班会、校园广播、宣传栏、标语横幅等形式，使广大学生深入了解“全民体育健身运动”的重要意义，使“健康第一”、“达标争优、强健体魄”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等口号深入人心。同时，发挥新闻媒体和校园网的宣传作用，及时宣传、报道学生的“全民体育健身运动”的活动开展情况，促进活动深

入持久、扎实有效地开展下去。

2. 加强学院体育设施建设

学院需充分考虑学生体育锻炼设施的需要和使用, 每年增加经费预算, 逐步改造学院体育场地和设施建设。根据学院现有的体育场地和设施, 现阶段先将田径场、北苑科技楼篮球场、图书馆前坪排球场和乒乓球台、科技楼前坪羽毛球场等体育活动场地进行夜间亮化, 使学生可以合理利用场地和时间选择进行体育锻炼, 同时对全院体育场地进行统筹协调安排, 为广大学生提供体育健身活动基本的设施和保障。

3. 增设体育项目公选课和公开课, 指导学生科学锻炼

学院根据学生对体育健身项目的喜好和师资情况, 增设体育项目的公选课让学生进行选择, 同时利用晚自习时间开设如瑜伽、健美操、体育舞蹈等技巧性较强的体育项目公开课, 为学生体育锻炼提供场地时间和指导。

4. 严格管理和学生考勤制度

学院加强对体育场馆、设施的维护和使用管理, 确保体育设施能安全运行。并针对学生的特点, 加强对校园体育活动的管理, 做好应急预案, 防止发生学生安全事件。学工系统要积极组织和督促学生开展并参加体育锻炼活动, 对学生的晨练进行严格的考勤, 对学生参加课外体育活动和体育比赛活动情况进行详细的记录, 对积极参加体育活动并取得一定成绩的学生进行表彰。

5. 增加经费预算, 保障学生全民健身

学院每年需按每名学生100元左右的全民健身体育活动经费增加财务预算, 用于全年音响设备、教学器材设施、教师指导和工作人员费以及学生全民健身体育比赛活动等工作中, 从

而为我院学生全民健身体育活动的开展做强有力的保障。

全民健身日活动方案篇三

为加强对全民健身活动的组织领导，镇政府成立高埂镇全民健身活动领导小组，由镇长任组长，分管领导为副组长，社会事务办、民政、工会、团委、妇联、残联、综合文化站等科室负责人为成员。领导小组负责社区全民健身运动的组织、督促检查和指导。

二、落实工作重点

(一)以各层次赛事活动为主线，提高群众体育的吸引力。

20xx年社区拟举办1次以上单位职工(学生)运动会或趣味运动会，提高群众体育活动对群众的吸引力，不断扩大群众体育的影响面、参与面。

(二)以各种节庆体育活动为抓手，营造全民健身运动氛围。

要充分利用元旦、三八、五四、国庆等节假日，特别是“全民健身日”，组织社区各单位、村(社区)、学校、老年文艺队开展各种形式的群众体育活动。村(社区)侧重于组织开展秧歌、腰鼓、健身气功、绿道健身、拔河、自行车骑游、跳绳及趣味比赛等活动，学校侧重于组织开展健身操、篮球、足球、乒乓球等活动。以体育活动丰富群众节日生活，营造浓厚的全民健身运动氛围。

(三)以全民动员为目标，增加全民健身的实效性。

全民健身运动的目的是要让社区人民都要动起来，增强身体素质。各单位、村(社区)、学校、文化站、文艺队要结合健身绿道建设，充分利用各种资源，组织引导群众开展日常性全民健身运动，形成锻炼身体的良好习惯。

三、明确工作职责

(一)党政办。负责加强宣传，注重引导，营造良好的全民健身氛围。

(二)文化站。负责全民健身活动工作方案的制定、实施和检查，负责各类活动计划实施的督促检查。青年志愿者和各级各类体育爱好者的作用，使全民健身活动进一步完善，活动制度逐步形成，管理和引导机制逐步建立，市场化机制进一步健全。

(三)社会事务办。负责组织辖区内的中小学校举办学生运动会，学校组织学生开展全民健身运动每年不少于1次，学生参与全民健身活动不少于95%。督促中小学校严格按照《学生体质健康标准》，确保学生每天健身不少于 1 小时。

(四)民政办。负责督促检查活动计划实施情况；负责社区村(社区)全民健身活动的落实和检查，为居民健身提供帮助和指导。

(五)工会。负责组织各企业开展职工运动会，开展全民健身活动不少于1次，职工参与全民健身活动不少于 50%。

(六)妇联。负责组织各基层妇女组织开展全民健身活动全年不少于1次，参与全民健身活动的妇女人数不少于 50%，开展全民健身推广活动不少于1 次。

(七)各企事业单位、学校、村(社区)。负责制定本单位全民健身活动计划，组织开展全民健身活动并抓好落实。

四、严格工作要求

(一)认真制定工作计划。为切实加强全民健身活动的组织领导，健全组织机构，制定本全民健身活动计划，落实工作

措施，确保全民健身活动取得实效。并制定 8 月 8 日“全民健身日”活动计划，广泛开展形式多样的全民健身活动。制定的年度工作计划和“全民健身日”工作方案，并及时报送。

(二)切实抓好工作落实。各单位要认真按照工作计划，

抓好工作落实，对本单位、本辖区的体育场所、设施定期检查维护，确保正常使用。各体育协会要加强对全民健身活动的组织，发挥场地和项目优势，为社会各界开展全民健身活动提供方便和支持，积极吸引社会各界广泛参与全民健身活动。

(三)加强督查考核。各单位要高度重视全民健身运动的开展，镇政府要将各村(社区)全民健身活动开展情况纳入年终考核，适时开展督查。

全民健身日活动方案篇四

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。

全民健身日活动方案篇五

为进一步推动《全民健身计划纲要》和《xx省全民健身条例》在我县全面实施，迎接北京奥运会的隆重召开，促进我县四个文明建设，根据《浙江省全民健身条例》规定从今年起每年六月为浙江省全民健身月。为贯彻落实《浙江省全民健身条例》精神，在全县开展“全民健身月”活动，特制订方案如下：

一、活动主题

今年全民健身月以全民健身与奥运同行，深入宣传《浙江省全民健身条例》，广泛开展群众性健身活动为主题。

二、指导思想

以宣传《体育法》和《浙江省全民健身条例》为主要内容，

通过广泛深入的宣传发动和组织丰富多彩的群众性健身活动，提高全县人民对实施《体育法》、《全民健身计划纲要》、《浙江省全民健身条例》重大现实意义和深远历史意义的认识，增强全民健身意识和体育法制意识。树立国民体质是综合国力重要标志的观念，参加体育活动是公民权利的观念，体育是科学文明健康生活方式重要组成部分的观念，自我健康投资的观念和科学健身的观念。使全县人民充分认识到身体素质是思想道德素质和科学素质的物质基础。国民体质建设是社会主义物质文明和精神文明建设重要内容，体育发展水平是社会进步与人类文明程度的一个重要标志。通过健身月活动让“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的理念深入人心，在全县逐步形成崇尚健身，追求健康，文明生活方式的良好氛围，以健康的体魄完成今年的各项目标任务。

三、时间安排

20xx年6月1日至6月30日

四、活动内容

(一) 宣传活动

本次活动以宣传声势大、发动工作深入，群众参与广泛，活动内容丰富，形式多样，效果好为原则。宣传活动要与群众性体育锻炼和健身活动紧密结合，相互烘托，达到最佳效果。

宣传活动以《体育法》、《浙江省全民健身条例》、《浙江省体育竞赛管理办法》为主要内容，采用张贴标语，设置宣传栏，宣传版报、电视、报纸等宣传阵地。普及体育健身知识，推广科学健身方法，宣传开展健身活动好的单位和个人，造成强大的舆论声势，以推动全民健身活动的广泛开展。

(二) 广泛开展群众性健身活动

群众性体育锻炼和健身活动要主题鲜明，以全民健身与奥运同行为主要内容，有组织地开展适合不同人群、不同年龄，形式多样，丰富多彩的民族、民间传统的体育活动。各乡镇(街道)、各部门、县直属各单位至少开展一次以上体育竞赛活动，各体育社团、单项协会也应积极开展活动，以竞赛活动促进健身活动的开展，也可开展体育知识竞赛，群众性体育表演等活动。

五、活动要求

(一)加强组织领导，做好宣传工作是确保本次活动达到预期效果的关键环节。各乡镇(街道)要切实加强对这项工作的组织领导，明确责任人，制订出活动计划，统筹安排，精心组织。各乡镇(街道)体育工作领导小组要在本次活动中发挥组织、协调的主导作用，领导小组不健全的要以此为契机充实和完善。要把“健身月”活动同创建省市体育先进乡镇街道工作有机结合起来。

(二)各部门要充分发挥各自优势，因地制宜，通力合作，各展所长，积极做好“健身月”活动的各项工作。各单项运动协会和行业体育协会要充分发挥在全民健身活动中的骨干作用，带头组织开展活动，积极开展体育技能表演、辅导和咨询活动。

(三)县广播电视台、《今日浦江》等新闻单位要在本次活动中发挥作用，积极配合，及时进行全方位，多方面的宣传报道。各乡镇(街道)广播站、报道员要充分发挥作用，及时将所在地的活动情况报送县广播电视台和《今日浦江》新闻中心。县广播电视台要妥善积累资料为建设浙江省体育强县做好资料积累工作。

(四)各乡镇(街道)、各部门要做好本次活动资料的收集和活动总结工作，并及时上报。在整个活动结束后半月内，各乡镇(街道)、各部门要汇总全部活动情况报县府办、县体育局各

一份。

六、评比奖励

本次活动将评选优质组织奖和全民健身活动先进单位，对在本次活动中做出成绩的组织单位、新闻单位、全民健身活动先进单位给予表彰。

附件：全民健身月活动口号

附件：

全民健身月活动口号

- 1、发展体育运动，增强人民体质
- 2、民强国更富，国富民更强
- 3、体育为人人，健康为人人
- 4、以健康的体魄面向世界，面向未来
- 5、全民健身强体魄，意气风发奔小康
- 6、发展体育，振兴浦江
- 7、全民健身，利国利民
- 8、以法治体，依法行政
- 9、健康是最大的财富
- 10、认真贯彻《浙江省全民健身条例》，掀起全民健身热潮
- 11、积极推行全民健身计划，努力提高国民健康水平

12、每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子