

# 2023年职工拓展训练实施方案 单位职工健步走活动方案(优秀5篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

## 职工拓展训练实施方案篇一

为深入贯彻“不忘初心、牢记使命”主题教育，践行“低碳，环保，健康”理念，倡导“爱岗，敬业，奉献”的解中精神，也为了丰富教工文化生活，增强身体素质，增强广大教师凝聚力，展示教师精神风貌，解州中学工会于12月14日上午，举行教职工健步走活动。约200名教职工参加了健步走活动。

清晨还有点小雨，丝毫阻挡不住老师们活动的热情。办公楼前早已响起嘹亮的解中之歌，“关公故里，银湖岸旁，悠久的历史，悠久的历史，传承华夏的文明……”张武军副校长为活动致热情洋溢开幕词。在张校长指令下，健步走活动正式开始。

为充分调动大家参与活动的积极性，在解芮路口、上城壕口、农商行口、东门口。四个地方设签到点，并领换奖品。这个温暖的举措增强了大家活动的热情，同时保障了活动公平有序进行。

一路上，大家兴致高昂，阔步向前，笑语欢快，携手鼓励，奋力角逐。畅快的汗水一并挥洒在这条文武二圣朝圣的路上，形成一道与自然和谐共处的靓丽风景。

活动结束后，老师们都纷纷表示，健步走活动贴近基层，贴近大众，通过健步走活动可以增强体质，强健体魄，也有助于增进教职工之间的情感联系。在运动中享受快乐，放松身心，以良好的身体素质和精神面貌全身心投入到工作、学习和生活中去，为建设我美好和谐校园做出积极贡献。希望工会能够多多举办这样的活动。

## 职工拓展训练实施方案篇二

为倡导健康、文明、低碳的生活方式，进一步丰富全局职工的文体生活，激发大家的健身热情，12月31日中午，州文体旅游局干部职工迎着冬日的暖阳，迈着矫健的步伐，从局办公大楼出发，沿着梭磨河岸，开展了“阳光运动与你同行”迎新春4公里健步走活动。

健走途中，局领导以普通工会会员的身份积极加入到活动中，沿途瞻仰了红色文化记忆浮雕，共同回首了红军在阿坝的革命岁月，进一步强化了初心和使命意识。本次活动再次激发了全局干部职工奋发昂扬、团结拼搏、凝心聚力的热情，奏响了文化体育和旅游事业的新乐章。

## 职工拓展训练实施方案篇三

为迎接义务教育优质均衡发展评估，展现弋阳二中教师良好精神风貌，丰富校园文化生活，带动越来越多的师生增强健康意识，经校委会研究决定，4月28日下午16时，以“迎优质均衡发展，育师生体质健康”为主题的弋阳二中教职工长跑活动在校田径运动场如期举行。此次长跑目标是挑战一万米！有多少老师挑战成功呢？让我们拭目以待。

活动由工会主席邹员生主持。校党委书记路光生宣读《全体师生健身倡议书》后，副校长赖晓光宣读活动注意事项和活动规则。接着，校长洪京仕高举发令枪，只听“啪”的一声，老师们就像离弦的箭一样冲出了起跑线。

跑道上，教师们各展风采。有些老师虽已两鬓斑白，但雄心犹在，精神焕发，撸袖奔跑，风景独好；中年教师年富力强，犹如骏马驰骋，别具风姿；青年教师精力充沛，身手矫健，争先恐后；阳光灿烂的运动场上，围观的老师和同学们的呐喊加油声此起彼伏，整场活动在紧张、热烈、愉快的氛围中进行。

长跑队员经过顽强拼搏，都完成了5000米基础目标。挑战一万米的结果也新鲜出炉！完成一万米的前七名男教师分别是：汪永军、杨永平、胡其明、刘小付、吴贞辉、吴兆丰、汪灯发。女教师仅有刘丽红一人完成一万米挑战。完成5000米速度最快的前三名女教师是：刘丽红、何晴晴、黄圆圆。校长洪京仕和工会主席邹员生亲手为这些优秀长跑教师颁发奖品并合影留念。

此次二中教师圆满完成挑战一万米长跑活动，用实际行动影响、激励了全体师生，提高了大家对体育运动的认识。相信通过“大手牵小手”活动，会引领更多的老师和学生以热爱生命、热爱运动的态度和饱满的热情，投入到体育锻炼中来。老师们、同学们，喊出我们的口号：来呀，一起跑！跑出健康！跑出快乐！跑出更美好的自己！

## 职工拓展训练实施方案篇四

健步向前，喜迎新年。为丰富干部职工业余生活，促进组织系统内部交流互动，进一步增强凝聚力，1月14日下午，市委组织部开展“携手奋进、勇毅前行”迎新春健步走活动。市委常委、组织部部长、天府旌城党工委书记周鸿出席活动并讲话，市政府副市长、旌阳区委书记陈天航，八届市政协副主席、市委组织部常务副部长靳钊军陪同。

本次活动在旌阳区东湖街道高槐村拉开帷幕。全体成员身着不同颜色马甲，精神抖擞，按照活动规定路线向前出发，以实际行动响应全民健身号召，共同迎接新的一年。活动现场

气氛热烈，大家全身心地投入参与“一穿到底”、“团队拼字”等项目，积极发扬团结协作精神，充分展示了组工干部活力四射、昂扬向上的精神风貌。

在活动现场，周鸿回顾了20的工作，过去的一年见证着全体组工干部的实干笃行、携手奋进，各项工作亮点纷呈、成效显著。同时，对全体组工干部的辛勤付出和不懈努力表示感谢。展望2022年，全体组工干部必须风雨兼程、步履不停，锐意进取、奋斗不止，始终以百倍“信心”、千倍“勇气”、万倍“努力”，团结一心加油干、越是艰险越向前。

## 职工拓展训练实施方案篇五

为积极响应全民健康行动，进一步推进校园精神文明建设，增强教职工的凝聚力，让大家在繁忙的工作之余能亲近大自然，感受大自然的气息，江门市培英高级中学工会于12月15日上午，在群星公园大西坑水库举行了“参与健康行动，迈向新的征程”迎新春健走活动。

迎着冬日清晨的一缕阳光，全体教职工整装列队，意气风发；学校领导班子集体带头，与教职工一道参与万步健走运动。教职工队伍分为跑步组、亲子组和健走组开展活动——跑步组以接力竞赛的方式进行，亲子组则在健走的过程中加进亲子游戏活动环节，健走组则主要以快乐健步一起走的形式进行，整个活动组织张弛有度，适应不同年龄段的教职工，旨在“全员参与，快乐健身”。随着哨声响起，各个组别的教职工依次出发。大家兴致高昂，一路欢笑，奋力角逐，群星公园在清日寒冬中暖意飞扬，生机勃勃。

此次活动，让教职工在跑步和健走的过程中收获运动的快乐和新春的祝福，增进了亲子感情，同时增强了教师队伍的凝聚力。活动结束后，教职工们纷纷表示，跑步和健走活动贴近大众，通过活动可以增强体质，增进感情，希望学校工会多举办这样的活动。