

健身的活动背景 健身活动方案(优质8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

健身的活动背景篇一

为了进一步营造“健康、和谐”的校园文化环境，为了预防来势汹汹的“甲流”病毒h1n1,为了活跃学生的学习生活，调动广大学生参加冬季体育锻炼的积极性，增强班级的凝聚力，促进学生健康、和谐、全面的发展。学校决定开展以“我运动、我健康、我快乐”为主题的冬季健身活动。

初一级部跳小绳比赛

初二级部跳大绳比赛；

初三级部越野跑比赛

初四级部圆周接力比赛。

具体要求

1. 各班主任要组织同学针对活动项目积极训练，训练中要注意安全。
2. 各级部开展的冬季健身活动具体细则以级部通知规定为准。

班级每个同学都要自备小跳绳或毽子等健身器材。班主任组织学生利用课间或课外活动进行冬季体育健身。要求每个同

学都要走出教室，沐浴在阳光下进行健身锻炼。

具体要求

1. 各班级以互助小组为单位在班内开展跳绳或踢毽子比赛。
2. 各班主任要组织同学多走出教室积极进行冬季健身，活动中要注意安全。
3. 各班级也可自行组织其他有意义的冬季健身活动。

冬天的严峻冷酷只是针对那些懦弱者的，而对我们这些有着坚韧意志的人却给予了无私的锤炼，运动他能强健我们的体魄，培养了我们的意志。同学们行动起来吧！

健身的活动背景篇二

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。

健身的活动背景篇三

“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：

健身的活动背景篇四

以党的xx大精神和科学发展观为指导，以提高全民健康水平、打造健康街道为目标，以“我运动、我青春”为主题，认真组织各类运动健身项目，发动广大干部群众、社区群众、居

民群众、未成年人积极参与各种形式的体育锻炼活动，形成全民健身、人人参与、崇尚健康的文明生活方式和良好的环境与氛围，提高居民的生活质量和幸福指数，促进社会和谐发展。

二、活动内容

(一)广造声势，大力推广健康行全民健身活动。

动以《体育法》、《全民健身条例》、《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)搭建平台，广泛开展形式多样的体育健身运动。为引导群众和干部职工坚持参加体育锻炼，青春山街道办事处将积极创造条件，搭建体育运动健身场所，全民健身场地布局合理，设施完善，功能齐全，能够满足市民日益增长的健身需求。如各类棋牌室、健身器材室、乒乓球室等，并无以盈利为目的常年对外开放，鼓励群众、职工根据自己的身体状况选择适合的运动项目，积极参加体育锻炼。

(三)面向社会，认真组织体育竞赛活动。

为充分展示新区干部职工、居民群众和中小学生健康向上、拼搏进取的精神风貌，青春山街道办事处将坚持少花钱、多办事的原则，认真组织并筹备、举办小型运动会，达到让居民群众锻炼身体、愉悦身心的目的。

(四)合理引导，激发广大人民群众的健身热忱。

多样，丰富多彩的体育活动。利用辖区内晨晚活动场所，由街道提供活动场地及技术指导，吸引广大居民群众参与，进

行健身操、交谊舞、秧歌、合唱、乐器的学习、锻炼，培养成为本单位具有独特的文化体育队伍。

三、活动要求

(一)高度重视，加强领导。

各社区要高度重视，领导要亲自抓，带头参与支持全民健身运动；把开展好全民健身工作纳入日常工作日程，并建立健全活动场所制度；层层抓落实，做到每个体育健身场所有专人负责，做到有相应的工作记录。

(二)主题鲜明，全民参与。

群众性体育锻炼和健身活动要主题鲜明，以全民健身为主要内容，有组织地开展适合不同人群、不同年龄，形式多样，丰富多彩的体育活动。做到活动有方案、有记录、有图片信息、有总结。

健身的活动背景篇五

各工会分会：

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。

健身的活动背景篇六

学院各工会小组：

为丰富教职工精神化生活，增强身体素质，增加同事之间的交流机会，放松教职工心情，按照工会年度工作安排，我院工会结合本单位实际，特组织开展大家喜闻乐见的健身活动。现将活动事宜安排如下：

20xx年11月

学院全体在职教职工

- 1、趣味接力比赛（集体项目）
- 2、一分钟个人跳绳赛（个人项目）

1、本着积极参与、团结合作的精神，请xx学院所有教职工踊跃报名参加此次活动。我院教职工可以参加任一比赛项目并按所获名次颁发奖品。

2、请在活动期间穿适合运动的鞋子及服装，比赛前应做好相应热身运动，避免造成运动损伤。

3、裁判员及服务人员由院工会委员统一负责。裁判员有对本次活动细则的解释权，一切服从裁判判定。

4、活动过程中勿高声喧哗，影响其他学院的正常工作和学习。

按照校工会通知执行。

xx科技大学xx学院工会委员会

健身的活动背景篇七

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2015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。

健身的活动背景篇八

一、指导思想

2014年“全民健身日”活动，要以科学发展观为统领，动员和引导社会力量广泛组织开展贴近生活、丰富多彩、特色鲜明的体育健身活动，不断提高市民群众主动参与的健身意识，激发市民群众的健身热情，在全市形成崇尚健身、参与健身、推动全民健身事业发展的良好氛围。

二、活动原则

坚持和把握“突出主题、公益惠民、广泛动员、因地制宜、节俭高效”的原则，做到主题鲜明，精心策划，突出公益，关注民生，积极发动，社会动员，结合实际，创新特色，厉行节约，务实求效。

三、活动主题

2014年“全民健身日”主题口号为“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”。宣传口号为“我健身，我快乐”、“天天健身，天天快乐”、“全民健身，你我同行”、“每天锻炼一小时，健康工作每一天”、“参与全民健身，乐享低碳生活”等。

四、活动时间

五、活动内容

一、在文化广场举行全民健身日启动仪式，全市各乡镇、办事处、市直各单位组成方队参加，举行万人签名活动。

二、在市文化广场进行体育健身成就图片展，展示有特色的健身项目、优异成绩和群众健身的场景等图片。同时设立全民健身宣传和科学健身知识咨询站，营造浓厚的舆论宣传氛围。

三、举行徒步行走活动，倡导市民每天坚持徒步行走至少1.5公里；上班人员在距单位1公里范围之内要坚持步行上下班。

四、举办篮球、乒乓球、羽毛球等群众喜爱的体育健身活动，或小型比赛和技能比赛。

五、举办跳绳、轮滑、街舞等对场地面积要求，小的技能、时尚运动。

六、举办太极拳、太极剑、武术演练等适合公园、广场的传统健身运动。

七、举办全市木兰扇、健身舞、健身操、广播体操、秧歌、腰鼓、交际舞等团体健身比赛。

六、活动要求

1、精心组织实施。各乡镇、办事处，市直各单位，要结合各地特色，根据各类人群实际，广泛开展针对不同地域、不同年龄、不同行业人群的各类特色活动，引导广大群众和全社会积极响应、广泛参与。同时，精心组织辖区各体育团体，共同参与全民健身日活动。

2、各乡镇（办事处）、市直单位要从实际出发，坚持以人为本，把全民健身活动同深入学习实践科学发展观紧密结合，组织上要坚持大型活动和小型多样的趣味性群众健身活动相结合，丰富活动内容，创新活动形式，断提高全民健身水平。

3、各单位、各部门要精心组织，周密安排，密切配合。要充分调动社会各方面力量，积极发挥学校、机关、企事业单位的优势，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。