健身房工作计划 健身工作计划(汇总9篇)

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。我们在制定计划时需要考虑到各种因素的影响，并保持灵活性和适应性。以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

健身房工作计划 健身工作计划篇一

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《国务院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。

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。

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。

4.全民健身组织网络更加健全。探索并逐步形成县教体局、社区文化活动中心(站)、体育社会工作者、社会体育指导员等构成的全民健身组织网络体系。建立并推行社区体育社会工作服务制度，全县各类健身俱乐部、健身活动站点明显增加，城市社区普遍建有体育健身站(点)，50%以上的农村社区建有体育指导站(点)，基层健身站点达到200个以上(5/万人)，注册登记的健身气功站点达到40个以上。

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。

7.全民健身科技服务能力大幅提升。选定具备条件的乡镇(街道)建立国民体质检测点，国民体质监测网络更加完善，国民体质监测站逐步达到本级全民健身科技服务标准，体质检测和科技服务水平实现较大提高。

8.全民健身服务业健康发展。城乡居民体育健身消费意识明显增强，体育产品和健身服务企业显著增加，全民健身服务市场繁荣发展，健身俱乐部等市场主体服务逐步规范，全民健身服务能力不断提高。

(一)全面推进公共体育设施建设

1.加快全民健身设施建设。将城乡公共体育健身设施建设纳入“十二五”时期建设规划和土地利用总体规划，合理布局，统一安排。新建居住区要按照国家城市居住区规划设计规范标准，设计建设公共体育健身设施。要充分利用公园、绿地、广场建设一批室外健身场地设施。

2.加强全民健身设施管理。以社会需求为导向，完善社区体育服务设施。要充分利用现有公园、广场等资源，重点建设中小型、适用性强的全民健身设施，提供政府基本公共服务。

3.提高公共体育设施利用率。公共体育设施应当根据其功能、特点向公众开放，并在一定时间和范围内，对学生、老年人和残疾人优惠或者免费开放。学校在课余时间和节假日要向学生开放体育设施，并在保证校园安全的前提下，积极创造条件向公众开放体育设施。新建和改建学校体育设施，要便于向公众开放。要强化政府职责，建立长效工作机制，对向公众开放体育设施的学校给予经费补贴和奖励资助，为学校办理有关责任保险。要积极创造条件，将机关、企事业单位的体育设施向社会开放。公共体育设施管理单位要建立岗位责任制和工作目标管理责任制，加强对体育设施的维护更新，提高使用效率，防止公共体育设施闲置浪费或被挤占挪用。

(二)积极构建全民健身组织网络

1.加强健身组织建设。积极发展城乡基层体育健身组织，充分发挥县、乡镇(街道)体育组织组成的行政管理网络，工会、团委、妇联、残联等组成的社会团体管理网络，以及体育协会组成的社团指导网络，相互联动、相互促进、共同发展。

2.加强乡镇综合文化体育站、街道文化体育活动中心建设。完善体育服务功能，落实专兼职工作人员，发挥组织协调作用，带动乡镇(街道)群众体育活动全面开展。

3.推进城乡基层健身站点网格化。坚持亲民、便民、利民的原则，对城乡基层健身站点进行调查统计和统筹规划，采取政府投入、社会支持和市场运作等不同方式，大力建设群众身边的健身站点、健身俱乐部和健身指导站等，逐步实现基层健身站点网络化。在基层健身站点配备社会体育指导员，开展科学健身指导服务，培植特色健身项目，对社会发布健身公共服务信息，努力为广大群众提供良好的健身服务。

(三)广泛组织开展全民健身活动

1.精心组织每年8月8日全民健身日、5月全民健身月活动，结

合节假日和重要体育文化活动等策划组织大型健身活动;大力开展全民健身活动，逐渐形成有特色的体育赛事活动。努力做到活动组织主体多元化，活动形式多样化，活动内容大众化，活动开展经常化，活动管理规范化。

2.积极组队参加市级以上全民健身运动会、农民运动会等综合性运动会和单项竞赛活动。改革办赛模式，突出重在参与、重在交流、重在健身、重在快乐、勤俭办赛的理念，全力办好本县的各种群体竞赛活动，积极组队参加市级以上运动会群众体育项目比赛活动。利用大型群体活动效应，带动群众体育活动广泛深入开展，充分调动和保护全民参与体育竞赛的积极性。

3.各乡镇(街道)、社区(行政村)要按照本实施计划要求，根据区域特色，结合春节、元宵节、端午节等民族传统节日，组织居民因地制宜开展多种形式、丰富多彩的全民健身活动。

4.立足青少年、农民、职工、残疾人、妇女、老年人等活动主体，形成政府引导、依托社会、全民参与的群众体育工作和活动体系。各级机关、企事业单位要开展业余体育健身活动，工会、团委、妇联、残联等要结合自身特点，组织开展全民健身活动。

5.创新健身活动形式，积极组织开展与旅游、文化相结合的群众性体育竞赛、展示活动，不断推出适合不同人群、地域、季节的体育健身新形式、新方法。加强对广场、公园和节日体育活动的组织和指导，引导公众科学参加体育健身活动。

(四)着力推动城乡体育协调发展

1.大力发展城市社区体育。有关部门要将城市社区体育工作作为社区建设的基本内容，统筹规划，加大投入，不断改善社区居民体育健身环境和条件，提供基本公共服务。各街道办事处要发挥组织协调作用，建立完善文体活动中心、老年

体协、体育健身俱乐部、体育健身团队、体育健身站点等体育组织，整合辖区单位、学校体育设施、体育人才资源，举办形式多样、广泛经常的社区体育健身活动。组织开展“五个一”(建设一处公共体育设施、组建一个体育健身指导站、成立一个体育俱乐部、推广一批特色体育健身项目、人人掌握一项体育健身技能)为主要内容的“体育先进社区”争创活动。

2.着力发展农村体育。各乡镇政府要将农村体育工作纳入全面建设小康社会和社会主义新农村建设规划，促进城乡体育资源均衡配置，逐步建立城乡一体化的全民健身公共服务体系，增强农村基层体育公共服务能力。要组织建设集中居住社区和分散居住社区中心村的体育场地设施，建立完善乡镇综合文化站、健身站点等体育组织，在传统节日和农闲季节广泛组织农民体育活动。开展“体育下乡活动”，办好基层农民运动会。开展特色体育乡镇创建和乡镇体育健身示范工程评选活动。

3.切实加强青少年体育。坚持“健康第一”指导思想，把增强学生体质作为学校教育基本目标和重要评价内容。健全学校体育工作机制和督导制度，提高体育教学质量。全面实施《国家学生体质健康标准》，广泛深入开展“阳光体育运动”，保证学生每天锻炼1小时。积极开展课余体育训练，推进多种体育项目进校园。定期组织举办全县中、小学生综合运动会和篮球、乒乓球、田径等单一项目联赛。办好体育传统项目学校，建立和完善学校、社区、家庭相结合的青少年体育网络和联动机制。

4.重视发展老年人体育。充分发挥老年人体育协会作用，组织开展丰富多彩的老年人体育活动。不断创新适合老年人特点的体育健身项目和方法。公共体育设施对老年人参加体育活动提供便利和优惠。在老年人教育机构开设体育课程，老年人活动中心设置适合老年人体育活动的设施，社区服务兼顾老年人体育健身服务。鼓励、支持社会组织和个人兴办老

年人体育服务机构和建设体育健身设施。

5.努力推动职工体育。充分发挥机关企事业单位工会作用，广泛建立职工体育俱乐部和体育健身团队，开展符合单位特点、职工喜闻乐见的体育健身和竞赛活动。鼓励有条件的单位建设职工体育设施，成立职工体育俱乐部，组织开展国家体育锻炼标准达标测验和体质测试活动。定期举办全县机关健身运动会，积极创新职工体育发展模式和基层职工体育组织形式和活动方式，完善职工体育与社区体育互补机制。

6.积极发展少数民族体育和残疾人体育。重视培养少数民族体育教师、社会体育指导员和高水平体育人才。在少数民族聚居区域，开展以民族优秀体育项目为主要内容的体育竞赛和活动。建立少数民族传统体育项目培训基地，办好少数民族传统体育运动会。实施“助残健身工程”，为残疾人建设就近方便的体育健身设施，组织开展适合残疾人参加的体育活动。

1.加强社会体育指导员培训。创新培训方式，拓宽培训渠道，不断发展壮大社会体育指导员队伍。注重农村体育、残疾人体育、少数民族体育活动的社会体育指导员培养培训。吸纳优秀教练员、运动员、体育教师等授予相应的社会体育指导员等级称号，充分发挥其在社会体育指导服务活动中的作用。

2.加强社会体育指导员管理。建立完善社会体育指导员档案，鼓励社会体育指导员就近就便挂靠健身站点开展健身指导服务，做到每个健身站点至少配备1名社会体育指导员。积极发展职业社会体育指导员，对以健身指导为职业的社会体育指导人员实行职业资格证书制度，严格职业技能培训、考核、认证工作，特别是要加强对高危险性项目的体育健身指导人员的管理。积极探索建立体育健身指导服务评价制度和激励机制，为社会体育指导员开展工作提供必要的条件和便利，对不以营利为目的向公众提供传授健身技能、组织健身活动、宣传科学健身知识等服务的公益性社会体育指导员，免费提

供相关知识和技能培训、业务交流，对业绩优秀、群众评价好的给予表彰奖励，不断激发他们开展健身服务的积极性。

3.广泛开展全民健身志愿服务活动。文明办、民政、共青团等部门和单位要形成联动机制，建立全民健身服务工作体系和组织体系，健全注册管理和培训制度，努力建设以社会体育指导员为主体，优秀教练员、运动员、体育教师等全社会热心人士广泛参与的全民健身志愿服务队伍。经常性开展业务知识和技能培训，不断提高全民健身志愿服务队伍的专业化水平和服务质量。充分利用“全面健身日”等重要时间节点和重大活动，广泛开展全民健身志愿服务活动，逐步将健身服务和志愿服务相结合，努力形成全社会广泛关注全民健身、共同投入志愿服务的良好氛围。

(六)努力提升全民健身服务水平

1.不断提升全民健身科技服务水平。健全体质测定机构，开展“我的体质我知道”体质检测活动，为群众提供个性化的健身指导服务。建立全民健身科技服务网，大力普及运动健身科学知识，引导和鼓励城乡居民经常、持久地参加体育健身活动，不断提高体质健康水平和体育技能水平。

2.努力推进全民健身服务业发展。推行国家有关体育健身服务规范和标准，促进全民健身服务业健康运营，大力培育以健身科技服务和健身技能指导为主要内容的体育健身服务市场主体。对社会力量兴办体育类民办非企业单位，民政、体育主管部门要在注册登记、工作指导等方面提供支持和保障。属退役运动员自主创业的，应给予政策优惠。社会力量通过公益性社会团体或县级以上人民政府及其部门用于全民健身事业的公益性捐赠，符合税法有关规定的部分，可在计算企业所得税和个人所得税时从其应纳税额中扣除。

(一)加强组织领导

1.本实施计划在县政府领导下，把全民健身事业纳入国民经济和社会发展规划，由县教体局会同有关部门、社会组织共同推行。建立工作协调机制，明确部门责任，制定年度推进计划，抓好《县全民健身实施计划(20xx-20xx年)》的组织实施。

2.体育主管部门要切实提高认识，认真履行职责，积极探索全民健身工作的新思路、新办法，加强组织领导，协调有关部门落实政策保障、人员配备、资金投入、监督奖励等措施，并建立目标责任制，签订责任书，实行目标考核。

3.各有关部门要树立全局观念，明确各自职责和任务，贯彻执行各项政策措施，推动本计划落实。工会、团委、妇联、残联等要结合自身特点和优势，充分发挥作用，形成政府主导、部门推进、社会支持、全民参与的良好格局。

4.充分调动全社会兴办全民健身事业的积极性，拓宽社会资源进入全民健身事业的途径，鼓励和引导社会力量捐资、出资兴办全民健身事业。

(二)加大经费投入

各级政府要按照《全民健身条例》规定，将全民健身工作所需经费列入本级财政预算。加强基础设施建设和重大全民健身活动的经费投入，对公益性全民健身服务机构给予必要的经费保障。支持农村、经济欠发达乡镇发展全民健身事业。有条件的地区可建立个人缴费和政府资助相结合的筹资机制，加大对全民健身事业的投入。

(三)营造良好环境

加强全民健身宣传，充分发挥电视、广播、报刊、互联网等媒体宣传作用，普及体育健身知识，提高广大群众科学健身素养。县电视台、广播电台、通讯要开办全民健身栏目，举

办科学健身讲座，制作全民健身公益广告、宣传画，安排专门时段播放广播体操、健身操(舞)、太极拳(剑)等普及健身活动的节目。借助全民健身日、全民健身月和各级各类体育赛事、体育活动加强宣传，倡导健康生活方式，开展“终身体育”教育，使体育健身成为群众的基本生活方式，在全社会形成崇尚体育健身、积极参加体育健身的社会风气。

(四)实施考核评估

体育主管部门要会同有关部门不定期进行检查指导，并在20xx年对《县全民健身实施计划(20xx-20xx年)》实施成效进行全面评估，将评估报告报县政府。继续开展先进社区、特色体育乡(镇、办)的创建，优秀社会体育指导员、优秀健身活动站点的评比表彰工作。县政府将把全民健身工作列入重要议事日程，定期听取汇报，及时研究解决工作中的困难和问题，对为全民健身事业作出突出贡献的单位和个人进行表彰奖励。

健身房工作计划 健身工作计划篇二

健身房建设成为服务中心服务理念最强的部门之一，激励部员以最大热情投入工作，通过开展乒乓球比赛，棋艺比赛，经验交流会，茶话会等独具特色的活动，丰富健身房部员的生活，确保健身房部员在服务中心勤工俭学的同时能够展现自我，锻炼自我，从部门的工作与活动中发现自我价值，增强自信心，提高自身能力。通过开展专业性较强的“健美先生、丽人”等活动加大健身房会员在全校的知名度，通过开展舞蹈大赛等活动加大健美操会员在全校的知名度，将健身房做成一个品牌!此外通过与学生在线，校广播台□bbs等的合作来提高宣传力度与效果。

现部门下属三个健身房，五个乒乓球室，一个健美操房和一个网球场。除部长和副部外，部员共分成九个小组，每组责任心强的同学担任组长。组长任用采取以下措施：上学期优

秀组长预留3名，上学期优秀部员提拔3名，新招人员面试3名。这样就可以保证各项通知和决定能够及时传达给每一位部员!

内部考核组成员：由副部担任内部考核组组长，各行政组长担任考核组成员，每名组长每周一次查岗，由副部分配考核时间及考核情况汇总。

为了使部员不仅仅通过自己的双手获取生活补助外，希望通过我们服务中心，让大家得到更多方面的锻炼，在组织协调、待人接物，文明礼仪方面有所提高。计划通过活动交流形式，使部员的各项能力得到一定提高。更希望通过活动方式加强内部交流沟通!

活动时间初步定在20xx年的10—12月份，及20xx年的4—5月份。

活动初步方案：

1、全体部员交流会：

目的：让大一新生进一步了解大学生活，确定方向，加强对我校大学生勤。

工助学工作的了解，增加各同学之间的相互认识、了解。

内容：自我介绍;畅谈自己工作计划;大学生活的得失，大学生活的目标!不同年级之间的经验交流。

2、乒乓球比赛

目的：加强内部交流沟通。

内容：分组进行友谊赛。

3、棋艺比赛：

目的：加强棋类爱好者之间交流，丰富部员生活。

内容：象棋，五子棋，军旗，跳棋等同时进行。

4、健美先生、丽人评比

目的：加强会员之间交流，扩大健身会员在学校的影响力。

内容：知识竞赛，技能比拼等方式。

5、舞蹈大赛

目的.：为健美操会员提供一个展示自己学习成果的机会。

内容：分组进行舞蹈大赛。

6、茶话会

目的：加强内部沟通，

内容：通过部员才艺表演等方式加强沟通。

四，规章制度

进一步完善考核制度，建立内部考核组;建立例会制度，请假换班制度，建立财务报销制度;建立部门每学年辞职辞退人员信息库及辞职辞退原因，以便为下学年工作提供相关材料，分析辞职辞退原因，更好的管理。通过完善各项制度，加大考核力度将健身房建设成为服务中心服务纪律观念最强的部门之一!各项制度见详表!

1、建立qq群，将所有部员qq号统计清楚加入该群，加强交流。

2、统计全体人员生日情况，在每位部员生日时由部门负责人代表部门为部员送生日贺卡，发祝福短信!

3、统计部员兴趣爱好，在业余时间组织部分人员举办共同爱好的活动!

4、为了让更多大一新生更加熟悉徐州风貌，在十月初以自愿的形式组织部门相关人员秋游。

5、让公邮丰富起来：鼓励大家把自己感兴趣的东西发到公邮，让公邮在部员的学习，工作生活中起到一定的作用，增加大家的归属感!

6、会员方面：为了更好的让会员满意，建立每位会员的健身计划，任务由部门负责人安排专人负责;为会员举办两次有意义的活动;在元旦等节日为会员送去苹果等小礼物!设立反馈本，更好的为会员服务，尽量满足会员的各项合理要求。通过会员扩大健身房的影响力，建立会员qq群，加强会员之间交流沟通!

时间：整学期

模式：健身房会员——a□100元/学期b□四人以上90元/学期c□50元/30次(健美先生前三名免费)

有很多他们上一届已经做得非常好的地方，将继续保持下去，可能的话加以改进或创新。

继续小组长为工作的重心及纽带，因为小组长要么更为优秀，要么更有进取心，或者兼而有之，他们会是一群非常好的帮手，以他们为纽带，整个部门会更有凝聚力和集体荣誉感。二，温馨的人文关怀，当然还有严格的纪律，小错误第三次辞退，大错误第二次辞退。三，除本部门的茶话会和春游以及服务中心安排本部门开展的活动外，再想办法举办一两次

在全校范围内有影响力的活动，初步建议为健美先生和健美丽人大赛。四，部门费用的控制与把握，依旧以节俭为原则，力求准确而具体，把每一分钱的功效发挥到最大。

二，严把面试关，改变招新宗旨：我们大部分需要的不是最优秀的人，而是最适合这份工作的人;由于各方面原因而导致时间较紧的同学，最好能做出坚持到最后的保证，否则重新加以考虑，对于中途辞职或被辞退的同学以后将不再录用，并将黑名单发至勤工助学各部门负责人的手中。对于第三次参加健身房面试的同学保证录取。

炫舞坊和会员健身房性质类似，一起说。最主要的问题是宣传力度不够，在全校范围内没有较高的知名度与影响力，亟待解决。我的看法是，贴宣传单基本没用，开学初制作免费体验卡(含兄弟卡，情侣卡等)，类似于名片，大量制作的话，每张不到五分钱，正面介绍健身房，背面介绍体育器材商家，这是拉外联可以解决，然后发到各学院团委和学生会，以及健身房部员，相信可以达到很好的效果。另外实行学期会员(100元每学期，四人及其以上团报90元)，按次的会员(30次50元)，以及每次2元共三种可供选择。

对于器材损坏较快，其主要原因是值班的部员的责任心不够，在同学不规范操作时没有及时指出，相信强调以后能在较大程度上改善这一问题。对于报修过程极缓慢，没有效率的问题，可以尝试先修后报，但要保证没有弄虚作假。

为女生在竹苑开一个健身房，场地就是健美操房，预计购置的东西包括跳绳，飞镖，呼啦圈，仰卧起坐垫，弹力绳，弹力球，女式哑铃等。桃三桃五逐步走向会员制，方便管理，也是为了给同学们提供更好的服务，与环境。与桃四的方案不同，正在制定中。搬一个健身房到梅三，矿业学院，由我负责与其交流。

上一届负责人做的很优秀，给我们一个榜样，也让超过他们

成为一个挑战，不过我们有信心做得更好。

祝愿健身房成为一个团结友爱的大家庭!

健身房工作计划 健身工作计划篇三

1、群众体育工作成效显著。一是全民健身运动蓬勃开展。以xxxx年北京奥运为契机，我市积极贯彻实施《全民健身条例》，广泛开展全民健身活动，每年组织举办各类全民健身活动110多次，健身观念深入人心，体育人口增加，全市经常参加体育锻炼的人数占总人口数的28.7%、市城区达到45%□xxxx年，颁布实施了《常德市全民健身实施计划□xxxx□xxxx年）□□xxxx年开始，全民健身工作纳入了对县市区绩效评估和市直单位文明创建的考核内容。全市运动会、市直机关运动会、全市企业职工运动会、市城区社区居民运动会和一年一度的春季长跑、“全民健身日”健身大展示等成为全市全民健身运动品牌。机关运动会、企业职工运动会和社区居民运动会在全省推介。二是“体育特色之乡”创建活动蔚然成风□xxxx年常德市被授予“全国围棋之乡”，安乡被授予“全国全民健身乒乓球之乡”，汉寿、安乡、武陵先后被授予“湖南省龙舟之乡”、“湖南省乒乓球之乡”、“湖南省排球之乡”。三是全民健身基础设施不断丰富完善，五年来全市投入近5000万元建设全民健身工程，建有737条健身路径、2个国家雪炭工程、10个青少年校外体育活动中心、532个“农民体育健身工程”。目前，全市拥有各类体育场地20xx个。四是全民健身组织网络快速发展，组建各类体育社团组织116个，发展各类健身俱乐部146个、健身站点353个，发展等级社会体育指导员3194人，组建社会体育指导志愿服务队伍13个。全市第三次国民体质抽样检测合格率为88.82%，全民健身社会化服务水平与质量明显提高。

xxxx年，市、县两级组织开展群体赛事活动60多次，3月9日，常德市xxxx年“佩佳珠宝杯”春季长跑活动暨全民健康生活

方式行动项目启动仪式在市体育中心举行。3月26日，社区广场舞大赛举行。4月到5月，市直机关单位乒乓球比赛、武陵区首届大众运动会、区第三届机关运动会、职工趣味运动会和鼎城区第二届机关运动会相继举行，市直机关各单位以及临澧、澧县、桃源、石门、汉寿全民健身十分活跃，掀起了干部职工体育健身新热潮。柳叶湖举办了端午赛龙舟活动。6月9日，市体育局举办了纪念毛爷爷同志“发展体育运动、增强人民体质”题词发表60周年暨常德市第二届体育舞蹈大赛，在常德日报推出纪念专版，隆重纪念伟人题词，宣传和倡导全民健身，本次活动全市23支代表队、1100多人报名参赛。8月8日，在步行街组织了“全民健身日”纪念活动，组织健身健美展示，发放健身宣传资料。

2、举办品牌赛事赢得美誉。近年来，全市积极组织办一流赛事，树体育品牌，扩常德影响。武陵区承办了中美男篮球星挑战赛、安乡县举办了第四届全国“县长杯”乒乓球比赛、桃源县举办了第六届全省老年人运动会钓鱼比赛、汉寿县举办了首届“永通杯”十省区汽车越野争霸赛、市体育局先后承办了“别克杯”全国高尔夫俱乐部联赛西南分区赛、辽桂湘三省区名人名流高尔夫球团体赛等国际国内高水平、高规格、高品位的大型赛事活动，为市民群众提供了体育文化“大餐”，提升了常德知名度。特别是从xxxx年开始，连续3年举办世界围棋名人争霸战。

xxxx年，举办了第三届“中国·常德杯”世界围棋名人争霸战和首届“常德杯”中国国际女子高尔夫锦标赛，获得了海内外一致肯定，宣传推介了常德形象，扩大了常德美誉度。

3、竞技体育实力明显增强。“十一五”期间，市体校建设成训、学、住“三集中”全省一流的市级体校。全市先后成功创建国家级体育传统校1所，省级后备人才基地5个、重点县2个、重点校1所、省级传统项目学校10所。五年来共获得世界冠军2个，全国冠军10个（全国十运会冠军2个），全省冠军207个，向省以上专业运动队输送优秀运动员24名，向高等

体育院校输送体育人才1700多人□xxxx年，常德代表团参加省十一运会获得综合金牌第2名、赛会金牌第4名的好成绩□xxxx年广州亚运会上，常德籍运动员斩获“2金1银”，取得历史最好成绩□xxxx年，伦敦奥运会上，常德籍运动员周玉夺得双人皮艇500米第四名。常德市体育局先后两次被省委、省政府授予“体育事业突出贡献奖”。

xxxx年，在参加省常年赛的19个大项中，乒乓球、游泳、摔跤三个项目的金牌、总分排名均进入全省前三名；柔道、跆拳道、跳水三个项目的金牌排名进入全省前三名；田径、射击、赛艇、武术、体操等五个项目的金牌排名进入全省前六名。另外，在我市获得的54枚金牌中，262名男子运动员获金牌20枚，183名女子运动员获金牌34枚，女子项目金牌总数占到全市总数的63%，比去年增加15个百分点，且女子人均金牌数0.19亦高出男子人均金牌数0.08枚许多，我市女子项目的优势正在稳步提升。

xxxx年，全市新增体彩网点85个，达到469个。到10月15日止，全市体育彩票销售量超3亿元。同时，通过对市体育中心经营环境的整治和对市城区公共游泳场所、健身俱乐部和跆拳道馆等健身场所的执法检查，体育经营市场进一步规范，经营环境得到优化，较好地促进了健身场馆、会所创收增效。

在总结成绩、谋划今后工作的同时，我们还要清醒地认识到当前我市体育工作依然存在着较多矛盾与问题：一是全市公共体育产品供应不足，全民健身公共服务不均衡；二是现有公共体育场馆运营管理水平不高，监管有时缺位，社会意见较多；三是体育后备人才培养机制有待创新，青少年体育还应加强，运动员文化素养和能力水平亟待提高；三是体育社会化程度不高，组织体系还不完善，部分体育协会、俱乐部有名无实，社会体育指导员队伍规模不大，体育职业培训水平不高，不能满足社会体育健身需求；五是体育人才缺乏，不适应体育事业发展需要。这些矛盾和问题应引起我们的足

够重视，认真研究解决。

1、大力发展公共体育事业，努力建设全民健身公共服务体系。宣传学习《全民健身条例》，坚持体育事业公益性，强化政府责任，认真落实“三纳入”工作要求，全面组织实施《常德市全民健身实施计划（xxxx-xxxx年）》。加快建设全民健身场地设施，发展壮大全民健身组织网络，积极组织全民健身志愿服务活动，提升全民健身服务水平，广泛开展全民健身运动。

xxxx年，重点举办好全市第六届运动会、市城区万人迎春长跑和“全民健身日”庆祝活动，推动全民健身公共服务体系的建设发展。

2、积极培养体育后备人才，努力提升竞技体育水平。瞄准xxxx年奥运会、xxxx年全运会、xxxx年省运会，进一步深化教体结合，积极开展项目布局、人才培养和教练员队伍建设等工作，力争打造一批精品运动项目和精品竞技体育人才，在常德早日诞生“奥运冠军”。对照国家级高水平体育后备人才基地标准，不断加强市体校的基础建设和训练教学管理，进一步发挥市体校作为我市培养与输送优秀体育后备人才“主阵地”的作用。

xxxx年，力争第十二届全国运动会上常德运动员夺得2枚以上金牌，全省青少年锦标赛进入全省四强。

3、规范体育产业市场，努力提升体育产业品质。继续突出体育彩票的“支柱”作用，加强体彩公益性宣传，巩固传统玩法，推广新型玩法，拓展销售网络，创新管理机制，加大政策激励，力争实现体育彩票销售总额翻一番。创新公共体育场馆经营管理，加强政策引导与扶持，实现场馆经营新突破。积极推进体育协会实体化，引进和发展体育俱乐部，引导与培育体育健身休闲业，促其健康发展。

4、引进和办品牌体育赛事，扩大常德美誉度□xxxx-xxxx年，我市通过连续举办三届世界围棋名人争霸战和一届中国女子高尔夫锦标赛，获得了圆满成功，达到了“办世界大赛，树体育品牌，扩常德影响”的预期目标。今后，我市应继续在办好此类大赛的基础上，积极引进国际马拉松比赛、自行车比赛等国内外其它高水平体育赛事，丰富市民群众业余文化生活，推动体育事业发展，促进和谐常德、文化名城的建设发展。

5、加快体育公共基础设施建设，拓展全民健身阵地。重点搞好常德市奥体中心的规划设计、前期筹备、项目引资以及工程建设等工作。市城区要加快建设沅江、柳叶湖、穿紫河“三水”健身走廊，继续实施“体育设施进社区”和“农民体育健身”工程。抢抓国家“全民健身中心”、“雪炭工程”等项目政策机遇，积极抓好新一轮国家级全民健身工程项目的联系申报工作，力争一批新的国家级、省级体育工程项目落户常德。

健身房工作计划 健身工作计划篇四

为推动全民健身活动开展，进一步满足群众体育健身需求，提高全体市民健康素质。根据《彭州市人民政府办公室关于印发彭州市20___年全民健身活动实施方案的通知》(彭府办发[20___]54号)文件精神以及彭州市文广局下达的《关于印发20___年彭州市全面健身活动专项目标的通知》，在我镇全面开展全民健身活动，特制定彭州市隆丰镇20___年全民健身活动实施方案。

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

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。

健身房工作计划 健身工作计划篇五

填表注意事项：

1、由于一年级学生还不会写字，表格由家长代填，周一上交。

2、在校时间内容请按照表格红色字的内容照抄。（我已经把在校体育课以及大课间时间写明）

3、在家锻炼项目和时间可以根据学生实际情况填写，以上表格的蓝色字部分是我给大家举的例子。

4、一年级学生体育锻炼项目可以参照一下内容：跳绳、沙包、立定跳远、跑步、游泳、篮球、足球、羽毛球、乒乓球、呼啦圈。（如果有其他项目，也可以如实填写）

5、最重要的是，请计算好每天学生体育锻炼时间，不得少于

一小时。

感谢您的配合，认真填写表格！相信根据您和孩子共同制定的体育锻炼计划表进行锻炼，孩子的身体一定会越来越好，孩子也将快高长大！

健身房工作计划 健身工作计划篇六

今年营销部将配合健身房整体新的营销体制，重新制订完善xxxx年市场营销部销售任务计划及业绩考核管理实施细则，提高营销代表的工资待遇，激发、调动营销人员的积极性。营销代表实行工作日记志，每工作日必须完成拜访两户新客户，三户老客户，四个联络电话的二、三、四工作步骤，以月度营销任务完成情况及工作日记志综合考核营销代表。督促营销代表，通过各种方式争取团体和散客客户，稳定老客户，发展新客户，并在拜访中及时了解收集宾客意见及建议，反馈给有关部门及总经理室。

强调团队精神，将部门经理及营销代表的工薪发放与整个部门总任务相结合，强调互相合作，互相帮助，营造一个和谐、积极的工作团体。

接待团体、会议、客户，要做到全程跟踪服务，“全天侯”服务，注意服务形象和仪表，热情周到，针对各类宾客进行特殊和有针对性服务，最大限度满足宾客的精神和物质需求。制作会务活动调查表，向客户征求意见，了解客户的需求，及时调整营销方案。

经常组织部门有关人员收集，了解旅游业，宾馆，健身房及其相应行业的.信息，掌握其经营管理和接待服务动向，为健身房总经理室提供全面，真实，及时的信息，以便制定营销决策和灵活的推销方案。

与健身房其他部门接好业务结合工作，密切配合，根据宾客

的需求，主动与健身房其他部门密切联系，互相配合，充分发挥健身房整体营销活力，创造最佳效益。

加强与有关宣传新闻媒介等单位的关系，充分利多种广告形式推荐健身房，宣传健身房，努力提高健身房知名度，争取这些公众单位对健身房工作的支持和合作。

健身房工作计划 健身工作计划篇七

和初级计划其实差不多，只不过一个星期锻炼六天，只有星期日是一个全休日。一个部位达到在一周内锻炼一次甚至以上，训练量加大了。

星期一：肩部、腹部；

星期二：胸部；

星期三：背部、腹部；

星期四：臀部、大腿；

星期五：手臂、腹部；

星期六：小腿。

星期一锻炼肩部、腹部，肩部主要涉及三角肌，采用站姿杠铃前平举、站姿哑铃侧平举、斜凳侧平举；腹部涉及腹直肌和腹外斜肌，采用交替触足卷腹、交替扭转卷腹、并掌穿梭、仰卧交替抬腿、臂触式卷腹、垂直腿卷腹、交臂卷腹、双重卷腹。

星期二锻炼胸部，胸部主要涉及胸肌，采用哑铃卧推（上斜、下斜、普通）和哑铃飞鸟。

星期三锻炼背部、腹部，背部主要涉及斜方肌、背阔肌，采用哑铃耸肩、站姿哑铃上提、宽握引体向上、哑铃划船；腹部涉及腹直肌和腹外斜肌，采用交替触足卷腹、交替扭转卷腹、并掌穿梭、仰卧交替抬腿、臂触式卷腹、垂直腿卷腹、交臂卷腹、双重卷腹。

星期四锻炼臀部、大腿，主要涉及臀大肌、股四头肌、股二头肌，采用哑铃深蹲、哑铃正弓步、哑铃侧弓步、俯卧腿弯举、杠铃直腿硬拉。

星期五锻炼手臂、腹部，手臂主要涉及肱二头肌、肱三头肌，采用交替锤式臂弯举、坐姿哑铃臂弯举、坐姿哑铃颈后屈伸、俯立臂屈伸；腹部涉及腹直肌和腹外斜肌，采用交替触足卷腹、交替扭转卷腹、并掌穿梭、仰卧交替抬腿、臂触式卷腹、垂直腿卷腹、交臂卷腹、双重卷腹。

星期六锻炼小腿，小腿主要涉及小腿三头肌，采用坐姿提踵、站姿哑铃提踵。

动作个数采用12个一组共三组，徒手腹肌训练项目为30个

健身房工作计划 健身工作计划篇八

一、党政领导高度重视，组织健全。

街道党工委就把全民健身工作提到了议事日程，列入街道年终目标进行考核并确定由党政办具体组织实施。

街道党工委在全民健身工作经费上也给予了积极支持和保障，并将全民健身事业建设纳入辖区社会发展和社区建设规划，大力开展全民健身活动，成立了全民健身领导小组，做到了有领导、有组织、有计划、有步骤的开展工作。

二、活动开展情况

围绕文文明、运动、活力、现代。建设新、健康每一天。我参与、我健康、我快乐。文明伴我行，健康伴终身。为主题。认真做好了“全民健身日”活动安排，广泛开展健身宣传、教育和活动，邀请了三个社区和驻辖区机关、企事业单位、社会团体和其他组织积极参与社区全民健身。

本着务实高效、贴近生活、勤俭办会的原则，以全民健身为目的，精心组织，以小型化、多样化、趣味性的活动为主，简化赛制，扩大参与面，优化竞赛机制，调动社会方方面面的力量办比赛，使双休日的休闲体育活动与比赛更加贴近群众，丰富群众的文化体育生活x月27日在xx小学开展首届全民健身社区运动会。

比赛设趣味比赛(跳绳、趣味踢毽球、30米袋鼠跳接力赛、50米二人三足跑)、健身秧歌、太极拳、拔河、乒乓球、三人篮球，共6个大项。

各社区及驻区单位坚持科学、文明、安全、自愿，因人、因时、因地制宜的原则，广泛开展各类群众性体育健身活动，群众性体育活动参与面达到了50%。

共组织参与比赛的社区运动员463人，单项比赛按各单项规程录取前3名，团体总分以各单项成绩积分之和计分。

首届社区运动会加强了群众性健身项目的推广，扩大了活动影响，引导居民积极参与，形成了良好的全民健身氛围。街道党委办事处将在以后的工作中持续不断的抓好全民健身工作。

健身房工作计划 健身工作计划篇九

我们一直以为在减肥期间只要不吃主食和肉类就能达到减肥的效果，殊不知，即便是你每天不吃东西，只喝水和饮料，都会获取1426卡的热量。正确的喝水方法让你轻松减肥，而

不用再忍受节食之苦。

一天内的6次饮水时间，能得到1400多卡的热量。而在你自己的减重计划内一定没把这些内容计算在内，你可能还以为今天我不吃主食，只喝一些橙汁就可以减少大量的热量，这可真是错误的想法。

当然，热量不是魔鬼，它是为我们身体提供能量的好东西。但如果不把这些每天通过饮用的方式滑入你体内的热量计算在减重计划里，它们就会以每天1000卡左右的速度进入你的体内，破坏你的减重计划。

为什么从前你没注意到饮料也是热量的携带者呢?因为液体不像固体食品那样可以填充你的胃部，使你有饱胀的感觉。有研究报告甚至指出，每天摄入了量值250卡的苏打水、橙汁和低脂牛奶的人，和那些只零星饮用饮料的人午餐吃得一样多。

究竟你每天摄入了多少液体热量，难以获得确切的统计数据。但可以肯定的是，你每天平均要喝6次水。所以，为了让你对无处不在的饮料所含的热量有所了解，我们详细列出了部分饮料的热量含量。也许，你会发现，你的减重计划并不一定要靠节食使身体难受，而是可以通过控制饮料，获得你想要的结果!

鲜橙汁(226克)：含112卡的热量

在你的早餐中，你可能会去除面包，因为它可能给你带来大量的热量，但实际上，鲜橙汁(226克)内就含有112卡热量。

所以，有一点你要记住，你可以通过吃水果(而不是喝果汁)来获得更多的营养。

聪明饮用建议：在饮料是你早餐(或其他餐)中必不可少的部分的情况下，使用下面这个方法：倒半杯果汁，然后用矿泉

水将杯子剩余部分填满，便制作成一杯可口的、有营养的、低热量的特殊饮料。

计算饮料中的热量

摩卡咖啡(339克)：含370卡的热量

饮料通常由多种成分构成，想判断它的热量有时候是件困难的事，但你可以检查这些饮料中需要的配料的热量含量，例如，一小杯星巴克摩卡咖啡里，糖浆含250卡热量，那你喝2杯就等于摄取了500卡热量。

聪明饮用建议：又能满足你的胃口还能限制热量摄入的饮用方法，你可以在下面的表格中寻找到，你可以计算出饮料中热量的含量。从你最喜爱的饮料出发，减掉那些可以减掉的热量。

橙味苏打水：165卡的热量

苏打水基本不含营养，而泡沫腾涌的果汁饮料经常会给人非常健康的假象。实际上，鲜果汁只在原料表中占很少一部分量，而那些满载热量的高糖甜水往往占有很大的比例。

同样的，不要被“天然”的字样欺骗了，这和一个产品含多少热量没什么关系。

聪明饮用建议：在对待有包装的饮料时，大多数人经常忽视其外包装上的信息，并不注意是该一次还是两次或多次饮用完。一个避免长胖的方法是：每次只倒一半饮料到杯中，这样就会逼迫你如果再想喝就必须再去取一次瓶子，从而限制饮用量。

提神饮料(例如可口可乐、红牛饮料等)：280卡的热量

提神饮料含有使人健康的作用，所以对它们可以不像对苏打水那样严格。实际上，以下做法是毫无疑问的：多饮用含丰富钙、维生素和健康的植物化学的饮料，以及那些主要原料是蛋白质颗粒或是大豆的饮料。

但是，你也会发现它们含有和一餐饭同样多的热量。

聪明饮用建议：这里一定要指出的是，不要过分食用冷冻的酸奶。实际上，我们都认为酸奶含有比较丰富的营养，但冷冻的酸奶含有更多的是糖而不是纯酸奶。

运动饮料：125卡的热量

在健身过后，我们通常会饮用普通的白开水，因为没有热量含量。但这是过去的事了，添加维生素和调味剂的水成为现在健康俱乐部教练越来越多的推荐产品。

但这些水有着和果汁饮料相同的缺陷--每个包装盒中通常包含着多于一次饮用的量。并且你往往是需要它们来痛快地解渴，所以饮用时你经常一瓶见底。

聪明饮用建议：很多健康运动饮料中含维生素b系列，当你做剧烈运动时可以选择。除此之外，含氧分子较多、或富含维生素的饮料是另一种选择，但它们常常比健康水饮料含有更多的糖分和热量，所以你需要更大的运动强度，消耗掉这些热量。

红酒(169克)：374卡的热量

啤酒和其他酒精饮料常含有过量的热量，另外，听装或瓶装啤酒并不把热量标在酒瓶上，而且它们的成分含量经常有变化。

聪明饮用建议：不要饮用这些高热量的酒类：如这种酸味的

混合物-“玛格丽特”会增加将近130卡热量。一杯矿泉水是晚餐最好的。