# 健身培训方案格式范文(实用19篇)

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2024-03-26

*健身培训方案格式范文1>一、活动目的：为活跃员工业余生活，增加企业活力，展现员工健康向上的精神风貌和团队意识，特组织本次职工娱乐活动，使员工身心得到放松，更为积极的参与工作。本次职工娱乐活动为体现团队精神、集体荣誉感，各项活动都以部门为单位...*

**健身培训方案格式范文1**

>一、活动目的：

为活跃员工业余生活，增加企业活力，展现员工健康向上的精神风貌和团队意识，特组织本次职工娱乐活动，使员工身心得到放松，更为积极的参与工作。

本次职工娱乐活动为体现团队精神、集体荣誉感，各项活动都以部门为单位组织参赛。

>二、活动领导小组：

组长：

成员：

>三、活动内容：

（一）、乒乓球比赛（男、女两组）：

1、时间：4月26日——27日早上6：45——8：30

2、地点：三楼员工活动室

3、项目组织人：

4、比赛方式：每局11分，预赛三局两胜制，1/4决赛以后五局三胜制。

5、部门限定人数男女各4人。

（二）、象棋比赛（男女同组）

1、时间：4月26日，14：00——17：30

2、地点：三楼大会议室

3、项目组织人：

4、抽签淘汰赛，三局两胜制

5、部门限定人数男女各4人

（三）、跳棋比赛（男女同组）

1、时间：4月26日，14：00——17：00

2、地点：职工食堂

3、项目组织人：

4、抽签淘汰赛，三局两胜制

5、部门限定人数男女各5人

（四）、跳绳比赛：

1、时间：4月27日早上7：00——7：45

2、地点：后院

3、项目组织人：

4、比赛方式：由各部门推选参赛人数名，初定每部门5人；以一分钟跳得最多者为胜利。

（五）、拔河比赛（6男5女组一队）

一队：

二队：

三队：

四队：

1、时间：4月29日14：30

2、地点：后院

3、项目组织人：

>四、奖项设置：

1、各项比赛个人奖励取前三名

2、（一）、（二）、（三、（四）、项比赛前十名记分第一名10分、第二名9分依次类推第十名1分，最后各参赛选手以部门为单位记总分，评出团体奖

3、部门参赛人数不足规定人数者可依据实际情况报参加人数也可以作出弃权。

>五、费用支出（略）：

>六、注意事项：

1、要注意安全，做好防护措施。

2、各部门安排好班次，不能影响正常工作。

3、各部门要组织好自己拉拉队的秩序。

4、部门报名人数超出最高限额人数时可自行组织选拔赛。

>七、其它：

各部门请将各参赛项目的报名名单于4月22日前报办公室。办公室负责后勤保障工作，准备比赛道具等；

**健身培训方案格式范文2**

>一、活动名称

安徽省第五届茉莉花全民健身展示大赛、滁州市第一届全民健身运动会启动仪式、天长市第七届体育文化旅游节

>二、活动主题

“健康安徽·活力天长”

>三、组织机构

主办单位：

安徽省体育局安徽省体育总会

承办单位：

安徽省社会体育指导中心滁州市教育体育局天长市全民健身工作委员会

协办单位：

天长市委宣传部、市政府办公室、市文明办、市美丽办、市教育体育局、市文广新局、市旅游局、市市直工委、市卫计委、市公安局、市城管执法局、市市场xxx、市广电台、市总工会、团市委、市妇联、市供电公司、各镇(街)

>四、活动时间与地点

时间：20\_年5月6日——8月8日

地点：安徽省天长市

>五、活动内容

以“茉莉花”健身系列项目为传统元素，以“首届全民健身运动会”为主线，以“全民健身志愿服务进基层”为主要形式，以“乐享绿色骑行畅游美丽乡村”为特色，让体育盘活旅游资源，让文化丰富活动内容，让旅游拓展体育消费空间。体育文化旅游节活动内容辐射到各行业、各年龄段等不同人群，达到点、线、面融合，重点、亮点、闪光点融合，让更多的人群受益于全民健身。

(一)新闻发布会

活动时间：20\_年4月20日

活动地点：市教育体育局

主办单位：天长市委宣传部

承办单位：天长市教育体育局、文广新局、旅游局

(二)开幕式

活动时间：5月6日上午

活动地点：天长市体育中心

参加对象：

1.安徽省全民健身志愿服务展示交流活动及20佳优秀社会体育指导员代表;

2.滁州市各县市区全民健身志愿服务队;

3.“茉莉”系列表演队伍;

4.团体操表演队伍;

5.各镇(街)队伍;

6.机关单位、企事业单位队伍;

7.体育协会队伍;8.市民和健身爱好者队伍。

7点20分整理参加开幕式队伍方阵

7点55分请领导、嘉宾入席

7点59分电子大屏十秒钟倒计时

8点整启动开幕仪式

开幕式议程：

1.主持人宣布开幕仪式现在开始;

2.介绍领导和嘉宾;

3.全体起立，升国旗，奏国歌;

4.天长市领导致欢迎辞;

5.滁州市领导致辞;

6.省领导致开幕辞;

7.运动员代表宣誓;

8.裁判员代表宣誓;

9.领导宣布安徽省第五届茉莉花全民健身展示大赛、滁州市第一届全民健身运动会启动仪式、天长市第七届体育文化旅游节开幕!

10.请裁判员、运动员退场，上看台就座，观看全民健身活动展演。

8点30分全民健身活动展演：

1、《千人团体操表演》(第一小学)

2、《快乐足球》(天长市城南小学)

3、《柔力球表演》(天长市柔力球协会)

4、《少儿跆拳道表演》(天长市实验幼儿园)

5、《太极拳表演》(天长市太极拳协会)

6、《鼓号表演》演奏《好一朵美丽的茉莉花》(天长市汊涧小学)

7、《运动风筝表演》(省运动风筝协会)

8点40分请领导移步到“乐享绿色骑行畅游美丽乡村”骑行活动起点(体育中心北门)

(三)“乐享绿色骑行畅游美丽乡村”骑行活动

活动时间：5月6日上午9点整

骑行路线：天长市体育中心(起点)(经新白塔河桥)——

天长街道祝涧村——万寿镇汊河村——红草湖湿地公园南园北广场(终点)，往返全程30公里。

参加对象：周边地区自行车骑行爱好者，自行车运动协会

活动安排：

7：40公安、城管清理道路、维持会场秩序，卫生救护车、救援队就位

8：00 整理骑行队伍

8：40 领导移步到骑行活动起点

8：50 领导发令并引领骑行队伍出发

骑行顺序：领导骑行方阵、天长市自行车运动协会方阵、周边县市自行车骑行爱好者方阵(注：骑行队伍每次放行20辆，相隔15秒依次放行)、120急救车、骑行收尾车。

活动内容：

1.美丽乡村绿色骑行起点：市体育中心，领导骑行至凤凰苑后统一乘车游览美丽乡村

2.美丽乡村绿色骑行第二站：天长街道祝涧村

(1)全民健身志愿者服务走进美丽乡村(天长街道)

(2)民俗文化系列活动—“民族风、千秋情”剪纸艺术展演(文广新局)

(3)天长市旅游宣传推介活动，介绍天长旅游资源(旅游局)

3.美丽乡村绿色骑行第三站：万寿镇汊河村

(1)游览水墨汊河(旅游局)

(2)民俗文化系列活动—“古镇风韵”旗袍秀、摄影活动(文广新局)

(3)补给站：志愿者向骑行队员发放补给物品(志愿者)

(4)体育活动图片展(教体局)

(领导车辆预计10点30到达老东门，领导沿滨湖公园步行到湿地公园南园北广场，沿途观赏全民健身展示活动)

4.滨河两岸安排文体展示项目

(1)徒步行活动

(2)全省全民健身志愿服务展示

(3)器乐合奏《茉莉花》

(4)型动健身体能运动展示

(5)锣鼓《拥军花鼓》

(6)古筝合奏《民族风》

(7)戏曲展示

5.美丽乡村绿色骑行终点：红草湖湿地公园南园北广场

(1)骑行者在签名墙签名、骑行者留影、领取活动纪念品

(2)天长市第二届“舞动天长，汇聚正能量”广场舞大赛

(3)开展运动风筝放飞互动、展示活动

(4)全民健身志愿服务健身项目展示(传承“茉莉”元素)：

①《激情茉莉》(工业学校)

②《广场舞》(广厦鸿雁晨晚练点)

③《魅力茉莉》(体育中心晨晚练点)

④《钱洒子健身操舞》(钱洒子健身协会)

⑤全省20佳优秀社会体育指导员展示

(5)领导向社会体育指导员代表捐赠健身书籍、健身服装、健身器材

(四)安徽省国民体质监测活动

活动时间：5月5—7日

活动地点：天长市体育中心

承办单位：安徽省国民体质监测中心

(五)安徽省全民健身志愿服务展示交流活动

活动时间：5月5—7日

活动地点：天长市假日酒店

承办单位：安徽省社体中心

(六)滁州市第一届全民健身运动会篮球赛

活动时间：5月5—7日

活动地点：待定

主办单位：滁州市教体局

(七)全国柔力球大篷车公益惠民推广万里行活动

活动时间：5月28日

活动地点：待定

主办单位：国家体育总局社会体育指导中心、中国社会体育指导员协会

承办单位：安徽省社体中心

(八)安徽省钓鱼比赛

活动时间：5—6月

活动地点：待定

主办单位：安徽省社体中心

(九)中国棋协培训活动

活动时间：6—7月

活动地点：待定

主办单位：安徽省社体中心

(十)天长市首届全民健身运动会

**健身培训方案格式范文3**

组织开展好“全民健身日”活动，对于切实贯彻落实党的十九大精神，宣传贯彻落实《全民健身计划（20\_—20\_年）》，推动全民健身运动发展、倡导全民健身新时尚、引导广大群众增强体育健身意识具有十分重要的意义。为切实做好“全民健身日”活动的组织实施工作，现将有关事宜通知如下：

>一、指导思想

认真贯彻落实党的十九大和xxxxxx系列重要讲话精神，结合我市实际，通过创新形式，整合资源，动员和引导各级体育部门和社会力量广泛组织开展贴近生活、丰富多彩、特色鲜明、注重实效、方便参与、利民惠民的体育健身活动，不断增强广大人民群众主动参与体育健身的意识，为提高全民健康素质，实现中国梦作出贡献。

>二、活动主题

强健体魄阳光生活共享青运

>三、活动原则

就近就便因地制宜简朴务实公益惠民

>四、活动时间

“8月8日”为全国也是全市集中组织开展“全民健身日”活动的时间，各区县、各单位可以结合多年来组织开展的“全民健身月（周）”、“全民健身节”等有效形式，适当拓展“全民健身日”活动的时空范围。

>五、宣传口号

“每天锻炼一小时、天天都是健身日”、“我健身，我快乐”、“天天健身，天天快乐”、“好体魄，好生活”、“全民健身，你我同行”等。各区县、各行业、各单位可结合实际，提出特色鲜明、具有广泛感召力的其他宣传口号。

>六、活动内容

市文化局将于x月x日上午在市广场举行“庆全民健身日”分会场活动。

鼓励社会力量组织举办各种健身活动，鼓励支持各级工会、共青团、妇联、残联等群众团体和学校、企事业单位以及各类社会组织、健身俱乐部、健身团队、各种各类新闻媒体和热心全民健身事业的各种社会力量，组织开展适合不同人群、不同年龄、具有地方和行业特色的全民健身科普宣传、咨询辅导、项目推广、交流展示以及比赛等活动。

>七、活动要求

（一）各区县文化局、有关单位要高度重视“全民健身日”活动，结合《全民健身实施计划（20\_—20\_年）》统筹安排，制定系列活动计划，并认真组织实施。组织开展系列活动时要崇尚简朴、厉行节约、务实求效，力戒形式主义、奢华浪费。

（二）大力倡导各级各类公共体育场馆设施免费或低收费向广大群众开放，并将开放措施提前在全社会进行公示，为群众健身提供条件；鼓励和支持其它各类体育设施和学校免费或优惠开放体育场馆，吸引更多人群就近、就便参加健身活动；开展科学健身指导活动。

（三）积极开展全民健身志愿服务活动。广泛动员和引导优秀运动员、教练员、各级社会体育指导员和学校体育教师和体育院校学生开展义务健身辅导，利用丰富的体育专业技术知识，向广大群众讲解健身知识，推广健身方法，普及科学健身理念，为全民健身活动提供技术指导服务；有条件的单位可开展针对贫困家庭、残疾人、老年人、进城务工人员等群体的资助、免费或优惠的健身体验活动。

**健身培训方案格式范文4**

联盟村湖西片老年活动中心落成典礼讲话 尊敬的李副市长、尊敬的周荣林会长、各位领导、各位来宾、各位老年朋友们：

你们好！

今天是九九重阳节，是全体老年朋友的节日，同时我们又在这里隆重集会，举行联盟村湖西老年活动中心和湖西儿童活动乐园的落成典礼，我代表村党支部和村委会向出席今天落成典礼的各位领导、各位来宾表示热烈的欢迎，对你们不辞辛劳关注和支持老年人事业表示衷心的感谢！也向周文龙教育基金会、周仲理先生以及各位乡贤的慷慨解囊，致以崇高的敬意和衷心的感谢。 湖西老年活动中心的落成，是一件很有意义的事情。从今年春节动工到现在今天的落成，标志着湖西片近500名老年人从此有了更加舒适的活动场地。整个老年活动中心，自改建后，办公室、电视室、健身室、棋牌室、台球室等一应俱全，活动器具，如电视机、健身器材、棋牌桌等也全部添置完备。老年活动中心的落成，离不开周文龙教育基金、周仲理先生以及各位乡贤的大力支持。各位乡贤朋友在发展壮大的同时，不断回馈社会，向村老年人奉献爱心，使受益的老年人的生活更加丰富。为此，我再次向关心、支持老年事业发展的周文龙基会，各级领导表示衷心的感谢，并致以崇高的敬意！

湖西老年活动中心的落成只是一个开始。我向各位领导、各位乡贤保证，我们一定会合理安排，管理好、使用好整个活动中心，为近500名老年朋友服务，发挥活动中心最大效益。 最后，再次祝老年朋友节日快乐，生活幸福，健康长寿。祝今天参加仪式的领导，来宾，生活愉快，工作顺利，幸福安康，谢谢大家！

**健身培训方案格式范文5**

>1、项目背景：

根据xx省体育局、xx省教育厅《关于组织实施第二期xx省万名中小学体育教师培训工程的通知》文件精神和《20zz年xx省中学体育教师培训指南》，以及《xx省教育厅xx省财政厅关于做好20xx年中小学教师和校长省级国内培训工作的通知》的要求，作为省指定培训基地，xx师范学院体育学院负责承担xx市、xx市普通初中体育教师xx人的培训任务，特制定《20xx年xx省中学体育教师培训工作方案》。

>2、>培训主题：

提升体育教师在体育与健康新课程改革中的实践创新能力和课余训练与竞赛方面的指导能力。

>3、>培训目标：

（1）培训总目标：

拓宽视野、创新思维、更新观念是本次培训的主题。拓宽学校体育工作的视野，在自主学习、合作学习、探究学习，有效实施体育与健康新课程改革的同时，融入课余训练的新领域；创新学校体育工作的思维，在面向全体学生，实现体育教育价值、目的与任务的同时，关注有运动天赋的后备人才的发掘、培养与指导；更新学校体育工作的观念，在坚持以生为本、促进学生身心健康全面发展的“素质教育观”的同时，建立培养体育后备人才的“体育人才观”。

（2）具体目标：

①学习《体育与健康课程标准（修订版）的》新变化与新要求；了解我省针对加强学习体育工作、增强学生体质健康等方面出台的一系列法规、政策与措施；为持续推进学习体育工作的改革实施和“教体融合”的转型，奠定认识基础。

②介绍运动生理学（心理学）、运动训练学、体育教育学等基础理论学科研究的新成果，为准确把握青少年身心发展特征、有效实施体育教育学、科学指导课余训练、奠定理论基础。

③总结十年新课程教学改革和“体教结合”的实践经验，研讨“阳光体育”和改善学生体质健康措施，为有效实施体育教育学，有效推进阳光体育、有效改善学生体质健康状况，有效处理学习与训练的关系并形成体育后备人才可持续发展的模式，奠定基础。

④针对学校体育传统项目，强化参培教师在运动选材、课余训练、竞赛组织、器材使用保养、场馆管理等方面的业务能力。以实践性、操作性为主，重点加强训练方法与手段的研修。为体育后备人才得培养，奠定基础阶段教练人才基础。

>4、>培训对象：

xx市、xx市中学体育教研组长或中学骨干教师和县区教研室体育学科教研员。本次培训分两批共计xx名。

5、培训内容（培训的课程模块、课程名称、主要内容等）。

按照《20xx年xx省中学体育教师培训指南》的内容执行。同时，适当增加具有我院特色，适合初中体育教师的培训内容。

>6、>培训模式、方式（>培训管理模式、教学模式及具体的教学方式>）。

（1）集中授课：

由“xx省万名中小学体育教师培训”专家组成员、省内知名专家、县市区体育教研员，以及淮阴师范学院体育学院体育教学、训练方面的教授组成讲师团，完成培训计划通识理论课程、专题教育课程的培训。讲授采用大班教学为主（每班75人左右）

（2）观摩学习：

采用大班到xx市中学进行规定内容的观摩，观摩讨论采用分组形式（分成2—3组，相关讲师团成员参加各组讨论）。

>7、>培训师资：

根据相关要求，聘请了相关专家。具体见附件材料。

>8、>教学计划：

培训分两批次进行，每期培训时间为5天，计40学时。第一批xx月xx——xx日，xx人；第二批xx月xx——xx日，xx人。

>9、>考核评价：

以制定初中校体育教学教案和运动项目训练计划（或大课间活动计划）为主，结合讨论发言、考勤情况及培训小结评定。

>10、>项目组织与管理：

（1）成立培训组织管理机构。由体育学院院长李雷教授任组长，体育学院书记杨洪辉、副院长周卫东、成教教务秘书何宾任组员。

（2）选派专人担任教学班主任，负责组织管理，广泛吸收课改信息，加强与学员之间的互动。

（3）选派专人担任生活班主任，负责后勤保障工作。

>11、>培训资源情况：

**健身培训方案格式范文6**

>一、目的任务

为了使学生们学习和训练中取得优异的成绩,并考取自己理想的重点高中,在制定计划的同时尽可能从学生的角度并结合宜春市中考体育特长生召生考试的特点将计划制定的详细而具体,希望通过老师的辛勤努力和同学们的刻苦训练能够在七个月后取得成功。

>二、全年具体的训练计划

整个训练计划分为三个阶段，第一阶段为基础训练阶段，也就是学生处在初三上学期20xx年12月—20xx年1月的时候，训练的内容以基本的身体素质训练为主，包括弹跳力、一般耐力、柔韧性练习、上肢、腹肌、背力量练习、灵敏性练习、绝对速度练习。第二阶段的训练计划20xx年2月-20xx年4月，针对宜春市重点高中招收体育特长生设置的项目，在基本身体素质训练的同时安排专项技术动作的教学。第三阶段为调整和巩固阶段20xx年5月—6月，也就是体育加试的前一个月，该阶段要加强大强度的练习，适当减少运动量和次数。

>三、具体的训练内容

（一）第一阶段的训练内容20xx年12月—20xx年1月

1．弹跳力：立定跳远、兔跳、蛙跳、多级跳远、跳远腾空步、台阶上下跳、跑台阶、原地纵跳练习。

2．柔韧性练习：（1）两臂的平、侧、上等各方位的举、屈、伸、摆和各种形式的绕环练习。

（2）两腿的屈、伸、压、踢、摆、纵横等练习。

（3）整个身体的各种屈、伸、绕环等练习。

（4）站立体前屈、俯卧臂伸、正侧踢腿、交叉步、悬垂等。

3．上肢、腹肌、背力量练习：俯卧撑、击掌俯卧撑、杠铃抓举、挺举。

4、灵敏性练习：穿梭跑、转身跑、后退跑、侧身跑、闪身跑、看信号跑等各种快速反应练习。

5、绝对速度练习：30――50米最大强度底跑、复跑、上下坡跑、顺风跑、阻力跑、加速跑等循环练习法每周3－4次每次5－6项。严格控制时间、次数。一般4－6次为一组，做5－6组。每组结束后穿插几个20－30米加速跑。

6．弹跳力练习：（1）台阶跳。

（2）立定多级跳（三级、五级、七级、九级、十一级）。

（3）原地纵跳。

（4）助跑起跳摸高练习。

（5）单脚跳练习。

（6）蛙跳练习。

注意事项：初期以掌握技术和力量为主。循序渐进合理安排负荷量、强度。防止中过渡疲劳和运动损伤。

（二）第二阶段的训练计划20xx年2月-20xx年4月

针对宜春市重点高中招收体育特长生设置的项目，在基本身体素质训练的同时安排专项技术动作的教学，具体内容有：

1．100米：起跑器的使用、起跑、起跑后的加速跑、途中跑、冲刺跑。此外还包括跑步的步伐、频率、摆臂动作、呼吸等。

2．铅球：原地推球技术要领

（1）握球手的手指自然分开，把球放在食指、中指和无名指的指根上，大拇指和小指支撑在球的两侧，以防止球的滑动和便于控制出球的方向。掌心不触球。

（2）握好球后，身体左侧对投掷方向，两脚左右开立比肩稍宽，左脚尖指向斜前方并与右脚弓在一直线上；右膝弯曲，上体向右倾斜扭转，重心落在右腿上；左臂微屈于胸前，使球的垂直线离开右脚外侧，以加长用力距离和拉紧左侧肌肉。

（3）推球时，右脚迅速用力蹬地，脚跟提起，右膝内转，右髋前送，使上体向左侧抬起，朝着投掷方向转动。当身体左侧接近于地面垂直一刹那，以左肩为轴，右腿迅速伸直，身体转向投掷方向，挺胸、抬头，右肩用力向前送，右臂迅速伸直将球向前上方约40-42度角左右推出.球离手时手腕要用力，并用手指拨球。与推球的同时，左腿用力向上蹬直，以增加铅球向前和向上的力量。球出手后，右腿迅速与左^v^换，左腿后举，降低身体重心，缓冲向前的力量，以维持身体的平衡。

3．跳远：起跳、踏跳、腾空、落地以及每一跳的技术要点。

力量辅助练习：

（1）俯卧撑、指卧撑练习。

（2）仰卧起坐；

（3）悬垂举腿；

（4）高翻杠铃；

（5）杠铃深蹲；

（6）负杠铃交换跳（每组间加快速高抬腿跑20次接快跑20米）；

（7）大腿后肌群抗阻力练习。

4．1500米：变速跑、间歇跑是体育考生1500米训练的主要手段。

第一阶段逐渐增加运动负荷量，第二阶段在增加运动负荷量的同时加大运动负荷强度，第三阶段只上强度而不增加运动量（或适量减小运动量）。下面是第二阶段800米训练运动量及强度的课计划安排。（1）变速跑的运动量及强度安排：每次训练课的跑量是1500米专项距离的3倍左右，如采用150米、200米快速跑，中间用100米慢跑作为调整，训练量为：跑12～14个快跑150米+慢跑100米；或者跑10～12个快跑200米+慢跑100米。快跑段的强度不低于70%，慢跑段的时间不超过快跑段时间的三倍。

（2）间歇跑的运动量及强度安排：每次训练课的跑量是1500米专项距离的2倍左右，如采用200米、300米、400米的间歇跑，训练量为：10～12个200米跑；或者6～8个300米跑；或者5～6个400米跑。跑的强度不低于自己最高速度的80%为最佳。如果跑的强度在70%以下，对人的机体就没有足够刺激，对提高成绩意义不大。

>四、周训练安排

（一）第一阶段20xx年12月—20xx年1月

1500米练习每周一般要有两次，必须与力量素质训练(特别是杠铃负重练习)叉开。

星期一进行专项力量练习下肢力量为主。

星期二进行进行耐力练习和速度练习

星期三以力量训练为主，上肢力量为主

星期四进行速度练习，以短距离冲刺为主，运动量要以中等，不宜过大。

星期五主要是上肢力量与耐力练习。通过星期天的调整，以求达到超量恢复。

（二）第二阶段20xx年2月-20xx年4月

星期一进行专项技术训练，与力量练习下肢力量为主。

星期二进行进行耐力练习和100米技术训练为主。

星期三以铅球技术训练、上肢力量训练为主。

星期四进行速度练习，以短距离冲刺为主，运动量要以中等，不宜过大。

星期五主要是上肢力量与耐力练习。通过星期天的调整，以求达到超量恢复。

（三）第三阶段20xx年5月—6月

最后一个月的目的和重点是调整和巩固，要加强大强度的练习。适当减少量和次数，以每周2――3次为佳。其他的课外训练取消（比如晨练、周末训练），只安排较短的技术练习和柔韧练习，使学生机体不在过渡疲劳的情况下，下午进行1－2个小时的练习。另外要求学生尽量避免从事剧烈的体育活动，以防止运动受伤导致无法参加中考，最好不要去打篮球。

注意事项：在整个训练计划的教学中，每次课都要做好考勤制度和充分的准备活动，活动的内容包括：慢跑800—1200米热身，各种拉长活动、协调练习、跑的专门练习、冲跑或弹性跑。各种体育游戏、球类活动和多种方式的徒手操练习。结束部分也要做好放松练习，在教学中既要重视练习的效果也要重视学生的思想教育，要把训练与思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中培养学生“严谨律己、不怕苦、不怕累、顽强拼搏”的品质，有计划地表扬优秀者鼓励后进者，加强与学校、家长、班主任的联系，出现问题及时解决，使学生的学习和训练能够得到充分的保障。通过师生的共同努力，在中考中取得优异的成绩。

**健身培训方案格式范文7**

老年人趣味活动方案

【篇1：老年趣味活动策划书】

老年趣味活动策划书

>一、活动背景

尊老爱幼一直以来都是我们中华民族的优良传统。在今天这个经济繁荣的时代里，中年一代的人们工作日益繁忙，无暇顾及身边的父母。所以，现在的社会有了很多内心孤独无依的老人。我们作为新时代的大学生和青年志愿者就非常有义务来担起这个社会责任，继续发扬这个延续不灭的传统美德。同时，为了培养我们青年志愿者的服务技能和积极贯彻^v^关于构建社会主义和谐社会的要求，我们开展了这个主题为“爱驻夕阳，关爱老人”的活动。作为大学生和青年志愿者，我们身上荡漾着青春的气息，是感染社会的最强力量之一。我们需要通过自己的一份努力，给老人带去关爱、快乐和温暖，树立榜样，营造全社会尊老敬老爱老的良好风尚，培养和提升公民的社会公德意识。我们希望能够通过我们的绵薄之力，传递爱的接力棒，给老人们带去物质支持和精神关怀，引起社会各界对老年人群体更多的关注。 活动主题：“爱驻夕阳，关爱老人”

>二、活动宗旨、目的、口号和意义

>1、宗旨：看望老人就能为老人们带去一份欢乐，减少一份孤独，带去我们的温暖，带去年轻人的活力、快乐和惊喜。

>2、目的：进一步将“关爱老人，尊敬长辈”的优良传统深入到大学校园，丰富大学生的课余生活，培养大学生的社会责任感，并让我们的爱传递到社会中。

>3、口号：关注弱势群体，展示当代大学生优良的精神风貌 。

>4、意义：给老人带去欢乐，同时增强大学生积极参与社会实践活动的热情，提高自身素质，营造健康的校园文化环境 。

>三、活动准备

>1、召开本小组青年志愿者全体会议，讨论并拟定活动计划，明确项目内容和项目分工。

>2、组织相关人员到老年公寓熟悉路线、地形和环境。

>3、联系敬老院主要负责人，待其许可，协商本次活动的各项具体安排及相关细节。

>4、买慰问老人的礼品

>5、学习怎样照顾老人，怎么给老人捶背按摩等。 6、收集一些冬天的健康知识和养生之道以及适合老人的笑话 。

>四、具体活动内容

>1、出发前集中志愿者，清点人数，交代细节。

>2、按预定时间到达老年公寓后，所有志愿者与老人们举办一个小型见面会，组织人员介绍本次活动的来意，进行一段短小精悍的开场白，并请敬老院负责人致辞。

>3、小型见面会结束后，各位志愿者按照既定安排展开服务工作，主要负责帮助老人们打扫卫生、提水、擦窗户、洗衣服、整理床铺、陪老人做游戏、聊天等，全面融入到敬老院的生活和活动中去。 4、相关工作人员负责全程跟踪拍摄，记录下大家与老人们度过的每一分每一秒。

>5、劳动完成之后，由文艺负责人组织志愿者给老人们表演一两个娱乐节目。

>6、给老人们讲讲冬天的生活保健知识和养生之道，介绍一些方便实用的生活小窍门和健康知识。

>7、全部活动结束后，召集志愿者并清点人数，活动参加者和老人们告别，并合影留念。

>8、本小组青协委员负责及时完成并上交活动总结报告。

>五、活动注意事项

进入老年公寓后，见到老人们一定要微笑打招呼，因为这是对老人的一种尊重和认可。

>1、参加人员要注意安全，要有团队意识，决不可单独行动，不听指挥。遇到突发问题要及时上报学院领导。

>2、与老人交谈时要尽量去倾听他们，要引导老人多讲讲关于他们的乐事

>4、由于有些老人年纪比较大，会有老年痴呆的症状，老人可能会说些听不懂的话，大家只顾答应

>5、老人可能有耳背的，所以大家要注意说话速度

>6、清扫房间时，一定将物品放回原处，不要改变它们原来的布局 7、注意活动中的安全事项，特别是老人们的安全

>8、参与活动的人员必须准时，并且保持良好的秩序，活动来回要清点人数，确保人数的一致 。

>9、注意维护好个人形象以及学校形象

活动时间：

活动地点：老年公寓 主办单位：

活动负责人：

策划人：

【篇2：20\_年老人趣味活动项目】

老人趣味运动会项目

活动地点：老年公寓

活动人员：

活动项目如下：

项目一 筷子夹弹珠（适合老人）

准备：小脸盆两个，弹珠五十个左右，筷子一双。

比赛规则：将弹珠从一个盆子夹到另一个盆子里，一分钟之内，

加入八个以上算过关。

项目二 端乒乓球竞走（适合老人）

准备：兵乓球若干，拍子若干。

比赛规则：参赛人员端着乒乓球走，最快到达终点者获胜。 项目三 投圈

准备：小礼物若干，套圈五到十个。

比赛规则：比赛者站在场地线外，将5—10个套圈投向目标，

套住目标者即可得到一份奖品。

项目四 小保龄球（适合老人小孩）

准备：篮球一个，矿泉水十瓶。

比塞规则：每个人有1次机会掷球，砸倒5瓶以上矿泉水即算获胜。 项目五 吹蜡烛（适合老人小孩）

准备：桌子两个 蜡烛若干。

比赛规则：把15根蜡烛吹熄，看谁最快就是胜利。

项目六：盲人吃香蕉

材料：每人一根香蕉、蒙眼黑布

规则：

>1.每组2人。蒙眼面对面而坐，右手各拿香蕉一根。

>2.两人剥香蕉皮，靠感觉将香蕉送入对方口中，先吃完的为胜。 3.旁观者可以指示，但不可动手帮忙。如大家十分熟稔，不怕引起不快，偶尔也可以故意误导把香蕉送入鼻子。

项目七、夹气球跑

这个游戏是我亲身经历的。 两人一组，一男一女背靠背夹住一只气球在起点向终点跑，终点还要放一个椅子，到了终点后要把气球放到椅子上然后坐爆，再返回起点继续夹气球。如果在跑动时 气球落地，两人要从起点重新出发。在同样时间内哪组爆破的气球最多哪组胜出。一般爆破气球的任务都是先生完成，女士此时要尽快返回起点准备好气球，在跑动 时，两人双臂最好能挽在一起，始终夹住气球，这是我的经验之谈。：）

项目八：三人抱成团

规则：每次参与活动为10人，在乐曲中听主持人的口令“三人抱成团”，参与者在最短的 时间内找到两人抱好，这样就剩一人被淘汰！主持人可按实际情况喊口令！

项目九：心有灵犀猜成语

规则：以两人为一组。一个用肢体动作或语言（但不能说出成语中的任何一个字）向同伴提示！（纸片a4、成语）

项目十：盲人打鼓（适合老人）

规则 先用手绢把眼睛蒙上，五米处放一个鼓或锣，然后让参赛者转两圈去打鼓，打到鼓为胜利。

【篇3：老人趣味运动会活动策划】

“关爱老人，趣味健身，你我同乐”老年运动会

策划书

经济管理学院

>一、活动名称：“关爱老人，趣味健身，你我同乐”老年运动会 二、活动时间：20\_年9月26日9:00—11:00（暂定） 三、活动地点：达州市滨河路中段 四、活动参与者：达州市55岁以上老人

>五、活动机构：

主办方 ：凉水井社区

承办方 ： 六、活动背景：

尊老敬老是中华民族的传统美德，老吾老以及人之老。“家家有老人，人人都会老。”我们每个人都要走过少年，青年，壮年，老年的人生之路，这是任何人都不能抗拒的自然规律。尊重老人，敬爱老人，说到底就是尊敬自己，敬爱自己。

基于如今的老年人参与活动的积极性不高，并且相关部门组织的活动具有强制性，老人们抱着一种应付了事的心态参与活动，因而在活动中并未获得真正的快乐。虽然我们很多人都不懂老年人他们在想什么，但我们还是要尽可能的让他们活的更快乐，给他们欢乐，给他们祝福，给他们带来美好的回忆，陪伴他们去寻找年轻的辉煌和对明天的希望。祝福他们安享晚年，老有所乐，老有所爱。 七、活动目的及意义：

>1、陶冶情操、愉悦精神、交流思想、锻炼身体

>2、丰富老年人晚年的精神文化娱乐生活，增进了老年人之间交流与了解，呼吁更多人去关注老年人，敬老爱老，让他们时时刻刻能够感受到社会大家庭的温暖！ 3、通过本次活动呼吁社会上更多人加入我们的行列，共同关注老年人的身体和精神状况

>4、通过本次活动宣传经济管理学院“老年服务与管理”这个不被社会大众所了解与理解的朝阳专业，为提高它的知名度

>八、活动流程：

>（一）活动前期准备 1、横幅的制作 2、奖券的制作 3、准备活动所需的物品与礼品

>4、确定主持人、各个活动的组织人员与现场维持秩序的工作人 5、总负责人：张俊浦

>6、材料采购：材料采购人员必须于9月25日之前做好所有材料的准备 7、9月25日去活动举办地点进行前期宣传 （二）活动举办阶段 1、拉横幅 2、布置活动现场

>3、主持人宣布活动开始 （三）活动后期阶段

>1、请院上领导做简单的总结 2、总结后主持人宣布活动结束

>3、各个组活动的负责人负责自己组的清洁工作 4、各组人员集合点名返回学校

>九、活动简介

>（一）简易保龄球 游戏方法：

用粉笔在水泥地面上画一个正三角形，边长40cm。以其中一角正对方向外6~ 9米 画一直线为起点。将10只瓶子分别以1个、2个、3个、4个的顺序分四排立于正三角形内（注意瓶与瓶间距离均匀，像摆好的保龄球样），派一个专门负责打完后塑料瓶的复位。其他的游戏者则可以按顺序排在起点线后，以篮球为保龄球，前滚撞击塑料瓶。 游戏规则：

>1、矿泉水瓶要按规则摆放到位

>2、游戏者应在起点线下投球，不得超线 3、以篮球为撞击物，应以前滚撞击为方式 游戏注意事项：

>1、正三角形一定要画得正规 2、塑料瓶摆放要整齐到位 3、注意游戏中老人们的安全 4、成功者将获得一张兑奖券 （二）抬乒乓球 1、用乒乓球拍托乒乓球（每次一个） 2、在起点和终点间往返运球一次

>3、途中不得有乒乓球掉落，如有掉落，便重新开始 4、成功者将获得一张兑奖券 （三）插筷子

>1、参与者先拿5根筷子于手中

>2、参与者手拿筷子与地面瓶子的距离为1米 3、将筷子垂直丢入瓶中

>1、自行选择一首歌曲 2、唱的歌曲至少要唱五句 3、成功者将获得一张兑奖券 （五）奖项安排

>1、获得两张券在领奖台领取奖品（牙刷或漱口杯任选其一）

>2、获得三张券在领奖台领取奖品（抽纸、香皂、肥皂或袜子任选其一） 3、获得四张券在领奖台领取奖品（洗衣粉） （六）终极大奖

由拥有4张奖券的老人将自己的姓名写在奖券上，并放入抽奖箱内，活动最后由工作人员抽取5名幸运老人，由院主任靳能泉颁发奖品（食用油） （七）超级大奖

在抽取完终极大奖后，由工作人员在抽奖箱内抽取1名超级幸运老人，由民政局领导颁发奖品（电饭煲）

>十、活动所需物品：

小书桌、系服、篮球、乒乓球、筷子、矿泉水瓶子、乒乓拍、话筒（或喇叭）、奖券、粉笔、垃圾桶、牙刷、卫生纸、洗洁精、洗衣粉、香皂、肥皂、漱口杯、袜子

>十一、注意事项：

>1、各小组成员必须负责活动的公平、公正及公开的举行 2、各小组成员必须做好相应安全措施

>3、如遇到天气转变的情况下，活动延期举行

>十二、活动经费预算：

>十三、备注：

人员安排：本次活动分为三组（活动组、机动组及宣传组）

活动组成员： 简易保龄球组：（负责人）

抬乒乓球组：（负责人） 插筷子组：（负责人） 唱歌组：（负责人）领奖台组：（负责人） 机动组成员：（负责人） 宣传组成员：（负责人）主持人：

老年活动中心方案

老年活动中心设计方案

对老人献爱心活动方案

社工老人活动方案

关爱老人活动方案

**健身培训方案格式范文8**

为切实做好体育场馆向社会免费开放工作，满足广大群众体育健身需求，现将乐安县东外环路体育场20\_年免费开放工作方案公布如下:

>一、场馆简介

乐安县东外环路体育场是全民健身建设工程，上级主管单位是乐安县教育体育局。20\_年9月竣工，并投入使用。投资总额约530万元，用地面积平方米。

>二、免费或低收费开放项目、开放时间

1.开放项目和场地

开放项目:体育训练、培训、赛事等体育活动。

开放场地:体育场地内区域。

2.开放时间

早上：6:30——8:00上午：8:00——12:00

下午：2:30——5:30晚上：18:30——21:00

注：有重大赛事活动除外

3.收费标准

全年免费开放，无收费

>三、举办体育赛事、体育活动、体育培训情况

20xx年9月全县新入职及兼职体育教师培训。

20xx年10月实验学校校运会。

20xx年10月千人傩舞表演。

20xx年10月实验学校教职工田径运动会。

20xx年11月实验学校“三人制”篮球比赛。

20xx年12月乐安县中小学“三人制”篮球比赛。

20xx年12月乐安县中小学“U14”“U16”足球比赛。

20\_年4月乐安县实验学校足球社团课。

20\_年5月乐安县中小学“U10”五人制足球赛。

20\_年5月全市高中体育优质课大赛。

20\_年6月乐安县“非遗日”傩舞、竹竿舞表演。

20\_年8月实验学校高一新生军训。

>四、群众参加体育赛事、体育活动、接受体育培训、进行日常健身服务情况

东外环路体育场进行足球培训、赛事等设施计划全年接待不低于15万人次、月均接待不少于万人次、日均接待不低于500人次。

>五、为群众身边的体育组织服务情况

预计20\_年底，东外环路体育场将为乐安县足球爱好者提供培训、赛事、活动等场次，为100次，活动总人数5000人。

>六、成本支出情况

20\_年东外环路体育场支出预计最低为20万元，其中水电热能消耗支出为8万元。

**健身培训方案格式范文9**

>一、20\_届学生现状：

从本学期的具体情况来看，我校初三学生表现为：

1、由于考试成绩标准的调整，再加本届学生练习时间较短，取的好成绩有难度，但希望通过训练，能让学生的\'成绩能有好的提高和突破。

2、由于考试标准调整，分为50米跑，立定跳远和实心球投掷三项。由于年前的时间用的较少，也没有量和强度的增加，那么现在就只能靠这不到3个月的时间来进行尽可能的突训；实心球由于标准较高，拿满分比较困难，尤其是女生力量较差，满分很难。由此，可以想象初三年级整体所面临的形势十分严峻。

>二、具体措施

1、加强思想教育，端正训练态度。

由于一部分学生对中考体育的认识不够，造成平时训练不积极。因此，要让学生有紧迫感。体育老师在体育课上，班主任在课余锻炼中要重点加强思想教育，使他们了解中考体育的重要性。体育考试是第一仗，打了胜仗必然会使增强自己的自信心，对后面的文化课考试有很大的促进意义。

2、改进动作技术，提高成绩效果。

提高体育考试成绩的最重要的是掌握正确的动作技术方法，而大多数学生的动作都不同程度的存在着错误或变型。跑的项目的关键是运用正确的呼吸方法，调整步幅和步频，懂得运用合理的体力分配。投掷项目则强调的是三要素：出手的初速度、角度和高度。针对以上存在问题，体育老师和班主任在日后指导学生训练当中，必须加以重视和提醒。我们会利用好每一节课，改进错误动作，提高动作质量。

3、强化考前训练，全面促进素质提升。

体育考试项目，无论哪一项，决定成绩的主要因素是全面素质而不是单一素质。跑的项目对下肢力量、速度和耐力要求较高。投掷项目对上肢和腰部力量和全身协调性要求较高。每个项目同时又与其它各种素质紧密相连。因此，要本着全面发展和循序渐进的锻炼原则，科学的安排运动量，合理的组织考前训练，努力使学生的各项身体素质得到提高。

>三、强化训练方案

1、早上6:20—6:50为锻炼时间。由班主任监督督促，体育老师指导，进行50米跑和实心球投掷训练。

2、体育课、大课间和中午，进行立定跳远训练，要背书包跳（从往年经验来看，效果不错）。

3、对训练有困难学生，能够做到包干到人使其尽可能的提高成绩。

4、根据实际情况和考试时间，定于三月下旬、四月下旬、五月下旬、和六月上旬进行四次模拟测试，根据测试情况再对症下药。

>四、注意问题

1、认真做好运动前的准备活动。田径运动很容易造成肌肉、关节和韧带损伤，尤其下

肢受伤的机会更多。防止的唯一办法是赛前的准备活动。从而防止受伤，就可提高运动成绩；

2、提醒一下每个学生我在初三第二学期每一节体育课上完成布置的任务情况：每晚坚

持做到仰卧起坐和俯卧撑，循序渐进提高手臂和腹肌的力量，利于成绩的提高；

总之，九年级体育优异成绩的取得需要靠九年级同仁共同的努力，希望校领导、班主任、科任老师团结合作，齐心协力，全校齐抓共管。我们坚信，争取九年级中考体育成绩提高和突破还是有希望的

**健身培训方案格式范文10**

为切实做好20xx年“全民健身日”活动的组织实施工作，使设立“全民健身日”的成果真正惠及广大群众，根据省体育局、市文体新局相关要求，结合我区实际，特制订方案如下：

>一、指导思想

以满足广大人民群众对公共体育服务的需求为出发点和落脚点，通过创新形式，整合现有资源，提升宣传质量，动员和引导全区干部群众和社会力量，组织开展一批丰富多彩、形式多样、特色鲜明、实效性强、便于参与、利民惠民的体育健身活动，不断提高广大人民群众主动参与健身的意识，激发人民群众健身热情，让人民群众享受到“全民健身日”的成果，在全区形成人人参与、共同推动的全民健身事业发展良好氛围。

>二、活动原则

创新、俭朴、务实、惠民。

>三、活动主题及宣传口号

以“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”为主题，倡导“天天都是健身日”理念。宣传口号为“我健身，我快乐”、“天天健身，天天快乐”、“好体魄，好生活”、“全民健身，你我同行”等。各地各单位可以结合实际，提出特色鲜明、具有广泛感召力的其他宣传口号。

>四、活动时间

8月8日为全区集中组织开展“全民健身日”活动的时间，各地各单位可以组织开展“全民健身月(周)”、“全民健身节”等活动，结合自身实际，适当拓展“全民健身日”活动的时空范围。

>五、主要安排

区第二届太极达人秀

时间及地点：8月1日-7日每天早晨6:00—7:30，龙泉公园门前。

区全民健身日展示暨第二届太极达人秀活动

时间及地点:8月8日早7点，龙泉公园门前。

区全民健身知识问答暨北门社区文化节

时间及地点：8月8日晚7点，金地广场门前。

4、社会体育指导员进社区(村组)活动

时间及地点：8月1日-31日，全区各室外健身站点。

各乡镇、街道在8月8日“全民健身日”举办庆祝活动时，应与区主会场形成呼应，形成全区联动、上下互动、社会协动、集中广泛的“全民健身日”活动格局。

>六、有关要求

1.加强宣传，扩大影响。

2.精心组织，认真实施。围绕“每天锻炼一小时”的主题，结合我区各地特色，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。

3.公益惠民，服务便民。“全民健身日”活动期间，鼓励和支持学校体育场馆和其他体育设施向群众开放，提供“每天锻炼一小时”的条件。

4.志愿服务，服务全民。广泛动员和组织体育项目协会、各级社会体育指导员、学校体育教师、体育院校学生及其他社会力量，利用掌握的体育专业知识和体育资源，向广大群众普及健身知识，推广健身方法，宣传科学健身理念，服务全民健身活动。

5.切实加强组织领导，注重“全民健身日”活动实效。

6.各乡镇街道文化站、有关单位及各单项活动负责人要注意认真做好全民健身主题系列活动的图片、音像和宣传资料的收集和整理，做好各项全民健身主题系列活动的总结工作，按照要求，活动结束后，将图片、文字材料报区文化体育和广播电影电视局体育科。

**健身培训方案格式范文11**

为使全国第x个“全民健身日”的活动丰富多彩，带动广大市民投入到健身行列中来，市体育局将组织一系列健身展示活动和比赛。具体安排如下：

>(一)晋城市“全民健身日”启动仪式

时间：20xx年8月8日上午7：00—8：00

地点：市阳电体育广场

健身展示项目：

1、少儿拉丁舞表演(市体育舞蹈协会)

2、健身柔力球表演(市老年人体育协会)

3、少儿花式轮滑(市追风轮滑俱乐部)

4、健身球操表演(市直老年人体育协会)

5、武术表演(市新武术之风国术馆)

6、32式太极拳表演(市武术协会)

>(二)全省职工广播体操“共同行动”活动

时间：20xx年8月8日上午10：00

地点：市阳电体育广场

>(三)全国棋牌项目万人同赛活动

时间：20xx年8月8日上午8：30

地点：市体育场

>(四)国民体质免费监测

时间：20xx年8月8日上午8：00—10：00

地点：市体育场北环廊

>(五)全民健身健康知识宣传

时间：20xx年8月8日上午7：30—8：30

地点：市阳电体育广场西侧篮球场外

>(六)泽州县文体广电新闻出版局太极拳展示

时间：20xx年8月8日上午8：30

地点：市阳电体育广场

>(七)晋城市“全民健身日”系列比赛

1、晋城市第三届业余男子篮球联赛，7月11日至7月30日在市阳电体育广场篮球场地。

2、晋城市第六届“神利杯”三人制足球赛，7月22日至8月6日在市阳电体育广场。

3、晋城市第六届“澳瑞特”三人制篮球赛，市阳电体育广场篮球场，8月2日至10日在市阳电体育广场篮球场。

4、晋城市“追风杯”第三届小学生速度轮滑比赛，8月13日至14日在市阳电体育广场。

5、晋城市青少年围棋比赛，8月6日至7日在市妇幼活动中心。

6、晋城市第二届台球锦标赛，8月27日至28日在市海涛中兴台球竞技场。

7、晋城市中小学生象棋比赛，8月18日至20日在市开发投资公司。

8、晋城市大型骑车宣传全民健身和低碳出行活动，8月7日在市文体宫。

9、晋城市第五届康乐杯离退休老干部门球赛，8月20日至25日在沁水县。

10、晋城市门球冠军选拔赛，8月14至8月16日在高平市。

**健身培训方案格式范文12**

>一、活动时间

20xx年2月日-2月12日

>二、活动地点

滨水景观健身苑

>三、活动项目

（一）三人制篮球

（二）乒乓球

（三）羽毛球

>四、参加对象及要求

（一）全县干部职工、社会团体、外出务工回乡人员、高校学生、健身爱好者等；

（二）年满18岁—60岁，经医院体检，身体健康，适合参加该项目。

>五、活动办法

（一）三人制篮球

1本次比赛设青年组（18周岁——周岁）、中年组（6周岁——60周岁）；

2采用最新三人制篮球规则；

根据报名情况决定赛制；

4各参赛队设领队1名，教练员1名，运动员可报-8名（运动员男女不限，并可兼任领队、教练）。

（二）乒乓球

1本次比赛设男、女单打，分为青年组（18周岁——周岁）、中年组（6周岁——60周岁）；

2比赛采用三局两胜十一分制；其他根据报名情况决定。

采用最新乒乓球规则；

4可个人报名、可组队报名。

（三）羽毛球

1本次比赛设男女单打、男子双打、混双，分为青年组（18周岁——周岁）、中年组（6周岁——60周岁）；

2根据报名情况决定赛制；

采用最新羽毛球规则；

4每人限报一项，可个人报名、可组队报名。

>六、录取名次及奖励办法

（一）各项目均根据报名情况录取名次；

（二）颁发奖状及奖金；

（三）凡参与者均可获得参与奖品一份。

>七、报名时间及方式

（一）各参赛队、个人于20xx年1月29日前将报名表（附后）报县体育局社体股（个人可电话报名）。各项目联系人及方式：xx

（二）报名时需提供意外保险证明，未购买保险者不得参赛；需购买保险者，报名时交20元/人赛期保险费，由大会统一联系保险公司购买。

>八、注意事项

（一）各参赛队、个人报名后要积极关注活动信息，保持电话畅通；

（二）所有参加活动人员于20xx年2月日下午2:00在启动仪式地点集合。

>九、其他事项

（一）本活动本着安全第一的原则自愿参与，活动中注意自身安全，如有身体不适，可随时退出比赛，若出现任何安全问题，责任自负；

（二）比赛必须穿运动服、运动鞋；三人制篮球赛代表队服装必须统一，并印制号码；

（三）未尽事宜另行通知，解释权属主办单位。

**健身培训方案格式范文13**

我市是20xx全国新年登高健身大会中心主会场，相关活动将于20xx年元旦期间举行。根据市委、市政府工作部署，教育系统将抽调部分承担大会筹备与组织工作以及组织部分、学生参与群众登高活动，现将相关工作任务布置如下：

>一、参与大会筹备工作

1、时间：12月22日～1月1日

2、人员：名单见附1

地点：12月22日上午8：0前到江市体育馆报到。

>二、参与大会组织工作

1、时间：12月0日～1月2日

2、人员：名单见附2

地点：12月0日上午8：0前到江市体育馆报到。

>三、健身展示活动

（一）时间：20xx年1月1日上午

（二）地点：xx

（三）展示内容

1、啦啦操

参加对象：40人（xx中学22人、江中专18人）。

2、航空航海模型

参加对象：40人（由xx小学负责组织，同时负责落实桌椅100套）。

3、足球操展演

参加对象：90人（xx幼儿园、七色花幼儿园组成）。

4、乒乓球展演

参加对象：90人（xx小学乒乓球队员）。

开幕式演出

参加对象：名单见附

>四、相关要求

（一）希各校高度重视，妥善安排好抽调务，通知相关按时参加活动；

（二）涉及到相关展示活动的学校要确定一位分管领导负责活动的人员组织、表演彩排等工作；

（三）各校要确保参与活动师生往返路途安全。

**健身培训方案格式范文14**

养老营销推广方案

一、市场定位

第一类：有一定经济基础，家境殷实，注重养生的老人。

第二类：喜欢群居生活，向往社会温暖，注重个人品味的老人。

第三类：不愿给子女增添麻烦，向往晚年自由的老人。

二、战略定位与项目规划

战略定位

一是完善养老院管理体制，明确政府和企业对养老院的帮助、扶持与责任；

二是规范养老院的服务标准，提高服务质量；

三是加强养老院从业人员的培训，提高管理和服务水平；

四是创新养生养老院的经营方式，鼓励吸收社会资本投入；

五是加强财务监管，实行成本核算，为政府购买服务提供依据，为企业利润提供保障。

项目规划

1、善抓机遇，强化政府和企业共担主体责任

2、多措并举，解决项目资金难题（采用多种营销模式）

3、加强从业人员的培训，提高管理和服务水平

4、创新经营方式，鼓励吸收社会资本投入；

5、完善管理体制，明确政府和企业投入的责任；

6、规范服务标准，提高服务质量；

三、爱之家养老院商业运营模式

1、合作商户经营上 选择当地旅行社、老年大学、保健品、保健器材销售公司、保健院为合作伙伴。鼓励合作商户员工推荐客户，以红利方式根据推荐客户数量让出适当利润，可以具体为每一个推荐客户每年养老院收益中的百分比。最好能推荐一个客户，合作商户长期享有红利。这样，可以刺激合作商户的推荐力度。

2、合作个人经营上 重点就是养老院的老人，满意的方式是满足老人的愿望，因为老人不只是病人，老人不只是旅客，让老人成为养老院的红利分享者才是关键。让老人明白住养老院也能幸福经营人生是运营目的。鼓励入住老人推荐老人入住，可以具体为每一个推荐客户每年养老院收益中的百分比。最好能推荐一个客户，合作老人长期享有红利。

3、不定期为老人提供老人兴趣服务 把老人兴趣和养老院收益相结合，更重要的是，老人兴趣有相当部分与其职业技能相关，可以在达成老人愿望后共同经营项目。

4、在养老院创办老年人培训中心、在养老院附近开夕阳无限老年人用品店、对外开放老年活动中心.

营销战略（多种营销模式）

一、活动营销

根据地区特色可以与当地的老年协会或老年大学合作举办麻将、书法赛、个人选秀赛、老年时装展、歌咏赛老年戏曲卡拉OK大赛、厨艺大赛，一则会非常吸引老年人参加；二则会引起媒体的报道而且通过举办这些比赛，也可以让未入院的老人也看到入院老人的天伦之乐的晚年生活。三则会提高贵养老院在老百姓心中的形象，树立养老院的品牌。

二、公益营销

组织养老院的护理医疗人员，免费为当地老人测血压、拍背、翻身或者教他们如何做晨练等。

三、会所营销

利用养老院自身会所区域，聘请专业养生老师及技能老师，向周围居住的老人传授养生常识

和各种娱乐活动项目等，既提高了养老院的荣誉，同时可以吸引当地的老人加入养老院，还可以近距离的了解周边老人的生活情况。

四、口碑营销

谁是“口碑领导者”？他们可能是行内的专家，可能是媒体的记者，也可能是喜欢每天发表新评论的博客。如何让你行业中的“口碑领导者”爱上你的企业、品牌及产品，就是口碑营销需要做的工作。

大学生社会实践者和青年自愿者慰问养老院，也是养老院进行宣传的好机会，“心贴心社区服务”，比如大学生帮爷爷奶奶的搞卫生等。大学生的口碑比一般的推销员更让人信服，大学生敬老宣扬传统美德，没有金钱的味道，纯纯的人性美，以亲和力感动其他人。

五、线上营销

1、 添加友情链接

**健身培训方案格式范文15**

根据北京教育考试院下发的“关于做好20XX年体育传统项目学校、艺术特色学校和科技示范学校招收特长生工作的通知”（京考中招〔20XX〕5号）等相关文件的精神，为保证我校中招体育特长生测试和录取工作的“公平、公正、公开”特制定本招生方案。

>一、工作小组

组长：王俊成(校长)

副组长：张凤兰（书记兼德育副校长）、唐挈（教学副校长）

组员：耿晓东（学生处主任）

王竑（教学处副主任）

杨少卿（体育教研组组长）

张育英（体育教研组组长）

>二、招生名额

根据招生计划，我校今年的体育特长生计划名额为6名，项目为田径。

>三、招生条件

1、日常行为表现良好，能够遵守学校的校规校纪，无违法和重大违纪行为。

2、学业成绩符合北京市初中毕业的要求。

3、运动成绩达到全国比赛前六名或北京市比赛前三名或区级比赛前两名或达到（接近）二级运动员水平。

>四、报名方式、时间和测试时间、地点及内容

**健身培训方案格式范文16**

为进一步满足广大教工的业余爱好和精神文化生活的需要，活跃和丰富教工的业余文体活动，增强团队的战斗力和凝聚力，使我校工会的群众文体活动工作能够正常、有序地开展起来，特制订本活动方案，希望广大教师积极参与活动，踊跃参加锻炼。

一、活动内容：

健身跑(走)、乒乓球、篮球、羽毛球。

二、活动安排：

(一)健身跑(走)

广大教师要增强健康意识，健康是工作好、生活幸福最重要的基础，千万不要到感觉人已经很疲劳的时候再想起要去锻炼，要学会储存“健康”。据专家和有关资料介绍，跑步(或快走)是比较有效的有氧运动方式，每天坚持跑步(快走)30分钟，对人的身体健康大有益处。学校大力倡导教师在紧张繁忙的工作之余科学合理安排时间，长期坚持健身跑(走)锻炼活动。每天中饭后、下午下班前30分钟(教师例会停止活动)，大课间跑操都是跑步(走)锻炼的最佳时间。活动以快走或慢跑等方式进行，根据个体素质自主确定活动的量。

(二)乒乓球

>1>．活动方式：自行参加，每周适量活动;活动方式灵活，训练、比赛皆可;必要时可以与外单位联系开展友谊赛。

>2>．活动时间：艺术楼乒乓球室：每周二、三、四作业整理课(3：30—5：00)，健身房：周二、四、五、六晚上(6：00——8:00)。

(三)篮球

>1>．活动方式：自行参加，每周适量活动;活动方式灵活，训练、比赛皆可;必要时可以与外单位联系开展友谊赛。

>2>．活动时间：每周二作业整理课(3：30—5：00)，每周二、四、五、六晚上(6：00——8:00).如遇外出开展友谊赛而占用正常上课时间时，须经校长室或教导处同意。

(四)羽毛球

>1>．活动方式：自行参加，每周适量活动;活动方式灵活，训练、比赛皆可;必要时可以与外单位联系开展友谊赛。

>2>．活动时间：每周四作业整理课(3：30—5：00)，每周二、

四、五、六晚上(6：00——8:00)。

三、活动要求

1.活动期间，每套教学班必须有教师留守办公室。

2.活动时必须注意安全，注意做好准备活动。

3.各项目活动需用的器材，向学校体育组管理教师领取，活动结束后必须如数归还到原处。

4.各参加活动锻炼的相关教师要切实做好组织、协调、安全、管理等工作，确保健身运动有序有效地开展。

5.每位教师要合理安排教学和活动，做到工作、活动两不误。

6. 要爱护学校财物，及时搞好运动场地的卫生，不乱丢垃圾。

7.为确保教工及家属的锻炼时间，健身房周二、四、五、六晚上(6：00——8：00)，也向家属开放，欢迎广大家属也去健身。

在紧张繁忙的工作之余合理安排时间参加适量的文化体育娱乐活动，有利于增

强身体健康，有利于减轻或缓解心理压力，有利于丰富业余生活，希望广大教师要从长

远出发，坚持做到“每天锻炼一小时，健康工作四十年，幸福生活一辈子”。

**健身培训方案格式范文17**

为进一步贯彻^v^《全民健身条例》，着力落实《深圳市全民健身实施计划20xx-20xx》，根据福文体〔20\_〕10号文件要求，我校工会积极推进全校全民健身工作的开展，营造浓郁的全民健身氛围，展示深圳活力、年轻、健康的城市形象。具体方案如下：

一、活动主题

运动让生活更美好

二、长跑活动：每周每天下午四点半开始，工作之余自愿参加。线路：起点(校园操场跑四圈)——中段(梅林公园跑一圈)——终点(校园操场跑四圈)。这个时段也可以参加校内其他运动，如羽毛球、篮球、乒乓球等。

启动仪式：十一月一日(深圳市第34届市民长跑日)上午第二课开始，时间约半小时左右，绕梅林一村一周，自愿报名参加(想参加的如有课请调好课);学校田径队和足球队学生作为学生代表参加。

三、教职工校内趣味体育娱乐项目比赛，以年级组为单位，要求全员重在参与，分设一、二、三等奖，给与奖励。十一月中旬进行。

四、羽毛球比赛：十一月下旬开始，以年级组为单位，对认真组织参加的年级组给于奖励，具体赛程规则及奖励办法另行公布。

五、男教工篮球赛：十一月中、下旬进行。邀请帮扶学校南开小学男教工篮球队来我校进行交流活动，与该校教职工进行蓝球友谊赛。

六、配合第十四届校田径运动会，在开幕式上进行学生广场舞展示，并进行教师30米迎面接力赛(以年级组为单位，2男8女，奖励年级组)。

七、组织教职工参加区教育工会组织的活动：

1、六十米迎面接力赛，男女各5人;

2、第五届乒乓球比赛，男女共12人。

八、十二月上旬，学校工会将根据教职工在全民健身月活动的情况评选“全民健身月活动积极分子”(每组评选3名报学校工会)，并给与表彰奖励。

**健身培训方案格式范文18**

>一、活动名称

安徽省第五届茉莉花全民健身展示大赛、滁州市第一届全民健身运动会启动仪式、天长市第七届体育文化旅游节

>二、活动主题

“健康安徽·活力天长”

>三、组织机构

主办单位：

安徽省体育局安徽省体育总会

承办单位：

安徽省社会体育指导中心滁州市教育体育局天长市全民健身工作委员会

协办单位：

天长市委宣传部、市政府办公室、市文明办、市美丽办、市教育体育局、市文广新局、市旅游局、市市直工委、市卫计委、市公安局、市城管执法局、市市场^v^、市广电台、市总工会、团市委、市妇联、市供电公司、各镇(街)

>四、活动时间与地点

时间：20xx年5月6日——8月8日

地点：安徽省天长市

>五、活动内容

以“茉莉花”健身系列项目为传统元素，以“首届全民健身运动会”为主线，以“全民健身志愿服务进基层”为主要形式，以“乐享绿色骑行畅游美丽乡村”为特色，让体育盘活旅游资源，让文化丰富活动内容，让旅游拓展体育消费空间。体育文化旅游节活动内容辐射到各行业、各年龄段等不同人群，达到点、线、面融合，重点、亮点、闪光点融合，让更多的人群受益于全民健身。

(一)新闻发布会

活动时间：20xx年4月20日

活动地点：市教育体育局

主办单位：天长市委宣传部

承办单位：天长市教育体育局、文广新局、旅游局

(二)开幕式

活动时间：5月6日上午

活动地点：天长市体育中心

参加对象：1.安徽省全民健身志愿服务展示交流活动及20佳优秀社会体育指导员代表;2.滁州市各县市区全民健身志愿服务队;3.“茉莉”系列表演队伍;4.团体操表演队伍;5.各镇(街)队伍;6.机关单位、企事业单位队伍;7.体育协会队伍;8.市民和健身爱好者队伍。

7点20分整理参加开幕式队伍方阵

7点55分请领导、嘉宾入席

7点59分电子大屏十秒钟倒计时

8点整启动开幕仪式

开幕式议程：

1.主持人宣布开幕仪式现在开始;

2.介绍领导和嘉宾;

3.全体起立，升国旗，奏国歌;

4.天长市领导致欢迎辞;

5.滁州市领导致辞;

6.省领导致开幕辞;

7.运动员代表宣誓;

8.裁判员代表宣誓;

9.领导宣布安徽省第五届茉莉花全民健身展示大赛、滁州市第一届全民健身运动会启动仪式、天长市第七届体育文化旅游节开幕!

10.请裁判员、运动员退场，上看台就座，观看全民健身活动展演。

8点30分全民健身活动展演：

1、《千人团体操表演》(第一小学)

2、《快乐足球》(天长市城南小学)

3、《柔力球表演》(天长市柔力球协会)

4、《少儿跆拳道表演》(天长市实验幼儿园)

5、《太极拳表演》(天长市太极拳协会)

6、《鼓号表演》演奏《好一朵美丽的茉莉花》(天长市汊涧小学)

7、《运动风筝表演》(省运动风筝协会)

8点40分请领导移步到“乐享绿色骑行畅游美丽乡村”骑行活动起点(体育中心北门)

(三)“乐享绿色骑行畅游美丽乡村”骑行活动

活动时间：5月6日上午9点整

骑行路线：天长市体育中心(起点)(经新白塔河桥)——

天长街道祝涧村——万寿镇汊河村——红草湖湿地公园南园北广场(终点)，往返全程30公里。

参加对象：周边地区自行车骑行爱好者，自行车运动协会

活动安排：

7：40公安、城管清理道路、维持会场秩序，卫生救护车、救援队就位

8：00 整理骑行队伍

8：40 领导移步到骑行活动起点

8：50 领导发令并引领骑行队伍出发

骑行顺序：领导骑行方阵、天长市自行车运动协会方阵、周边县市自行车骑行爱好者方阵(注：骑行队伍每次放行20辆，相隔15秒依次放行)、120急救车、骑行收尾车。

活动内容：

1.美丽乡村绿色骑行起点：市体育中心

领导骑行至凤凰苑后统一乘车游览美丽乡村

2.美丽乡村绿色骑行第二站：天长街道祝涧村

(1)全民健身志愿者服务走进美丽乡村(天长街道)

(2)民俗文化系列活动—“民族风、千秋情”剪纸艺术展演(文广新局)

(3)天长市旅游宣传推介活动

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！