# 最新企业健身活动方案(8篇)

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2024-09-06

*为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。企业健身活动方案篇一宗旨：倡导低碳生活习惯，鼓...*

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**企业健身活动方案篇一**

宗旨：倡导低碳生活习惯，鼓励绿色出行方式，强化低碳环保意识。

公司全体未当班员工。

（一）时间：20xx年3月27日

（二）地点：xx绿道

1、享受低碳、畅行绿道

2、健康生活，你我同行

（一）活动内容：

1、启动仪式——碧水蓝天低碳环保宣誓仪式。

2、重走绿道——全员绿道徒步行。

3、放飞梦想践行诺言——开展放飞梦想放风筝活动、环保自愿签名。

4、寻找最美瞬间——开展寻找最美瞬间摄影比赛。

5、员工厨艺大比拼——开展员工自助午餐厨艺秀

（二）绿道徒步路线：

大桥（起动仪式）→绿道徒步行→广场开展放飞梦想放风筝活动、环保签名→开展最美瞬间摄影赛→xx大道右侧河滩开展员工厨艺大比拼活动→活动结束返回公司。

（三）后期相关活动安排。

开展以最美瞬间摄影作品展评选活动。

**企业健身活动方案篇二**

通过开展清源山环山跑挑战赛暨清源山自行车快乐骑行活动，将跑步与骑车两大健身项目一起同台竞技，感受享有“闽海蓬莱第一山”之美誉的国家重点风景名胜区--清源山的沿途绮丽风光，并且鼓推“低碳生活、全民健身”的热潮，倡导“绿色、环保、节能、健康”的生活方式，促进福建省福州、厦门、泉州等各地运动爱好的。单位团体组织或个人之间的沟通与交流，增进相互之间的友谊。

比赛精神：挑战自我，超越极限；增强友谊，团结互助；低碳生活，全民健身；赛出风格，秀出精彩。

主办单位：泉州市体育局

承办单位：泉州市卓超长跑俱乐部

协办单位：泉州市清源山风景区管理处、泉州电视台、东南早报

赞助单位：福建省国盛投资发展有限公司、武警福建省边防总队医院

组委会组长：吴家铭、李夏莲

成 员：陈盈盈、姜雪松、魏远清、颜文宝、赖永钦、雷春生、毛录会、黄进生

为保证比赛活动顺利举行并取得圆满成功，大会组委会特设成立安全组、赛事组、后勤组、医疗保障组。

1、泉州体育局联系、后勤车辆、赛事发令员。

2、清源山风景区管理处负责寻求保安、泉州电视台。

3、泉州电视台、东南早报负责宣传。

4、卓超长跑俱乐部组织参赛、公安、交警、医疗支持、布置会场、开幕式颁奖典礼、后勤保障。

比赛项目：自行车赛、环山跑个人赛

比赛日期：20xx年xx月xx日

比赛检录时间：7：30~8：30

比赛时间：上午9点自行车在前、环山跑在后面；比赛线路和路程：清源山，起点（清源山正大门）—终点（天湖），约10公里

人数限定：自行车80人（男子组限50人，女子组限30人）、环山跑个人赛200人，额满为止。

年龄要求：自行车选手年龄限于18周岁以上50周岁以下；环山跑个人赛选手限于18周岁以上60以下

自行车比赛车型及规格和要求：山地车。

各县市自行车健身协会俱乐部、社会各界自行车健身爱好者；社会各界长跑健身爱好者、身体健康、符合年龄要求的健身运动爱好者。

1、比赛需在指定报名日期内通过填写报名表申请参加，报名表确认后获得报名确认资料，报名者凭报名资料及回执单在当天赛前领取号码牌/布牌，参加自行车赛的选手还需于赛车辆检验。

2、身体健康（无视力、听力、心脏病、高血压、心机梗塞等任何影响比赛的身体疾病或障碍，心理健康、情绪稳定、未服用任何影响神智的饮品、酒类、药物、食物或保健品），热爱自行车或登山、跑步健身运动，能熟练掌握自行车骑行及控制技能的非专业爱好者及具有完全民事行为能力及适合登山的健康条件的健身运动爱好者均可参加比赛。

3、所有报名者报名时都必须提供有效身份证明（身份证、户口本、护照、警官证、军人证等任选）及复印件，

4、所有参赛者都必须仔细阅读，如实、完整、清楚填写参赛报名表及其条款，并签名确认 ， 用于购买保险，否则后果自负。不接受现场报名。

5、参赛者自备参赛车辆、头盔、装备与护具，所有车辆不得配有任何非人力传动、助动装置。所有参赛者都得自我保证车辆之质量与状况良好，且满足比赛要求，任何因车辆质量、状况或使用不当造成的伤害或损失，活动组委会及主承办单位概不负责。所有参赛者比赛时都必须佩带安全头盔、骑行手套等必要的安全护具。

6、参赛选手报名应准确填写真实姓名、身份证号码、出生年月日、电话号码等信息，用于购买保险，否则后果自负。

7、签到检录时间为\*\*年 11月 2 7日7:30－8:30，请参赛选手按时签到（迟到视为放弃参赛资格）。

8、报名时间\*\*年 10 月25日－ 11 月15日

咨询电话：\*\*\*\*\*\*\*（11点--22点）、\*\*\*\*\*\*\*\*

报名方式：登陆泉州卓超长跑俱乐部网站\*\*\*\*即可下载报名表，填好报名表后把报名表发送到指定邮箱\*\*\*\*\*收到回执单并将之打印出来，赛前一天凭回执单报到。

山地车男子组10公里个人赛（限50人，限18－50周岁）；

山地车女子组10公里个人赛（限30人，限18－50周岁）；

男女组环山跑10km个人赛（限18－60周岁，环山跑总人数限200人）；

男子环山跑

第一名：公路车（价值1000元以上）

第二名：山地车（价值700元以上）

第三名：公路车（价值500元以上）

第四名至第十名：小音响一个

女子环山跑

第一名：公路车（价值1000元以上）

第二名：山地车（价值700元以上）

第三名：公路车（价值500元以上）

第四名至第五名：小音响一个

山地车男子组：

第一名：公路车（价值1000元以上）

第二名：山地车（价值700元以上）

第三名：公路车（价值500元以上）

第四名至第五名：小音响一个

山地车女子组：

第一名：公路车（价值1000元以上）

第二名：山地车（价值700元以上）

第三名：公路车（价值500元以上）

第四名至第五名：小音响一个

--ps.以上各证书一本

（2）另：卓超会员参赛选手将赠田径会服一套+盛衣包一个；

非会员参赛选手将赠腰包一个+盛衣包一个----现场也可入会；

工作人员、义工志愿者将赠保温杯+帽子一顶----欢迎有意愿作义工人员踊跃报名~

1、每位选手限报一个项目。

2、参赛选手必须在1.5小时内完成比赛，逾期未到终点者，将视为自动弃权；参赛选手必须在比赛路线设定的三个关卡处由现场工作人员盖完三个印章，成绩才算有效；一切不按大赛指定路线到达终点或不服从工作人员指挥的不正当行为，所取得的成绩无效。

3、环山跑比赛中在规定的路线里以最短的时间到达级点即为获胜者，按到达终点先后排名次。参赛选手须以自身体力及毅力完成全程比赛，不得犯规。

4、其中自行车赛采用中国自行车运动协会审定的最新自行车比赛规则。()自行车比赛器材、服装、车辆自备，必须戴自行车安全头盔，否则不予参赛。

5、本次比赛分男子组、女子组并同时参赛。

6、参赛选手必须按规定将号牌别在胸前或车身上，按规定路线完成比赛，参赛选手途中不得搭乘其他交通工具、不得换人，违者视自动弃权。

7、参赛选手必须信守公平竞赛原则；凡在比赛中借助外力、弄虚作假，或者有其它违反公平竞赛原则的不正当行为者，一经裁判或者是工作人员发现，立即取消其参赛资格及比赛成绩。

8、参赛选手必须对自己的健康负责，在确保自身能力足以完成比赛的情况下，方可参加，中途身体不适者，可退出比赛。

9、发令后选手开始进发，抢发者取消参赛资格。

10、自行车参赛人员一人一车，比赛中途不允许换车或换人。所有参赛者在比赛中必须保持公平、公正、公开的竞赛精神，遵守比赛规则，注意安全，不做可能引起自己或他人受伤害的冒险或有意行为；不得冲撞、排挤、挂蹭他人，影响他人比赛及其安全；对上述行为，举办方有权对其行为采取警告、禁止比赛、取消成绩等措施，对上述行为引起的一切责任与后果均由肇事者承当。

11、活动日程：11月27日7：30点：清源山山脚下集合；

7：30~8：30参赛选手进行签到检录

8：30 领导致词

9：00比赛开始

10：30比赛结束（颁奖仪式）

1、由于参赛人数众多，关于比赛细节无法一一回贴答复，敬请谅解！

2、顺便说明如下：

以“专业”兼顾“全民参与”为大原则，无法兼顾个别人的需求！希望各位参赛选手谅解并支持本次比赛。

3、关于比赛细则详见比赛现场公告为准！

**企业健身活动方案篇三**

健身课程心得体会

大二的健身课程结束了，我的体育课程也结束了。回想起来的，体育课程给我感触良多，受益匪浅。从中我不仅学到锻炼的方法，还知道一些与人息息相关的知识。

这学期的健身课程也是让人难以忘怀。从上第一节课开始，我就感觉我们的劳毅老师是个很富有幽默感的老师。对于一些问题，老师的回答真的让人捧腹大笑。至今我依然没有忘记某些经典的例子。比如为什么女生可以有两次的机会考游泳。

笑归笑，劳老师没忘记给我们上课。我们一开始接触的是理论课。所谓的理论就是介绍人体中的各个肌肉是在哪了部位，需要用什么器械来锻炼，要用多大的负荷量来锻炼。之后，给我们讲解那些器械的使用方法。古人云：授之以鱼，不如授之以渔。而那些健身理论就是渔。即使我们以后没有教练指导，没有老师监督，我们依然可以凭借积累的理论知识来给自己锻炼，给自己放松，或者是减掉身体上多余的赘肉。我想，这些理论的知识，将使我们受益终身，尤其是在我们人到中年，急需锻炼强化身体之时。

理论指导实践，光有理论还不行，还需实践配合。刚接触健身课的时候，我就想像阿诺施瓦辛格那样有一副健美的身材，有一副健硕的肌肉。可刚刚使用器械锻炼不久，我就有些累，疲倦了。似乎那负荷量对我来说太大了。想坚持下去，可就怕身体无法消受，便放弃了。成为健美先生的希望就这样无情的落空。如果时光能够再倒流，我便不会那么容易放弃。即使不能锻炼出健硕的肌肉，至少也要有些效果嘛。

营养学似乎也是健身课程讲授的知识。合理的锻炼搭配合理的饮食，就有可能锻炼出像健美选手那样的迷人的肌肉。但老师还提醒我们，那些健美运动员吃的是催肌素。那东西能催生肌肉。此外，老师还给我们普及一些课外知识，从中我了解到，全球变暖，与人类的饮食习惯的有着密切的关系。吃肉食造成人们饲养大量的动物，而这过程排放了大量的温室气体。因此，我们都响应了老师的号召，每周至少吃一餐素食。

我个人觉得，健身课程是个很好的课程，可是器械就不是很好了。比如说哑铃，都很难找到完全相同的一副。有些器材缺少一些零部件，就不能使用了。这是很遗憾的事情。因此，我对课程和器材的管理提几点意见：

（1） 略为增加理论的时间，让我们多掌握一些，对于我们举越有好处。理论课的关键在于教授人们如何锻炼，即使身边器材很少，甚至没有的情况下；如何在有限的时间内合理的锻炼。 （2） 建议继续讲授体育与营养的知识。因为很多爱锻炼的同学都不懂营养知识，都是在剧烈运动后随便吃一餐，造成了一些身体不适。这可以推广给所有的体育课程。 （3） 体育器材人人都需要爱护。器材可以署名管理，零小的器材可以涂上记号。并且开学期间禁止外校社会闲杂人等进入。

**企业健身活动方案篇四**

为隆重庆祝20xx年“五一”国际劳动节，深入贯彻落实全民健身上升为国家战略的重大决策，丰富广大干部群众的文体生活，提高身体素质，加强交流，增进友谊，特举办xx县20xx年庆“五一”全民健身活动，现将有关事项通知如下：

气排球、拔河、羽毛球、乒乓球4个项目

20xx年4月26—28日

①气排球比赛地点：县三中体育馆

②拔河比赛地点：县全民健身服务中心（原体育局）

③羽毛球比赛地点：县全民健身服务中心羽毛球馆

④乒乓球比赛地点：县乒乓球俱乐部

1、气排球、拔河以企事业单位、学校、乡镇为单位组队，报名时须交一寸相片，拔河设男、女队，每队为12人，其中领队和教练各1人，上场队员为10人；气排球每队为12人，其中领队和教练各1人，上场队员为5人，其中必须有1名女子队员，领队和教练均可上场。

2、羽毛球、乒乓球2个项目为个人报名参赛项目，其中羽毛球和乒乓球双打为自由组合。

3、所有比赛项目不收报名费。

（一）气排球：视报名情况而定，取前八名（录取名次视报名情况而定，最多取前八名），优秀组织奖2名，颁发奖金和荣誉证书。

（二）拔河：男队、女队各取前8名（录取名次视报名情况而定，最多取前八名），优秀组织奖男女队各2名，颁发奖金和荣誉证书。

（三）羽毛球、乒乓球：

1、成人组：设男单、女单、男双、女双、混双五个项目，各取前三名，颁发奖金和荣誉证书。

2、青少年组（xx岁以下）：设男单、女单2个项目，各取前三名，颁发奖金和荣誉证书。

报名时间：4月11日—22日

气排球、拔河报名地点：县全民健身服务中心（原体育局）。

**企业健身活动方案篇五**

团结合作、运动健身

龙泉阳光城

xx年3月27日（人数：47人）

09：00——各队队长清点人数（名单见附件二）

09：05——从公司出发

10：00——到达目的地

10：05——开始集体趣味游戏活动（规则详见附件一）

a、火车赛跑

b、跳长绳比赛

c、过龙门

12：00——午餐

观湖餐厅（颁发xx年度全勤奖）

3：30——体育活动

保龄球1个道（2小时13：30）

羽毛球2个场地（各1小时13：30）

乒乓球2个桌（各1小时13：30）

网球1个场地（2小时13：30）

壁球1个场地（1小时13：30）

18：00——晚餐

18：30——返回成都

1、因本次活动以健身运动为主体，请大家穿运动鞋、着方便运动装（千万不要穿高跟鞋、着裙装）。

2、羽毛球、网球项目需付租拍费（羽毛球：6元/只、网球：8元/只），有拍者建议自带。

**企业健身活动方案篇六**

健身行业职业介绍与规划：

健身会所里最重要的两个部门就是教练部和会籍部

发展规划：

巡场教练私人教练（星级私人教练）私教部主管私教部经理

操课教练：动感单骑教练、瑜伽教练、普拉提教练、拉丁舞教练、搏击操教练、踏板操教练、肚皮舞教练、杠铃操教练。

会籍顾问会籍部主管会籍部经理 俱乐部经理

健身教练是集时尚、自由、高薪于一体的职业，当别人都在机械而有无奈的重复自己都以厌倦了的工作时，而你却在一片轻松愉悦的氛围中完成了你的工作。当别人还在埋头工作时，你却进入了你的休闲时光………。这就是这个职业的魅力所在。

健身教练是一个阳光的职业，他不仅能给你健康的身体和完美而又性感的身材。同时还能塑造你的人格魅力，更能培养你超凡脱俗的气质。能让你在工作和生活中结识到更多的朋友，能让你每天都充满阳光和欢笑。从而让你的生活变的多姿多彩；他不仅把健康带给了你自己，同时也送了别人。当学有所成的你活跃在健身舞台上时，此刻你会有众星捧月般的感觉。你会感觉自己就是一个最棒的成功者。

一、健身教练

1、什么是私人教练

私教是针对会员的需求，一对一的通过器械的训练和营养的补充来达到会员的需求。私教的健身指导方式是通过健身房的器械进行训练

2、 私教需要的素质

1）、 理论：需要熟练的掌握营养学，运动学，人体基本机构，肌肉生长原理等。

2）、 实践经验：有多年的教学指导经验，熟练掌握器械的使用，及器械的训练方式及练习 的益处

3）、 本身的身体素质：需要本身有较好的身体素质（肌肉，风格，气质）

4）、 沟通技能：要有很好的与会员沟通的能力

3、 私教的工作内容

1）了解所服务会员基本身体情况及健身目标

2）根据步骤1)所获信息，制定符合会员要求的个人健身计划

3）指导会员正确的锻炼，指导会员正确使用器械进行锻炼，同时记录所服务会员每次健身情况

4）向会员反馈健身计划实施情况；并根据实际情况及会员要求，进一步修改完善健身计划

5）确保会员在健身时段的安全；定期做好器械的维护，确保器械在健身时正常使用

6）宣传相关的健身知识，示范标准动作，提供营养健身等方面的建议；

7）协助部门经理代表管理及处理对客方面的事务；

8）推广康体课程

－策划和组织各种健身课程

－协助康体主任员完成各项康体活动

9）保证高标准的服务品质，遵循“以客户为主”原则

二、会籍部

会籍顾问：为客户介绍本俱乐部的具体优势，宣传发放健身俱乐部的宣传单，接听客户的咨询电话，收集客户资源，负责健身卡的销售；完成俱乐部交给的业绩任务目标；会员关系的维护，配合公司完成宣传营销活动。

1、工作内容

1）安排来宾参观会所的各项设施及介绍课程，完成入会手续。（来访时需配合客服在前台做好登记，根据会员的特征及需要引导会员选择适合的锻炼及卡种）

2）会籍顾问在工作期间必须熟悉会所的设施，包括内部环境及器械的数量品牌，和所开的操种，教练的专业特长，卡的价格，会所的经营和发展。

3）工作中学会推崇教练及同事养成良好的心态及习惯，有会员聘请私人教练时，帮助该会员联系推荐私人教练。

4）保持有健身及入会愿望者的联系，不断根据记载的来宾资料进行跟踪服务及电话 回访，以进一步热忱，全面的介绍，提高来访者入会的热情，了解该访客真正的需要健身的目的。

5）认真统计会员资料，定期不间断的对已入会的会员进行电话回访，询问训练感受，运动效果，意见和要求，通过周到热忱的服务，最终达到使该会员续卡转介绍会员的目的，同时最大限度的提高会员的满意度并做好详细记录以便检讨总结。

6）扩大市场，做好计划，外场的突击宣传促进企事业单位办卡入会参与健身。

7）通过各种营销方案的实施，达到提高会所知名度的效果。从而更广泛的开辟营销渠道和营销市场

**企业健身活动方案篇七**

身心平衡类课程：瑜伽 普拉提 身心平衡

瑜伽：

流瑜伽（hatha vinyasa flow yoga）是时下很流行的一种瑜伽，在练习的过程中以行如流水般流畅的动作组合来强健身体，它比较侧重伸展性，力量性，柔韧性，耐力，专注力的全面锻炼，让每个核心体式都能使用不同的连接体式（vinyasa)进行紧密串联．它的体式之间的衔接给人一气呵成之感。

哈他瑜伽主要练习如何控制身体和呼吸，更深一层的效果是使身体各机能有序运转，从而使心灵获得宁静，变得祥和。目前，国内的哈他瑜伽主要以姿势和呼吸的练习为主，以冥想与收束法为辅。

力量瑜伽 又称动感瑜伽、活动瑜伽，是目前在美国最受欢迎的瑜伽体系之一。它结合体位法与深度呼吸法，将有针对性的瑜伽动作连接在一起，连贯流畅，强调力量与柔韧性的有机结合。

纤体瑜伽将着重在瑜伽的纤体塑形方面作详细介绍。从表面上看，纤体瑜伽从功能性着眼。追求的是减脂降重、排毒养生。但从瑜伽本意来讲，减肥瘦身是修炼瑜伽过程中的收获，而并非最终追求的目标。

瑜伽形体总的来说有四大功能，即调理、排毒、减脂和美感。瑜伽的身体姿势能伸展全身的肌肉、韧带，塑造优美的身体线条，保持苗条柔韧的身材；同时由于注重呼吸的方式与调节，也就具有了非常好的医疗健身功效

美体瑜伽 瑜伽具有收紧腰、腹、臀的功效，使得身体结实，富有优美的肌肉线条和质感。而不是简单意义的“瘦”；瑜伽通过挤、扭、拉、伸、压等动作来按揉内脏，调节内分泌来控制饮食，不会让你吃得过多，从而有效地达到对美食的控制；瑜伽通过身体肌肉力量、耐力、平衡、柔韧、专注力，以及配合呼吸法的训练，均衡全面地塑造全身的肌肉，燃烧脂肪，调节身体脂肪比例，达到瘦身效果；当你专注于强化伸展练习的部分，变得更具有意识时．通过呼吸，把氧输送到练习的部位，积极调动肌肉参与训练，使得心情愉悦．这将帮助你提高塑身的训练效果。

理疗瑜伽是把瑜伽的方法运用在治疗方面。给我们练习的建议，如何保持健康和治疗疾病，使得达到健康长寿。瑜伽没有有关健康和疾病的理论。瑜伽从来不是一种完全的治疗体系。与其说瑜伽给我们提供一种身体强有力的方法技术和方法，不如说是我们可以运用从根本上改善我们的健康，预防疾病和控制和治疗疾病。

养生瑜伽：按照四时交替，四季轮回，顺应季节的变化和特点，将传统的中医文化和古老的印度瑜伽二合为一，对应二十四节气，通过不同的瑜伽体位调节人体的动态平衡，将瑜珈练习与中医养生完美的结合在一起，更好的适应国人体

质，满足人们健康养生的需求。

注：人体动态平衡是指人体外在活动状态和人体内部器官内在的活动状态在时间空间限制下和在人体极限范围内始终处于一个不断变化的动态平衡之中。 混合瑜伽：就是从初级课程过渡到较高级别的课程。意味着身体已具备基本的力量，一定的柔韧性，身体的空间也已拓展了一些了。冥想瑜伽是一种对生命系统能量释放，重组、修复、优化的综合过程，经过冥想透彻洗礼之生命会更加平和与宁静，这对整个机体有着意义深远作用的宁静状态，是难以用一两篇文章可以说得清的。简而言之，在宁静中，也只有在宁静中，才能达到自我实现瑜伽。

普拉提（pilates）是由德国的约瑟夫·普拉提于1926年创立并推广的一种运动健身体系--一种静力性的健身运动。西方人一向注重身体肌肉和生理机能的训练，例如腰、腹、背、胸、臀等部位的训练，而东方人着重呼吸和心灵集中的训练，如瑜珈和太极。普拉提吸取了东西方文化，兼容了生理与心理的相关研究成果。在不增加肌肉负荷的前提下增强肌肉力量。整个训练将提高身体协调能力、柔韧性和敏感度。这个训练将约瑟夫。派雷的理念进化而来，并同时使带有阻力的普拉提专用设备。

身心平衡：一个将传统瑜伽、太极和普拉提融合在一起的身心训练项目。配合悠扬的音乐进行集体健身训练，对身体各主要肌肉群进行伸展和拉伸。依据自然法则预先设计的动作组合，让您轻易掌握练习技巧，感觉修长、强健、集中和平和，是繁忙都市人的减压良方。

艺术类课程：拉丁、街舞、爵士舞、民族舞、古典舞、形体舞蹈、肚皮舞

街舞 起源于城市街头文化的舞蹈，配有极具特色的音乐并伴有动感新潮的健身舞步。街舞不仅具有一般有氧运动改善心肺功能、减少脂肪、增强肌肉弹性、增强韧带柔韧性的功效，还具有协调人体各部位肌肉群，塑造优美体态，提高人体协调能力，成为舞蹈爱好者的最佳选择。

爵士舞：是一种急促又富动感的节奏型舞蹈，是属于一种外放性的舞蹈，不像古典芭蕾舞或现代舞所表现的一种内敛性的舞蹈。爵士舞蹈是非洲舞蹈的延伸，由黑奴带到美国本土，而在美国逐渐演进形成本土化，大众化的舞蹈。爵士舞主要是追求愉快、活泼、有生气的一种舞蹈。它的特征是可自由自在的跳，不必像传统式的古典芭蕾必须局限於一种形式与遵守固有的姿态，但和的士高舞那种完全自我享受的舞蹈又不同，它在自由之中仍有一种规律的存在。

民族舞泛指产生并流传于民间、受民俗文化制约、即兴表演但风格相对稳定、以自娱为主要功能的舞蹈形式。不同地区、国家、民族的民间舞蹈，由于受生存环境、风俗习惯、生活方式、民族性格、文化传统、宗教信仰等因素影响，以及

受表演者的年龄性别等生理条件所限，在表演技巧和风格上有着十分明显的差异。民间舞不乏朴实无华、形式多样、内容丰富、形象生动等特点，历来都是各国古典舞、宫廷舞和专业舞蹈创作不可或缺的素材来源。

古典舞是在民族民间传统舞蹈的基础上，经过历代专业工作者提炼、整理、加工、创造，并经过较长时期艺术实践的检验，流传下来的被认为是具有一定典范意义的和古典风格特点的舞蹈。一般来说，古典舞都具有严谨的程式、规范性的动作和比较高超的技巧。

芭蕾形体：是一门古典艺术，是起源于意大利、成长于法国、成熟于俄罗斯、盛行于世界的古典舞种。它是在古希腊人体艺术的基础上发展起来的，在长期的实践中形成了科学的训练体系。延伸而来的。专业的芭蕾训练比较枯燥，而成人芭蕾形体则以健身为目的，难度较低，它不要求腿踢多直，脚抬多高，做得多么规范，它只是教会你如何把芭蕾特有的那种优雅内涵融会到自己的生活方式中。而且从运动学角度讲，芭蕾的“开、蹦、直”三要素具有收缩肌肉纤维的功能，在动静结合的运动中有效地消耗多余脂肪，使人练后身材会变得更修长。因此虽然也有体力上的消耗，也是做运动，但它的动作更强调肌肉的耐力、身体的柔韧性，运动强度不是很大，一般人都能接受。尤其是非常多舞蹈爱好者对芭蕾有一个认识误区，认为芭蕾一定要进行足尖训练，其实您大可不必担心，即使是专业芭蕾学员也必须在进行4年正规芭蕾训练之后才会进行足尖鞋。

肚皮舞阿拉伯原名为 “raks sharki” 意指东方之舞，因此又称“东方舞蹈”。一般地认为肚皮舞是中丁、中亚、埃及的古老的传统舞蹈。肚皮舞是非常女性的舞蹈，肚皮舞其特色是，随着变化万千的快速节奏，摆动腹部、使劲的舞动臂部、胸部，这些动作，成为肚皮舞，牢不可破传统舞技，肚皮舞必需在平滑的地板，赤足舞蹈，配合音乐，以极快速，错综复杂之感性肢体动作，快速的舞步，一如欧美的狐步舞般，交叉摇摆的舞姿，时而优雅、时而感性、妩媚娇柔，时而傲酷，神秘，肚皮舞迷人的特资，令人目不暇接。

有氧健身操：是融体操、音乐、舞蹈于一体的追求人体健康与美的运动项目，具有“有氧运动”特点的健身操，即在音乐的伴奏下、能够锻炼全身的健身运动。要求全身主要肌群参与，运动连续持续较长时间并且是有韵律的运动。 “hi-lo健美操”又叫“高、低冲击力健美操”，是利用踏步、踢腿、跳跃等简单易学的动作，配合紧凑轻快的音乐，让全身大肌肉活动一起实施的健身运动、有氧舞蹈（aerobic dance）是配合音乐有节奏地舞动的有氧运动，有氧舞蹈一方面能消耗较多热量，一方面能把许多舞蹈动作健美操化，通过有氧健美操的锻炼形式，反复或进行组合练习。

踏板操：在可调节的踏板上进行的中低强度直至高强度的步伐和上肢及身体的协调训练。同时借助于器械（哑铃等）增强肌肉耐力。

拉丁健美操：动作优美，有浓郁的异国情调，其动作强调髋部的摆动，因此对于腰部两侧的训练效果特别好。拉丁健美操以热情奔放的拉丁音乐为主，节奏欢快，使身体能够完成最大限度的舞动。

combat：源自一系列搏击格斗动作，将中国武术、泰拳、西洋拳击、空手道、跆拳道等结合在一起，在注重锻炼耐力的同时提高全身的力量和灵活性，进行全面的体能调节，消耗大量卡路里，修整肌肉轮廓，并能自我防卫。

bodyjam：是最佳的音乐与动作相结合的课程，将音乐与动作结合，把世界各地的舞蹈风格糅合在一起，精心编排的动作中包含了拉丁、funk、groove、加勒比舞蹈、街舞、爵士以及百老汇爵士等风格的舞蹈元素，令人难以抗拒。

rpm是一种无任何冲击的，对有氧系统要求很高而又适应不同健身水平的健身运动项目，参与者可以自己控制运动的力度和强度，在同伴的支持下，向自己的体能挑战，不管水平怎么样，都能完成训练。

动感单车：（自行车）英文名字（spinning），是由美国私人教练兼极限运动员johnnyg于二十世纪八十年代首创，是一种结合了音乐、视觉效果等独特的充满活力的室内自行车训练课程。动感单车在克服了室外行驶的一切缺点后，由于技术上的改进，使得这项运动在简单易学之余，成为一项能够使全身得到锻炼的有氧运动。15到50岁的人都适合。但是由于绚丽灯光和分贝较高的音乐，目前选择动感单车的人士集中在20到35岁之间，大多为年轻白领。动感单车运动后会消耗很多的能量，出很多的汗。同时还增强你的腿部的力量，美化下肢形体。 zumba是一种糅合了热辣、性感的拉丁舞蹈，有节奏的有氧运动，它通过动态的运动形式实现了节奏性。zumba引入了“锻炼”，这个“锻炼”是在音乐的灵感下、发自内心的快乐的传播基础上进行的。它结合了南美火爆、热辣的拉丁舞蹈体系，包括salsa舞、merenue舞、 cumbia舞、samba舞和reggaeton舞，并且简单易学，降低了学习的高度。音乐是zumba特殊的鼓励元素，谱曲采用特别的节拍和速度变化将塑身训练、力量训练或有氧训练等练习流畅的连接在一起。它以特殊的循序渐进的节奏为中心，以简单的舞步开始，然后变为全身各部位的练习。

zumba将拉丁和国际音乐舞蹈相结合，自成一套动感的、兴奋的、有效的健身系统。它的特点是通过有氧 / 间歇训练与快、慢节奏音乐相结合的形式进行塑身。zumba利用间歇训练和抗阻训练的理论，实现最大卡路里消耗，燃烧脂肪与全身均衡发展。它将塑身的动作与简单的舞步结合在一起。

有氧运动 益处：

1、增强人体心肺功能，提高人体的肌肉耐力；

2、燃烧多余脂肪，减轻体重，防止动脉硬化，降低心脑血管疾病的发病率；

3、增加体内血红蛋白的数量，提高机体抵抗力，抗衰老；

4、增强大脑皮层的工作效率；

有氧健身操的益处：同有氧运动的各种益处

1、 提升人体的协调性，灵活性，柔韧性，身体平衡

2、 释放压力，缓解紧张的情绪

瑜伽的益处：有的为健康，有的为内心平静，有的为减肥健美，有的为增加性的吸引力，有的出自对哲学观念的探索，也有的为其他理由。当然各种动机和

目的之间并没有高下之分，瑜伽的含义：瑜伽的本意是“结合”，有自我实现的含义。以下是一些基本的好处

1）调理生理，达到平衡

瑜伽强调身体是一个大系统，系统中由若干部分组成，使各个部分保持良好的状态才能有健康的身体。瑜伽通过体位法、调息等方法，调整各个器官的生理机能，达到强身键体的目的。

2）消除紧张，平静内心

通过瑜伽完全呼吸、打坐和各种体位法，调节神经系统，达到消除紧张

3）修心养性，厚德载物

瑜伽提倡一种健康德生活态度，让你自然的去掉吸烟、喝酒这些不良习惯。通过不停的超越自我，也让你充满自信。

4）特别功法，特别疗效

瑜伽对减肥症、失眠、焦虑和关节炎等症状非常好的疗效。

普拉提的益处：

1、 一个柔软健康的背；

2、 减少疼痛和僵硬

3、 快速的恢复到怀孕前的体形

4、 提高人体的平衡性和协调力

民族舞的益处：

1、 愉悦身心

2、 优美形体

3、 提升气质

4、 提高肢体的灵活性和柔韧性

5、 增强自信心

6、 培养审美的情感，舞蹈是通过音乐、动作、表情、姿态表现内心世界，使人们潜移默化地接受到艺术表演的熏陶，使人们热爱生活，并能欣赏美、体验美。

**企业健身活动方案篇八**

器械健身课程心得体会

班级：

姓名：

学号：

大学的体育课我们可以根据自己兴趣爱好选择上课内容，如排球、篮球、太极拳等等。上学期我选了羽毛球，掌握了打羽毛球的方法和技巧，这学期我选了器械健身。转眼间，大二的体育课程就要结束了，回想起来，这个课程给我感触良多，受益匪浅。从中我不仅学到锻炼的方法，还知道了一些关于健康的知识。

第一次进入健身房的时候，看到很多的健身器材，这使我的健身欲望大大提高。从第一节课开始，老师没忘记给我们上理论课。所谓的理论就是介绍人体中的各个肌肉是在哪了部位，需要用什么器械来锻炼，要用多大的负荷量来锻炼。之后，给我们讲解那些器械的使用方法。古人云：授之以鱼，不如授之以渔。而那些健身理论就是渔。即使我们以后没有教练指导，没有老师监督，我们依然可以凭借积累的理论知识来给自己锻炼，给自己放松，或者是减掉身体上多余的赘肉。我想，这些理论的知识，将会使我们更加了解健身这门课程。

理论指导实践，光有理论还不行，还需实践配合。刚接触健身课的时候，使用器械锻炼不久，我就有些累，疲倦了。似乎那负荷量对我来说太大了。想坚持下去，可就怕身体无法消受。我刚开始进行练习的时候，我每次都是做到累了就会休息很长一段时间才去练，然而，这样的效果并不明显。就如老师说的，在锻炼身体的时候一定要坚持下去，这样的效果才会明显的。因为健身是一种无氧的运动，非常枯燥的一项运动，完全是靠自己的意志力来达到自己想要的效果。每个星期就只有一节的健身课，怎样才能在短时间里达到一个很大效果？这需要珍惜每一节课时间，不要因为累了就休息很久，一定要坚持，坚持，坚持。还要每天都适当的做些在宿舍能做到的锻炼。

我学习器械健身课程已经有一个学期了，在这一个学期的锻炼中，我是感觉到的身体边强壮了，虽然表面上不是很明显，但我觉得我的力气明显大了。老师教了我很多的有关于健身方面的知识，矫正我很多健身错误的动作，还有很多人生的道理。原来一个健身器材是有很多的种练习方法，还可以练习很多不同的肌肉。原来我们身上是有很多的肌肉，以前我所知道的是非常非常的小，现在我的脑海里有装了很多肌肉的名称。虽然在健身室里不是有太多的健身的器材，但是就健身室里的器材就足够把我的身体练强壮起来。

在这门课程里，我学到了怎样去坚持，不管是在健身的方面，还是在其它的方面，我都要做到坚持，因为每件事都需要去坚持才能看到成果，即使成果是不好的，我们也会从坚持中学到很多东西。因为我真正开始锻炼身体的时候是从健身课开始的，对我感触很深。虽然健身课结束了，但我还会继续坚持下去，把自己的身体练好，不只是为了强壮身体，还为了自己有个健康的体质，增强自己的自信。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找