

2023年方案设计师是做的 跑向北京长跑活动方案(优质6篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。那么方案应该怎么制定才合适呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

方案设计师是做的篇一

为动员学生积极参加体育锻炼，强身健体，我校决定于20xx年11月17日至20xx年4月30日在全校开展主题为“梦想与健康同行”的冬季长跑活动。通过开展冬季长跑活动，磨练学生的意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生体质特别是耐力素质水平，进一步掀起阳光体育运动的新高潮。

梦想与健康同行

- 1、通过组织学生每天慢跑，增强学生的体质、提高学生的耐力，培养学生良好的协作意识和团队精神。
- 2、通过一段时间的坚持，培养学生的坚韧、坚持的意志品质和习惯，学习掌握集体跑步中，确保安全的方法要求和有效跑步的要领技能。

全体在校学生

每天跑步1000米

1、跑步时间：大课间

2、跑步的要求：

- 1) 各班到达跑步场地以后前应整队，然后按顺序开始带队慢

跑，控制好速度、节奏。

2) 学生如生病或有其他特殊情况可向班主任或任课教师请假。
(班主任一定要注意重视这类学生)

3) 在跑步过程中，严禁班级之间进行超越，不得推挤，不求速度，安全第一。

3、跑步记录要求：

各班以班级为单位组织学生完成跑步里程，各班体育老师与体育委员对参加每天跑步的学生进行情况登记。

1、营造良好的舆论氛围。通过多种形式，大力宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念，唤起社会、家长、老师对学生体质健康的广泛关注，支持阳光体育运动的开展。

3、建立学校体育活动的长效机制，加强精细化管理。做到“阳光体育运动”有人抓，有安排，有落实，有检查，有评价，有成效。学校成立阳光体育运动领导工作小组，负责活动全面安排检查评价。

4、与课外体育活动相结合，利用好文体活动时间。保证学生每天一小时体育锻炼时间。

一年级各班以及二13在篮球场上，2路纵队沿篮球场线逆时针跑步。

二年级各班以及三1班、三2班4路纵队沿着跑道内侧跑步。

三年级、四年级其余各班（四6、四7除外）在操场内4路纵队逆时针跑步，

四6，四7、五1、五2、五5、五6、五7、五8、六2、六3、六4、六7、六8绕教学楼4路纵队逆时针跑步。

五3、四8、四9在一楼南北楼走廊，

四10、五4二楼南北楼走廊，

五9、六5三楼南北楼走廊，

六1、六6四楼南北楼走廊。

如有冲突、交叉、不便请及时反映调整。

方案设计师是做的篇二

五四精神的核心内容为“爱国、进步、民主、科学”。以下是由本站pq小编为大家收集整理出来的五四青年节活动方案，希望能够帮到大家。

为隆重纪念“五四”运动xx周年，弘扬“五四”爱国、进步、民主、科学精神，大力加强青少年的思想道德建设，在青少年中形成勇于争先、乐于奉献的良好风气，增强团组织的凝聚力和战斗力，促进青少年的健康成长，营造良好的青春气息，结合我镇共青团的实际，决定从四月下旬到五月，举行纪念“五四”运动系列活动。

二、活动时间 2019年4月下旬——2019年5月

三、活动内容

1、组织一场以“历史、青年、责任”为主题的纪念叶剑英元帅诞辰110周年的演讲比赛。以各中小学为单位选派选手进行比赛，充分对学生进行深刻的思想教育。

2、各学校举行“五月的鲜花”班报设计比赛：各班级围绕主题自定题目，设计班报，学校统一组织评比。

3、发展一批新团员并组织新团员进行入团宣誓仪式。

4、以片为单位组织一场“动感青春”庆“五四”的球类比赛活动(如羽毛球赛、篮球赛等等)。

四、活动要求要高度重视，提高认识，统一思想，制定方案，积极动员，精心组织，务求各项活动取得实效，同时要注重宣传，营造积极向上的舆论氛围，使这项活动发挥长效作用。

建团xx周年是今年全团的一件大事，要通过纪念活动集中对团组织进行一次集中坚持党的领导再教育，领导广大团干部、团员回顾中国共青团在党的领导下九十一年来的奋斗经历，明确团的历史使命，增强党的观念和团意识，进一步深入学习实践科学发展观，进一步坚定跟党走社会主义道路的信念，为我乡实现“构建和谐乡镇”建功立业。以党的十x大精神为指导，通过纪念五四运动xx周年，旗帜鲜明地弘扬以爱国、民主、科学、进步为核心的五四精神，深入挖掘五四精神在新的历史时期的新内涵，引导广大青年正确认识我国青年运动的历史经验，明确青年运动的方向，明确自己成长道路，组织动员广大青年自觉坚持爱国主义、社会主义和党的领导的统一，更加紧密地团结在以为党中央周围，深入贯彻落实科学发展观，坚定跟党走中国特色社会主义道路的理想信念，与祖国共奋进、与人民同命运、与时代齐发展，为继续推进改革开放、加快社会主义现代化建设，实现中华民族伟大复兴而奋斗。特此我们制定了以下活动方案。

(一)抓教育

1、四月下旬，要求中小学在乡集镇区做一次街区卫生打扫活动，并邀请校外辅导员深入学校进行思想教育。

2、四月底召开纪念“五四”运动九十一周年大会，评选表彰全乡“青年文明号”、“志愿者先进集体”。

3、五月中旬，举办“xx年光辉历程”全乡新老团干座谈会。

4、少先队开展团前教育活动，即：集体组织一次团的基础知识教育，开展一次“我心中的团员”主题队会。

(二)抓活动

1、在全乡中小学中开展“党在我心中”书画展。

2、五月中旬，举办团员青年参加的党团知识及乡情、文明礼仪知识竞赛。

3、举办爱国主义教育电影周。

4、对全乡青年志愿者、青年文明号等单位员工进行一次正规的文明礼仪培训。

5、召开庆“六一”校园文艺演出。

(三)抓组织建设

1、在新经济组织及新社会组织中建立团组织。

2、5—6月份，对全乡团员进行彻底调查摸底，做好发展新团员工作。

3、全乡建立一处青少年维权岗。

4、建立xx乡青年志愿者协会，并建章立制。

2019年是共青团组织和广大团员青年人生历程中的重要一年，也是全团上下一心，奋力拼搏的一年。我们xx乡共青团组织将紧跟时步伐，紧扣发展主题，积极组织广大团员青年以团结、互助、友爱、进步的志愿服务精神，为我乡经济社会又

好又快发展，而努力拼搏。

方案设计师是做的篇三

20xx年6月是全国第九个“安全生产月”，根据省委宣传部、省安监局、省公安厅、省广播电影电视局、省总工会、共青团省委和南昌市政府联合下发的《关于开展20xx年全省安全生产月活动的通知》精神，结合我市实际，制定以下活动方案。

安全发展，预防为主

6月1日至30日。其中，6月份第二个星期日（6月13日）为全国安全生产宣传咨询日。

（一）宣传报道

1、6月1日上午，与省安全生产月活动指导委员会办公室联合召开“安全生产月”活动新闻发布会。具体安排今年安全生产月活动的宣传报道工作。南昌日报、南昌晚报、市电视台、市电台各派1—2名记者参加。此项工作由市委宣传部新闻处、市安监局综合处负责组织协调。

2、6月2日至30日，在南昌日报、南昌晚报、市电视台、市电台开设专栏、专题，连续报道我市安全生产典型事迹。同时在每日黄金时段、主要版面播发“安全生产月”活动标语口号或动漫。重点组织宣传咨询日活动的新闻报道。对个别安全隐患整改不力、存在问题的单位，经市领导同意后进行曝光。此项工作由市委宣传部部署，各新闻单位落实，市安监局综合处负责协调。

3、6月2日至30日，在手机上播发“安全生产月”活动标语口号。此项工作由南昌移动公司、南昌联通公司和南昌电信公

司负责，市安监局监管二处负责协调。

（二）宣传咨询日活动

宣传咨询日活动于6月13日上午在南昌市红谷滩新区秋水广场举行。届时，我市将启动安全生产“六进”巡展活动仪式，并组织各县区、开发区（新区）和相关市直单位设立咨询台，发放安全生产宣传资料，接收群众现场咨询。各县区、开发区组织人员方阵参加，统一服装，具体安排另行通知。

（三）组织开展“三项创建”活动

根据省指委会统一部署，组织各县区、开发区（新区）参加本质安全型工业园区、安全社区、安全文化创建示范企业评选活动。此项工作由市安监局综合处负责协调。

（四）组织参加井冈山安全发展网上论坛

各县区、开发区（新区）和各部门要积极组织人员撰写论文，于5月25日前报送到市安监局综合处（发电子邮件，邮箱：3986152@），经初选后报省指委会。省指委会将评选出优秀论文组织交流，并予以奖励。此项工作由市安监局综合处负责。

（五）组织参加全国性活动

按照省指委会要求，我市还将积极参与第二届“生命之歌”全国安全歌曲大赛、第五届安全发展高层论坛、应急救援三项活动（首届全国安全生产应急救援技能大赛、应急预案演练周活动、安全生产应急知识竞赛）、“安康杯”竞赛和创建“青年安全生产示范岗”活动等。待省指委会相关具体方案下发后，由市安委办组织实施。

（六）社会宣传活动

1、“安全生产月”活动期间，各县区、各开发区（新区）、市安委会成员单位和各主管（行业）部门，要结合自身特点，组织所属企业、单位、学校开展多种形式的宣传活动。企业、校园宣传活动由市安监局监管一处、监管二处、监察支队按职责分工负责协调；社区（县区和开发区）活动由市安监局综合处负责协调。

2、组织各县区、开发区（新区）和有关企业、单位在活动月期间，在市区和当地主要公众场所、主要街道及路口、车站、码头、建筑工地、临街主要建筑物等处悬挂巨幅标语。此项工作由市安监局监察支队负责协调。

3、组织各县区、各开发

区（新区）、各部门和各企业、单位征订“安全生产月”活动宣传品。此项工作由市安全生产宣教中心负责。

1、各县区、开发区（新区）和各部门、各单位要精心组织、认真谋划，要充分运用报刊、广播、电视、互联网等大众传媒，利用宣传栏、文化橱窗、广播站等阵地，采取安全生产月专题节目、公益广告、文艺演出、演讲、安全知识和技能竞赛等多种形式，以安全生产月活动主题为重点，认真组织开展好安全生产月各项活动，形成强大宣传声势，让安全生产知识走进千家万户，让“安全发展，预防为主”理念深入人心。

2、请各县区、开发区（新区）安全生产委员会办公室、市安全生产委员会各成员单位，将本县区、本部门和本单位开展20xx年“安全生产月”活动安排（于5月25日前）和活动总结（于7月5日前）书面报送市安全生产委员会办公室。联系电话□xx□

3□20xx年全市“安全生产月”活动，由市安委办负责总协调和与省安全生产月活动指导委员会办公室的联络工作。

方案设计师是做的篇四

北京市新中考改革方案经过多次的研究讨论终于出台，将在2018年正式实施，现在的初一年级学生将按照新方案参加中考。这一改革方案是北京市教委根据《国务院关于深化考试招生制度改革的实施意见》和教育部相关文件精神，参照上海、浙江高考试点改革方案，结合北京教育特色制定的。

科目 分值

必考4门

语文 100分（含社会实践活动10分）

数学 100分（含社会实践活动10分）

英语 100分。60分为笔试，只考一次；40分为听力、口语，可考两次，以成绩高的为准。

体育 40分

5门选3门
计分

物理 100分（含开放性科学实践活动10分）

5门中选
择3门，其
中物理，
生物/化学
两门至少
择其一。

生物/化学 100分（含开放性科学实践活动10分）

历史 100分（含综合实践活动10分）

地理 100分（含综合实践活动10分）

思想品德 100分（含综合实践活动10分）

总分 580分

必考科目语文、数学、英语各科满分皆为100分，体育40分，计340分；选考的3科成绩，由高到低分别按照100%、80%、60%的系数折算为实际分数。即：三科折算后的实际满分分别为100分、80分和60分，计240分。北京中考满分仍然是580分。例如：某考生必考科目得了320分，选考的三门分别得了90分、80分、70分，三门选考科目实际得分是： $90分 \times 100\% + 80分 \times 80\% + 70分 \times 60\% = 196分$ ，合计516分。

语文、数学、物理、化学/生物、历史、地理、思想品德中考仍然只考一次，但各科要加入占分数10%的社会实践内容，强调学以致用。英语笔试只允许考一次，且占分数的60%；听力口语考试分数占40%，可以考两次，以分数高的一次计入中考总分。

2016年北京体育考试的考查方式调整。北京2016年中考体育考试方案确定增加足球、篮球、排球三选一考核项目，总分仍为40分。根据考试方案，2016年男生女生的考试项目都为三大项。男生必考项目是1000米跑；“二选一”项目是引体向上和原地正面掷实心球；“三选一”项目是足球运球绕标志物、排球垫球、篮球运球绕标志物。女生必考项目是800米跑，“二选一”项目是一分钟仰卧起坐或实心球，“三选一”项目和男生一样，足球运球绕标志物、排球垫球、篮球运球绕标志物。明年考试方案和以往的最大不同，就是此前作为必考项目的篮球运球绕标志物今年变成了“多选题”，男女考生都可从中任意选择其一。

(1) 与2020年新高考改革方案接轨。

全国新高考改革方案已于去年9月正式公布，大方向已经确定。上海、浙江试验区正在实施，全国将于2017年的新高一年级全面展开。新高考必考三大科：语文、数学、外语（外语可以考两次），外语包括英语及各小语种，这三大科由教育部考试中心统一命题。学生可以从高中学业水平考试的六科或七科中选择自己成绩突出的三科作为高考科目，这些科目由各省

市自治区考试院命题，也就是说不再分文理科。其特点概括来说，不再一考定终身，不再分文理科。因此，北京中考改革也是朝着这个方向去改进，从以前的5门文化课，改为了现在的9门文化课，分为必考+选考的形式。

(2) 学科不分主次，有利于全面发展。

如果说现在的中考方案有重理轻文的倾向，政治、历史、地理不考试导致学生不够重视，那么新中考方案就覆盖了初中阶段所学的9门文化课程，引导学生全面发展。为突出语文、数学、英语三大基础学科的地位，依然将它们列为必考科目并且不乘计分系数。为了不加重学生学习负担，同学们可以根据自己的兴趣、爱好、特长、优势，从5科中选考3科，有利于发展自己的特色学科，也有助于考出更好的成绩。

(3) 选考三科成绩由高到低排序并按比例折算，有利于突出优势学科。

举例说明：假设两名学生选考三科不折算的情况下，总分都是240分。甲同学不折算的三科成绩分别为100、90、50分，折算后的实际总分是： $100分 \times 100\% + 90分 \times 80\% + 50分 \times 60\% = 202分$ 。乙同学不折算的三科成绩分别为90、80、70分，折算后的实际总分是： $90分 \times 100\% + 80分 \times 80\% + 70分 \times 60\% = 196分$ 。在不乘系数折算的情况下，甲乙分数都是240分；在乘以系数折算的情况下，乙比甲少了6分，在区里录取排名就有可能下降几千名，所谓一分压千人或一分一操场。

这一计分规则表明优势学科很重要。在三门选考科目中，成绩较高的两门更为重要，这两门分数越高，越容易和别的考生拉开差距；即使第三门比较薄弱仍可以优先于他人。如果三门选考科目成绩比较平均，不是很突出也不是很差，虽然折算前总分较高，但折算后的实际得分并不高。所以大家在今后的学习过程中，要注意突出选考科目其中的两科，尽可能

把这两科学到极致。

(1) 语文、数学、英语的重要性继续凸显

无论是中考还是高考，语文、数学、英语是最重要的三门学科，因此要特别重视。从分值上来看，虽然语文、数学、英语从120分降低为100份，但是这三科都是必考科目且不乘系数。

以语文为例，虽然分值降低，基础题和作文占比降低，但是试卷难度不会降低。从今年的高考语文试题可以看出，阅读量大增，题目的难度、灵活度、广度明显加大，所以平时日积月累注重学好语文应该提上日程了。小学四五年级、初中一二年级是公认的阅读黄金期，建议多多读书，坚持写读书笔记。

数学是理科之基础，也是最能拉开梯度的一门课，也应特别重视。中考数学试题会略为简单一点，难度比以前略为降低，今后中考数学可能会出现数学天才与基础扎实的学生之间的分数差距明显缩小。建议学有余力的同学多拓展课外数学，比如小学学奥数，中学学竞赛联赛等，对将来的发展很有好处。

英语增加了听力和口语，且分数占比提高到40%，对实际运用能力的要求明显提高了。这一做法是落实了《北京市中小学英语学科教学改进意见》中“初中阶段重点培养学生英语听说能力，防止哑巴英语”的改进意见。笔试的比例下降到60%，满分也更为容易得到。中考大纲要求的词汇量，从2000个降低到1600个；高考大纲要求的词汇量，从3500个降低到2600个。因此英语这一科还是要争取拿高分、拿满分。老政策下的英语考了117分以下，基本上与市重点高中无缘了。虽然英语中考、高考书面要求和难度都降低了，但这几年北京出国留学的学生越来越多、年龄越来越小、成绩越来越优秀，因此对于准备出国的学生而言需要给自己定更高的英语学习目标。

(2) 物理应成为大多数学生的选择

物理作为理科的第二大学科，一直也是很多学生的软肋。但物理到高考时，仍然是很多大学录取的必选科目。因此，对于未来想向理工科方向发展的学生而言，初中不能放弃物理，中考选物理科目也是必须的。对于今后想走“文科”道路的学生来说，也不能放弃物理学科，因为高中阶段物理是学业水平考试科目，考试合格才能毕业。

(3) 巧妙选择化学/生物学科

化学、生物两门合为一张试卷考试，就需要学生同时准备两科，才能保证得到高分。可能会出现两种情况：第一种情况，即使今后准备在大学学理工科的学生，现在也可以暂不选化学、生物，等到高中时再补回来也来得及。第二种情况，由于初中化学、生物相对于物理来说难度较低，所以中考的高分率和满分率要明显比物理高，对于想避开薄弱学科物理的学生来说可能是一种不错的选择。

(4) 政治、历史、地理会引起重视

以前的中考不考政治、历史、地理，所以在初中阶段不受学生重视。以后纳入中考范围之内，学生不仅会重视，而且可能对这三科发生了浓厚的兴趣。历史和政治记忆性的知识较多，若“突击”的方法正确，是很容易在短时间内拿到高分的，可能今后选考的学生偏多。但是要考高分也不容易，不仅需要课堂里的知识，还需要注重平时积累，这才是应对中考并考出好成绩的最好办法。地理应该是三科中最让学生发怵的学科了，很多学生在准备初中地理会考时都很痛苦，所以可能会是选考偏少的学科。

方案设计师是做的篇五

中考：学生可以选考

直观的看，北京今天公布的中考改革方案变化比较明显。最显而易见的是中考的科目分为“必考”和“选考”两类，“必考”的科目是语文、数学和外语，分值都是100分，外语的100分中60分为卷面考试成绩、40分听力和口语考试，听力和口语的考试与统考笔试分离，学生有两次考试机会。

“选考”科目共五科：物理、生物(化学)、历史、地理、思想品德，五门考试科目原始分满分均为100分。学生可以选择其中三个科目参加考试(物理、生物(化学)须至少选择一门)，同时，所选三科成绩，由高到低分别按照100%、80%、60%的系数折算为实际分数，即三科折算后实际满分分别为100分、80分和60分。

北京156中学校长王勇毅认为，新中考方案是深化教育改革的一部分，考试方案的转变只是一种形式，关键是带动教育工作者转变固有的观念、理念。“学校考试不会再像以往那样给学生排队了，带动了校长、教师在育人理念上的进一步变化。”

高考：不分文理英语增加口语听力分值

据了解，从起，北京市统一高考科目调整为语文、数学、外语3门，不分文理科，每门科目满分150分，总分450分。其中英语的改革将从明年开始，从起，英语听力分值30分，采用计算机化考试，与统考笔试分离，一年两次考试，取听力最高成绩与笔试成绩一同组成英语科目成绩计入高考总分。到，英语将增加口语考试，口语加听力考试共计50分，英语科目总分值不变，也就是听力和口语的分值将占到英语总分值的三分之一。

从高校录取模式看，从20起，北京市参加本科院校招生录取的考生的高考成绩将由语文、数学、外语3门统一高考成绩和选考的3门普通高中学业水平考试等级性考试科目成绩构成，也就是“3+3”模式。选考每门科目满分100分，总分满分为750分，作为高等院校录取的基本依据。

北京市教育考试院副院长、新闻发言人臧铁军表示，改革中给了学生“选考”和“选科”的机会，这是对学生的一种引导，引导学生拥有选择科目的能力，要拥有这种选择的能力，首先要求学生要有一个宏大的目标，对自己将来如何生活、未来拥有怎样的职业以及今后如何融入社会等都要有深入的思考，这需要学生的学和老师的教都要转变思路。

方案设计师是做的篇六

上午，北京市教委正式发布高考改革方案：科目调整为“3+3”模式，即3门必考科目(语数外)+3门自选科目。从起，文理不分科，考生可从物理、化学、生物、历史、地理、思想品德6科中任选3科。自选科目不用参加高考统考，采取高中学业水平考试的方式，计算高考成绩。新高考方案20实施。