

最新跑步策划方案 跑步系列活动策划方案 (精选5篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

跑步策划方案篇一

以培养德才兼备，意志坚强的一代新人为己任。确实增强学生体质，全面推进素质教育，促进学生全面发展。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。努力推进校园体育、文化工作迈上一个新的台阶。

阳光体育与祖国同行

全体师生（五、六年级学生参加长跑）

20xx年10月26日至20xx年4月30日

组长：潘xx

副组长：郭xx□梅xx

组员：杨xx□郭xx□邹xx□黎xx□王xx及各班班主任。

宣传员：各班体育委员

医务人员：黎xx

1□20xx年1月8日早上8:00正式启动，举行*小学学生阳光体育冬季长跑活动起跑仪式。

五、六年级学生每天长跑距离（参考）基数为：1000米。学校在法定工作日每天以班级为单位组织学生完成跑步里程，节假日和寒假期间要求学生自觉坚持长跑并做好记录。各班级要做好每日长跑活动情况记录，在冬季长跑活动结束后，统计每个学生冬季长跑的总里程。

冬季长跑总里程以60公里为基数，象征新中国成立60周年。小学生为120公里。

2、以班级为单位组织学生参加冬季长跑活动。根据学生身体素质状况，长跑每天一次，即下午的文体活动时间。学生在班主任和体育老师的组织下，在运动场内集体跑完当天预定的里程（1000米），然后以全班同学累积的总里程做好记录。此记录将成为评选学校长跑优胜班级的依据之一。

1、加强学习，转变观念。本着“以人为本，全面育人”的办学宗旨，组织全体教职工认真学习□xxx中央xxx关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，树立科学的人才观，充分认识体育对强身健体、陶冶情操、启迪智慧、壮美人生的积极作用。

2、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，加强管理。学校成立阳光体育运动领导小组，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。保证学生每天能有一小时的体育锻炼时间，将学生课外体育活动纳入学校年度教育计划。

5、加强领导，保证时间，形成制度，注重检查评价。鼓励师生开展阳光体育锻炼的积极性。

1、高度重视和加强学生长跑安全保障。班主任带领学生，搞好管理，作好记载。有病学生不参加长跑，适当安排。每次跑完后行走一圈，作好放松适应工作。

3、坚持检查督促，保障长跑质量。

4、各班作好活动总结

跑步策划方案篇二

心理协会本着“学以修身，助人自助”的协会宗旨，响应十八大号召，积极探索有益于同学身心健康的活动，趁着学校运动会的余温，我们联合其他几个社团发起了“全校运动”的倡议。此次“跑吧”活动的开展，让同学们与大自然零距离接触，健康、趣味的游戏方式不仅可以锻炼大家的身体素质，也让大家在活动中锻炼自己的团队协作意识。

让我们一起行动，起好带头作用，树立“全民运动”的意识，并让这种意识落实到行动中来，让校园生活更加多彩，让我们找回属于我们的多彩青春。

1、促使大家多参与户外运动，强健体魄，在繁重的学业压力下能够保持健康的身体和活力。

2、丰富大家的校园生活，使其大学生活更加充满乐趣。

3、在活动的过程中与大自然进行零距离亲密的接触，感受自然的美好，生活的美好。

4、能够培养参赛团队协作能力、独立思考、分析、解决问题的能力。

- 5、树立“爱拼才会赢”的信念，使大学生们多多参与其中。
- 6、加强了同学与同学之间、学院、社团、会员之间的联系。
- 7、能够增加协会的知名度，让更多的学生、老师了解我们。

为青春跑动，为梦想喝彩

20xx年4月25日星期六7：30—18：00

重庆工程学院南泉校区

主办方：重庆工程学院社团联合会

策划承办方：重庆工程学院心理协会

协办方：重庆工程学院风旅社

重庆工程学院日语协会

重庆工程学院职业发展协会

重庆工程学院素质教育中心助教团

重庆工程学院全体学生

跑步策划方案篇三

培养学生养成良好的学习、生活习惯和拥有一个健康的体魄、为了展示国家示范x高职院校学子的精神风貌。为了深化素质教育，更好落实大学生素质拓展要求，营造特x校园文化，为学生的多方位发展提供空间，增进志愿者之间的交流和合作。

大学生志愿服务团以晨练的方式，组织同学进行跑步等趣味运动活动。

时间：每周周一到周五早上6：50——7：40（第4周到第8周）

地点：学校田径场

志愿团全体

1、第四周开始每天早上6:50之前该到场的学生到指定的地点x□由文案部负责考勤。

2、先进行晨跑，围着学校跑道跑两圈。然后进行趣味活动

3、趣味活动安排：

1、星期一接力竞赛：

比赛方法：

（1）每组第一个人150米往返冲刺跑，先返回的那组第二个人开始跑。

（2）每组第二个人静走150米往返，先返回的那组的第三个人开始跑。

（3）每组第三个人高抬腿150米往返跑，先返回的那组的第四个人开始跑

（4）每组的第四个人蛙跳150米（往），先到达150米处的返回，换腿跑（返回）。

（5）每组的第五个人100米跑，依次进行150、200、250、300、400接力跑。

（6）记录比赛名次。

比赛意义：为了每个志愿者能知道自己能力的重要x

2、星期二按数排序：

比赛方法：分两组，每组七八个人，数量要一样。然后没人发一张纸上面写上数字，不能给本组其他人看，然后所有人用布把眼睛蒙上，不能说话，然后按纸上的数字顺序排好队。

活动意义：体现团队力量，培养团队合作能力

活动意义：现团队力量，培养团队合作能力。

1、注意活动秩序

2、做好考勤工作

3、各部门的晨练情况纳入优秀部门考核中

4、做好日常记录、以及收集好活动资料

5、注意晨练安全

附加游戏：

1、蜈蚣竞走一组所有队员排成一排，蹲着走。各组展开讨论，用哪只脚先走，高前矮后还是矮前高后，如何统一等等，各组都在激烈地讨论。几分钟过后，竞走开始，同学们奋力向前，有的走得很快，有的落了队。事后，各组代表发表感受，一代表说：“开始前面走得很快，但是马上后面就有人反应慢些，所以马上调整速度，以保持整个队伍的连续x□虽然我，也很想超过前面的队伍，但是我觉得保持整个队伍的完整才是最重要的。”其实游戏做到这里，也已经达到了它的目的，即团结协作的重要x□

安全意识：

1、晨起应适当补水，使循环血量增加，血液粘滞度降低，但切记不要一切饮水过多，以150—200毫升为宜，以免增加心脏及胃肠道的负担。

2、做好晨练的准备活动，做好准备活动，让机体内功能充分的调动起来后再投入锻炼，避免发生意外伤害事故，有效预防运动损伤。

3、晨练、最佳心率应控制在120—150次/分之间。

4、晨练前不要空腹

跑步策划方案篇四

活动背景：__年前，“满耳是大众的嗟伤，一年年国土的沦丧”，面对这样的现实，在中国xxx的领导下，北平学生率先展开抗日救亡斗争，数千人举行游行示威，高呼：“打倒日本国主义！”“停止内战，一致对外！”。

回顾历史，为了那些为新中国建立而鞠躬尽瘁的革命家，为了那些孤独的向我们证明历史的纪念碑，现在的我们，更应该珍惜无数先辈用献血换来得胜利，用理性的方法护国爱国。把自己的爱国热情转化为建设祖国的动力，为中华民族的伟大复兴而共同奋斗。为缅怀“一二·九”，抒发共同的爱国情怀。特拟定本次团组织生活会。

活动目的：

1、纪念“一二、九”学生运动，弘扬民族精神，增强爱国情操，增进同学们对于历史知识的了解。

2、引导同学们增强新时代中国大学生的历史责任感。

3、促进班级之间及年级之间的交流，加强班级的凝聚力并培

养良好的班风。

活动对象：湖南师范大学法学院20__级一班全体团员

活动时间：20__年12月9号9:30至11:00

活动地点：待定

活动形式：长跑运动。

活动内容：法学院20__级一班全体团员参与长跑

活动具体流程：

- 1 全体起立，奏唱团歌：《光荣啊，中国共青团!》。
- 2 主持人至开幕词：介绍“一二·九”运动背景及其意义
- 3 宣布长跑路线
- 4 启动长跑运动

活动预期效果：引导同学们增强新时代大学生的历史责任感，使同学们增强爱国情操。

活动注意事项：注意场地的清洁以及长跑过程中的安全，各个工作人员要协调好自己的工作。

跑步策划方案篇五

提高我院全体同学的身体素质，培养同学们的毅力与奋斗精神，增强免疫力，保持昂扬的精神状态，树立健康的大学生形象，更加凸显当代大学生的青春活力，使大家能更好的投入学习，展现我院大学生的良好学子风范。

通过该活动，一方面可以提高同学们的身体素质，另一方面同学们集体参加这次活动，有助于加强同学们之间的交流和了解，有利于增强学院的凝聚力，进而增强同学们的集体荣誉感，有力的促进学院的发展。

本学期3月—6月（2—17周），周一至周五6:30—7:15打卡（校园一卡通考勤，两次刷卡间隔30分钟以上有效）晨跑。

四、活动地点：学院田径场

本院在校一年级、二年级学生。因残疾、生病等不能参加剧烈运动的学生，由其本人提出书面申请附带医院证明，经辅导员和学校领导批准，可免晨跑。

2、学生锻炼时运动量适当，衣着适宜。本学期11、12届学生30次/人，在2—17周内完成不允许带卡代刷，如发现代刷将严肃处理。

3、根据学生个人参加晨跑的有效次数进行评定，满10次开始计时计分，满分十五分计入体育课程总成绩。

4、我院制定了相关的考核制度，体育部定期公布学生的有效出勤情况。

5、对晨跑次数不足导致学生体育成绩不及格者，不得参加课程补考。