

# 最新跑步活动方案 校园跑步活动策划方案 (汇总7篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

## 跑步活动方案篇一

1、冬季长跑活动从12月6日开始到20xx年4月30日结束，并将长跑路线设定为象征路线。我校依据自有条件，利用早操时间、四点钟学校开始前集中全校师生集体进行长跑。早操时间为三、四年级，四点钟学校之前为五、六年级长跑时间。

2、组织学生利于课间操和体育课、课外活动时间进行冬季长跑活动。体育课各班学生必须绕学校田径场跑两圈作为热身运动。

3、积极开展好我校冬季长跑比赛活动，让学生以饱满的激情，良好的体育锻炼习惯，投身到“全国亿万学生阳光体育运动”中来，使这项利在当代，功在千秋的大好事能够广泛、深入、持久地开展下去。

4、每天长跑距离（参考）基数为：小学生高段750米，中段600米，低段450米，基数可以根据开展活动的时间和成果递增。学校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时，统计每个学生冬季长跑的总里程。

## 跑步活动方案篇二

1、时间：

其中周二、周四为一、三、五年级晨跑，二、四、六年级照常参加大课间活动；周三、周五为二、四、六年级晨跑，一、三、五年级照常参加大课间活动。未轮到晨跑的班级在指定位置开展活动，一年级跳短绳，二年级跳短绳，三、四、五、六年级跳短绳和仰卧起坐（由年级组统一协调两项活动内容）。

## 2、场地：

一、四年级活动场地在中心操场；晨跑路线为：绕一年级教室前走廊到二年级教室前走廊。

二、三年级活动场地在塑胶操场；晨跑路线为：塑胶操场1、2二条跑道。五、六年级活动场地在塑胶操场和顶楼；晨跑路线为：塑胶操场3、4二条跑道。

3、活动要求：各年级先集中做一遍广播操，再根据自己的活动场地进行跑和活动交替。（跑的年级在外围，活动的年级在中间。）

## 具体活动流程：

（1）集中做广播操。地点：一、四年级：中心操场；二、三年级：塑胶操场；五六年级轮到跑步的在塑胶操场，轮到素质练习的在顶楼。

（2）随后，根据既定安排进行长跑或分年级素质活动。

（3）各年级在跑步时，要将值日值周老师，定点定岗排进去。轮到值日值周不随班，定点站位，以保护学生，万一出现安全事故，第一时间处理。行政全部随年级晨跑，正副班主任前后管理。

（4）跑步的线路，不和在中心操场以及塑胶跑道的年级活动

重合。各年级跑动过程中严格按照方案上要求执行，上下楼安排：一年级从北楼的东侧楼梯进入操场，四年级从北楼的西侧楼梯下，由北楼的西侧楼梯进入操场。二年级直接从教室进入塑胶操场，三年级从南楼的东侧楼梯进入操场，五、六年级从南楼的西侧楼梯进入操场。五、六年级上顶楼从南楼的东侧楼梯上顶楼。

#### 4、活动负责人：

(1) 年级总负责人：各年级组长

(2) 班级负责人：正副班主任

(3) 体育活动负责老师：马xx□包xx□支xx□张xx□马xx□梅xx□包xx

### 跑步活动方案篇三

团结、文明、创新、拼搏

为了确保本次运动会顺利进行，决定成立庆“五一”职工运动会组委会，组成人员如下：

1、男子篮球

2. 男女混合拔河

3. 集体健步走

4. 男子乒乓球单打

5. 女子乒乓球单打

1. 比赛时间□20xx年4月下旬

## 2. 比赛地点：待定

1. 以单位组建代表队。各代表队报领队一名；男子篮球队运动员十名；男女混合拔河运动员十名（男六、女四）；男、女乒乓球单打各两名；集体健步走要求全员参与。

## 跑步活动方案篇四

为贯彻□xxx中央□xxx关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，落实xxx全国学校体育工作会议和《教育部、国家体育总局、共青xxx关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》精神，结合我校实际，广泛开展学生阳光体育运动，用强身健体的实际行动迎接xxx建国xx周年，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。

阳光体育与祖国同行。

全校师生。

12月至3月，利用体育课、大课间、阳光体育活动时间。

1、12月，下午第三节课在学校操场举行全校师生起跑仪式。

2、每生每天长跑距离平均1000米，整个活动每个学生长跑距离100公里。

3、在法定工作日每天以班级为单位，由班主任和体育教师组织指导完成跑步里程、节假日和寒假期间学校要求学生自觉坚持长跑并做好记录。

4、学校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。

- 1、学校致家长一封信，阐述本次活动的意义、要求、活动内容，并征求家长意见，调查学生是否适宜长跑训练。
- 2、体育教师要利用体育课向学生传授长跑的基本知识和技巧，并进行长跑安全教育。
- 3、对于不适宜长跑的学生，班主任、体育教师要安排适合的体育项目进行锻炼。
- 4、原则上每节体育课学生跑1000米，大课间800米至1000米，阳光体育活动1000米。要求班主任、体育教师根据天气、学生身体状况及学生当日长跑情况，合理安排。
- 5、在组织学生长跑活动时，大课间和阳光体育活动班主任、体育教师要提前到位，周密组织指导；防止学生拥挤；避免学生踩踏等安全事故的发生。

本次活动结束后，学校根据每个班级每天学生的长跑情况，对长跑活动开展好的班级、班主任、体育教师、学生和教师进行评选表彰并向上级推选。对学生的表彰记入学生成长记录、素质报告书或档案。

## 跑步活动方案篇五

全面贯彻落实《中共中央xxx关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，广泛开展全国亿万学生阳光体育运动，用强身健体的实际行动迎接xxx建国xx周年，通过开展冬季长跑活动，磨练青少年学生的意志品质，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，进一步在我区掀起阳光体育运动的新高潮。

阳光体育与祖国同行

全体在校学生

20xx年10月31日至20xx年4月30日

年10月31日下午4：30，区教育局在胜利学校举行第二届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动大武口地区起跑仪式，我校要在同一时间举行起跑仪式。希望各班做好跑前准备。

月31日开始，全体教师及学生每天在8：00整准时整队到学校大操场参加跑步晨练。班主任要跟班，其他任课教师按大小个排好队参加跑步。

3. 各年级每天早晨（周一除外）长跑距离具体规定：一二年级：600米；三四年级800米；五六年级1000米。

4. 跑步顺序：由高年级到低年级依次按班进行。每个年级跑够规定距离后，由班主任整队整齐带回本班。

5. 希望各班主任认真负责，确保跑步的整齐、有效。将每位学生的晨练结果将计入每月考核。

6. 节假日和寒假期间各班应要求学生自觉坚持长跑并做好联系记录。

在第二届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动中，我校要对冬季长跑活动中表现突出的优秀班级、学生和教师进行表彰，对学生的表彰应记入小学生成长记录、素质报告书或档案。

## 跑步活动方案篇六

国际劳动节又称“五一国际劳动节”、“国际劳动日”，是世界上大多数国家的劳动节。定在每年的五月一日。它是全世界劳动人民共同拥有的节日。本活动坚持紧密结合共青团工作实际，以学习实践思想为主线，以“永远跟党走”为主题，活跃团的生活，增强团的凝聚力。国际劳动节的意义在于劳动者通过斗争，用顽强、英勇不屈的奋斗精神，争取到

了自己的合法权益，是人类文明民主的历史性进步，这才是五一劳动节的精髓所在。所以，人们才这么注重劳动节。

1. 以到xx山捡垃圾和演讲的方式来增强学生社会责任感，培养学生自觉性，提高学生的综合素质。

2. 通过劳动，来体会劳动最光荣的道理，为我们毕业生将来服务社会打下良好的基础。

3. 增强团的凝聚力。

作为共青团优秀分子应该在各项活动中其带头作用，并引导大家向团组织靠拢，做一个优秀的共青团员。

1. 上山捡垃圾。

2. 在山顶举行以“劳动最光荣”为主题的演讲比赛。

20xx年5月1号

xx学校xx班全体学生

xx风景区

1. 首先发放调查问卷，了解同学们对此次活动的看法。

## 跑步活动方案篇七

为更好贯彻落实教育部、国家体育总局、共青团中央《关于开展第三届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的通知》（教体艺函〔20xx〕7号）的精神，广泛开展我校学生阳光体育运动，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，有效提高我校学生体质特别是耐力素质水平，逐步形成强身健体、阳光运动的校园长跑活动氛围和文化，进

一步掀起阳光体育运动新高潮，特制订本方案。

## 二、活动主题

阳光体育与全民健身同行。

## 三、领导小组

## 四、活动方案

- 1、活动时间：12月1日至4月1日。
- 2、利用体育课、早操、课外体育活动、达标活动有机结合。
- 3、每日每位小学生晨跑800米每位初中学生晨跑1500米。
- 4、每日长跑活动的情况要及时做好记录。

## 五、活动要求

- 1、全体学生要充分认识到开展冬季长跑活动的意义，积极参加冬季长跑活动，努力完成冬季长跑里程任务。
- 2、学生若因身体原因临时不能参加长跑的，男女生分别要向班级男女体育委员及时做好请假工作，并作说明。对于不适宜长跑的学生，自己提出申请，经学校审核后准予免跑，不计入该班应跑人数。免跑学生可参加适合的体育项目进行锻炼。
- 3、班主任及体育教师要利用课外时间向学生传授长跑的基本知识和技巧，并进行长跑安全教育。
- 4、在组织学生长跑活动时班主任、体育教师要提前到位，周密组织指导，防止安全事故的发生。