

# 最新奔跑吧活动方案策划 奔跑吧青春活动方案(汇总5篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

## 奔跑吧活动方案策划篇一

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我今天演讲的题目是——奔跑吧！青春。

今天的阳光明媚，校园显得异常美丽。看看校园的草地上，似乎印上了我们的足迹，我们的汗水挥洒在了学习和奋斗的战场上。但是，我们即将离开母校，去奋战新的人生道路。

回眸昨天，我们笑过、哭过、淘气过、努力过，但是今天，我们将分离，一起为人生的未来去努力。

无数的绚烂的时刻，我们将离它而去。时光的流逝的确无情，岁月的沧桑将带走我们青春美好的时刻，生活的艰辛将销蚀我们的少年豪情。让我在青春的道路上奔跑；在青春的道路上留下自己的足迹；在青春的道路上挥洒自己努力的汗水！

年轻，不是人生旅程的一段时光，也不是红颜、朱唇和轻快的脚步，它是心灵中的一种状态，是头脑中的一个意念，是理性思维中的一段勃勃生机，是使人生春意盎然的源泉。青春是短暂的，我们即将踏上人生的新征程，自己将要面对各种各样的新挑战，让我们为人生的未来，为自己的青春挥洒汗水，努力奋斗。

六年如流水般瞬间即逝，小学生活即将结束。回首漫漫的学习路，有坎坷、有甘甜、有希望、有失落、成功、喜悦和愤怒。让我们致即将逝去的青春，留下美好的回忆，在新的人生道路上，挥洒青春的汗水！

谢谢大家！

## 奔跑吧活动方案策划篇二

每次下雨，没有伞的时候，我都期望你能快点跑。

如今的“x二代”“x二代”都层出不穷，他们都不需要努力，不需要经历挫折就能前程似锦，都有一条光明的大道让他们走，他们的父母早已为他们铺好路。但是，这样的生活不是每个人都能享有的。不是你能羡慕就能羡慕来的。

都说：上帝对每个人都是公平的。当上帝关上通往成功的大门时，他依旧会为你打开一扇窗，当你从这扇窗走时，你会经历各种困难，但是，你还是能到达成功。挫折会继续，成功它依旧会在终点等你，但是，人们在应对困难时都难以坚持下来，自怨自艾，停滞不前。每次都会下雨，可每次你都没有带伞，没有能够挡雨的地方，你能够选取被雨淋透，让自我感冒，然后害怕下雨天；同样，你也能够选取奔跑，和雨进行一场又一场的比赛，把它当作对手，与它挑战，这样，你会爱上下雨天，每次少点被淋湿，你都会是快乐的。可很少人能享受这种快乐，都只会厌恶下雨天。

春种一粒粟，秋收万颗子。要相信自我，别被成功路上的绊脚石所绊倒。所以，骚年，你好！我期望你在下雨天的时候，能够快点跑！

作者：王小默

文章属于原创，首发于夜晚伴你夜听，转载请注明来源，多

谢配合！

## 奔跑吧活动方案策划篇三

成员：常超、王飞

职责：负责活动工作的指导，活动方案和考核评价的审定。

（二）工作小组 负责人：常超

工作组人员：韩霜、黄敏、苏娜、张珊珊、沈笑妍、仪凤珺、娄新烁 职责：

活动分为两部分：第一部分为全员“热身赛”，第二部分为小组“pk赛”。第一部分：全员“热身赛”。“五毛一块”

“五毛和一块”（预计20分钟）

第二部分：小组“pk”赛

首先队员将通过抽签的方式分为2队每队各选出1名队长进行pk其中每队有一名卧底，增加游戏难度，游戏结束后，将由全体队员指出谁是卧底，猜对的组加五分。“项目蹲”

（预计15分钟，参与人数8或12人）将参与者分成四个项目，每队人依次排列站好，给每堆人以项目命名，任意指定一个项目开始统一下蹲，同时还要念词，再指定别的项目堆做同样动作，目标要一致，依此类推但不能马上回指。

以一实例加以说明。有长安、人资、人寿、电商四个项目，长安项目先蹲，蹲的时候念“长安蹲，长安蹲，长安蹲完人寿蹲。”念完后所有长安人员手指一致指向人寿堆，人寿项目马上要开始蹲且口中一样要念念有词，之后他们可以再指定下一个但不能是长安项目。最终获胜队伍获得5分“你知我心”（预计20分钟）

将所有人员分为2个团队，依次排列站好。由第一个人看见纸片上的文字，只能通过口型告知另一个人，依次传递到最后一个人，并大声说出，最终猜对的词语多的小组获胜，得5分（传递的词语都是四个项目的专业术语）

“标签大战”（预计20分钟）

每队派出1名队员进行pk，输的队员贴上黄色标签，每人有2次机会，每队队员轮流上场，直至场上剩一名队员标签最少，获得胜利，团队加5分。游戏分为绕口令接龙和数字接龙。题目可以由获胜队进行选择。

数字接龙：逢“3”或者“3”的倍数就要喊“yo”

“知识竞赛”（预计20分钟）

英大长安、电商、人资、人寿四个项目的业务知识，系统操作流程 六、预计活动开展时间

待定

七、活动地点：

东丽湖自然艺苑景区（客服中心1000米处）八、奖项说明

小组“pk”赛评选出“最佳团队奖”，获得奖品，其他每位参与人员都可以获得相应的奖品。

## 奔跑吧活动方案策划篇四

欢迎收看小桔灯卫视，我是你们的主持人郦柯羽，现在让我带你们去看看牛津大学正在举行的“夹弹珠大赛吧”！

第一项目是：快到碗里来。游戏规则是：每方夹得自己的碗

中，时间一分钟，哪方夹得多则哪方获胜。紧张的游戏开始了！两方都紧皱眉头，表情沉重，好像这不是一场游戏一样。楼老师一声令下，两人都快速地夹着弹珠，但是还是有许多顽皮的弹珠弹到了地上。直到楼老师说停，两个人才依依不舍地放下了筷子，但眼睛还盯着碗中的弹珠，“15, 16, 17, 18, 19, 20！”终于，我们的蓝方获胜啦！蓝方的选手叹了一口气，好像她心中的那块石头已经落地了。

最后的大赛，焯就是浑水摸珠开始了！两个人还是紧皱眉头，手心冒冷汗，双脚还并得不留一点儿缝隙。楼老师喊道：“一，二，三，开始！”双方立刻开始你追我赶，你争我抢。旁边的同学还不停地为他加油：“加油，坚持就是胜利啊！”后来，两个人的速度明显慢了下来，最后，楼老师说了一句：“时间到！”双方以22:22的分数平局了！

玩过这场游戏之后，我明白了：对待每件事情都要冷静，切勿急躁，做任何事情要细心，冷静。这就是我的收获。点评：文章采用电视直播式的形式向读者们介绍了一场别开生面的活动。游戏环节的描绘中紧抓人物语言，动作等细节。文章结尾的写作角度不妥哦，小作者可是主持人哦，不是参与者，继续改进！

奔跑吧，弹珠孟钰嘉

“我要赢了，呀！掉了！.....”咦，这是哪发出的声音呀？原来是牛津班在举行夹弹珠比赛啊！

比赛规则：两位选手在一分钟内夹弹珠谁夹的多，谁获胜。

比赛一：筷到碗里来

牛津班的参赛选手是：美女班长和机灵鬼。只见机灵鬼紧皱眉头，而班长却恰恰相反，她带着灿烂的笑容迎接比赛。老师一声令下，比赛开始了，只见班长稳稳地夹起一颗又一颗

弹珠。机灵鬼慌慌张张地夹，结果以二十比十六，班长胜。

### 比赛二：乾坤大挪移

只见老师神秘地拿出长短不一的铅笔，老师说：“这一轮我们用铅笔夹。”机灵鬼的手不由自主地抖起来，并拿着铅笔试。老师说：“准备好了吗？开始！”机灵鬼专心致志地比赛，夹好一颗就夹下一颗。老师说：“停，比赛结束。”机灵鬼和班长以二十二比二十二打成平局，班长慌了起来。

### 比赛三：浑水摸弹珠

老师让后勤干部去接水，给选手一支长铅笔，一支短铅笔。机灵鬼自信冷静地夹弹珠，而班长故作镇定，手一抖一抖的。最终机灵鬼以二十四比十七胜。

我悟出了一个道理，就是做什么事都要冷静对待，切不可急躁。点评：小作者用自己的小“神笔”描绘了一场别开生面的活动。小标题的形式别致新颖，使结构更明了，清晰。内容上紧抓细节，人物的动作，神态等，点赞。

## 奔跑吧活动方案策划篇五

“少年自有少年狂，笑昆仑，渺吕梁，磨剑数年，今将试锋芒！”期待已久的八年级20×200米混和接力赛终于在今天举行了！我作为今天的运动，心中是多么紧张，想必大家肯定都知道吧！我用手轻轻抚摸我的胸膛，只感觉心脏发出的跳动声dd砰！砰！每一声铿锵有力，每一声无不表达出我那颗紧张而又跃跃欲试的心情啊！

砰！这一声打破了许久的宁静，此时此刻每一个人都在紧张，紧张自班名次在何处，紧张自班运动员是否能反超对手，紧张自己跑时该如何跑……他们每个人都也在思考为班级的荣

誉与胜利而思考，这不仅是一次普通的接力跑，也是一场体现各班凝聚力的接力跑，我们不求第一，只求问心无愧自己是否尽自己最大努力。

在赛场上运动员像脱缰的野马似的在赛道上疾驰奔跑！每一次的反超，每一次的落后都勾人心弦，让人心中不禁跌宕起伏。在我的耳边也时不时听到那惊天动地，气壮山河的加油声，呐喊声！每位运动员都用尽全力使尽浑身解数在不停的奔跑，他们都在流汗，都在拼搏，都在挑战自我，挑战极限。

接力赛在举行，很快接力棒就到了我的手上，我也使尽全力，似出膛的子弹般一样射出去了。后面的对手是穷追不舍，正是由于他的追击，我更加努力，我的心提到了嗓子眼里了，不由得加快了速度。风在耳边做响，我的心跳再加速，速度在加速，身体更在加速，思维却停顿在了这一刻，在耳边只听到了那惊天动地，气壮山河的加油声！我心中一个激灵，猛地一下拼了命的加速冲刺将这接力棒交给我的. 队友。

我的接力赛已经结束了，但我人生中的接力赛还在继续。从我的读书生涯开始，就注定我的一生是不一帆风顺的。从幼儿园到小学再到中学我一直在跑，不同的只是同一个人在跑，我每分每秒都不能松懈，向前看，往前冲，跑向前方，胜利就在不远处。我相信胜利在不远处，我相信前方一定是光明的，我为胜利而努力！