

最新大学生跑步活动策划方案(通用5篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。方案的格式和要求是什么样的呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

大学生跑步活动策划方案篇一

- 1、阳光运动协会于11月4日到6日报名，这是面对河北师范大学所有会员的活动，遍及16个学院。会员积极报名参加，学生们热情高涨。
- 2、阳光运动协会俱乐部共有2个部长6个组长，每天有负责人带领进行点名。
- 3、活动截止于27日，在当天办公部总结成绩排出名次，坚持下来者可获得阳光运动协会特设的神秘礼物。
- 4、活动结束后我们仍坚持每天早上晨跑，扩大其影响力。

大学生跑步活动策划方案篇二

xx学院院学生会各个部门经过纳新，面试，人员调配等一系列工作之后，现各个部门成员已基本落实，本着使各个部门成员更加深入解和意识，促进各部门干部成员之间的默契，进而增加学生会的凝聚力。作为学生会成员的一份青年的责任感，增强院学生会各部门干部成员的组织性、纪律性，锻炼学生会干部成员的身体素质，树立健康的大学生形象，更加凸显当代大学生的青春活力。提高学生会工作的效率，保持积极昂扬的精神状态，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。

因此开展此活动。

大学生跑步活动策划方案篇三

- 1、是为了协调各个部门紧密联系的开端，是各个部成员相互结识的一个初步平台。
- 2、是为了使得各个部门成员认识到自己部门职责所在的一次整合性的初步平台。
- 3、是为了让各个部门成员意识到作为一名学生会的成员应有的义务和责任的的教育时机。
- 4、为了加强成员与成员之间的解、锻炼成员的意志。
- 5、为了加强各部门、学生会的凝聚力

大学生跑步活动策划方案篇四

包括以下阶段：

集合，跑步，唱团歌，做游戏(各部门单独或者一起)，解散

1、前期准备：

集合的前期准备：

各个部门把自己部门人员人数上报至办公室核实，规划出足球场各个部门所在集合的位置的具体分配，组织部在集合时段，严格进行对各个部门出勤人员的考核。

跑步的前期准备：

1、各个部门想出自己特色口号，在跑步过程中喊出。

2、向各个部门部长向成员强调跑步时速与间距，注意跑步安全事宜。

3、准备好院学生会的旗帜。

4、跑步圈数为三圈，四列并跑，步伐不需拖延与超速现象，避免造成混乱现象。

5、向成员强调，跑步过程不得嘻哈，要喊出院学生会的特色口号。

6、在跑完三圈的时候，会出现喊累停息的情况。解决方案如下：

停息位置限制在足球场的指定位置，队列整齐，组织部把此部分写入晨训期间的考勤考核表。

7、停息时间为三分钟，之后进入唱歌环节。

唱歌的前期准备：

1、准备好积极向上的歌曲，熟记歌词。

2、文艺部门选出在唱歌有水平的人员，起头带动本部门成员并影响其他部门成员。

3、学生会的成员每次早上的歌唱演练须尽力。

4、各部门晨训负责人向成员说明唱歌的意义所在，以及怎样放声歌唱等一系统思想准备工作，以免造成晨跑时的冷场局面难以控制。

做游戏的前期准备：

1、准备的游戏必须能带动本部门(单独部门时)或者其他兄弟

部门(各部门联合时)一起参与的效果，促进交流沟通，更重要的是让所有成员意识到：“和谐学生会，缘来一家人”的主题。

2、游戏所需的道具必须提前一天准备好，游戏规则需要明确公平无误。

3、游戏过程同样强调安全问题，强调各个成员按游戏规则，有效进行游戏，不得出现脏话等不文明不礼貌的问题。

4、游戏之后的胜利部门可以得到相应的表扬或者奖励，例如：得到一分温馨的早餐等等。奖励方式可以新鲜贴近生活。

5、游戏过程的人员安排需要到位，负责道具的，计时的，计分的等等，人员责任到位，人员公正公平。

解散的准备工作：

1、按实际情况，在解散之前是否需要强调给成员的一些话，或者需要各个部门的晨跑负责人留下，商论一下解散事宜。

2、道具，工作人员等一些撤离工作的事要先在解散之前进行，以免一些道具问题，可能导致的安全问题。

3、强调各个成员进行有序有效的解散机制，不得出现轰散现象。各个部门的晨跑负责人需要进行成员的思想准备工作。

4、解散之前，只允许一个大二学长发出指令“解散”方可，进行有序有效的解散。但前提之下是，所有一切解散的准备工作已经到位。

在晨训过程：

在成员有效的配合情况下，开展我们的6:30分的准时集合工作，组织部必须比其他部门提前至少十五分钟的集合考勤考

核的准备工作。办公室、组织部在考勤考核(内容由办公室、组织部根据策划书,以及部门实际情况进行拟定)完成之后,向大二学长发出汇报,根据汇报情况,看是否有进行下一项程序的必要,当进入下一个程序时,各个成员在跑步过程中需要注意安全,不得超速或者超漫步进行跑步训练。在足球场各个不同位置安排人员站岗,各个部门需要在跑步时喊出自己的特色口号,用以渲染气氛,跑步全程,四列并跑(三圈),跑的过程需要整齐不混乱。停息三分钟之后,整顿队列,各个部门的晨跑负责人观察各自部门成员的情况,确保无误之后,向大二学长汇报,进行下一个指示,指示下达之后,进行唱团歌的内容,在时效之内,一起唱积极向上的歌,在规定的时间内达成指标后,大二学长根据实际达标情况看是否有必要进行下一项内容,当游戏可以进行时,游戏总策划人向各个部门晨训负责人详细说明游戏规则、注意事项、奖惩方式等,各个部门晨跑负责人向成员进行各项安排工作,当游戏各项准备到位,就进行游戏环节。在游戏环节之后,做出结果,奖惩进行。大二学长根据实际情况,解散准备工作立即开展,大二学长向所有成员做出小总结,在解散准备工作完成后,大二学长发出解散指令,各个部门成员有效解散,完成圆满的一天晨跑。

在晨跑结束:

在成员进行所有的周期性训练之后,进行一次所有成员的总结大会,发出倡议或者成员重要的要求指标。各个部门晨训负责人根据成员的表现情况筛选最后将留下的成员,而成员根据自己几天来的表现,写出一份实感的晨训感言。活动总策划人根据晨训感言,得到更多的建议和意见,来判读此次晨训的不足之处,以及失败原因的查明。

大学生跑步活动策划方案篇五

1、天气太差、下雨。推迟拉练时间或者取消当天的拉练活动。

2、如发生扭伤、擦伤等等，根据情况灵活处理。

3、因为早起低血糖而导致一些成员出现头晕等现象。让这些因为早起低血糖而头晕的成员就地休息，4-5分钟内暂不进行剧烈运动。