

跑步活动名称 春季跑步打卡活动心得体会 (精选9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

跑步活动名称篇一

春季跑步打卡活动是一项多年来受到广大跑步爱好者欢迎的活动。通过参加这一活动，不仅可以锻炼身体，增强体质，还可以结识跑友，分享经验，一起追求健康的生活方式。在这次活动中，我深刻体会到了跑步的乐趣，也收获了许多宝贵的经验和教训。

首先，春季跑步打卡活动给我带来了身体上的益处。长时间的久坐使得我久坐办公室的身体逐渐虚弱，春季跑步打卡活动为我提供了一个重新激活身体的机会。每天早上起床，穿上专业跑步装备，尽管疲倦困乏，但当跑步开始后，我能够感受到血液在体内流动的快感。随着一天一天的坚持，我的体力和耐力明显提升，疲劳感减轻了很多。在这个过程中，我也学会了如何正确地呼吸和放松肌肉，减少运动带来的压力，让自己更加放松和舒适。

其次，春季跑步打卡活动为我提供了一个广阔的社交平台。在跑步的路上，我结识了许多志同道合的跑友。我们互相鼓励，互相支持，一起挑战自己的极限，一起度过了许多美好的时光。不仅如此，我们还通过分享经验和技巧，相互帮助解决跑步中的问题。在这个过程中，我发现，跑步不仅是一项个人的锻炼运动，更是一种团队的精神和集体的力量。每一次的成功都离不开团队的支持和鼓励。这样的跑步活动，既满足了我个人锻炼的需求，也丰富了我的社交生活。

再次，春季跑步打卡活动让我收获了许多宝贵的经验和教训。在这个活动中，我遇到了很多困难和挑战。有时候，我会因为天气炎热、身体不适、跑步距离太长等原因而想放弃。然而，每一次的坚持都让我更加坚强和勇敢。我学到了要从内心深处找到动力，为自己设定目标并坚持不懈地追求，不断挑战自己的极限，才能取得成就和快乐。同时，我也明白了努力和坚持的重要性。只有通过不断的努力和汗水，才能成长和进步。

最后，春季跑步打卡活动让我重新认识了健康的生活方式。通过这次活动，我深入体验到了跑步对身心健康的益处，也深刻认识到了保持良好的饮食习惯和作息规律的重要性。我开始有意识地摒弃过去的不良习惯，增加蔬果和水的摄入，减少垃圾食品的消费。同时，我也调整了自己的作息时间，保证充足的睡眠和休息，让自己的身体和精神都能够得到充分的放松和恢复。这些改变让我感到更加充满活力和自信，也让我对于未来充满了希望和信心。

总之，春季跑步打卡活动是一次充满乐趣和收获的经历。通过这次活动，我不仅提高了身体素质，结识了一大批跑友，还获得了许多宝贵的经验和教训。通过这次活动，我重新认识了健康的生活方式，激发了自己对于健康生活的热情和追求。我相信，只要坚持锻炼，养成良好的习惯，我一定会越来越健康、快乐和自信。希望来年的春季跑步打卡活动能够继续举办，让更多的人加入进来，一起享受运动的乐趣和收获。

跑步活动名称篇二

长跑不仅能增强体质，抵御寒冷，而且能振奋精神，锻炼意志，为增强总监办全体人员的团队意识、拼搏意识、健身意识、竞争意识，展示全体成员团结拼搏、昂扬向上的精神风貌，特举办本次跑步活动。

“我运动、我健康、我快乐”

20xx年10月31日下午

江阴市夏港镇夏港体育中心

锡澄运河航道整治工程xcyh—jl1标总监办全体人员

1、本次比赛项目为男子2000米（体育场标准跑道5圈），女子1600米（体育场标准跑道4圈）。

2、本次长跑活动不分组，所有人从起点出发，以通过终点的先后顺序排名次。

为了鼓励大家积极参加该项活动，增强大家的竞争意识，活动设立以下奖项：

1、竞赛奖

奖励规则：一等奖1名，奖现金300元+奖状。

二等奖2名，奖金各200元+奖状。

三等奖3名，奖金各100元+奖状。

2、突破奖

奖励规则：在跑步比赛中取得的名次与上一次跑步的名次相比（第一次比赛以大家预测的名次相比）提升最多者获得该奖项，如提升名次相同则平分该奖项，奖品为100元加“最佳突破奖”奖状。

3、娱乐奖

奖励规则：比赛前，大家根据各人情况预测本次跑步名次，

跑步结束后统计大家预测的分数，得分最高者获得该奖项，奖品为100元加“最具慧眼奖”奖状。

4、劣足奖

奖励规则：在跑步比赛中取得的名次与上一次跑步的名次相比退步最多者（超过3个名次）获得该奖项，颁发“劣足奖”奖状。

5、参与奖

奖励规则：所有参加并跑完全程的人员均可获得纪念奖一份。

1、本次比赛裁判由谷宇东担任。

2、请办公室人员带好小药箱以应对比赛过程中的突发事件。

3、比赛前统一发红牛一罐，另准备矿泉水20瓶。

1、服装：比赛统一着装（足球服），不佩戴首饰挂件。

2、安全第一，比赛前请大家做好充分热身，避免关节扭伤，跑步过程中如感觉身体不适注意休息。

3、所有奖项获得者名单将在总监办板报上公示。

跑步活动名称篇三

一、活动背景：

人类只有一个地球，保护环境，就是保护我们自己。环境意识应从孩子开始培养。小学教育是学校教育的基础工程，使学生从小形成环境观念，养成良好的保护环境的行为和习惯，是形成良好环境群体的基础，是提高全社会、全民族素质的

关键。教育学家陈鹤琴先生说：“怎样的环境，就得到怎样的刺激，获得怎样的印象，从所得的印象中，发生与印象有关的动作。”因此，我校决定组织进行一次以环保教育为主题的捡垃圾活动，从而培养学生热爱大自然，热爱祖国美丽河山的情感，从小确立“爱护环境，人人有责”的观点，充分体验参与实践活动的喜悦心情。现制订本次捡垃圾环保活动方案如下：

二、活动准备：

1、垃圾袋

2、照相机

三、活动目的：

1、进一步了解环境污染的危害，萌发保护环境意识，愿意做环保小卫士，积极参与环保行动。

2、开阔孩子的视野，丰富孩子的知识面，促进孩子的社会性发展。

3、通过实践活动，体验集体活动的快乐。

4、动员全校学生，通过调查垃圾的来源、种类、数量、处理及危害，使学生认识减少垃圾的重要性，并将学生的认识整理后通过各种媒体如：环保小报，班级主题班会，黑板报，校园广播等进行宣传，并落实到学生的实践活动中。

四、活动对象：全校学生

五、活动时间□20xx年4月14日

六、活动内容：

1、本次活动试图让学生了解什么是垃圾，垃圾对人类有何危害，通过各种途径去宣传垃圾对人类的害处，以及进而使学生关注校园、关注社会、关心自然。各班班主任组织学生，通过捡白色垃圾活动让学生畅谈要创建绿色校园、创建绿色家园，你该从哪些方面做起，如何带动你身边的人加入到你的行列中来。

2、在已有环保知识的基础上，对环保知识收集整理后通过各种媒体如：环保小报，上街宣传，班级主题班会，黑板报，校园广播，校园网等途径在学生、家长、社会上进行大力宣传。

3、生活垃圾调查。调查地点：本班教室、校园、商店、马路边、乌江河畔以及学生家中等地，收集各类垃圾的处理和再利用的方法。各班组织一次捡垃圾活动，活动主题：保护环境，从我做起。

4、各班于4月14日下午进行捡垃圾活动，通过捡垃圾提高学生环保意识。

七、活动步骤：

一、活动前谈话

1、教师讲解垃圾对人类以及环境造成的危害。

2、教师向学生明确今天活动的目的。

二、举行捡垃圾活动。

1、教师讲述今天的活动目的以及捡垃圾的各种注意事项。

2、进行捡垃圾活动，教师带领学生捡垃圾并带好垃圾袋。

三、返回教室

- 1、清点人数一次，学生按秩序返回教室。
- 2、要求学生认真仔细洗手。

跑步活动名称篇四

跑步是一项受到众多人喜爱的运动项目，并且近年来越来越受到人们的关注。跑步可以增强身体的抵抗力，加强运动心肺功能的同时还可以带来许多好处，在跑步活动中，也会让我们获得许多收获与体会，在跑步活动结束后，许多人总喜欢写下自己的心得与感受，让我们一起来看看，在跑步活动中，我们可以获得哪些收获与体会。

第一段：关于跑步活动的介绍

跑步是一项运动健身方式，它可以为我们带来许多益处，比如增强身体的免疫力、提高心肺功能、减轻压力等等。越来越多的人热爱跑步，而且跑步也逐渐成为了人们日常生活中的一部分。接下来，让我和大家分享在跑步活动中，自己所得到的体验和感悟。

第二段：跑步活动的准备工作

无论是为了健康还是为了参加比赛，准备工作都是跑步活动中的关键。更换舒适的跑步服装和鞋子，坚持有规律地进行有氧运动，还需要合理地进行饮食搭配，而且要保持足够的休息，做到有序有节奏地进行准备工作，才能让自己在跑步活动中得到最好的驾驭体验。

第三段：跑步活动中的心态

跑步活动是一项很好的运动项目，它可以让我们舒缓压力和提高心情。我们需要有良好的心态来适应整个跑步活动过程。不要过于让自己紧张和失落，要保持自信和信心。尽管跑步

活动中会遇到许多困难，但我们一定要坚持不懈，相信自己能够克服这些困难，取得成功。

第四段：跑步活动中的收获与体会

在跑步活动中，我们可以收获很多，我们的身体受益、心态得到改善，这是最直接的收获。另外，跑步还能让我们学会坚持，适当的挑战自己，从而获得成就和快乐。跑步让我们发现别人和自己不一样，也能让我们更好地认识自己，并通过跑步活动形成健康的生活方式。

第五段：结论

在跑步活动中，我们可以得到非常丰富的收获和体验，包括身体健康、心态的改善、坚持不懈、挑战自我等等。我们还能从中发现生活的趣味和意义，让自己变得更加出色。因此，在日常生活中，不妨养成跑步的好习惯，让我们拥有更加健康和积极的生活方式。

跑步活动名称篇五

共建生态文明，共享绿色未来

二、活动目的

强化文明意识，创造绿色和谐环境，共建生态文明，金鹰实践协会开展进入南湖公园捡垃圾的志愿活动。通过此次活动可以帮助同学们树立更强的环保意识，同时也可以让广大市民了解环保的重要性，并积极倡导人们要从自身做起，爱护环境。

三、活动时间

20xx年11月17日(星期六)

四、活动地点

竞秀公园

五、活动对象

金鹰实践协会雄鹰部

六、活动前期准备

1. 熟悉竞秀公园的内部线路
2. 每名同学自行带1-2个垃圾袋和一次性手套

七、活动流程

- 1、9:00所有同学到达音乐广场集合，活动负责人员组织，强调活动注意事项；
- 2、9:10所有参与人员乘310出发，9:50到达竞秀公园北门；
- 3、10:00活动正式开始。
 - 2) 在游客密集固定区域，向广大游客宣传环保知识，加强市民环保意识；
- 5、12:30活动结束。

八、活动后期

活动组织人员针对此次活动写活动总结，同学针对活动写一篇活动感想。

九、注意事项

1. 本次活动团体按小组安排在指定区域内分段清理，按现场工作人员指引参与此次活动。参加人员在活动中须听从指挥和安排，不可戏耍打闹，不可中途无故离开，确实有事中途离开者需向组织者说明情况后才可离场。
2. 同学要注意安全，途中注意交通安全，不要下水和在河沿内捡拾垃圾，湖边松软土层不可进入，危险地带如陡峭的山坡上及树上的垃圾请不要勉强，量力而为之。
3. 同学不要将捡拾满垃圾的塑料袋，随意放置在岸边，要送到指定的集中放置区内，进行垃圾分类，装入编织袋，然后统一收集运走。
4. 活动过程中，同学要注意自身言行。禁止踩踏草坪，禁止破坏环境！

跑步活动名称篇六

一、活动主题

共建生态文明，共享绿色未来

二、活动目的

我系志愿者为了发扬雷锋精神，强化文明意识，创造绿色和谐环境，共建生态文明，体育系萤火虫志愿者近日将组织开展进入南湖公园捡垃圾的志愿活动。通过此次活动可以帮助同学们树立更强的环保意识，同时也可以让广大市民了解环保的重要性，并积极倡导人们要从自身做起，爱护环境。

三、活动时间

20xx年11月3日

四、活动地点

长春市南湖公园

五、活动对象

吉林体院体育系萤火虫志愿者全体。

六、活动前期准备

1. 熟悉南湖公园的内部线路

2. 每名志愿者自行带1-2个垃圾袋和一次性手套。

注意：自己要带的，如水，食物，相机自带。

七、活动流程

1、8:00所有志愿者到达校门集合，活动负责人员组织志愿者，强调

活动注意事项；

2、8:10所有参与人员出发，可以步行，可以坐车，车费自理

3、8:40活动正式开始。

1) 将志愿者分为四组，并且各小组分散按照规定线路捡垃圾

2) 志愿者在游客密集固定区域，向广大游客宣传环保知识，加强市民环保意识；

5、11:00活动结束。

八、活动后期

活动组织人员针对此次活动写活动总结，每名志愿者针对活动写一篇活动感想。

九、注意事项

1. 本次活动团体志愿者按小组安排在指定区域内分段清理，按现场工作人员指引参与此次活动。参加人员在活动中须听从指挥和安排，不可戏耍打闹，不可中途无故离开，确实有事中途离开者需向组织者说明情况后才可离场。

2. 志愿者要注意安全，途中注意交通安全，不要下水和在河沿内捡拾垃圾，湖边松软土层不可进入，危险地带如陡峭的山坡上及树上的垃圾请不要勉强，量力而为之。

跑步活动名称篇七

活动内容：

院团委办公室成员与实践部志愿者参加紫金山捡垃圾活动

活动时间：

20xx.11.18至20xx.11.20

举办单位：

南京信息职业技术学院院团委办公室与实践部，志愿者所体现和倡导的“奉献、友爱、互助、进步”的精神，是中华民族助人为乐、扶贫济困的传统美德和雷锋精神的继承、创新和发展。

一、活动目的：

增进办公室与实践部的友谊，弘扬志愿者精神，为打造绿色

南京贡献出自己得一份力量。

二、活动简介：

办公室计划于□20xx.11.15□举行一次大型的紫金山捡垃圾的活动，并借助此次活动将保护紫金山的活动持久开展下去，使大家养成爱护环境的好习惯。

代号：虎凤蝶行动（3个中队成员务必参加活动）

1、活动准备

第一中队：发放文化衫、垃圾袋以及捡垃圾的其他必备工具。

第二中队：主要宣传工作和拉赞助的工作。

第三中队：做好活动的后勤工作。

2、正式开展活动（3中队由负责人带队进行活动）

第二中队：王权中，翟玉华，陆雅晴，刘丹丹，王浩，刘杰，邵倩倩，王立心，刘源（负责人），仇伟，顾燕，张晗，吕雪，周政，吴志鹏，刘继恩，袁梦，刘梦，王权中。

第三中队：李文艳，洪年，魏李李，霍元明，王国美，曹改革，童佳麟，鲍健，张梦娇，章威（负责人），孙军笑，陈美君，周希璐，张丽丽，张广超。

三、活动步骤：

1. 活动申请

向学校有关部门提出此方案，等待学校上级的批准。

向金陵晚报提出申请与追踪报道，报名热线：84686500

2. 设计宣传板：

主要由第二中队成员负责设计，两部门协助设计。

3. 大力开展本校的内部宣传：

通知办公室和实践部负责人务必在各中队内作好宣传工作，让他们将此次活动的精神和意义详实地传达给每一位志愿者，争取更多人加入活动。

4. 制作活动明细表

供负责人登记志愿者个人参加活动的详细信息。

5. 活动时间

(1) . (时间) 前完成前期宣传工作将宣传板放在二餐厅3楼院团委办公室档案柜里；

(3) . 统计好志愿者的' 人数和确定各部的打扫区域

6. 注意事项：

(1) . 海报尽可能持久的保留，避免被覆盖；

(2) . 办公室与实践部队友的协调；

(3) . 工具需妥善的管理和保存；

四、活动必需品：

横幅宣传板宣传单□a4纸张) 志愿者信息明细表□a4纸张) 纪念书签

五、宣传效果：

1、预计打扫以后的紫金山的环境会更优美，为美丽的南京再添色彩；

2、弘扬志愿者精神，扩大了我校青协在全校的影响，达到“双赢”的效果。

跑步活动名称篇八

跑步不仅是一项让身体健康的运动方式，也是不少人追求健康生活的首选方式，近年来各类跑步活动也逐渐得到了普及和关注，那么这其中的心得体会如何？接下来，就让我们来看一下关于跑步活动的心得体会吧。

段落一：前言

跑步是我和许多人一样，为了健康与团队活动而选择的运动方式之一，作为一个业余跑步爱好者，我参加了不少各种跑步活动，通过这些体验，我深深感受到了跑步的魅力和魔力，也对于跑步活动发生了改变，走出了自己的舒适圈。

段落二：跑步活动的魅力

跑步可以让人们愉悦和放松，让人们克服自身的心理障碍、心理压力和身体能力，同时促进了人体的新陈代谢和健康体魄。在跑步的过程中，不管是在身上还是心理上，都会经常得到锻炼和进步。另外，与朋友团队一起参加跑步活动，可以增进了解和感情的加深，大家相互扶持，最终顺利完成全程。可以说，跑步活动不仅是一项健康运动，也是一种美丽与和谐的运动方式。

段落三：跑步活动的挑战

尽管跑步能够改善身体健康并且释放压力，但是也存在一定的挑战，这些挑战包括负重、设备选择以及个人身体素质的

限制等。在这些挑战中，最困难的是负重，因为大多数跑步装备往往会增加一定程度的负重，而这会直接影响到跑步的效果和速度。解决这些挑战的方法就是选择适合自己的跑步装备、掌握自身情况、不懈努力，然后全情投入赛跑中迎接挑战。

段落四：跑步活动的改变

跑步让人们在运动中得到了更好的体验和健康成果，同时在这个心理和身体上都得到了积极的改变，它从而也让人们茁壮地成长。跑步活动也给了我更强的自信，让我更大胆地迎接人生的挑战和目标，让我在生活、工作和人际关系中付出更多的耐性，理解和宽容，同时提醒我要更珍惜与生命的和现在的时光。

段落五：总结

跑步活动对我们来说，不仅是一种健康的运动方式，更是一种积极的价值和意义体现。它为我们提供了自由、分享、信任和团队合作的机会，有了跑步，我们可以变得更加健康、自信和更进地了解自己。最后，我希望每个人都能寻找到自己喜欢的跑步活动，让自己变得更加健康和美好。

跑步活动名称篇九

一、活动引言

xx年是中国共产党成立9*周年，也是红军长征胜利7*周年。长征，是革命与xx两种力量、光明与黑暗两种命运的一场大搏斗，是中国共产党和中国革命事业从挫折走向胜利的伟大转折点。伟大的长征精神充分展示了中国共产党的先进性，同时又使这种先进性在血与火的洗礼中得到了升华。

二、活动目的

为庆祝建党9*周年，红军长征胜利7*周年，讴歌中华民族实现伟大复兴的百年奋斗历程，颂扬长征精神。同时培养经院学子的爱国主义思想，以及其使命感、责任感和荣誉感，特举行万里长征人人跑活动，体验长征路线，感悟长征精神。

三、活动对象

管理技术学院各系党员及入党积极分子

四、活动时间

5月21日(星期六)9:00——11:00

五、活动地点

中兴广场、2号楼、东大门、东区运动场、北2门、西区运动场

六、活动流程

(一)宣传阶段(5月3日~5月15日)

- 1、海报及横幅宣传；
- 2、晚点名材料宣传(5月8日)；
- 3、党员进寝室宣传

(二)报名(5月8日~5月13日)

三人一组团体报名，各系内部自由组队，队数不限

- 1、活动策划转发至各系党支部，各系党支部于5月15日前将活动活动报名表交与金贸系党支部；(石义江)

2、本党支部充分发挥自身的带动作用，在班级、所带新生寝室、各团学组织中宣传；

(三)活动准备

- 1、分别印制活动线路指南，做好前期发放准备；
- 2、组织好各活动点的活动的准备活动；
- 3、布置好盖章点的长征知识宣传栏。

(四)活动阶段

参加万里长征人人跑活动的同学，可在活动起点“瑞金”（中兴广场）领取专用活动线路指南。在指南中规定的六个地点所对应的盖章点盖上印章（分别是：瑞金、遵义、赤水、金沙江、泸定、吴起），并进行闯关活动，活动时最少团队可参与评奖。

各闯关点均设有关卡，每闯过一个关卡即获得若干活动奖章（可放弃闯关机会，同时失去奖章），每枚活动奖章可抵消一分钟活动时间。

长征第一站【瑞金（中兴广场）】：

各团队按照组别领取活动指南一份，第一组9：00起跑，第二组9：10起跑，第三组9：20起跑，依次类推。

团结才是力量【遵义(j2)】

主持人准备每组各三张签，上写：嘴巴；手（二张）。主持人请每组每人抽签，抽到嘴巴的必须借着抽到手的两人帮助来把气球给吹起（抽到嘴巴的人不能用手自己吹起气球）。气球吹好后可获得3枚奖章。

长征第一抢【赤水(东大门)】：

活动场地准备了活动所需气球、仿真枪，每队有三次机会射击气球，每射中一个气球均可获1枚奖章。

知识才是力量【金沙江(东区运动场)】：

此处由长征知识宣讲员发放长征知识小问卷(题库于4月5日上传至金贸系党支部博客)，上面有6道长征知识问答，每答对两道可获1枚奖章，答对一道不得分。宣讲员现场判断正误，发放奖章。

我建泸定桥【泸定(北二门)】：

参赛团队需在此处用筷子搭桥，闯关点有事先准备好的筷子、胶带等工具，并准备了一座搭好的“泸定桥”。团队搭好桥后，有评分员现场评分。桥牢靠扎实可得3枚印章，桥美观有创意得5枚印章。