

最新荧光夜跑策划书活动流程 荧光夜跑 活动策划书(优秀5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

荧光夜跑策划书活动流程篇一

夜晚凉爽的微风，让人跑起来更舒服更畅快，没有了汗流雨下的狼狈。更好的调节情绪，忘掉烦恼，减轻压力。丰富同学的的课余生活，增强同学之间的交流。让新媒体工作室走进同学生活的方方面面，让同学们越来越了解接受参与新媒体活动。

荧光夜跑

团队协作

新媒体工作室

时间：本周日晚

地点：操场及周边区域

多设计些同学们能都参与其中的环节，让同学们积极的参与进去，加强同学之间的协作意识，同时让同学们自己去探索问题、讨论问题、解决问题。

去各个班级宣传，采用微博报名的方式，可以以班级名义组建四人团队，也可以跨班级自由组建六人团队，并且为自己

的团队取名字，例如“梦之队”。团队中的每一个人，都要在报名时注明：自己的名字，所属团队名称，队长名字，自己所在班级。四项缺一不可！团队中所有人都报名成功，才视为整个团队报名成功。

1. 场景

四个外场景策划组和摄影组预先寻找4个校园内的场景拍照，为参赛选手在第一环节提供线索。

2. 人员

总共需要10多位工作人员在第一环节，每个场景都设置一位工作人员，每个队伍到底此场景即可宣布该队伍成功找到此场景，在查看他们人员齐集后，才可以让该队伍在此场景寻找荧光棒。第二环节需要6位左右工作人员。

3. 道具

7种颜色荧光棒各40根

从开始到结束，各个团队必须团体行动，缺一不可！各自以收集荧光棒为任务，最后，凭各自团队的荧光棒数目判定胜负。

1. 抽签

每个团队派出一名代表抽取荧光棒决定自己团队需要的荧光棒颜色。在活动过程中，每个团队只需要寻找属于自己团队的荧光棒。不可拿走其他团队的荧光棒。

2. 探险

活动开始，在微博发布消息，将四个场景的照片发到上面，让各个团队猜测场景并去寻找，找到场景后，该场景的工作

人员会宣布该团队成功找到场景。之后团队便可以在此场景寻找自己团队需要的`荧光棒。找齐四个场景的荧光棒便可以回到主席台。最先回来的队伍奖励5个荧光棒，第二4根，第三3根，第四2根，第五1根。（注意:每个场景都有一根不同于每个团队的颜色荧光棒，那是幸运荧光棒，先到先得!）

3. 任务

在操场设置工作人员若干，每人手里都持有若干荧光棒和任务板。参赛选手需要找到工作人员，并且索要荧光棒，这时工作人员就给前来的队伍一张任务板，让他们团队完成任务，任务完成后工作人员按照任务注明的奖励给该团队对应数目的荧光棒。（任务分难度给2根或3根荧光棒大体内容是:团队中的男生背起女生走一个100米跑道的来回、团队中的所有人每人手持一个荧光棒围着操场跑一圈，荧光棒数目少于团队人数的就要等团队中有荧光棒的人跑完一圈接过他的荧光棒再去跑一圈。）

4. 竞赛

竞赛一:各队伍同时进行荧光棒400米竞走接力。采取阶梯奖励法奖励各个团队。（比如:第一团队奖励5个荧光棒，第二团队3个，第三团队2个。）

竞赛二:每队派出一人，将参赛者眼睛蒙住，依次往前走，第一名和最后一名淘汰，逐轮进行，剩下的那人获得胜利。依旧采用阶梯奖励法。

5. 确定胜负

清点每个团队的荧光棒数目，多者为胜！赠送奖品！

6. 尽情狂奔

所有参赛选手，工作人员和观众。人人手持荧光棒，以极强的阵势，围校园狂奔一圈，释放压力，跑出激情！

此次活动为提升我校同学在实践中提升了自己的各方面能力，包括思考解决问题的能力，理论和实际结合的能力，做人处事的能力；另外在组织协调能力，团队协作能力都得到了锻炼；有助于以后的学习积极性的提高，有利于同学之间的交流与沟通。

荧光夜跑策划书活动流程篇二

为庆祝建市30周年暨全民健身日，由麻城市体育局主办，麻城市体育馆、麻城市登山协会、麻城市户外运动协会、麻城市天地间户外俱乐部、麻城市绿色行走俱乐部共同承办、由麻城市闽达房地产投资开发有限公司南湖分公司独家冠名的“闽达公园壹号杯”第二届荧光夜跑活动即将于20xx年8月28日举行，欢迎大家积极报名参加。

闽达公园壹号

活动集合地点：麻城市登山协会办公地（麻城市天地间户外俱乐部）

活动线路：从闽达公园壹号办公楼起点出发，向将军南路沿公路行进到达公园城上城，然后沿金广大道到达闵五路交界处向右行，经米兰阳光到达中央国际城向右行，经体育馆、乐达幼儿园直行到审计局右行到达终点闽达公园壹号。

- 1、报名条件：麻城义工
- 2、报名要求：报名时需提供运动员身份证信息
- 3、报名截止时间□20xx年8月26日。

4、活动负责人：吴玉平（好心情）电话□xx

荧光夜跑是一种新兴运动方式，参赛者利用荧光装备随性装扮自己，进行无排名之分，无速度之争的跑步运动，它是一项推崇健康，分享快乐，传递正能量的赛事。

荧光夜跑是参与者利用荧光装备随性装扮，与其他参与者盛装出席，进行无排名之分，无速度之争的运动，沿途欣赏赛区特制的荧光装置艺术，终点享受音乐派对的快乐氛围，是一场结合荧光元素的夜跑。

1、所有人员均须自愿报名参加活动，应无视力、听力、语言、发热、感冒、心脏病、高血压、心肌梗、脑栓等任何影响比赛的身体疾病或障碍，否则组织者不承担由此所造成后果。

2、所有参赛人员要准时在指定地点集结，不得单独行动。一律听从现场工作人员调度和安排，严禁个人擅自行动。

3、所有参赛选手须着荧光服装备，不得穿高跟鞋，否则组委会会有权劝退。

4、荧光长跑行进中各队注意保持队形，注意安全防范危险，遇到通车路径时尽量在路右侧行走，各队队长要搞好本队与其他参赛队伍的'团结工作。

5、活动期间不得有推、拉、阻挡其他参赛队员之类的不文明行为。

6、活动中途若感身体不适，可原地休息随时与工作人员联系予以帮助。

7、活动主办方统一为参赛者购买人身意外伤害保险，参赛人员必须遵守赛事规则，服从主办方的现场管理以便为参赛人员提供最佳的安全保障。

8、活动组委会不负责参赛者和赛事志愿者以外人员的人身安全及相关保障。

9、如遇自然灾害、天气变化等方面不可抗力原因，活动线路将进行变更或执行应急预案。

1、本活动有一定的风险，参加者应根据自身的状况作出是否参加活动的决定，并应对自己的安全负安全责任。

2、参加活动往返交通途中和活动中如果发生意外事故，组织者有义务组织救援，但对于事故造成的身体损害，乃至不可逆转的永久性身体损伤、后遗症等，以及事件伴随的经济损失，活动组织者不承担任何法律和经济责任。

3、一旦报名，即视为参加者（包括代他人报名者，被代报名参加者）已经充分了解并自愿接受本免责条款，本免责条款自动生效。

4、本条款同样适用于活动各环节工作人员

完成荧光夜跑活动全程的运动员中，随机抽选个人30名予以奖励。

特别声明：志愿者服务队已满，此次活动因为涉及到工作人员衣服制作，还有购买保险，在义工群活动报名自愿参与朋友，还需电话联系吴玉平（好心情）电话☎xx☎提供身份证号码以及工作衣服大小号码，请参加的朋友未必再电话确认一下，谢谢配合！

荧光夜跑策划书活动流程篇三

19☐00—21☐00

预先按照名单进行分组。共分成两组，每组一个组长。每组

又可分为若干小组，每小组5—7人，设小组长一名。

美事多门口集合出发——到达夜跑正式开始地点——中途站休息——到达终点

荧光棒300—500支，中途站及终点站帐篷及桌子各一个，椅子3—5个，矿泉水3—5箱，活络油等应急医疗用品若干。摄像机2部，电动车1辆。

中途站及终点站各设工作人员3—5名，随跑应急人员3—5名，摄影师2名。

每组均按照男生在前后，女生在中间安排队形，注意保护好女生。第一组起带队作用，故第一组组长又为队长，负责协调好队伍前进速度及前进停止。最后一组起照顾落队同学作用，故最后一组组长为副队长，需跑在队伍最后，防止同学落队。夜跑过程中要注意遵守交通规则，避让过往车辆。

荧光夜跑结束后

荧光夜跑终点站

工作人员提醒每位参加活动的乡亲们在一张小纸条上写上自己的愿望，并注明自己的名字，专业，联系电话等信息。到达荧光夜跑正式开始地点后交给工作人员。忘记带的同学也可现场写一个。

工作人员将收集到的愿望小纸条按男女性别分别放到不同的愿望箱——对抽愿望小纸条，男同学抽取女同学的小纸条，女同学也只能抽取男同学的'小纸条——抽取到小纸条的同学要实现小纸条上写的愿望。

便利贴若干，笔若干，抽奖箱两个。

收集愿望小纸条工作人员3—5名，协助抽取愿望小纸条工作人员3—5名。

抽到愿望小纸条后可私下联系写小纸条的同学偷偷达成愿望，把握机会者或可成就一段金玉良缘。

荧光夜跑策划书活动流程篇四

荧光夜跑，炫彩之夜“天生爱跑”

提倡全民健身，左脚带上右脚的自由节奏，无关快慢，无关里程，无关终点，在简单的摆臂和跨步中尽情享受跑步本身的乐趣。荧光夜跑是一场无关速度，有关尽兴的狂欢。现场，五颜六色的'荧光环、荧光贴、牛角灯与夜色交相辉映，前来参与夜跑的每一个人都将成为夜晚的主角。

200人

20xx.8.29 7:00--10:00(暂定)

(考虑到安全问题，200人的团队将分成4个小组，每个团队由俱乐部专人负责带队、领队)

rid夜跑俱乐部

1. 7:00--7:30签到，领荧光跑所需物资、矿泉水1瓶
2. 7:30--8:00讲解活动路线、规则并进行跑前热身运动
3. 8:00--拍照、夜跑活动开始(分4个小组前后分别出发)
4. 夜跑活动结束后回到楼盘做一些小游戏、参与抽奖活动，抽奖环节在内场进行(钢琴表演，小吃，果饮)

幸运奖：8名，抱枕

三等奖：5名，抱枕，有机大米1kg

二等奖：2名，抱枕，有机大米1kg,健身俱乐部月卡一张

（根据楼盘能提供的物品设置奖品）

注：1. 参加夜跑的每一位参与者都会有一份纪念小玩偶

（各项活动时间可根据现场实际情况调整）活动重要环节：

活动免责声明任何户外运动都具有一定的危险性和不可估测的预见性，此活动更不例外，此活动召集完全是以自愿加入为前提。

荧光夜跑策划书活动流程篇五

当今社会，国民素质日趋下滑，尤其是大学生，身体素质不容乐观，为深入贯彻落实党的十八届三中全会关于“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康，体魄强健”的精神，积极响应共青团中央、教育部、国家体育总局、全国学联联合下发的《关于深入开展大学生“走下网络，走出宿舍，走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动的指导意见》的文件精神，做好“走下网络，走出宿舍，走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动，充分享受阳光与体育的乐趣，以展现大学生的激情与活力，帮助同学们形成健康体魄，培育团队意识和拼搏精神。在东北大学的校园，在充满魅力的夜晚，让我们迎着月光，奔走在校园的各个角落！特此发起了这次“荧光夜跑”的体育奔跑活动。

以健康第一为指导思想，响应“走下网络，走出宿舍，走向操场”三走活动的号召，帮助东大学生重新把体育锻炼重视起来，把身体素质提上去。希望通过本次荧光夜跑，让大学

生意识到体育锻炼的重要性，真正做到“走下网络，走出宿舍，走向操场”，让学生除了手机电脑有更多的娱乐活动，提高同学们的身体素质，加强同学们的凝聚力，让同学们更加团结并释放压力，迈向健康的学习生活。也希望通过本次活动，能有更多的'人对能力拓展中心有更深入的了解。为以后社团组织之间的友好联系以及新人招新打下基础。

东北大学校团委

东北大学能力拓展中心

（一）宣传与报名

1. 在能力拓展中心微信号推送关于保护环境倡议书和荧光夜跑的通知。
2. 报名采取线上报名和现场报名两种方式，关注能力拓展中心微信号，回复荧光夜跑即可填写报名信息。或4活动当天以个人形式现场报名。
3. 本次活动，鼓励以寝室为四人或者两对情侣组队参加，每个队伍四人，设队长一名。4. 利用条幅,海报进行宣传,并在大活门口进行宣传和发放纸质报名表。

（二）活动形式

一、活动名称：一指禅

工作人员：裁判三人，讲解员三人，盖章一人。地点：一舍篮球场

二、活动名称：假如没有爱迪生

爱迪生发明了电灯，让人们在黑夜之中拥抱光明。使人们即使在黑夜中也能奔跑，锻炼着自己的身体，保持着健康。假

如没有了灯光，人们是否还能那样自在的运动？假如没有爱迪生，我们要怎么的在黑夜中完成任务？在黑暗中踢球似乎别样的刺激，还在等什么。赶紧戴上眼罩，感受没有光的世界并且将球一举踢进框！

规则：队员按照顺序排好，第一个人带上眼罩第二个人指挥。首先第一个人在起点转5圈，然后由第二个人指挥第一个人穿过障碍将球踢进球框。如果失败则由第二个人接替。直到踢进四个球。

工作人员：裁判四人，讲解员一人，任务卡物品发放一人，盖章一人。

注：球框尺寸70×100，每个活动场地间隔2米，每个场地约10米×4米，在每一个场地两侧拉起防护栏。

地点：刘长春体育馆

三，活动名称：乾坤大挪移

随着社会的发展，知识的爆发式增长，很难有一个人能够掌握在现代社会的全部能力了，因此个人的单打独斗已经无法跟随社会的潮流。而协同运动作为一种新型运动潮流，无疑是一种健康的运动方式。乾坤大挪移是武侠小说中的盖世武功，我们把它运用到生活中，就是把每个人的力量转移到一起，想着同一个目标进发。此刻的你，面对眼前的这一个小小的挑战，你的乾坤大挪移心法是否在你心中忍不住要爆发了呢？来吧，尽情爆发吧！

道具：长桌3张，气球200，黄色胶带一卷。

规则：由四人组成参赛队站成一列用胸部和背部夹起三个一定大小气球越过两道黄线之间的距离（五米）。中途气球有掉落，破损，用胳膊手掌等其他部位或非参赛队员有触碰的，

视为失败需从头开始。开始时气球须由工作人员放置好气球。

工作人员：裁判三人，任务卡，物品发放一人，盖章一人，讲解员一人。

地点：大活门口

注意事项：若两次尝试未成功，需选两人用面对面将球夹破（一个）。防止队员跌倒磕伤。

四，活动名称：我爱记歌词

一步两步一步两步一步一步似爪牙似魔鬼的步伐摩擦摩擦

在这光滑的地上摩擦

我给自己打着节拍，大家来记歌词呀。摩擦摩擦

在这个光亮的夜晚，歌声伴着运动是最好的方法与音乐为伴，与运动为舞，难忘今霄。

活动用具：音响话筒×2，写有歌曲名歌词词纸条，桌子两张，笔记本×1布条围栏3条。

工作人员：8人。两人操控电脑，两人负责发放任务卡，奖品，盖章，证书等等，荧光棒，一人盖章。一名主持人（包括讲解规则），2人协调秩序，一人裁判。

活动规则与流程：主持人宣布规则，协调各队站好。各队占于各自场地，距线3米。先放歌曲前奏，主持人叫停，主持人发出开始指令，各队中先跑到规定位置者（有争议的由裁判判定）获得接歌权利。每个队成功答对三道题即可获得盖章。

（三）自拍集赞活动

参赛队伍从19:30开始，可以参加自拍集赞活动，在规定时间内，集赞数达到规定的赞数即可获得校团委提供的大奖。

开奖时间:19:50-20:20:50。集赞数要求：30赞70赞100赞

奖品数量：三等奖16个，二等奖8个，一等奖四个。

活动注意事项：

1. 集赞的时候四个地点保持同步，同时开奖。
2. 集赞数必须与要求相同，多或者少都不可以。

（四）活动认证证书

在规定时间内，在每个体验地点挑战成功的队伍或个人，均可在人物卡上获得一枚印章，在体验四个地点之后，在任意地点均可获得由校团委认证的荧光夜跑参与证书。

1. 活动进行中，若发现有突发事件，受伤等严重情况，应立即停止，附近的工作人员或旁边的同学帮助协助，送往医务人员等处及时处理，防止意外的再一次的发生。
2. 会场秩序将由策划部干事维持，若活动期间有人发生争执，破坏气氛，由工作人员出面协调。
3. 如荧光粉不慎掉入眼，口，鼻，耳中请立即用清水冲洗，进行稀释。如眼睛红肿，疼痛可先用氯霉素盐酸消，并及时送医。