

# 跑步策划方案书(通用5篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

## 跑步策划方案书篇一

元旦健身长跑活动

时间：1月1日上午9:00

地点：体育中心田径场（湖北路）

全民健身健康你我

以单位为代表组队参加，不接受个人报名。

元旦健身长跑活动路线调整至云龙湖景区进行，方队仍在湖北路体育中心田径场集结，由田径场围栏北门出发，长跑行进路线调整为：湖北路田径场（起点）—煤建路—如意路（滨湖新天地步行街）—八一大堤—湖东路—湖南路—珠山西路—湖中路—音乐厅广场—如意路—湖北路田径场（终点），全程约7500米。

1、我市工人、农民、机关干部、大中专院校和中小学师生、街道居民、公安干警、解放军战士，凡有一定长跑基础、身体健康者，均可以单位报名形式参加。

2、以方队形式参加长跑活动。各区、局、公司、企事业单位，各单位可报方队不超过3个；各高校可报教师、学生方队3个，中专、技校每校可报1个方队，完全中学可报2个方队，小学

生每区可报2个方队；部队酌情可报若干方队。各单位要有一名领导负责组织联系工作。

3、每方队100人，要有一名教练员带队，并随队全程参加长跑活动。各部、委、办、局、公司机关单位满60人即可组队。

4、各社会体育场、馆、校、俱乐部均以该项目协会名义组队参加活动。

5、老年人参加本次活动，由市老年体协统一组织。

6、参加活动的单位要集体整队，统一入场。着装上可以有标志，表示单位名称和职业特征，但不允许带有商业广告性质。

参加活动的单位，必须于12月25日前将报名单加盖公章，报市体育局群体处。

联系人：

联系电话：

1、凡队伍整齐、跑完全程的方队，带队教练员可领取一份奖品。

2、凡到现场组织活动的单位领队，可领取一份领队奖。

3、活动结束后评选部分“优秀组织奖”。

1、为确保安全，保证活动顺利进行，所有参加者要服从大会的统一指挥，一律不准骑车随行。

2、各单位领队于12月29日(星期二)上午9:30，到市体育局四楼会议室参加领队会。

3、请各县(市)、铜山区、贾汪区参照本规程，与市区同时

组织健身长跑活动，活动方队一般不少于30支。

## 跑步策划方案书篇二

一、活动宗旨：

\_年7月\_日，今天的环保主题是”绿色世纪“□\_x和共青团志愿者借此通过丰富有趣的环保活动增强环保意识，培养各位志愿者养成环保习惯，并以此带动所有中小学生和群众环保，从而影响整个社会公民共同环保，共同关爱我们的地球家园！

二、活动目的：

1、唤起社会公民环保意识，用实际行动保护我们共有的家园——地球！

2、从我做起，从身边做起，抵制环境污染，节约能源，爱护绿色环境。

三、活动内容及人员时间安排：\_年7月\_日(如因天气原因可推迟\_日)

\_点\_分

a组：布置广场挂环保画、环保图片□b组：发放环保邀请函。(主要针对各学校学生、社会公众等)

09□40—10□00

布置广场挂环保画、环保图片。

10□00—11□30

环保义演

11□30—12□00

环保志愿者签名，为志愿者系绿丝带(各学校学生、社会公众等)12：00—12：10为广大热爱环保的市民发放绿色购物布袋。具体图案如下：

#### 四、活动注意事项：

- 1、此次活动上午9点40分开始布置舞台，请各位志愿者准时到达广场帮忙布置。
- 2、参加活动的志愿者要维持现场秩序，确保观众及自己的人身安全。
- 3、遇到各类突出问题，应立即向组织反映，本着相互理解，友好协商的原则。
- 4、活动结束后各环节任务分清，活动筹备相关人员须带上工作证。
- 5、活动结束后，后勤组要清理好现场，并负责义演道具物品的回收。

### 环保公益策划活动方案5

#### 一、活动背景：

随着中国经济高速发展，环境污染，生态恶化的情况也日益突出。环保日益成为政府和群众关注的焦点。目前全国的环境形势不容乐观，污染物排放总量居高不下，远远超过环境自净能力，一些流域和城市的水和大气污染十分严重，生态环境恶化的趋势尚未得到有效遏制。在老的环境问题尚未得到有效解决的情况下，新的环境问题又不断产生。

## 二、活动主题：

扬志愿精神树和谐之风展绿城之翼构卫生城市

## 三、活动名称：

保护碧水蓝天，创建环保益阳

## 四、活动目标：

- 1、通过组织青年志愿者的活动来改善当地周边环境；
- 2、通过青年志愿者宣传提高和增强广大群众的环保意识、环保知识；
- 3、通过媒体的宣传让更多的人了解环境被破坏对我们造成的危害，同时提高大家的环保意识(益阳直播栏目)
- 4、通过青年志愿者的现场讲解让更多的人了解环保的重要性，让更多的人真正的行动起来。
- 5、唤起社会公民环保意识，用实际行动保护我们共有的家园——益阳！
- 6、从我做起，从身边做起，抵制环境污染，节约能源，爱护绿色环境

## 五、组织领导：

组长：环境艺术设计系团总支书记：郭龙华书记

副组长：刘艳红、李清良、胡婷、邓玲珏、龙章先、何芳、冯梦娟

成员：团总支学生会

六、活动时间：

20\_\_年12月5日(志愿者日)

七、活动地点：

秀峰公园

八、主办单位：

环境艺术设计系团总支学生会

九、承办单位：

环境艺术设计系学生会外联部、青年志愿者协会

十、活动对象：

湖南工艺美术职业学院全体青年志愿者

十一、活动前期准备

略

十二、活动开展

略

十三、活动经费预算：

展板：30\_10=300元

横幅：70\_1=70元

饮用水：35\_3=105元

医疗用品：55元

小计：530元(具体与赞助商协商)

文档为doc格式

## 跑步策划方案书篇三

全面贯彻实施《学生体质健康标准》树立“健康第一”的指导思想,引导学生积极自觉地参加冬季长跑体育锻炼;检验各班耐久跑教学与中长跑训练工作;培养学生良好的体育道德风尚、坚持不懈的意志和顽强拼搏的精神。

12月29日下午1时40分(遇雨顺延)

全校各班

各班用车将男女运动员沿公路向东分别送至起点。待运动员出发后,骑车同学方可返回,但不得超越运动员和沿途检查员,运动员到达终点向裁判员领取名次卡片,凭名次卡片到终点记录处登记。

男、女子各取前20名,按20、19、18……3、2、1计分。其余运动员在规定时间内(男、女均为20分钟)跑完全程均得0.5分。

班级团体总分(所得总分/在籍人数)取前六名授奖,男、女子个人各取前二十名授奖。

1. 各班必须在十二月二十五日前将参赛运动员名单报送北一楼班主任办公室谷琦老师处。

2. 裁判员、班主任、体育委员于十二月二十八日下午第二节课后到校阶梯教室开会,明确要求,进行分工。

裁判员:汪学林 副裁判员:陈武、谷琦

终点裁判员:朱亚平、严杰 检查长:陆德芳、栾少俊

检查员:徐鹏、薛鹏飞、唐瑾、张铭锁、李健勇、陈东、  
姚永正、张青兵、李杰、王斌、薛鸿江

竞赛组:陈武、谷琦、李文波、栾少俊、严杰、许智军

终点记录:曹月萍、陈明霞

发令员、计时员:谷琦、许明星(男生)

李文波、孙晓峰(女生)

医务人员:校另聘

1、各班派出5至7名检查员交竞赛组安排,名单随运动员名单同时报送,运动员护理工作由各班自己安排。

2、严肃比赛纪律,如发现运动员中途乘车、换人、冒领名次卡等现象,一经查得该班竞赛总分作零分计算。

3、请各班利用课余时间加强训练,在比赛过程中做好后勤服务工作。

4、运动员心肺功能欠佳者不予报名参加,否则后果自负,解释权属校长室。

5、未尽事宜,另行通知

## 跑步策划方案书篇四

夏天如期而至。同时我们也迎来了温度的高峰。虽然面临着



炎炎烈日，但我们坚持晨跑，这样不仅可以锻炼身体，还有利于锻炼我们的意志，有了健康的体魄和坚定的意志做事才会事半功倍。同时，大一成员这股新鲜的血液的不断成熟，他们彼此之间已经熟悉，我们更需要他们在日后更好的接管我们的自考，这项活动可以加强他们的团队合作意识，锻炼他们的组织能力，而且让他们共同经历和磨合对我们的协会的团结和未来发展大有裨益！

锻炼身体，强健体魄，团结合作，为自考的未来加油。

每个星期日早上七点

日照金沙滩

自考互助协会全体成员

- 1、六点半在毓华园北门集合
- 2、跑步去海边
- 3、在海边做团队协作活动
- 4、全体集合，清点人数，返回

## 跑步策划方案书篇五

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了解和意识，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。

让我们的梦想跟随清晨的阳光一起飞翔

- 1、是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教育时机。
- 4、加强成员与成员之间的了解、锻炼成员的意志。
- 5、加强各部门、学生会的凝聚力

20xx级院学生会全体成员，以及大二部分成员

20xx年10月15日—10月31日(每周周日早晨不进行晨跑，如遇下雨天则不进行晨跑)

学院足球场

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了。

### 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。

### 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。

由院学生会宣传部在行政楼两侧张贴大型海报或通知，全程负责宣传工作。

由院学生会成员商量出游戏内容后，做最终的预算。（暂不写）

1、此次阳光晨跑活动在保证各方面安全的情况下进行，着重培养学生会的组织性、纪律性。

2、此次活动让同学们凸显当代大学生的青春活力，保持良好的精神体魄。

1、各个部门需要对此活动策划书提出合理性建议，以便修改。

2、各个部门晨训负责人需要紧密，保持通信畅通，以便意外的及时处理。

3、成员有特殊情况的，需要提前一天请假。各个部门根据自己部门情况拟定请假程序。

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。

XX

XXXX年XX月XX日