

2023年长跑比赛方案策划(优质5篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

长跑比赛方案策划篇一

为了深入开展“诚实守信、尊重感恩、文明礼貌”主题教育实践活动，深入落实《国家学生体质健康标准》的贯彻执行，进一步推动我校阳光体育冬季长跑运动的广泛开展，增强学生体质，学校决定举行小学生第八届冬季长跑比赛，以此来磨练同学们坚强的意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高体质特别是耐力素质水平，进一步掀起阳光体育运动的新高潮。现将事宜通知如下：

热爱祖国，锻炼身体。

第一阶段□20xx年12月3日-12月13日集中训练

第二阶段□20xx年12月14日下午（根据天气情况，及时通知）

第一节课：一、二年级；第二节课：三、四年级；第三节课：五年级

学校操场

一年级组：在校学生男、女各800米（2圈）；

二年级组：在校学生男、女各800米（2圈）；

三年级组：在校学生男、女各1200米（3圈）；

四年级组：在校学生男、女各1600米（4圈）；

五年级组：在校学生男、女各1600米（4圈）；

以班级为单位参赛，每个班男、女各5人参赛，取班级内男、女前4名计算班级成绩，本年级组内排名评比。

按男、女运动员到达终点名次得分，第一名积1分、第二名积2分，依此类推，团体积分最少的为第一名。

1. 个人奖：年级内男女各奖前1/3。

2. 团体奖：班级以总分计算成绩（弃权为0分计算）奖前1/2。

3. 本次比赛的成绩计入12月份班级积分。

各班认真填写冬季长跑比赛报名表（只填写姓名），上交王光卫老师，统一编排学生号码，报名表上交截至12月11日下午放学，过期不候。（冬季长跑赛报名表见附页）

工作小组组长：

筹备小组组长：

筹备小组成员：

裁判员：另行安排

1. 赛前准备情况。各班级在比赛前应注意学生的保暖及做好准备活动（可让学生提前跑步热身）；各班主任思想要高度认识；各班班主任应及时了解学生身体情况，对有病史的学生一律不得上场比赛，出现问题后果自负。

2. 组织纪律。要求各班级观看的学生必须在指定位置，禁止在操场内乱跑；可以为参赛的班级加油，但不能吵闹。班主任负责本班纪律，级部主任组织人员负责参赛队员安全防护。
3. 比赛程序。各年级的. 比赛程序要结构严谨、环节衔接紧密，不要杂乱无章浪费时间。各年级要提前到达比赛场地，严禁拖拉、喧哗。
4. 安全问题。赛前、赛中、赛后各班级应提前预测学生的安全问题，做到万无一失。各班可以安排4名服务人员，及时为参赛队员服务。
5. 比赛后。各班级比赛完毕后，运动员不得在比赛场地上逗留，应回到各班级指定的区域内。比赛全部完成后各班级组织学生有秩序的带离操场，队伍井然有序。
6. 各班主任需提前为参赛人员提供服务，准备好保暖衣物，预防感冒。适当准备些饮用水等必备物品。
7. 学生在操场内不得随意丢弃果皮、纸屑等垃圾，发现后按照有关规定扣班级积分。

长跑比赛方案策划篇二

为了落实学校体育工作面向全体、重在参与、健康第一、德智体全面发展的教育思想，提高学生身体素质，激发学生的集体主义精神，特举办本次比赛，其规程如下：

岩头寨乡九年制学校

组长：

副组长：

成员：

1、裁判长：

2、裁判员：

3、播放员：学生2人

4、统计员：

6、摄影：

7、会场布置：

8、后勤保卫：

上午，跟据天气确定。

中学运动

学校一至九年级各班和学校教职工。

每个年级设男、女两个比赛小组。

女200米、男400米

：女400米、男600米

女800米、男1000米

女800米、男1000米

各组10人以上，不满10人的小组取消比赛。

按田径运动会中的中长跑规则执行。

每个比赛小组取前5名。

低年级男、女组——高年级男、女组——教师男、女组。

长跑比赛方案策划篇三

几乎所有比赛都关乎速度。运动员们快速地跑动、投掷和打击。你需要用高速快门来定格这一个个瞬间。比较理想的快门速度在1/400s以上，不过在较暗的环境下1/250s也可以。

在某些情况下，较慢的快门速度反而更有趣。试试1/30s或1/15，然后使用跟随拍摄技巧。无论如何，你都应该时刻注意自己使用的快门。在快节奏的比赛中，选择了错误的快门会毁掉你的拍摄计划。

长跑比赛方案策划篇四

就像前面提过的，你需要具备预测运动员行为的能力，而预测下一步会发生什么是另一个同样重要的方面。你的眼睛要时刻放在相机上，注意赛场上的一举一动。

当你意识到有事要发生时，就“疯狂”地按下快门吧。这种时候相机的连拍模式就显得非常有优势了。

当一个场面结束时，不要着急在相机上回放照片，继续关注场上。养成马上看相机的习惯会让你错过一些难得的机会。

长跑比赛方案策划篇五

为深入全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》和《xx市教育局关于开展xx市第八届百万学生阳光体育冬季长跑活动的通知》的精神，通过开展冬季长跑活动，培养青少年热爱体育、崇尚运动的健康观念和优良习惯，逐步形成强身健体、阳光运动的校园长跑活动

氛围和文化，不断提高学生身体素质和意志品质。

阳光体育绿色公益跑

20xx年12月26日下午3: 00

易园

全体师生

1、小学组

2、初高中组

3、盲生组

4、教师组

(一)、小低组、小高组分别沿易园环湖畔道路(内侧)1圈、2圈

(二)、初中高中组沿沿易园环湖畔道路(外侧)2圈

(三)、教师组沿沿易园环湖畔道路(内侧)1圈

(四)、盲生组沿沿易园环湖畔道路(内侧)1圈

1、每班参加学生不得低于教室人数的90%。如有特殊情况需向政教处出具书面说明。

2、参加老师原则上年龄45周岁以下的必须参加，提倡和鼓励老同志参加

4、报名时间：报名表于(见附件)12月23日上午下班前交团委，逾期作弃权处理。

1、个人名次：小学高低年级男、女组各取前6名；初、高中男、女各取前3名。盲班各取前3名。

2、团体名次：各取一名，颁发优秀组织奖

3、团体记分方法：

以各班学生名次及活动组织过程表现各部取一名。

总指挥：

副总指挥：

总裁判长：

副总裁判长：

检录裁判长：

检录裁判员：

发令员：

纪律检查：

终点裁判长：

终点裁判员：

赛道安全救护：

后勤医疗保障：

宣传摄影：

- 1、各教室领导应加强学生在比赛过程中的管理，教育学生要遵守比赛的各项规定，服从裁判安排，保证比赛顺利进行。
- 2、各组比赛提前15分钟点名，赛前5分钟进行第二次点名并集合上道次，赛前2分钟比赛队伍进入起点，比赛队伍出发后，迟到者不得参加比赛。
- 3、各班要注意安全，严禁学生带病参加比赛。要教育学生在赛前、起跑时、赛后时具有自我保护认识。
- 4、要教育学生爱护公园的绿化，遵守公园的各项管理制度。
- 5、比赛结束10分钟内各班将获得的名次牌签上教室和学生姓名后交给各年级组长，过时不送作弃权处理。
- 6、全体任课老师以就低的原则跟班活动。

1、12月26日(星期五)下午2:30在升旗台前集合。

2、未尽事宜，另行通知。