

# 2023年跑步活动策划书 校园跑步活动策划方案(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 跑步活动策划书篇一

全面贯彻落实《xxx中央xxx关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，广泛开展全国亿万学生阳光体育运动，通过开展冬季长跑活动，磨练青少年学生的意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生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。

组长：

副组长：

组员：五六年级班主任和体育教师、信息中心

五、六年级全体学生

xxxx年10月26日至xxxx年4月30日

阳光体育与祖国同行

xxxx年10月27日，在学校运动田径场举行起跑仪式。

每天长跑距离（参考）基数为：小学生1000米。法定工作日每天以班级为单位组织学生完成跑步里程，节假日和寒假期间学校应要求学生自觉坚持长跑并做好记录。学校各单位、

班级要做好每日长跑活动情况记录，在冬季长跑活动结束后，统计每个学生冬季长跑的总里程。

活动结束后，将评选阳光体育冬季长跑优秀班集体与先进个人。

1、体育课准备活动结束后在操场上跑一圈，下课前再跑一圈，如下雨则组织学生在室内体育馆慢跑。

2、每天放心班结束，16：20分开始五六年级班主任马上组织学生排队，集中操场跑步三圈，班主任和体育教师随队参加。如遇到下雨天就取消。班主任设计好一句口号（四个字），信息中心安排好放运动员进行曲（只放操场）。如有学生身体不舒服可以不参加。

3、周六周日班主任安排学生在小区慢跑十分钟，注意强调要注意安全，绝对不可以到车辆拥挤的地方跑步，同一小区的学生可以组织一起跑步。

4、活动记录卡的记载，每个学生每人一张，不可遗失，每天都要进行记录（每天1000米），从10月27日开始，到xxxx年4月30日结束，班主任每天晨会进行提醒或检查，如是雨天要注明下雨。

## 跑步活动策划书篇二

1□20xx年1月8日早上8：00正式启动，举行\*小学学生阳光体育冬季长跑活动起跑仪式。

五、六年级学生每天长跑距离（参考）基数为：1000米。学校在法定工作日每天以班级为单位组织学生完成跑步里程，节假日和寒假期间要求学生自觉坚持长跑并做好记录。各班级要做好每日长跑活动情况记录，在冬季长跑活动结束后，统计每个学生冬季长跑的总里程。

冬季长跑总里程以60公里为基数，象征新中国成立60周年。小学生为120公里。

2、以班级为单位组织学生参加冬季长跑活动。根据学生身体素质状况，长跑每天一次，即下午的文体活动时间。学生在班主任和体育老师的组织下，在运动场内集体跑完当天预定的里程（1000米），然后以全班同学累积的总里程做好记录。此记录将成为评选学校长跑优胜班级的依据之一。

### 跑步活动策划书篇三

1、通过学校宣传办，要对全校师生宣传我校“我运动、我健康、我快乐”冬季长跑活动的意义，使我校全体师生都能以高昂的激情投身到本次活动中来。

2、按照瓯海区教育局的布局，根据学生身体素质和设施状况，参照《国家学生体质健康标准》的标准，在校园内集中跑完当天预定的里程，并作为本学期末体育测试成绩进行考核。

3、学校的大课间活动时间将全部用在长跑活动中，并以各班为单位，利用早上大课间及体育课努力完成班级规定的里程。

### 跑步活动策划书篇四

为了丰富教职工的业余文化生活，增强教职工的身体素质，学校工会决定于4月29日下午4：50举行教工趣味运动会。比赛项目有：齐心协力、乒乓球接力赛、盲人敲锣、踩石过河。比赛以级组为单位，每队每项报8人。

比赛项目说明：

1、齐心协力：

每队8人，各人双膝内侧夹住一只小篮球排成纵队，排头双手

插腰，后一人双手搭在前一人的肩膀上。发令后，齐心协力从起点跳跃前进并喊：“1、2！1、2！”至15米外的标志旗，先完成任务的队为优胜。注：如果行进途中掉球，应在掉球的地方拾起球并重新放好，才可继续比赛。

## 2、乒乓球接力赛：

每队8人，每个队员手持一双筷子，并相隔3米站在一条线上，起点的队员手持筷子单脚站立夹乒乓球，夹起球后单脚跳至相邻队员进行乒乓球交接（用筷子夹），交接好后走回原处并重新单脚站立夹球重复前面的动作（两队员交接时需单脚站立），乒乓球在队员间传递，直到最后一名队员将球放入筐内，在规定的时间内搬运最多乒乓球的队为胜。注：如果行进途中掉球，应在掉球的地方拾起球并单脚站好，才可继续比赛。

## 3、盲人敲锣：

游戏规则：参加游戏的队员蒙上眼睛，距离铜锣8米开外站好，听到指令后蒙眼在原地左右各转一圈，然后手拿鼓棒朝铜锣走去，走到铜锣处后以敲响铜锣为准，敲响后取下眼罩跑回起点，将鼓棒交给下一队员，直至全部队员完成比赛。

## 4、踩石过河：

游戏规则：每队8人，在规定的30米范围内，用5块垫子（一块垫子站两人）依次替换踩着过“河界”。同时，不得越出两边界线；人体任何部位不得触及河面（地面），否则判犯规，以人和垫子均过河界为准记时，时间最短者为优胜。

## 跑步活动策划书篇五

为全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强体育增强青少年体质的意见》精神和省教育厅办公室《关于开展第五届千万

学生阳光体育冬季长跑活动的通知》的要求，通过在全校师生中开展冬季长跑活动，磨练学生的意志品质，培养学生从小热爱体育、崇尚运动的健康观念和良好习惯，有效提高学生体质特别是耐力素质水平，进一步掀起阳光体育运动的高潮。