

# 2023年体育跑步活动策划方案(通用6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。那么方案应该怎么制定才合适呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 体育跑步活动策划方案篇一

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

## 体育跑步活动策划方案篇二

现在倡导终身运动的理念，每个人至少要掌握一项擅长的运动技能，这种对体育的兴趣要从小开始培养。我校一向重视体育，把开展快乐大课间活动作为体育重要工作来抓，力争使大课间成为学生体育活动的第二课堂，确保学生每天有一小时体育锻炼的时间，增强学生的体质，学生在活动中感受运动的快乐，促使学生主动参与体育活动，使锻炼成为习惯，使学生终生受益。为了贯彻进一步落实教育部实施的“阳光体育”计划，为了更好地展现我校传统运动项目的风采，为了培养更多的体育后备人才，特制定本计划。

1. 教育性原则。充分发挥大课间活动对学生进行教育的功能，重视活动过程的教育。
2. 科学性原则。遵循学生身心发展的规律。我校从实际出发，采用大课间与体育课教学相结合的形式，合理的安排大课间的内容。
3. 全体性原则。师生全员参加，充分发挥师生的积极性和创造性，达到全体健身的目的。
4. 实效性原则。根据我校活动场地教师学生数量的实际情况，因地制宜，制订可行的方案，不搞不切实际的活动。

每天大课间活动时，班主任带领学生迅速、安静、整齐的集合队伍，按时到达活动场地，组织、指导学生进行各项活动。活动时班主任要全程跟踪，处理突发事件，保证学生安全。每学期依据活动内容和活动质量评出优秀班级，给予适当的奖励。

借鉴各校活动的经验。我们通过参观学习向兄弟学校取经，获得直接经验。又通过网络学习，借鉴全国各地开展大课间活动的做法，学习间接的经验。制定两套不同的方案。平时：

选用简单便于操作，发展学生身体素质的练习；检查评比：兼备综合性的、观赏性的有艺术性、突出实效的同时展现学校特色的活动。我们清楚地看到跳绳、羽毛球和乒乓球一直是我校的传统项目，我校学生人人有兴趣、个个有特长。然后由于跳绳的操作性强、被广泛接受的特点，我们确定了跳绳为主题的新大课间活动内容。

1. 平时大课间活动方案仍旧围绕以年级为活动单位，一至五年级大循环的思路，确定了跳绳、踢毽、跳皮筋、球类（羽毛球、乒乓球、）等几个大项。先集体做体操，然后几天进行跳绳练习。

2. 音乐选择，将富有节奏感的音乐组合成活动的背景音乐，目的是突出我校的体育特色，展现学生的综合素质。

综合展示型大课间主题：跳绳

2. 背景音乐：《运动员进行曲》等与运动有关的曲目。

3. 器材：以学生自己准备和学校购买部分相结合的方式进行。以学生自己准备为主。要求学生每人必须准备跳绳一个；另外可根据自身爱好带羽毛球或乒乓球。

4. 场地划分：以班级为单位，以北向南依次为五年级、四年级、三年级、二年级、一年级，场地上有红漆圆点标志，每位同学每天站在自己的位置即可。

5. 主要形式：除集体活动以外，学生根据自己的爱好在指定的场地有组织地进行活动；负责教师参与到学生的活动中去，同时负责学生活动的文明性和安全。（注：如果遇到下雨天或者其他不适宜户外活动的日子，由负责教师带领学生在教室内组织娱乐活动。）

1. 立足本校成绩显赫的传统项目，有现成的专业人才和场地

基础

2. 培养更多后备人才

3. 宣传学校特色，与建立校本课程和科研课题同步开展

各校对大课间体育活动都在实践和探索中，只有适合的才是有效的。我们根据本校的办学特色，文化底蕴，开展校本化的大课间体育活动。大课间体育活动正如摇篮里的婴儿，需要我们全体老师共同去关心、培植，只有让它先动起来，才能好起来、优起来。

## 体育跑步活动策划方案篇三

趣味体育

签下春天的，挥洒青春的汗水

友谊第一，比赛第二

远不够的，我们还要不断的提高同学们的综合能力，素质。

风貌，丰富同学们的课余文化生活，培养同学们顽强奋斗、勇于拼搏的优良品质和团队进取精神，美好的回忆，分享多姿多彩的大学生活，特举行此次活动。

XXXX

XXXX

1、三人四足跑。规则：每三人一组(一男二女)用丝带捆绑一起向前走，间距为

2、袋鼠接力跳。规则：每组五人(三女二男)相对站立，间

接20米，每组用一个麻袋，参赛者将自己的腿装进麻袋中，双手提着麻袋边沿向前跳，为止，用时最少的一组为胜。

3、一分钟跳绳接力。规则：每组五人(三女二男)动的`跳绳，在一分钟内成功跳过的次数最多者为胜，以及增强班级凝聚力和留住温馨、20\_\_级物流二班全体同学20\_\_-04-11上午50米，用时最短的一组为胜。直到五名同学全部跳完)对于当代大学生而言，仅仅学习课本上的知识是远提高自身身体为了响应全民健身的号召，突显现代大学生的青春欢笑跳到最后将麻袋交与队友，一次跳过摇如出现成功次数相同的组，则四绳最少者为胜。

九、活动要求：1、组织委员和体育委员要做好本班活动动员工作，鼓励同学们积极参与本次活动。

2、纪律委员要负责活动纪律以及安全问题。

3、活动未结束前，同学们不能离开活动场地。

xxx□xxx

个人奖一名

人气奖一名

团队奖一组

1、对获奖同学进行颁奖

2、开班会对获奖同学给予鼓励和表扬指导老师：陈国芳

## 体育跑步活动策划方案篇四

1、使幼儿在活动中尽情体验与同伴、家长、老师一起过儿童

节的乐趣。

2、提高幼儿参与游戏活动的的能力。

20xx年6月1日上午8：30—10：45

xx园所全体幼儿、全体教师、宝囡班、小小班、小班家长

xx园所户外活动场地及各班活动室

以幼儿自选游戏活动为主，教师创设丰富的环境，家长适度参与。

活动时间安排：

8：45—9：15各班集中，教师讲解游园活动要求

9：15—10：30自主游园活动开放

10：30—11：00各班幼儿会教室集中，休息，自助餐前准备

11：00—11：45快乐自助餐，发放节日礼物

游园活动内容安排

1、各节目规则由本班级教师制定并粘贴在家园共育专栏上。

2、校园外部环境布置园办组负责安排布置，室内各班级环境布置及活动道具的准备由班级教师负责(道具检查时间：5月30日)。

3、幼儿持部分游园活动中入场券(影视卷、饮料卷)在指定地点、时间内容参与活动，游完一个活动后由所在班级教师发

放奖品。

4、活动前老师要向幼儿宣讲活动规则，并注意安全教育。活动结束后，各班级要搞好卫生工作。

5、参加活动幼儿要自觉遵守活动场所秩序(依次排队、不大声喧哗、不追逐打闹、爱护环境、文明游园)。

## 体育跑步活动策划方案篇五

活动背景：前的学业负担较重，锻炼时间严重缺乏，因而同学们身体素质差, 抗力差，班级凝聚力有待进一步提高。

目的：增强同学们体质，加强班级凝聚力，特别是男女生之间的沟通和了解，在互帮互助中，建立男女生间的良好友谊。提高集体荣誉感，缓解同学们的学习压力，为更好的学习打好基础。

参加人员：0307204班全体同学

内容：

1每周二下午2：00~~3：00在西操场练太极拳。复习大家在体育课上的学习成果。由会做的同学带着不会的同学一块做。

2每周六上午全班同学有兴趣的一起看nba球赛或举行棋类比赛活动。具体时间和时同知。

3每周日轮流举行以下活动：3对3篮球赛（女生到场，男生教女生打球）、乒乓球赛、羽毛球类、徒步旅行（如到附近的山等）。优胜者有奖励哦！具体时间另行通知。

4鉴于大家在周二晚上在统一时间在九楼上机，而且此时间段

电梯很紧张，可以组织一个竞赛爬楼梯比赛，既可加强体力，也可促进全班感情。

5鼓励大家在周末进行晨跑。

注意：

1由班长及体委组织，在离校过程中务必确保安全问题，在球赛中注意协调同学的关系。

2若有新活动另行通知。

3尤其强调女生的参加情况，争取达到预定目的和效果。

4在适当时期可以和其他班联合进行阳光体育活动。

5活动与学习并不冲突，要求大家处理好两者之间的关系。

总结：

每周由班长做小节并对下次活动细节进行通知。

体育活动策划书范文的延伸阅读——策划书的写作注意事项

## 一、策划书名称

尽可能具体的写出策划名称，如“×年×月××大学××活动策划书”，置于页面中央，当然可以写出正标题后将此作为副标题写在下面。

## 二、活动背景

因素上，对过去现在的情况进行详细的描述，并通过对情况的预测制定计划。如环境不明，则应该通过调查研究等方式进行分析加以补充。



### 三、活动目的、意义和目标

### 四、资源需要

列出所需人力资源，物力资源，包括使用的地方，如使用活动中心都详细列出。可以列为已有资源和需要资源两部分。

### 五、活动开展

作为策划的正文部分，表现方式要简洁明了，使人容易理解，但表述方面要力求详尽，写出每一点能设想到的东西，没有遗漏。在此部分中，不仅仅局限于用文字表述，也可适当加入统计图表等；对策划的各工作项目，应按照时间的先后顺序排列，绘制实施时间表有助于方案核查。人员的组织配置、活动对象、相应权责及时间地点也应在这部分加以说明，执行的应变程序也应该在这部分加以考虑。这里可以提供一些参考方面：会场布置、接待室、嘉宾座次、赞助方式、合同协议、媒体支持、校园宣传、广告制作、主持、领导讲话、司仪、会场服务、电子背景、灯光、音响、摄像、信息联络、技术支持、秩序维持、衣着、指挥中心、现场气氛调节、接送车辆、活动后清理人员、合影、餐饮招待、后续联络等。请根据实情自行调节。

### 六、经费预算

活动的各项费用在根据实际情况进行具体、周密的计算后，用清晰明了的形式列出。

### 七、活动中应注意的问题及细节

内外环境的变化，不可避免的会给方案的执行带来一些不确定性因素，因此，当环境变化时是否有应变措施，损失的概率是多少，造成的损失多大，应急措施等也应在策划中加以说明。

## 八、活动负责人及主要参与者

注明组织者、参与者姓名、嘉宾、单位（如果是小组策划应注明小组名称、负责人）。

体育活动策划书范文之外的更多相关信息，请访问：应用文写作网校 本站校。也非常欢迎您在本站投稿，用自己的账号登陆进入相应频道即可！

from: 两全其美网校城(<http://>) url:<http://>

一、活动目的：为了丰富大学的业余生活，给大家一个体现团队精神及凝聚力的空间，在活动中让大家体验运动和游戏的趣味和快乐，从中学会团结，培养全体学生的集体荣誉感和竞争意识，打造一个我院同学相互交流，相互学习的平台，我院学生会组织开展以“友谊，从运动开始”的趣味体育游戏竞赛。通过这个活动，加深同学之间的友谊，构建团结友爱的校园气氛。

二、活动主题：友谊，从运动开始。

三、活动对象：全体xx-x□

四、活动时间：待定

五、活动地点：篮球场 七、组织策划机构:xx-xxx-x学院体育部。

八、活动形式：

（一）活动设计以班级为单位，活动项目男女咸宜

（二）活动具有全员参与性

(三) 活动流程具有较大的弹性和余地，

(四) 活动形式轻松、快乐，注重沟通、交流、互动、融合

(五) 活动场地要求不大，在篮球场即可

## 九、活动流程：

### (一) 大赛筹备及宣传

1. 前期：这是学生会的全面而细致的策划准备时期，我们将以天为单位进行海报为主的告知性宣传；再进行抽签分组，安排赛程。对裁判和工作人员做好培训、分工，召开赛前裁判工作会议。为比赛的一切事宜做好准备。做到有备无患，防范突发事件。

2. 中期：我们将认真地做好赛事进行时的各项组织工作，认真地布置赛场，维护比赛秩序，做好每轮比赛的赛果宣传，在每轮比赛后，做详细的工作总结。

3. 后期：活动的收尾阶段，以决赛和颁奖仪式为重头戏，做到最大的宣传力度和影响力，使比赛绽放最绚丽的色彩。继续宣传攻势，做好攻坚的宣传工作。赛程结束，打扫活动场地卫生，做活动的总结，给比赛画上个圆满的句号。

### (二) 宣传方式：

1. 在宣传栏冠以“友谊，从运动开始”标题，以大海报进行比赛活动的宣传

2. 对比赛场地精心布置，渲染活动气氛。

(三) 可行性分析：这次“友谊，从运动开始”的活动，是各院全体外联部成员一起参与的活动，可以加强各个院的交流和沟通，给大家一个体现团队精神及凝聚力的空间，加深同

学之间的友谊，营造团结友爱的校园气氛。

#### (四)活动项目：

##### 1. 齐心协力

(1)游戏简介：由选手合作按游戏规则把气球弄破，弄破数最多者为胜，按名次颁奖

(2)游戏人数：54人(每班派3人,每2个班为1组,共6组)

(3)需要器材：气球,凳子

(4)游戏时间：15分钟左右

(6)游戏负责人：待定

##### 2. 合作运球

(2)游戏人数：48人(每班派6人,每2个班为1组,共3组)

(3)需要器材：绳子 篮球

(4)游戏时间：8分钟左右

(5)活动目的：这个游戏体现的是团队队员之间默契度,锻炼大家的团队合作能力

(6)游戏负责人:xx

##### 3. 赶球跑

(2)游戏人数：8人(每班派1人,每4个班为1组,共2组)

(3)需要器材：篮球 排球 接力棒

(4) 游戏时间:20分钟左右

(5) 游戏负责人:待定

#### 4. ”瞎子”背人指路

(2) 游戏人数:16人(每班派2人,每4个班为1组,共2组)

(3) 需要器材:蒙眼布3条,凳子3张

(4) 游戏时间:10分钟左右

(6) 游戏负责人:xx-xx

十、颁发奖品:10份小礼物(每组的优胜者)

#### 十一、注意事项:

(一) 如遇到活动时间与中心活动相冲突,我们将做出相应的调整

(二) 如遇活动期间天气的变化,我们将另行通知

(三) 比赛时注意安全,由我院外联部成员维护安全秩序

x年xx月xx日

#### 一、活动背景与意义

为关爱儿童健康发展,培养孩子的创造力与积极性,全面活跃社区文化生活,丰富社区生活内容。结合年级实际情况,青协2015级全体特举办“为了下一代的健康成长,加油吧”主题活动,让大家积极参与活动,让父母与孩子共享天伦之乐,体验亲情的力量;同时也能加强孩子与父母之间的沟通,促进幸福美满家庭,共建和谐社区,为孩子的将来打下厚实

的基础。

二、活动主题：为了下一代的健康成长，加油吧

三、活动对象：附近社区的儿童及其父母长辈

四、活动时间： 2011年11月7日晚19：00—21：00

五、活动地点：世纪花园广场

六、活动具体内容

（一）社区领导发言并宣布趣味运动会开始

（二）父母协同孩子一起入场，分组，以家庭为单位为一小组

（三）项目开始

（儿童型） 1. 螃蟹追逃

## 体育跑步活动策划方案篇六

响应学院示范性院校的建设，四川省“阳光体育”运动的号召，弘扬奥林匹克精神；丰富全院学生的第二课堂，推动我院体育事业的发展。

院团委、学生会

院学生会体育部

院学生会各部、各系体育部

友谊第一，比赛第二；尊重并服从裁判的判定

即日起至4月9日

4月14日（星期三）下午

四教广场

1、各系以班级为单位参加比赛，每班至多组2支队伍，每支队伍限报一个项目。由各系体育部组织本系各班报名，每队注明队长姓名及其联系方式；每队可为队伍取名（字数不超过5个字，不能起怪异名字）；各队人数根据报名参加的项目确定。各系体育部统计好本系报名情况后在4月9日之前将报名表交至院学生会体育部（4119）。

2、各参赛队队员必须遵守比赛规则，服从裁判及组委会的判罚，本着友谊第一，比赛第二的原则参加比赛，在比赛中尊重对手，服从组委会和裁判的安排、裁定，如出现不服从裁判判罚或不尊重对手行为，直接取消该队比赛资格，成绩计零。

3、参赛队员必须身体健康，无心脏病等突发性疾病，并在学生处购买了个人人身保险。

4、报名时间：即日起至4月9日5、报名地点：各系体育部

1、拔河比赛：以班级为单位，每队15人，男生10人，女生5人，比赛采用三局两胜制，胜者进入下一轮（两队一组实行比赛，赛前抽签划分小组，如报名队数为单数，则有一队将抽到轮空直接晋级下一轮）。

2、绳子诱惑力：每队6人，男女各三人，比赛时对立而站，从各自的方向依次跳入（第一名起跳开始计时）；当所有队员都进入绳子中并跳上3圈为完成一个轮回（中途如有队员跳死则从第一名开始重新来过且不停表），计时停止；比赛时间以完成用时最短者获胜；比赛若用时超过6分钟都仍然未完

成一个轮回则直接淘汰。

3、五人六足：每队5人，男生3人，女生2人，每轮比赛3支队伍同时实行，队员排列顺序由队员自行商定；参赛队员排成纵列将左右脚与队员用布条绑住脚踝，形成五人六足。比赛开始后，前行20米结束比赛，用时最短的队伍获胜，进入下一轮（两队一组实行比赛，赛前抽签决定，如报名队数为单数，则有一队将抽到轮空直接晋级下一轮）。

4、花样赛跑：每队12人，男女各6人；比赛采用接力形式，男生跳绳，女生运篮球，赛程为30米；比赛过程中，绳子和球都必须处于由运动员控制的活动的状态，若篮球是滚向前的，则需运动员回到起点方能继续比赛；比赛时，男女各站一列，女生为起始，最后一个男生跳回起点时比赛结束，比赛以时计算，用时最短的队伍获胜；比赛分小组实行（两队一组实行比赛，赛前抽签决定，如报名队数为单数，则有一队将抽到轮空直接晋级下一轮）。

5、袋鼠跳跳跳：每队4人，男女生各2人，每轮比赛由2支队伍同时实行，选手将自己套在布袋内，用手把布袋边缘提到与自己的胸口同高，跳跃前进10米，然后按上面同样的方法返回原地，下一名队员接力出发，用时最短的队伍实行下轮比赛，决赛中取用时最短的前三获奖。

6、水杯接力：每队5人，男生2名，女生3名；用一次性纸杯装满水，用嘴叼住杯子，跑向距离出发点30米处的小桶，并将水倒入桶中（整个过程中不得用手作辅助，否则视为违规，违规一次在最终成绩上扣掉5秒），然后返回起点，与队员击掌接力，下名队员实行比赛，最后一名队员跑回起点则比赛结束；比赛由4支队伍同时实行，最后用时最少桶内水最多者获胜。

（一）、奖项设立



1、单项奖：各个比赛项目的前三名。

2、团体奖（针对各系）：采用单项奖得分累计的方式评比，一二三名分别累计5、3、1分，以此评出一等奖、二等奖、三等奖。

3、优秀组织奖：根据各系组织的情况，及各队的表现情况，如队员到场是否有序迅速，系上各班参与度的高低，是否全情投入比赛等。

4、道德风尚奖：比赛过程中体现了良好的精神风貌和大学生素质的各队和各系均可参与评选。

## （二）奖品证书

1、团队奖：一等奖一名足球+证书

二等奖一名排球+证书

三等奖一名乒乓拍+证书

优秀组织奖两名加油手掌、口哨+证书

道德风尚奖四名证书  
2、单项奖：第一名六名（单项奖各一名）  
笔记本+奖状

第二名六名（单项奖各一名）笔记本+奖状

第三名六名（单项奖各一名）笔记本+奖状

注：单项奖是每名队员均有奖状和奖品。

1、各参赛队队员必须遵守比赛规则，本着友谊第一，比赛第二的原则参加比赛，在比赛中尊重对手，服从组委会和裁判的安排。

2、因为天气等外在因素，比赛中有潜在的危險，请各参赛队带好必备用品，做好充分准备。

3、比赛结束后，请各参赛队将本队遗留在场地内的垃圾带走，保持场地的清洁卫生。

4、请各参赛队仔细阅读参赛项目规则，比赛过程中严格遵守各项规则。

共青团四川建筑职业技术学院委员会