

晨跑活动策划方案 晨跑晨读活动策划书(模板8篇)

婚礼策划是新人梦幻婚礼实现的关键一环。以下是小编为大家收集的一些年会策划范文，供大家参考借鉴。希望这些经验和案例能够帮助到大家，为大家策划一场精彩的年会提供灵感和指导。让我们一起来看看吧！

晨跑活动策划方案篇一

一活动目的：

1. 解决我学院大部分学生学习英语懒散，不自觉的的态度。
2. 激发学生对学习的积极性，提高他们英语的日常表达能力。
3. 把我们学院打造成从化市一所学风优良的独立学院

二活动宗旨

1. 培养新一代学生健康生活模式和积极向上的心态。
2. 培育良好掌握学习语言的能力，变传统的被动学习为主动学习。
3. 为我院打下一个刻苦学习的校园文化氛围。
4. 增强社团的凝聚力，同时联络社员感情。

三活动对象

中上大学南方学院全体学生

四晨读有关事项

晨读时间：周一、周三7：00—8：00周五8：30—10：00

晨读地点：申请教室或在东西区的操场。（也可以在中山头像那里或博学路）

晨读组织形式：1以小组形式（自由组合，一般3~5人，没组合的可以服从安排，特殊的可以一人，每一组要有一位组长起到监控辅导和登记考勤的作用，为增加其趣味性每一组要有自己的口号，并且该小组固定下来一般情况不再更改）

五活动口号：

世界沟通，英协联通，晨读造就成功。

六晨读活动：

晨读室

主旨：轻松晨读，“读”一无二的开始

主要活动：

1英语美文诵读（室内外均适合）

2英语对话（室内外，最好室内）

【注：可以是本人随机的生活对话，或是从网上？课本获得的主题后而展开的对话】

3英文短文朗读pk（室内外，室内比较好）

【注：比赛课文内容统一1同一时间内，读的篇幅的大小分胜负

2同一课文，读的时间的多少分胜负。由于该比赛分胜负的复

杂性，可以由学员投票决定】

4英语绕口令

【注：选取一些趣味性较重且有利于锻炼口语发音的口令。】

5英文单词拼读

6小组联谊表演

【主要内容：英语小品，二人朗诵，剧本角色表演等】

7英语名人演说模仿秀

【选取一些外国较容易理解的段话】

其中，1-5为常规活动，6-7为特定项目（如：月末或期末比赛）

听力室

主旨：语音语音，使我们更知心

主要活动：

1英语听力

2看电影配音

3听歌猜词

【注：让学员预先把一些统一的英语歌熟悉透以便该项目的进行。进行时只摘取某一小段】

4听歌译词

【注：选择一些比较容易的中文歌让听者翻译其中一段。但要有事前告知哪一首】其中1-2为常规节目，3-4为特定项目（如：月末或期末比赛）

附：以上比赛均以小组形式进行，对于个人的踊跃参加应给予记分，积分情况如下：

晨跑活动策划方案篇二

让我们的梦想跟随清晨的阳光一起飞翔

二、活动目的

提高全体同学的身体素质，培养同学们的毅力与奋斗精神，增强免疫力，保持昂扬的精神状态，树立健康的大学生形象，更加凸显当代大学生的青春活力，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。

三、活动安排

时间□xx年5月26号至5月30号

地点：校园田径场、后山

参加人员：旅游学院团学联全体干事

内容：绕标准400米田径场跑步2圈、后山跑步1圈

协办单位：旅游学院学生会自律部

四、活动要求

3. 学生会主席与分团委书记、副书记必须严格监督晨跑活动，自律部做好考勤；

4. 各部门如因事、病等请假，需提前请假；

5. 严格按此策划书内容执行，如遇雨、雪等恶劣天气，当日活动可取消；如有其它活动安排，另行通知。

五. 其他注意事项

对于有心脏病或者其它疾病不能参加长跑的`学生进行统计，让他们适量的减少此项运动，或经过学生工作办批准取消该同学的这项活动；不要在大街上、公路上长跑。长跑的距离要由少到多，坚持循序渐进的原则。

旅游学院自律部

xx年5月14日

晨跑活动策划方案篇三

一、活动目的：

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。

二、活动主旨：

让我们的梦想跟随清晨的阳光一起飞翔

三、活动意义和目的：

- 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

三、活动对象：

20xx级院学生会全体成员，以及大二部分成员

四、活动时间：

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)

五、活动地点：

学院足球场

六、活动内容：

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。

七、宣传工作：

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。

八、活动要求：

由院学生会成员商量出游戏内容后，做最终的预算。（暂不写）

九、活动总结

- 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。

十、注意事项：

- 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。

十一、应急方案：

- 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学院

20xx年10月23日

1. 大学学生会联谊活动策划书
2. 大学学生会趣味活动方案
3. 大学学生会招新策划书
4. 大学学生会交流会策划书
5. 大学学生会招新策划书（最新）
6. 活动策划书
7. 大学学生会联谊活动方案
8. 教师节活动策划书
9. 团日活动策划书
10. 社团活动策划书

晨跑活动策划方案篇四

一、活动主题

让我们的梦想，跟随清晨的阳光一起飞翔

二、活动目的

提高全体同学的身体素质，培养同学们的'毅力与奋斗精神，增强免疫力，保持昂扬的精神状态，树立健康的大学生形象，更加凸显当代大学生的青春活力，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。

三、活动安排

时间□xx年5月26号至5月30号

地点：校园田径场、后山

参加人员：旅游学院团学联全体干事

内容：绕标准400米田径场跑步2圈、后山跑步1圈

协办单位：旅游学院学生会自律部

四、活动要求

3. 学生会主席与分团委书记、副书记必须严格监督晨跑活动，自律部做好考勤；
4. 各部门如因事、病等请假，需提前请假；
5. 严格按此策划书内容执行，如遇雨、雪等恶劣天气，当日活动可取消；如有其它活动安排，另行通知。

五、其他注意事项

对于有心脏病或者其它疾病不能参加长跑的学生进行统计，让他们适量的减少此项运动，或经过学生工作办批准取消该

同学的这项活动；不要在大街上、公路上长跑。长跑的距离要由少到多，坚持循序渐进的原则。

旅游学院自律部

xx年5月14日

晨跑活动策划方案篇五

让我们的梦想跟随清晨的阳光一起飞翔

二、活动目的

提高全体同学的身体素质，培养同学们的毅力与奋斗精神，增强免疫力，保持昂扬的精神状态，树立健康的大学生形象，更加凸显当代大学生的青春活力，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。

三、活动安排

时间□xx年5月26号至5月30号

地点：校园田径场、后山

参加人员：旅游学院团学联全体干事

内容：绕标准400米田径场跑步2圈、后山跑步1圈

协办单位：旅游学院学生会自律部

四、活动要求

3. 学生会主席与分团委书记、副书记必须严格监督晨跑活动，自律部做好考勤；

4. 各部门如因事、病等请假，需提前请假；

5. 严格按此内容执行，如遇雨、雪等恶劣天气，当日活动可取消；如有其它活动安排，另行通知。

五. 其他注意事项

对于有心脏病或者其它疾病不能参加长跑的学生进行统计，让他们适量的减少此项运动，或经过学生工作办批准取消该同学的这项活动；不要在大街上、公路上长跑。长跑的距离要由少到多，坚持循序渐进的原则。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

晨跑活动策划方案篇六

-----政治与行政学院第七期青共校之

-----策划人：政行院分团委组织部

主办单位：政治与行政学院分团委

活动策划书目录：

- 一． 活动名称及背景
- 二． 活动目的、意义和目标
- 三． 活动负责人及主要的参与者
- 四． 活动开展
- 五． 活动中应注意的细节问题

一． 活动名称及背景：

1. 活动名称： 政治与行政学院第七期青共校之晨跑晨读

2. 活动背景：

经分团委与全院师生的多方面多层次考察，近百名爱党、爱国、爱人民的学生被暂定为入党积极分子，政治与行政学院第七期青共校如期开班。为响应大学生艰苦朴素运动的号召，丰富入党积极分子的精神生活，经分团委各部门讨论决定，举办入党积极分子晨跑晨读活动。

二． 活动意义和目标

1、意义：青共校入党积极分子晨跑晨读的活动，对升华入党积极分子的爱党情操，锤炼入党积极分子的党性，提升其为人民服务的理念，培养其吃苦耐劳自强不息的奋斗精神都具有重大意义。尤其，该活动对各入党积极分子养成良好的大学生活学习习惯有莫大帮助。

2、目标：通过为期一个月的晨跑晨读活动，使各参与人员得到以下益处：

1. 提高对党的认识，进一步爱党爱国。
2. 提高组织纪律性，继承艰苦奋斗的优良传统。
3. 养成晨跑晨读的优秀习惯，增强体质，丰富学识。
4. 促进学员之间共同进步、互相勉励的革命友谊
5. 深化坚持到底、不畏困难的大无畏革命乐观主义精神

三. 活动负责人及主要参与人员：

1. 负责人：政治与行政学院组织部部长组织部干事
2. 协办单位：政治与行政学员体育部
3. 参与人员：政治与行政学院第七期青共校的全体学员

四. 活动开展

时间：2011年11月1日至2011年11月30日

地点：南京审计学院润园操场

主要概况：活动大体分为四个部分，具体如下：

1. 开始签到：从早晨6：40至6：50由两名组织部干事组织全体学员签到盖章，一名组织部干事组织已签到学员列队。
2. 晨会：从6：50至6：55由组织部部长发表讲话并提问，向学员介绍历史上的今天，并以马列共产主义科学思想为纲进行点评。
3. 晨跑：从6：55至7：05由组织部干事带领学员进行晨跑

4. 晨读：从7:05至7:45由组织部干事带领学员列队早读

5. 结束点名：从7:45至7:50由体育部干事协同组织部干事组织全体学员盖章附：参与晨跑晨读活动的三名组织部干事，轮流执行签到与列队的任务；结束时，体育部干事负责盖章，组织部干事负责列队；活动过程中，组织部部长全程陪伴并监督；分团委副书记在活动开展月份不定期参与活动并指导；学员在活动中的表现情况记入学员青共校成绩考察表。

五. 活动中应注意的细节问题

1. 如果天气恶劣（暴雨），则将活动地点转为半霞池畔文济底楼，取消晨跑，将晨跑过程换为由组织部部长讲历史革命小故事。

2. 如果学员当天身体不适，不宜晨跑，则需递交书面免跑申请，由组织部部长批准后可以直接进入晨读环节（仍然为7:45结束晨读）

3. 如果学员迟到十分钟以内，则为其盖结束章与“迟到”字样；如果学员迟到时间超过十分钟，则仅为其盖结束章；如果学员早退，则其无结束章，且其开始章无效。

4. 如果出现学员代替他人签到现象，一经查实，则二者签到都失效。

政治与行政学院分团委组织部

2011年10月28日

晨跑活动策划方案篇七

为了适应我系选拔学生会干部的要求，加强院学生会干部干事综合素质，我系学生会会决定由体育部组织开展系学生会

成员晨跑活动。

活动时间：

待定

活动对象：

竞选学生会干部的大一新生

活动地点：

北区操场

活动具体时间及要求：

1. 从月日到月日，每天早晨6点15分准时在北区操场集合并签到，由各部副部长负责本部的考勤情况。
2. 对迟到或缺席的人员，给予相应的处分和惩罚，强调此次活动的纪律性。
3. 在活动中，不得有人员抄小路，或提前早退。各位干部注意及时提醒及提出警告，对屡犯的成员，可当众点名批评，以保持活动的连贯性。
4. 活动如遇下雨天，当天活动取消，否则活动照常进行
5. 晨跑开始前、后进行签到，必须由自己本人签到，其他人不可代签。如果有事不能参加要提前找组织部舒江莎(63821)请假，晨跑前请假视为缺席。
6. 活动过程中，出现有成员途中受伤，或是其他原因不能坚持晨跑的，可将情况如实报告体育部，在体育场周围休息，以保证晨跑活动的正常进行。

7. 要求每位成员自备饮用水，防止体力不支等情况出现。

8. 每次晨跑后，组织部将活动缺席的成员名单上交体育部，由体育部做汇总，对无故缺席或晨跑无纪律的个人，可直接取消其竞选资格。活动过程：

6: 15各成员于田径场集合签到?6: 20开始绕田径场晨跑

6: 50活动结束，返回田径场，清点人数

晨跑活动策划方案篇八

为了适应我系选拔学生会干部的要求，加强院学生会干部干事综合素质，我系学生会会决定由体育部组织开展系学生会成员晨跑活动。

待定

竞选学生会干部的大一新生

北区操场

1. 从月日到月日，每天早晨6点15分准时在北区操场集合并签到，由各部副部长负责本部的考勤情况。

2. 对迟到或缺席的人员，给予相应的处分和惩罚，强调此次活动的纪律性。

3. 在活动中，不得有人员抄小路，或提前早退。各位干部注意及时提醒及提出警告，对屡犯的成员，可当众点名批评，以保持活动的连贯性。

4. 活动如遇下雨天，当天活动取消，否则活动照常进行

5. 晨跑开始前、后进行签到，必须由自己本人签到，其他人不可代签。如果有事不能参加要提前找组织部舒江莎(63821)请假，晨跑前请假视为缺席。

6. 活动过程中，出现有成员途中受伤，或是其他原因不能坚持晨跑的，可将情况如实报告体育部，在体育场周围休息，以保证晨跑活动的正常进行。

7. 要求每位成员自备饮用水，防止体力不支等情况出现。

8. 每次晨跑后，组织部将活动缺席的成员名单上交体育部，由体育部做汇总，对无故缺席或晨跑无纪律的个人，可直接取消其竞选资格。活动过程：

6: 15各成员于田径场集合签到?6: 20开始绕田径场晨跑

6: 50活动结束，返回田径场，清点人数