# 跑步公益活动策划方案范文

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-02-03

*象征性长跑活动就是选择几个的地方为长跑的接力点，确立一个鼓舞人心的主题教育。下面一起来看看小编为大家整理的跑步公益活动策划方案，欢迎阅读，仅供参考。跑步公益活动策划方案1一、指导思想为全面贯彻和落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少...*

象征性长跑活动就是选择几个的地方为长跑的接力点，确立一个鼓舞人心的主题教育。下面一起来看看小编为大家整理的跑步公益活动策划方案，欢迎阅读，仅供参考。

**跑步公益活动策划方案1**

一、指导思想

为全面贯彻和落实《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》精神，大力开展我校中、小学生阳光体育运动。通过开展“保卫钓鱼岛”象征性长跑活动，磨练我校师生不怕吃苦、勇于进取的意志品质，培养全体师生良好的锻炼习惯，有效增强我校师生体质，树立“快乐锻炼、健康长跑”的健身理念，在师生中进一步掀起阳光体育运动的新高潮并激发热爱祖国大好江山的情感。

二、活动主题：

爱国强身守纪文明

三、参加对象：

渭州学校全体师生

四、活动内容：

组织全校师生每天上午早操和课间操各一次以列队的形式完成指定的跑步里程，并针对每天设定的目的地进行相关的背景知识介绍。最终以班级为单位统计跑步总里程，以到达我国的领土钓鱼岛为单程终点。

五、活动步骤：

1.201\_年3月15日前，完成本次活动的筹划工作。包括：设计活动标志、规划沿途路线、策划沿途城市县域介绍、设计各年级各班级跑步里程统计表统计图、设计跑步里程进展标记等。

2.201\_年3月18日，完成本次活动彩排工作。主要是检验全校长跑锻炼活动的场地规划是否合理可行。

3.201\_年3月20日，举行本次活动的启动仪式。全体师生在指定地点集合，举行启动仪式。

4.201\_年3月20日—201\_年6月10长跑锻炼。活动时间总长共90天，考虑到天气因素按92个活动日设计规划。

六、活动组织机构：

为确保此次活动的顺利开展，我校特成立领导小组如下：

组长：

副组长：

组员：政教处、体育组、班主任和全体任课老师。

政教处负责活动的组织与协调、沿途区域背景知识介绍、各班级跑步路程进程的统计与进展标注、对教师进行考勤、班级跑步的质量与纪律进行评价考核。班主任具体负责组织各班的跑步活动，任课老师与班主任一前一后全程参与本班级学生的跑步活动并协助班主任做好本班级跑步活动的管理。体育组老师负责每天跑步活动的组织，尤其是广播与号令、队列队形的调控等。

七、活动安排：

时间安排：每天上、下午课间操20分钟时间，取消做操进行跑步。

场地安排：一、二年级7个班全体师生在东楼前成椭圆形跑步;三——六年级四个班在东楼后彩砖场地上成椭圆形跑步;七年级在学校操场跑步。另外在课余时间学生可以自行跑步，以尽快达到活动的目的地。

八、相关要求：

1.各班严格按照学校设计的场地、路线以及时间，有序的组织好活动。

2.各班班主任应及时了解学生的身体健康情况和体质状况，坚决禁止学生带病参与此项活动，杜绝超负荷活动。

3.体育教师应和各班班主任协同组织学生的长跑活动，根据学生的能力所及，做到循序渐进，不要强拉硬拽。

4.以班级为单位，班主任选好本班级的活动口号，选定小组长对学生的参与情况进行记录，以充分调动学生的长跑积极性。

5.各班班主任应对本班学生的锻炼情况做好统计和详细记录，对未参加学生的原因做好详细的说明，对缺勤的学生要及时组织补跑。

6.班主任要针对每一次到达的目的地进行相关的知识介绍(包括名人介绍、名胜古迹、物产等)，做好爱祖国爱家乡教育。

7.本次活动后，我校将开展校级、年级、班级为单位的体育小竞赛，对成绩优秀的班级给予表彰，目的是以赛促练，提高学生的参与热情。

8.渭州学校到钓鱼岛直线距离大约有3000千米返程跑行距离接近7000千米，按80天算每班每天85千米，每人每天1.5千米就能顺利完成以班级为单位的累计任务。

九、路线设计

渭州学校(起点)—天水—宝鸡—咸阳—西安—商洛—南阳—信阳—随州—孝感—武江—黄冈—九江—南昌—抚州—三明—南平—福州—台北—钓鱼岛

**跑步公益活动策划方案2**

一、活动背景：

为更好地宣传体育强身精神，吸引更多的师生参与体育运动，增强健康素质，在院领导的支持下，我系将举办户外低碳健身活动首届健步走活动。

二、活动可行性分析：

健步走是国家体育总局从20\_年以来一直推广的、不受场地限制、简便易行、老少皆宜的一种健身方法，旨在通过倡导行走运动，推广体育健身理念，养成积极健康、文明环保的生活方式。北欧越野行走推广中心秘书长肖刚表示：健步走是一项“绿色运动”，在任何时间、任何地点，只要自己愿意就可以进行。健步走是介于散步与竞走之间的一种简单运动，它不需要任何复杂的装备，只需一双舒适的运动鞋，就可以达到锻炼身体的目的。活动报名不限年龄、不限性别、不限职业，因此参与人群广，数量多。活动形式简单，因此该活动势必会在市民中形成社会话题，也是企业宣传的绝好的机会。

三、活动目的：

为了更好的宣传低碳环保理念，营造浓郁的全民健身氛围，引导广大师生积极参加体育健身活动，不断提高健身意识和健康水平。

四、活动主题：

低碳、绿色、健康

五、活动时间：

\_月\_日

六、活动地点：

天津\_\_学院中心田径场

七、参赛方式：

①现场报名：设置报名点，同时企事业单位可以集体报名。

②网上报名：微信关注\_\_\_学生会，发微信(姓名、联系方式)

八、活动人数：

1000左右

九、参与对象：

全校师生、包括离退休干部九、活动现场人员安排：

①由\_\_\_\_学生会为参赛选手准备T恤衫并布置现场，包括喷绘、条幅、号码牌及活动现场流程等。

②\_\_新闻社要组建专门的宣传报道队伍，对活动的全过程进行宣传报道，积极营造良好的舆论氛围。

③评比表彰。组委会从参加系部单位中评选出优秀组织奖若干个，各系从参与单位中推荐先进单位(按参与人数的1%分配名额)报组委会评定。

十、活动流程：

第一名：1名第一名证书及小礼品一份。

第二名：2名第二名证书及小礼品一份第三名：3名第二名证书及小礼品一份凡是有参与的人都有纪念品。

**跑步公益活动策划方案3**

一、活动目的：

\_\_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：

20\_\_级院学生会全体成员，以及大二部分成员

四、活动时间：

20\_\_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好，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。

\_\_学院

20\_\_年10月23日

**跑步公益活动策划方案4**

一、活动背景：

为更好地宣传体育强身精神，吸引更多的师生参与体育运动，增强健康素质，在院领导的支持下，我系将举办户外低碳健身活动首届健步走活动。

二、活动可行性分析：

健步走是国家体育总局从20\_年以来一直推广的、不受场地限制、简便易行、老少皆宜的一种健身方法，旨在通过倡导行走运动，推广体育健身理念，养成积极健康、文明环保的生活方式。北欧越野行走推广中心秘书长肖刚表示：健步走是一项“绿色运动”，在任何时间、任何地点，只要自己愿意就可以进行。健步走是介于散步与竞走之间的一种简单运动，它不需要任何复杂的装备，只需一双舒适的运动鞋，就可以达到锻炼身体的目的。活动报名不限年龄、不限性别、不限职业，因此参与人群广，数量多。活动形式简单，因此该活动势必会在市民中形成社会话题，也是企业宣传的绝好的机会。

三、活动目的：

为了更好的宣传低碳环保理念，营造浓郁的全民健身氛围，引导广大师生积极参加体育健身活动，不断提高健身意识和健康水平。

四、活动主题：

低碳、绿色、健康

五、活动时间：

\_月\_日

六、活动地点：

天津\_\_学院中心田径场

七、参赛方式：

①现场报名：设置报名点，同时企事业单位可以集体报名

②网上报名：微信关注\_\_\_学生会，发微信(姓名、联系方式)

八、活动人数：

1000左右

九、参与对象：

全校师生、包括离退休干部九、活动现场人员安排：

①由\_\_\_\_学生会为参赛选手准备T恤衫并布置现场，包括喷绘、条幅、号码牌及活动现场流程等。

②\_\_新闻社要组建专门的宣传报道队伍，对活动的\'全过程进行宣传报道，积极营造良好的舆论氛围。

③评比表彰。组委会从参加系部单位中评选出优秀组织奖若干个，各系从参与单位中推荐先进单位(按参与人数的1%分配名额)报组委会评定。

十、活动流程：

第一名：1名第一名证书及小礼品一份。

第二名：2名第二名证书及小礼品一份第三名：3名第二名证书及小礼品一份凡是有参与的人都有纪念品。

**跑步公益活动策划方案5**

一、活动背景：

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!

二、活动主题：

锻炼身体，强健体魄，团结合作，为自考的未来加油。

三、活动时间：

每个星期日早上七点

四、活动地点：

日照金沙滩

五、活动对象：

自考互助协会全体成员

六、活动流程：

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

style=\"color:#FF0000\">跑步公益活动策划方案

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！