

# 以跑步为的活动策划(大全7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 以跑步为的活动策划篇一

跑步是一项受到众多人喜爱的运动项目，并且近年来越来越受到人们的关注。跑步可以增强身体的抵抗力，加强运动心肺功能的同时还可以带来许多好处，在跑步活动中，也会让我们获得许多收获与体会，在跑步活动结束后，许多人总喜欢写下自己的心得与感受，让我们一起来看看，在跑步活动中，我们可以获得哪些收获与体会。

### 第一段：关于跑步活动的介绍

跑步是一项运动健身方式，它可以为我们带来许多益处，比如增强身体的免疫力、提高心肺功能、减轻压力等等。越来越多的人热爱跑步，而且跑步也逐渐成为了人们日常生活中的一部分。接下来，让我和大家分享在跑步活动中，自己所得到的体验和感悟。

### 第二段：跑步活动的准备工作

无论是为了健康还是为了参加比赛，准备工作都是跑步活动中的关键。更换舒适的跑步服装和鞋子，坚持有规律地进行有氧运动，还需要合理地进行饮食搭配，而且要保持足够的休息，做到有序有节奏地进行准备工作，才能让自己在跑步活动中得到最好的驾驭体验。

### 第三段：跑步活动中的心态

跑步活动是一项很好的运动项目，它可以让我们舒缓压力和提高心情。我们需要有良好的心态来适应整个跑步活动过程。不要过于让自己紧张和失落，要保持自信和信心。尽管跑步活动中会遇到许多困难，但我们一定要坚持不懈，相信自己能够克服这些困难，取得成功。

#### 第四段：跑步活动中的收获与体会

在跑步活动中，我们可以收获很多，我们的身体受益、心态得到改善，这是最直接的收获。另外，跑步还能让我们学会坚持，适当的挑战自己，从而获得成就和快乐。跑步让我们发现别人和自己不一样，也能让我们更好地认识自己，并通过跑步活动形成健康的生活方式。

#### 第五段：结论

在跑步活动中，我们可以得到非常丰富的收获和体验，包括身体健康、心态的改善、坚持不懈、挑战自我等等。我们还能从中发现生活的趣味和意义，让自己变得更加出色。因此，在日常生活中，不妨养成跑步的好习惯，让我们拥有更加健康和积极的生活方式。

## 以跑步为的活动策划篇二

跑步不仅是一项让身体健康的运动方式，也是不少人追求健康生活的首选方式，近年来各类跑步活动也逐渐得到了普及和关注，那么这其中的心得体会如何？接下来，就让我们来看一下关于跑步活动的心得体会吧。

#### 段落一：前言

跑步是我和许多人一样，为了健康与团队活动而选择的运动方式之一，作为一个业余跑步爱好者，我参加了不少各种跑步活动，通过这些体验，我深深感受到了跑步的魅力和魔力，

也对于跑步活动发生了改变，走出了自己的舒适圈。

## 段落二：跑步活动的魅力

跑步可以让人们愉悦和放松，让人们克服自身的心理障碍、心理压力和身体能力，同时促进了人体的新陈代谢和健康体魄。在跑步的过程中，不管是在身上还是心理上，都会经常得到锻炼和进步。另外，与朋友团队一起参加跑步活动，可以增进了解和感情的加深，大家相互扶持，最终顺利完成全程。可以说，跑步活动不仅是一项健康运动，也是一种美丽与和谐的运动方式。

## 段落三：跑步活动的挑战

尽管跑步能够改善身体健康并且释放压力，但是也存在一定的挑战，这些挑战包括负重、设备选择以及个人身体素质的限制等。在这些挑战中，最困难的是负重，因为大多数跑步装备往往会增加一定程度的负重，而这会直接影响到跑步的效果和速度。解决这些挑战的方法就是选择适合自己的跑步装备、掌握自身情况、不懈努力，然后全情投入赛跑中迎接挑战。

## 段落四：跑步活动的改变

跑步让人们在运动中得到了更好的体验和健康成果，同时在这个心理和身体上都得到了积极的改变，它从而也让人们茁壮地成长。跑步活动也给了我更强的自信，让我更大胆地迎接人生的挑战和目标，让我在生活、工作和人际关系中付出更多的耐性，理解和宽容，同时提醒我要更珍惜与生命的和现在的时光。

## 段落五：总结

跑步活动对我们来说，不仅是一种健康的运动方式，更是一

种积极的价值和意义体现。它为我们提供了自由、分享、信任和团队合作的机会，有了跑步，我们可以变得更加健康、自信和更进地了解自己。最后，我希望每个人都能寻找到自己喜欢的跑步活动，让自己变得更加健康和美好。

## 以跑步为的活动策划篇三

跑步是一项非常健康和有益的运动。通过长期跑步运动，不仅能锻炼身体，提高体质，还能增强心肺功能和耐力。此外，跑步对于塑造身材也具有很好的作用。我最近参加了一次跑步活动，收获不少，下面就来谈谈我的跑步心得和体会。

### 第一段：准备工作

在参加跑步活动前，要做好充分的准备工作。首先要携带好运动装备，例如：跑步鞋、体育服、头带等。其次，做好身体暖身，避免肌肉拉伤等不必要的身体伤害，一些简单的拉伸动作可以缓解肌肉疲劳，为之后的运动做好准备。最后提醒自己根据个人状态和能力，制定自己的跑步计划。

### 第二段：专注与坚持

在跑步的过程中，一定要保持专注和坚持，这是走向成功的关键。跑过程中，身体会出现疲劳、喘不上气等状况。此时，我们必须靠着自己的意志力和意念努力坚持，使自己的身体和心理达到和谐。最重要的是要跑出自己的极限。

### 第三段：享受跑步的过程

跑步是一项体验多姿多彩、感受自我提高的过程。在跑步的过程中，我们可以欣赏美丽的自然风景、听着音乐、观察周围的人流和大自然，充分感受到当下的美好，同时丰富自己的文化内涵。让人感到无限的快乐，欣赏到美好的东西，也让心情愉悦舒畅。

#### 第四段：迎接挑战，实现目标

跑步习惯，其实也是一种成就感。在不断的锻炼和比赛中不仅能够增加身体的素质和各方面的能力，还能够迎接自己的挑战和突破自己的极限。每次比赛肯定会有自己的目标，这个目标会刺激自己去努力去实现，比如跑步到某个跑步场地、创造个人记录等。实现自己的目标带来的成就感和满足感是无穷无尽的。

#### 第五段：总结和感受

跑步活动是一项让我们身心愉快的运动。走近大自然，感受自然，感受身体，享受运动过程。让我们的身体健康强壮，思想更加开旷，更加明确目标，更加坚定信念，变得更加自信勇敢。无论是在比赛还是自己的训练过程中，最重要的是坚持和信念。只要坚持努力跑步，我们就一定能够收获满满的成就感。

### 以跑步为的活动策划篇四

星期天，我叫它为捡垃圾活动日。因为这一天，我要和许多小伙伴一起去小区的花园里捡垃圾，维护小区环境卫生。

上午九点三十分，我们各自带着捡垃圾的工具集合了。我们有的人带着一一次性筷子，有的带上铁叉，有的戴上塑胶手套，最重要的是我们都带上了装垃圾的袋子。

捡垃圾原来这么好玩：走在前面的很快装满一袋子垃圾，走在后面的就想赶到前面去。每发现一块垃圾，我们就听到“我捡到垃圾啦！”的欢呼声。一路上，我们看到许多黑塑料袋，已经深深地埋在土里，我们有的用脚拨开埋在塑料袋上的土，有的拿铁叉往外拔，有的用戴着塑胶手套的双手往外拽，几个人费了很大功夫，才把它弄出来。老师告诉我们：这种塑料垃圾埋在地里，长时间不能降解，最有毒性。

班长李明竟然把他妈妈的鞋底也当垃圾捡到了，还叫他妈妈为“制造垃圾的人”。走过我们身边的人，都夸我们是环保小卫士，对我们竖起了大拇指。我觉得光荣极了！

我希望每一个人都能像爱护自己的眼睛一样，爱护我们的环境，让我们的地球母亲永远干干净净，健健康康！

## 以跑步为的活动策划篇五

### 一、活动背景：

人类只有一个地球，保护环境，就是保护我们自己。环境意识应从孩子开始培养。小学教育是学校教育的基础工程，使学生从小形成环境观念，养成良好的保护环境的行为和习惯，是形成良好环境群体的基础，是提高全社会、全民族素质的关键。教育学家陈鹤琴先生说：“怎样的环境，就得到怎样的刺激，获得怎样的印象，从所得的印象中，发生与印象有关的动作。”因此，我校决定组织进行一次以环保教育为主题的捡垃圾活动，从而培养学生热爱大自然，热爱祖国美丽河山的情感，从小确立“爱护环境，人人有责”的观点，充分体验参与实践活动的喜悦心情。现制订本次捡垃圾环保活动方案如下：

### 二、活动准备：

1、垃圾袋

2、照相机

### 三、活动目的：

1、进一步了解环境污染的危害，萌发保护环境的意识，愿意做环保小卫士，积极参与环保行动。

2、开阔孩子的视野，丰富孩子的知识面，促进孩子的社会性发展。

3、通过实践活动，体验集体活动的快乐。

4、动员全校学生，通过调查垃圾的来源、种类、数量、处理及危害，使学生认识减少垃圾的重要性，并将学生的认识整理后通过各种媒体如：环保小报，班级主题班会，黑板报，校园广播等进行宣传，并落实到学生的实践活动中。

四、活动对象：全校学生

五、活动时间□20xx年4月14日

六、活动内容：

1、本次活动试图让学生了解什么是垃圾，垃圾对人类有何危害，通过各种途径去宣传垃圾对人类的害处，以及进而使学生关注校园、关注社会、关心自然。各班班主任组织学生，通过捡白色垃圾活动让学生畅谈要创建绿色校园、创建绿色家园，你该从哪些方面做起，如何带动你身边的人加入到你的行列中来。

2、在已有环保知识的基础上，对环保知识收集整理后通过各种媒体如：环保小报，上街宣传，班级主题班会，黑板报，校园广播，校园网等途径在学生、家长、社会上进行大力宣传。

3、生活垃圾调查。调查地点：本班教室、校园、商店、马路边、乌江河畔以及学生家中等地，收集各类垃圾的处理和再利用的方法。各班组织一次捡垃圾活动，活动主题：保护环境，从我做起。

4、各班于4月14日下午进行捡垃圾活动，通过捡垃圾提高学

生环保意识。

## 七、活动步骤：

### 一、活动前谈话

1、教师讲解垃圾对人类以及环境造成的危害。

2、教师向学生明确今天活动的目的。

### 二、举行捡垃圾活动。

1、教师讲述今天的活动目的以及捡垃圾的各种注意事项。

2、进行捡垃圾活动，教师带领学生捡垃圾并带好垃圾袋。

### 三、返回教室

1、清点人数一次，学生按秩序返回教室。

2、要求学生认真仔细洗手。

## 以跑步为的活动策划篇六

### 一、活动目的：

1. 美化赣江，让空气因为我们的存在更加清新，让溪流更加欢快的流淌；

2. 增进成员之间的感情；

3. 展现井大政法的面貌；

4. 展现当代大学生的朝气和心态



二、活动主题：美丽的赣江，美丽的我们

三、活动主办：政法学院团委爱心社

四、活动时间□20xx年3月22日

五、活动地点：赣江周围

六、活动对象：郊区的垃圾

七、活动形式：带着志愿者们在赣江周围捡垃圾，把垃圾放进它应该在的地方

八、活动内容：

活动准备：

2. 每一位同学准备一些布袋子；
3. 安排好活动时间，避免冲突；
4. 强调活动中注意的问题，特别注意安全。

活动期间：

1. 每位志愿者拿着自己带的布袋子，两个人一组，开始捡垃圾；
2. 垃圾装进袋子之后志愿者可以为在一起做游戏，进行娱乐，前提不可以再制造垃圾；
3. 尽兴之后，大家把垃圾放入最近的垃圾站；
4. 在活动期间，大家可以拍下这值得纪念的一幕幕。

活动后期：

总结活动中出现的问题及经验

九、注意事项：

1. 各项活动开展落实到个人，分工明确；
2. 要注意安全，要避免到偏僻不安全的地方，尤其是下水，注意安全。
3. 参加活动人员必须在指定地点集合，服从安排，个别不能参加的，及时向负责人报告；

## 以跑步为的活动策划篇七

二、活动地点：

场区温润小区

三、活动主题：

学雷锋、树新风，义务清扫街道，捡垃圾

四、活动目的：

三月是“学雷锋”月，要求学生主动投身到“学雷锋，树新风”主题活动之中。让雷锋精神与时代同行，与世纪同步，让雷锋精神在校园里永远闪光，让我们的校园“人人学雷锋、天天有雷锋、时时有雷锋”！清洁的环境人人爱，美丽的家园大家建。为了教育学生不乱丢垃圾，体验清洁工人的辛苦劳动，从小树立环保意识，养成能主动捡垃圾的习惯。

五、活动准备：

大队旗1面，中队旗6面，照相机1台。

六、活动参与人员：

四、五年级全体学生、班主任

七、具体安排：

1□20xx年3月2日确定好具体时间及各班区域。3月3日下午3点在操场集合，3点10出发到场区进行打扫。

2、将6个班分为3小组，由班主任指挥，各班在将学生分成三小组，并在学生中指定正、副组长各一名。

3、活动内容及要求：

（1）活动内容：

打扫街道地面卫生。

清理街道卫生死角。

（2）活动要求：

1、要求各班主任组织有序，学生积极性高，街道打扫干净、彻底。

2、各班各自准备所需的劳动用具

3、遵守公共秩序、集会秩序，讲文明礼貌，展少先队风采。

4、少先队员佩带红领巾。

5、各班的负责老师沿途要注意好学生的安全。