最新校园跑步打卡活动策划 跑步系列活动策划方案(实用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

校园跑步打卡活动策划篇一

以培养德才兼备，意志坚强的一代新人为己任。确实增强学生体质，全面推进素质教育，促进学生全面发展。通过开展冬季长跑活动，磨练学生的意志品质，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。努力推进校园体育、文化工作迈上一个新的台阶。

阳光体育与祖国同行

全体师生（五、六年级学生参加长跑）

20xx年10月26日至20xx年4月30日

组长：潘xx

副组长：郭xx□梅xx

组员：杨xx□郭xx□邹xx□黎xx□王xx及各班班主任。

宣传员：各班体育委员

医务人员：黎xx

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时，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。

1、加强学习，转变观念。本着“以人为本，全面育人”的办学宗旨，组织全体教职工认真学习□xxx中央xxx关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，树立科学的人才观，充分认识体育对强身健体、陶冶情操、启迪智慧、壮美人生的积极作用。

2、营造良好的舆论氛围。通过多种形式，大力宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念，唤起社会、家长、老师对学生体质健康的广泛关注，支持阳光体育运动的开展。

3、建立学校体育活动的长效机制，加强管理。学校成立阳光体育运动领导工作小组，负责活动全面安排检查评价。

4、与课外体育活动相结合，利用好文体活动时间。保证学生每天能有一小时的体育锻炼时间，将学生课外体育活动纳入学校年度教育计划。

5、加强领导，保证时间，形成制度，注重检查评价。鼓励师生开展阳光体育锻炼的积极性。

1、高度重视和加强学生长跑安全保障。班主任带领学生，搞好管理，作好记载。有病学生不参加长跑，适当安排。每次跑完后行走一圈，作好放松适应工作。

3、坚持检查督促，保障长跑质量。

4、各班作好活动总结

校园跑步打卡活动策划篇二

1、前期工作：

a、提出活动，策划书写好。

b、宣传工作，由系学生会宣传部负责本次活动的宣传工作，以展板的形式宣传本次活动。

c、通知所有参与班级活动的时间和地点。

d、每天安排两个班以上（含两个班）参加活动。

e、安排好每天的领队人员，由体育部负责。

f、跑步的路线由：（集合出发）学院大灯－－学院大门入口－－学院的车行道－－学院后勤楼－－学院文化街－－学院二食堂－－学院一食堂－－学院学府超市－－学院大灯（集合）

2、中期工作：

a、将每天领跑人员和参与班级以表格的形式列出来，以后按

表格安排。

b、每天必须一名领队带着本系的系旗领跑。

c、领跑员注意每天在队伍集合之前到达现场。

d、活动期间如遇天气原因活动延后一天。

e、各班级在集合后班长点到，领班人员依班级表现情况报系里作为评“优秀班级“依据。

f、每天的活动需要相机记录员，交给编辑部负责。

3、后期工作：

a、活动结束负责的部门要总结，总结要求图文并茂。

校园跑步打卡活动策划篇三

培养学生养成良好的学习、生活习惯和拥有一个健康的体魄、为了展示国家示范x高职院校学子的精神风貌。为了深化素质教育，更好落实大学生素质拓展要求，营造特x校园文化，为学生的多方位发展提供空间，增进志愿者之间的交流和合作。

大学生志愿服务团以晨练的方式，组织同学进行跑步等趣味运动活动。

时间：每周周一到周五早上6：50——7:40（第4周到第8周）

地点：学校田径场

志愿团全体

1、第四周开始每天早上6:50之前该到场的学生到指定的地

点x□由文案部负责考勤。

2、先进行晨跑，围着学校跑道跑两圈。然后进行趣味活动

3、趣味活动安排：

1、星期一接力竞赛：

比赛方法：

（1）每组第一个人150米往返冲刺跑，先返回的那组第二个人开始跑。

（2）每组第二个人静走150米往返，先返回的那组的第三个人开始跑。

（3）每组第三个人高抬腿150米往返跑，先返回的那组的第四个人开始跑

（4）每组的第四个人蛙跳150米（往），先到达150米处的返回，换腿跑（返回）。

（5）每组的第五个人100米跑，依次进
行150、200、250、300、400接力跑。

（6）记录比赛名次。

比赛意义：为了每个志愿者能知道自己能力的重要x

2、星期二按数排序：

比赛方法：分两组，每组七八个人，数量要一样。然后没人发一张纸上面写上数字，不能给本组其他人看，然后所有人用布把眼睛蒙上，不能说话，然后按纸上的数字顺序排好队。

活动意义：体现团队力量，培养团队合作能力

活动意义：现团队力量，培养团队合作能力。

1、注意活动秩序

2、做好考勤工作

3、各部门的晨练情况纳入优秀部门考核中

4、做好日常记录、以及收集好活动资料

5、注意晨练安全

附加游戏：

1、蜈蚣竞走一组所有队员排成一排，蹲着走。各组展开讨论，用哪只脚先走，高前矮后还是矮前高后，如何统一等等，各组都在激烈地讨论。几分钟过后，竞走开始，同学们奋力向前，有的走得很快，有的落了队。事后，各组代表发表感受，一代表说：“开始前面走得很快，但是马上后面就有人反应慢些，所以马上调整速度，以保持整个队伍的连续x虽然我也很想超过前面的队伍，但是我觉得保持整个队伍的完整才是最重要的。”其实游戏做到这里，也已经达到了它的目的，即团结协作的重要x

安全意识：

1、晨起应适当补水，使循环血量增加，血液粘滞度降低，但切记不要一切饮水过多，以150—200毫升为宜，以免增加心脏及胃肠道的负担。

2、做好晨练的准备活动，做好准备活动，让机体内功能充分的调动起来后再投入锻炼，避免发生意外伤害事故，有效预

防运动损伤。

3、晨练、最佳心率应控制在120—150次/分之间。

4、晨练前不要空腹

校园跑步打卡活动策划篇四

一、活动名称：

纪念“一二九”爱国学生运动四院联合长跑活动

二、活动时间：

12月9日(周五)中午12:30

三、活动地点：

四、活动目的：

为纪念“一二九”学生爱国运动__周年，弘扬新时代条件下学生爱国主义精神，通过组织商学院、经济学院、计算机科学与技术学院、数学学院四院联合冬季长跑，锻炼身体、磨练意志、弘扬伟大的爱国主义精神，使同学们能够拥有一个强健的体魄，去承载当代青年所应该承载的责任和使命。

五、活动背景：

__年前，一群热血沸腾的青年喊出了“停止内战，一致对外”“打倒xxx主义”“反对华北五省自治”等口号，发动了轰轰烈烈的抗日救国运动。__年后的今天，我们不仅仅要回顾历史，更要点燃同学们的爱国热情，让同学们从我做起，为祖国的明天而奋斗！

六、活动主题:

用长跑追忆历史,用学习开创未来

七、活动参与人员:

商学院、软件学院、计算机科学与技术学院、文学院、法学院、行政学院20__级学生

八、主办单位:

九、活动具体内容:

(一) 启动仪式

一、 主持人宣布活动开始,介绍出席的各位领导、老师。

一、 校团委书记讲话

一、 主持人宣布长跑正式开始

(二) 长跑

(二)四个学院队伍沿着行政楼——逸夫图书馆——田家炳——行政楼的路线进行长跑学校纪念一二九运动系列活动方案。沿途各学院负责人组织同学喊口号。

(三)回到行政楼整队完毕后,主持人致辞,宣布活动结束。

(四)活动结束后,统一组织同学们在条幅上签名留念。

长跑路线图

十、活动前期准备:

1. 12月5日前，各学院确定80人参加长跑同学名单，商学院团委组织部汇总各学院名单并安排队形。

2. 12月6日，各学院长跑活动主要负责部门开会，布置活动当天具体事宜。

3. 12月8日前，各学院准备好院旗并安排专门同学在跑步过程中负责举旗。

4. 12月9日当天，所有学院参加长跑同学中午12:00前在行政楼门前按照事先安排好的队形站好队。

十一、活动预算：

1、宣传条幅 60×3=180

2、木棍 4×5=20

共计：200元

校园跑步打卡活动策划篇五

1、要求学生每天至少跑2000米，可以集体活动，也可以个人练习。在健身跑完成的情况下可以进行篮球、足球、排球、羽毛球、网球、跳绳、健身舞、健美操、广播操等项目锻炼。

2、学生锻炼时运动量适当，衣着适宜。本学期11、12届学生30次?人，在2－17周内完成不允许带卡代刷，如发现代刷将严肃处理。

3、根据学生个人参加晨跑的有效次数进行评定，满10次开始计时计分，满分十五分计入体育课程总成绩。

4、我院制定了相关的考核制度，体育部定期公布学生的`有

效出勤情况。

5、对晨跑次数不足导致学生体育成绩不及格者，不得参加课程补考。