

党员马拉松活动方案(实用7篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

党员马拉松活动方案篇一

1. 活动名称：国际半程马拉松赛
2. 承办部门
3. 活动时间□20xx年10月20日星期六
4. 活动具体安排：

参加活动的同学于20日早上7:45在校车点前准时集合，。参加的同学都统一着装，在活动现场按照要求和学校规定完成了指定项目。

1. 活动成效

没有出现落队、弃权等情况，挑战极限，坚持跑完了全程。

2. 活动经验

(1)、领导重视

在马拉松志愿者召集和活动开始后，团委王霞老师坚持工作在迎新第一线，给予志愿者支持和鼓励。

(2)、精心挑选的马拉松志愿者

本次参加活动的五十名志愿者，均是从11级和10级各班中精心挑选而得，具有较强责任感和较好的身体素质。能够遵守活动的规章制度，也能处理活动中遇到的一些问题。

3. 活动不足

(1)、发衣服时混乱。

衣服取来时志愿者和发放者不太配合。以后会事先开会通知。

(2)、对活动的流程不熟悉

由于参加活动之前对路线和时间安排不清楚，导致最后跑完集队离开的时候出现了一些混乱，应该事前了解清楚。

(3)、人员安排不到位

一个在半程终点，一个在全程终点，最后汇集即可。

4. 思想汇报专题活动感想

虽然我校代表团不敌专业运动员，但他们所展现出的“健康向上”的体育精神值得我们学习。赛后，代表团的其中一位同学在接受采访时说：“今天的比赛让我着实感受到了运动的快乐，有个好身体才能应对各种挑战，特别是工科的女生，课业重，实验多，如果身体素质不好，怎么能完成好学业。其次，虽然只是大众运动员，但是短短的一小时还是让我感觉到全民健身的必要性，全民的意义在于大家参与，大家快乐，大家健康。”

党员马拉松活动方案篇二

松雅湖马拉松

松雅湖湿地公园

自愿形式，管理员组织带动

为让大家放松心情，锻炼身体，呼吸清新的空气，欣赏大自然的美景。同时，增进同事之间的感情，进一步增强工作中的团队意识和团队凝聚力。

1、8：30-9:00集合，集合地点：松雅湖湿地公园（有石头雕刻公园名字的位置）

4、9：00开始进行马拉松比赛，从起点到终点跑步（全程）一圈

5、9:00起点处集合，综合管理室记录比赛前三名，颁发奖品

6、12：30自由组织活动（午餐、骑车、步行）

1、因本次活动以健身运动为主体，请大家穿运动鞋、着方便运动装（千万不要穿高跟鞋、着裙装）。

2、所有人自行乘车到集合点，费用自理。

3、所有参加的人员可领取一份干粮（水、面包、牛奶）。

4、建议自带一些零食，还可以自带羽毛球、自行车等运动工具。

5、公司提供一些休闲食品、水果给到所有参加活动的人员。

6、建议所有办公室的人员参与，各部门管理员组织带动员工参与，每个管理团队需要有50%人参加。

1、预计参赛人数60人，每个预算10元，共600元

2、比赛奖品：第一名220元，第二名120元，每三名60元，共400元

活动经费合计：1000元

党员马拉松活动方案篇三

鼓励幼儿自己将衣服叠放整齐，培养幼儿的自我服务意识和能力。

教师热情接待每一位幼儿及家长，进行简短地交流、询问。如遇到情绪不稳定的小朋友，要及时调整幼儿情绪，让其快乐入园，加入到活动中来。

语言区、益智区、棋类区、建构区、美工区。料放回原处。

益智区

- 1、手指套环：提供套环、点卡，幼儿正确点数并进行匹配。
- 2、摆瓶盖：数字和瓶盖对应。

区随机指导：

- 1、语言区：观察幼儿能否专注的进行阅读，并正确取放图书。
 - 2、建构区：幼儿自由搭建。
 - 3、棋类区：观察幼儿能否和同伴坚持活动，并按规则玩棋。
 - 4、美工区：幼儿巩固绘画《棒棒糖》。
- 1、播放音乐提醒幼儿整理活动区材料，并放回原处。
 - 2、请美工区的幼儿展示自己的'作品。

3、教师鼓励在活动中能坚持完成一件事情的幼儿，并根据活动中存在的问题提出要求。

党员马拉松活动方案篇四

xx东方职业技术学院工程系团总支学生会

“奔跑吧 少年们”

校园趣味马拉松是通过跑步的过程中，定点增加趣味环节，设置障碍，各团队通过团队协作，队员之间相互帮助通过关卡一步步进入下一个环节，翻越障碍，精诚合作直到抵达终点，从而增加队员之间的了解提高团队凝聚力。

校园趣味马拉松是一个群体团结比赛的活动，校园马拉松活动既突出了学生个

人的个性魅力，又体现出集体和谐的美丽。2013年，我校又迎来专家评估测试，而校园趣味马拉松敲好展现我东方学子的团结，友谊等青春风采，助推我院新发展。

20xx年5月下旬

xx东方职业技术学院校园内

xx东方职业技术学院工程系团总支学生会

xx东方职业技术学院人文系团总支学生会

xx东方职业技术学院经贸系团总支学生会

xx东方职业技术学院经管系团总支学生会

xx东方职业技术学院成教学院团总支学生会

xx东方职业技术学院公寓团总支学生会

xx东方职业技术学院社团联合会

全院在校学生

1、报名方式：

各班推荐的团队名单由体育委员上交本系学生会体育部。每班队伍支数不受限制，每队六名队员（四男两女）。

报名截止时间□20xx年5月15日

2、宣传：

- (1) 海报：请宣传部帮忙做海报。
- (2) 下班级宣传；
- (3) 悬挂相关主题的喷绘、横幅进行宣传；
- (5) 食堂门口呐喊宣传

1、活动前准备：

- (1)、活动场地的审批和布置
- (2)、确定活动主要路线（活动路线团详见附件一）；
- (3)、报名表的制作（格式详见附件二）；
- (4)、活动物品的购买和租借
- (5)、相关主题的海报和横幅的制作；

(6)、各项活动和事项的主要负责人确定

(7)、奖品、小礼品的购买;

(8)、领导嘉宾的邀请(颁奖老师等)。

2、比赛线路:

从教学楼前蝴蝶泉边出发经过a栋, b栋, e栋, 十足, 食堂, 网球场, 风雨操场, 篮球场以及操场回到蝴蝶泉边, 在其中完成蝴蝶泉边“爱出镜” d栋“体育问答” 网球场“速度达人” 风雨操场“我是歌手” 篮球场“定点投篮” 足球场“寻找名字” 教学楼“我是吃货”

3、活动具体内容:

蝴蝶泉边“爱出镜”

由工作人员准备好相机, 划出拍照的界限, 几队人开始准备抢镜头, 时间为半分钟, 每支队伍出两名队员, 只有自己队伍的两个人的脸部全被拍到的才算获胜, 直接进入下一关, 获胜队伍, 由队员抽签给出通关密语, 例如“工程, 工程, 众志成城”, 如果都无法达到要求则游戏继续。

d栋“体育问答”

接进入下一关, 第二名抵达网球场的队伍需全队做十个标准俯卧撑方可进入下一关。第三名及以后抵达网球场的队伍除了要做十个俯卧撑以外, 必须由两名男生做人形轿子抬着自己队伍的女生绕网球场转一圈, 如果中途女生脚落地则必须从起点重新出发。

风雨操场“我是歌手”

由工作人员给予一位队员歌名，由那一名队员唱出这首歌但不能唱出歌名，如果唱出歌名则算挑战失败，剩下5名队员在不知道那位队员手上拿到的是什么歌名的情况下仅凭歌词猜歌名，时间为一分三十秒 猜对5首歌方可通过。 篮球场
“定点投篮”

站在罚球线上定点投篮，每支队伍有5次投球机会连续投进3球方算通过，第一名通过的队伍将会得到通过下一关的秘密武器，第二名无奖励，第三名及之后的队伍将受到惩罚足球场 “寻找名字”

在足球场的两个沙坑里都埋着参赛队伍队员的名字，当然其中有很多假的名字，只有把自己队伍所有人的名字都找到方算通过。

教学楼 “我是吃货”

党员马拉松活动方案篇五

为进一步推动群众性体育健身活动的开展，增强员工身体素质，鼓励员工建立健康向上的生活方式，本部工会将于近期开展垂直马拉松活动，具体通知如下：

20xx年xx月27日周日，岑村火炉山小环线登高。

喜爱健走、跑步、登高等运动的员工及家属（子女需满xx岁）自愿报名参加，每户不超过3人，家有二孩的不超过4人。

行程概要：广州周边最经典的登山徒步路线之一，登上主峰白架顶，海拔最高点321.8米。全程徒步约8公里，沿途有山野小路、陡坡爬升下降、水泥步道等路况，难度适中。

【08:00—08:30】公司广场北广场，集中上车。

【08:30—09:00】车上由领队介绍注意事项及基础徒步登山

知识。自驾车前往的于9:00前到过火炉山南门停车场报到。

【09:00—09:30】专业教练带领开展热身运动。

【09:30—10:30】分组沿山野小路徒步登山□□10:30—xx:30□沿山脊徒步，沿途经过猪头石，到达酸奶店（补给点）。

□xx:30—12:00□沿小路登山到达鸡枕石。【12:00—12:30】到达火炉山顶峰白架顶。【12:30—13:00】沿台阶或陡坡下山，到达知青农庄□13:00—xx:00□午餐补给□□xx:30□活动结束返回公司广场。

（一）请自备登山鞋或运动鞋，请勿穿着高跟鞋或硬底鞋。根据情况自备登山杖/护膝，最好使用登山包或双肩包登山。活动在野外进行，请做好防晒防蚊虫措施。

（二）徒步登高时长约需4个小时左右，请根据各自身体情况选择参加与否，如在行程中有不适请即与随行领队联系，就地休息或选择就近线路返回。在补给点将配备医务人员，以备不时之需。

（三）户外集体活动，有一定不可预见性，具体行程会根据实际情况做调整，请听从领队及工作人员的指挥。活动当天按人员到达先后顺序自然分组，20人为一组，配置领队1-2人，请跟随队伍沿登山路线行进，请勿独自离队活动。请全程佩戴活动标志，以方便提供休息、补给、医务、用餐等服务。广州蓝天救援队约20名队员负责沿途安全保障，如有不适请随时与工作人员联系。

（四）行程中产生的垃圾，请自备垃圾袋装好带走，不破坏大自然环境。

（五）自驾车路线沿科韵路直走——转右进入华观路——经过安利检测站后路口左转——直行进入火炉山南路(尽头)——到达火炉山西门停车场。请在9:00前到达火炉山西

门停车场集合点——停车场签到。导航：火炉山西门停车场。

（六）请各工会小组长或指定专人负责本小组人员的召集工作和活动秩序。

（七）请各工会小组长于xx月22日（星期二）下午下班前将参加的汇总名单报至本部工会。

（八）未尽事宜，另行通知。

党员马拉松活动方案篇六

《马拉松的故事》记叙了雅典士兵菲地皮茨在马拉松战役中3次长途奔跑传递战争信息，因体力耗尽而牺牲。

学情分析：学生能够自学读懂此文，大对此文的立意不一定挖掘太深，教师要加以引导。

目标：

知识目标：正确、流利、有感情的朗读课文。认识三个生字，积累课文中有启发意义的句子

能力目标：读懂课文内容。

情感目标：感悟奥运比赛项目中表现人类的共同心愿——对祖国的热爱、对和平的向往、对自由的追求。

重、难点：抓住菲地皮茨三次传递战争信息的故事，理解奥运的精神品质。

教具：搜集资料

教法：读出感悟。学法：自主探究。

流程：

1. 组织教法：

2. 导入新课，板书课题，研读课题，质疑。

3. 让学生自由读文，注意读准生字的读音，在读中认识生字，并将不认识的生字所带出来的词画出记号。

读一读，在认识生字的基础上通读全文，把课文读流利。

4. 简要概括课文的主要内容，写在课本上。

5. 指导学生从以下三个方面读课文

(1) 默读、填表：

事件人物表现

第一次报信

第二次报信

第三次报信

(2) 讨论：菲地皮茨是一个怎样的人？

(3) 从他的表现中你获得了什么启迪？

6. 读了这个故事，请学生用一句话表达对人物的赞美。

7. 积累内化：

(1) 识字：准确认读课文中的生字。

(2)复述这个故事。

8. 作业：请学生在课外阅读更菲地皮茨的故事。

党员马拉松活动方案篇七

1、理解故事内容，知道故事中角色的形象特征及丰富词语：“威风”、“承诺”。

2、创编故事结尾，并能用完整的语言进行表达，培养扩散性思维。

3、懂得答应别人的事要尽量做到。

【活动准备】

多媒体电脑、大屏幕、动画光盘、磁带、狮子和老鼠头饰。

【活动过程】

一、导入及进场：去森林里

师：今天天气真好，老师带你们去森林玩。（师生听着音乐进入活动室）

（教学反思：情境的设置，自由、活跃方式的导入，使幼儿很快进入状态，激发了活动兴趣。活泼的音乐〈郊游〉，起到了画龙点睛的作用）

二、播放动画，观察狮子和小老鼠的外形特征，丰富词语：
威风

1、师：森林到了，你们看，谁来了呀？（狮子、老鼠）

2、师：那这是一只什么样的狮子？谁用一个好听的词来形容

一下。(介入词：威风)

幼1：这是一只恐怖的狮子。

幼2：这是一只威猛的狮子。

幼3：这是一只大大的、不开心的狮子。

幼4：这是一只威风的狮子。

(教学反思：狮子是幼儿比较熟悉的卡通动物形象，再加上多媒体动画的效果，孩子们立刻被吸引了，都想把自己的想法告诉别人，气氛活泼而热烈，同时幼儿的词汇也得到了丰富。)

3、师：这又是一只怎样的老鼠？

幼1：一只小小的老鼠。

幼2：一只偷油的老鼠。

幼3：一只胆小的老鼠。

幼4：一只狡猾的老鼠。

4、师：那么威风的狮子和胆小的老鼠之间到底会发生什么事呢？我们一起来看看，听一听。

三、欣赏故事光碟《狮子和老鼠》，理解故事内容。

(附故事内容：森林里，住着一只威风的狮子。有一天，狮子正在睡觉。突然，一只小老鼠在狮子的脸上爬过，把狮子弄醒了，狮子很生气，把老鼠捉住，好生气地责骂老鼠：“你这可恶的老鼠真大胆，竟敢打扰我狮大哥睡觉。”小老鼠抬头望着狮子，恳求说：“狮子大哥，我求你放过我吧，我

以后一定会报答你的。”狮子听了便哈哈大笑：“小小的老鼠，能报答我什么？好吧，我就放了你吧！”狮子爪子一松，就把小老鼠放走了。

过了很久很久，这个森林来了一个猎人，他弄了一个陷阱，想捕捉狮子。

有一天，狮子不小心跌进猎人的陷阱里，给网困住了。狮子只好大声喊：“救命呀，救命呀……”这时，小老鼠经过，他听见狮子的求救声，看到狮子被网困住了……)

(教学反思：这是一个老师和幼儿一起学的过程，让幼儿在视听结合的基础上设置开放性提问，结合幼儿日常生活的经验，从狮子、老鼠形象特征的角度思考问题，提供了充分的发言机会，利于幼儿大胆地想象，积极表述。同时，又以“猜测”贯穿其中，让幼儿在猜一猜，说一说的基础上理解故事内容)

四、学习创编故事结尾

1、师：狮子被网困住，故事就讲到这里，那么，你们说，小老鼠究竟救不救狮子呢？

幼1(迫不及待地)：小老鼠不会救狮子，它骗了狮子。

幼2：小老鼠会救狮子的，因为它答应了狮子要报答它。

幼3：会救狮子的。

2、师：呀，有的小朋友认为老鼠会救狮子，有的小朋友认为老鼠不会救狮子。那这样吧，请认为老鼠会救狮子的小朋友坐到蓝色的地毯上，认为老鼠不会救狮子的小朋友坐到红色的地毯上。

(放轻快的音乐，幼儿选位子)

(教学反思：每一位幼儿都是一个不同的个体，在“救与不救狮子”的问题上，都有自己的想法。教师在这里采用了“选位子”的方法，突出了以幼儿为主体的自主学习，更进一步调动了幼儿的灵活性和求异性。)

3、提出编故事的要求，幼儿创编故事结尾。

(1)师：《狮子和老鼠》的故事讲到这里，你们说有没有结束？

众幼：没有结束。

师：为什么？

幼1：因为故事中还没有讲老鼠有没有救狮子。

幼2：因为不知到结果怎样？

(2)幼儿自由讨论及编故事结尾。

(放轻柔的音乐)

(教学反思：讨论可以使幼儿相互之间自由发表感受，便于激发幼儿积极思维并表述见解，有助于培养独立思考、创新的能力，发展幼儿口语表达和灵活应变的能力。在此活动中，幼儿参与讲述、讨论的踊跃性在此处又上了一个台阶，在师生互动，生生互动中，发展了幼儿的扩散性思维。)

(3)个别幼儿讲述自己创编的故事结尾。

师：谁愿意把你编的故事结尾讲给大家听？

幼1：小老鼠听见狮子的求救声，看到狮子被网困住了，就急

忙跑过去对狮子说：“狮子大哥。你别急，我来救你。”说着，老鼠用尖尖的牙齿把网咬破了，狮子得救了，他们也成为了好朋友。

幼2：小老鼠看到狮子被网困住了，它来到狮子身边对他说：“我才不会救你呢？上次我是骗你的，你就等着猎人来杀你吧！”

幼3：老鼠听见是狮子的求救声，就去喊了好多小伙伴一起来救狮子，狮子获救了，它们开心地笑了。

.....

(教学反思：在这里，教师提供了一个“说”的环节，幼儿们都各抒己见自己创编的故事结尾，使活动达到了高潮。)

(4)师：小朋友编的结尾我们都听过了，老师也边了一个结尾，我们一起来看一看。

(继续放动画画面，讲结尾)

五、思想教育，丰富词语：承诺

师：老师编得好不好？

众幼：好！

师：那么你听了故事，你明白了什么呢？

幼1：我知道了不能骗别人。

幼2：答应别人的事要做到。

师小结：老师这样编故事结尾，是想让你们明白：答应别人的事情就要去做，而且要尽量做好。就像故事中的小老鼠承

诺要报答狮子大哥，后来真的做到了一样。

(教学反思：在小结时，教师从目标出发，升华了活动主题：“言必承，信必诺”。)

六、结束：师幼扮狮子和老鼠听音乐边游戏边出活动室。