# 2023年亲子马拉松活动方案 马拉松故事的活动方案(优质5篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

## 亲子马拉松活动方案篇一

马拉松是跑步者的人生欢歌。天津马拉松让我真正体验了一次人生历程，感受了人生不只有前半段的春风得意，也许还有后半段的苦楚艰辛.好在人生虽不能重来，但马拉松还有下一场。

起跑时,大家欢声雷动,兴奋不已,相约一起冲线,象极了我们的年少轻狂.那时候,我们有宏伟的目标,我们要成就什么什么样的事业.没有人会去很扫兴的想未来是多么的艰难.于是我们跑得很开心,心里想着要破的个人纪录.不忘享受一路的风景.我们还不断和观众互动,很享受的听到浓浓天津味儿的加油声.年轻时，我们总是有很多很多的梦想，和对未来的憧憬。那时候，我们觉得我们有的是时间和精力去实现我们的梦想。

天津马拉松前十公里，象我们的人生前，春风得意马蹄疾，一日看遍天津花。少年不知愁滋味，为赋新词强说愁。有的只有风花雪月，姹紫嫣红。其实这十公里是打基础的时候，如果太过挥霍，后面去毫不留情的还回去的。还好，我跑的不错。我从名牌大学到名牌公司，一路欢歌笑语，挥斥方遒。

跑过10公里，开始真正的享受马拉松。身体完全热了身，一般这时都会加速。我也提了提速，开始梦想要破personalbest什么的。这段时间一般是跑马最快的时段.同时也真真切切感受自己的潜力，到底能跑什么成绩。人生

在20-40之间，正是我们每个人事业的上升期。大部分人都非常享受不断进步的过程。我从一个一张白纸的大学生，成长为职业经理人，成家立业，其间途中经过了起伏不平，开心失落，但最终我还是开开心心跑完这人生半程马拉松。

可全程的挑战远不是就跑21公里可以体会到的.对于大部分人来说,跑完半程完全是享受非凡.而全程的艰难全在后半程，特别是35公里以后的距离。那种艰辛和对距离的恐惧，不是亲自参与是体会不到的。如果人生只到40岁(半程马拉松),人人都会活力四射.可七八十岁时是不是还活力四射才是真正的比赛.人往往在六七十岁后身体变差是有加速度的.这很象马拉松的后半程…那短短的几公里于前面的10,20公里完全不可同日而语.

跑马的后半程重要的不是还要不要提速，而是怎么不掉速或少掉速。跑马拉松的过程就是肉体和灵魂的纠结和对决的经过。后半程肉体的.磨难会让你真切地感受灵魂的存在。坚持还是放弃，是灵与肉的对话。成败取决于妥协：灵魂妥协了，肉体从失败中暂时偷得快乐；肉体妥协了，灵魂才会有最终的快乐——到达终点的成就感。所以跑马时你在起跑和途中有什么样的付出，你在后半程就会获得什么样的感受。

过了40岁，人生也开始了后半段。要做的是，如何继续保持旺盛的精力，让自己的价值最大化，而不是还要去继续做不切实际的提速。你在年轻时是否善待你的身体,决定了你七八十岁时是否还有精力和时间享受生命.

没有谁能轻轻松松到达马拉松的终点,人生也没有随随便便的健康快乐.

当然每一次跑马,我们要追求不断破自己的pb(personalbest),只是不要过分勉强自己。对自己太过苛刻，人生就会少欢乐。如果你想体验一下人生的滋味，就去跑马吧。无论你多快，总有人比你快。无论你多慢，总有人比你慢。我们不是职业

跑手，战胜别人毫无意义。战胜自己，就是最大的胜利和满足。跑马如果没有太高的期望，放松且把握每个细节，往往会取得预想不到的成绩。人生如果知道调整自己的心态和期望，往往不断地惊讶自己，鼓励自己。

跑马的马拉松选手有专业和业余之分，而人生没有业余选手。每个人都是自己人生的专业选手。平凡的人生就好象一次长距离奔跑，起伏不大，但延续很长。只要你能坚持下去，平凡的人生也一样灿烂无比。

如果你想体验一下人生的滋味，就去跑一次全程马拉松吧。

## 亲子马拉松活动方案篇二

海湾三校的传统友谊由来已久，此次，在岁末之际，我们举行马拉松长跑比赛，旨在发扬海湾大学生顽强拼搏的精神，继承和促进华理、上师、应技大三校学生的革命友情。

二. 活动主题

三校大学生马拉松大赛

三. 活动时间

20_-12-__

四. 活动地点

海湾大学城

五. 宣传方式

三所高校各自在校内制作海报和传单进行宣传，三校联合组织一场晚会，进行活动宣传，在人人网上高调发消息。

六.活动流程

1.报名阶段

各校报名人数不限，报名时间为12-__----12-__2.准备阶段

2)站点设置

每隔800米设置一个服务站，为参赛人员提供水及医护服务。

3)志愿者招募

1)华理南大门为比赛起点，由志愿者为参赛选手发放号码牌。2)主持人介绍到场评委及参赛选手情况。3)主持人介绍比赛注意事项及奖励情况。4)宣布比赛开始。4.宣布比赛结果。

5.评委为获奖选手颁发证书及奖品。6.比赛结束。

七.活动前期准备

1.有三校校学生会主席团依法办理好相关审批手续。2.各校负责好自己学校的任务和分工。

3.活动开始前2小时，有工作人员做好活动所需背景幕，舞台，音响的设备，布置好现场。

八.活动意义1.展现海湾大学生风采，增进三校学生友谊。

2.磨练学生意志，倡导健康生活，我长跑，我快乐。

3.利用体育活动减缓学习压力，以后更好的投入到期末考试的当中去。

九.经费预算

1.奖品

一等奖1名：山地自行车一辆

800元/辆二等奖2名：耐克跑鞋一双

500元/双三等奖3名：苹果mp3一部

200元/部2.宣传经费

海报三张约600元

传单若干约500元

横幅三条约200元4.运行经费

舞台和音响租借费

500元

饮料及医护设施费

250元总计

4450元

十.注意事项

1.2.3.4.5.志愿者切实发挥作用，坚决杜绝各类事故特别是交通事故的发生。比赛开始阶段严防拥挤起哄事件发生。随时与公安部门取得联系。

每个十字路口和斑马线处均要有志愿者维持秩序。

活动路线避开车流量较大的地方，避开上下班的高峰段。

# 亲子马拉松活动方案篇三

《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。

## 亲子马拉松活动方案篇四

正常人大概要工作35年，就像一场马拉松比赛。要知道，大多数人最后都是要走到终点的，只有少数人跑过终点。因此，在刚开始时去抢领先的位置，没有太大的意义。

与此同时，这场马拉松比赛还有初赛、复赛、决赛。初赛时

大家都刚刚进入社会，大多数都是实力一般的人，这时候努力工作就能脱颖而出。于是，有的人20多岁做了经理，有的人迟些也终于赢得初赛，30多岁成了经理。

然后是复赛，能参加复赛的，每个人都有些能耐，这时再想胜出就不容易了，要有很强的坚韧精神，要赢，得靠团队的力量，要懂得凝聚人心，要有长远的眼光。

这个世界的规律是：给人一点成功的同时，让人骄傲自满。刚刚赢得初赛的人往往没有耐性，没有容人的度量，就像一头愤怒的斗牛，虽然猛烈，但最终是会失败的。而赢得复赛的人像斗牛士，不急不躁，慢慢耗尽对手的耐心和体力。赢得复赛以后，大约已经是一位很了不起的职业经理人了。

最终的决赛来了，大家都是高手，只能等待对方犯错。他们最大的敌人就是自己，在决赛中要做的只是不被自己击败，等着别人被自己击败。这和体育比赛一样，最后高手之间的比赛，就看谁失误少，谁就赢得决赛。

所以，看待工作，眼光要放远一点。一时的谁高谁低并不能说明什么。

当然，在此之前，你要想清楚，你要的是什么？

大多数人唯一的想法是，我想要一份工作。越是焦急，越饥不择食，越想不清楚，越容易失败，你的经历越来越差，下一份工作面试你的人看着你的简历就皱眉头。于是，你陷入恶性循环。

我们把处理的事情分为“重要”和“紧急”，如果不做重要的事，就会常常去做紧急的事。比如，锻炼身体、保持健康是重要的事，看病则是紧急的事。如果不锻炼身体保持健康，就会常常为了病痛而烦恼。找工作也是如此，考虑清楚“自己究竟要什么”是重要的事，“找工作”是紧急的事。如果

考虑不清楚，就会常常要找工作。

随之而来的问题是，你的目标应该有多大？

中国的励志和国外的励志不同，中国比较鼓励人立下大志愿，而国外比较鼓励人勇敢面对现实生活，面对普通人的困境。我们都是普通人，不会买*票中500万元，不会成为比尔·盖茨或者李嘉诚，我们当中，很少的人会创业成功，大部分人会活过65岁。

所以，你在想自己要什么的时候，“现实”一点。目标定得高些，对于喜欢挑战的`人来说有好处，但对于大多数普通人来说，反而容易灰心沮丧。

我并不反对跳槽，但跳槽不是解决问题的办法。很多人跳槽是因为这样或那样的不开心，但这种不开心在当下这个公司不能解决，那么在下一个公司多半也解决不了。换个环境你都不知道会碰到什么问题，与其如此，不如现在就把问题解决掉。

人生的曲线应该是曲折向上的，偶尔会遇到低谷，大趋势总归是曲折向上，而不是像脉冲波一样每每回到起点。我见过不少面试者，30多岁，四五份工作经历，每次多则3年，少则……年，30多岁时回到起点，从一个初级职位开始干起，拿初级的薪水，和20岁的年轻人一起竞争，不觉得有点辛苦吗？这种日子好过吗？并不是你的每一份努力都会得到回报，并不是你的每一次坚持都会有人看到……人总是会遇到挫折，人总是会有低潮，人总是会有低声下气的时候，这恰恰是人生最关键的时候。逆境，是上帝帮你淘汰竞争者的地方，要知道，你不好受，别人也不好受，你坚持不下去，别人也一样，千万不要告诉别人你坚持不住，那只能让别人增强坚持的信心；要让竞争者看着你微笑的面孔，失去信心，退出比赛。胜利属于那些有耐心的人。

《马拉松》

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

## 亲子马拉松活动方案篇五

为艺术学院同学的大学生活添加美丽的色彩，为忙碌的学习生活穿插丰富的课余活动。在比赛中体现运动精神，展现自身特长，散发青春活力，学会团队协作，增强集体荣誉感。为了加深大一同学之间、高年级同学与大一同学之间的了解、友谊与发展，丰富同学校园文体生活，活跃大学校园的.气氛，增强艺术学院同学的德智体美全面发展意识，提高部门人员的综合素质，培养积极向上的进取精神。

金秋浑河行，青春伴我行

一、活动时间

二、活动地点

地点:三好南桥——龙王庙桥

三、宣传方式

前期宣传:展板:学生活动中心、综合楼条幅:篮球场西、五五体育场北侧

网络:利用人人网、腾讯、微博、东北大学先锋网等网络平台进行展示。

四、部门分工体育部:周键——举旗刘吉朋——巡路

余灼钧——现场卫生监督办公室:a——签到统计b——物品管理

1.参与活动人员于综合楼北广场集合，负责人进行活动主题及安全事项讲解。

2.由负责人发放袖标，清点人数。

3.由带队人员带至三好桥下

4.负责人再次进行安全事项以及比赛与游戏规则讲解，各配合部门到岗到位。

5.工作人员确定起跑线具体位置，宣布比赛正式开始

6.比赛结束后评选出获奖同学，并颁发奖品

7.活动负责人进行活动总结

8.所有参与活动人员合影留念

9.由工作人员带队返校

10.活动结束比赛规则

参赛者由起点起跑，途径游戏一处、饮用水发放处、游戏二处然后到达龙王庙桥(中点)领取彩色卡片，然后原路返回抵达起跑处，抵达终点，完成比赛。

游戏内容及规则游戏一:猜谜语在节点处设置谜语箱，参赛者跑至节点处，由工作人员随机发放带有编号的谜语纸条，参赛者领取谜语纸条后，继续参加比赛，在比赛的过程中猜出谜底，并于终点由工作人员揭晓谜底。

游戏二:速算/汉字听写

在节点处设置抽题箱，参赛者跑至节点处，由工作人员随机发放题目，参赛者领取带有编号的题目后，现场解答，解答完毕后继续参加比赛，由工作人员判题。

六、活动经费预算

七、注意事项

1、协办单位、各工作人员和所有工作人员都必须接受活动组织者的统一指挥，严密组织，分工协作，精心实施。

2、组织者与参与者之间应相互配合、相互支持，保障活动各环节顺利进行。

3、若出现突发问题，应本着相互理解的原则，友好协商解决。

4、活动举办当天各环节责任分清，工作人员必须按规定时间到场。

5、如果活动中出现各种突发性问题，请找活动负责人。

6、活动过程中严重失职的干部，将扣除相应的德育分。

八、应急预案

1、活动过程中出现中途擅自离开、扰乱秩序等不良现象时，活动负责人要及时予以制止。

2、若参赛人员未及时赶到，将取消其比赛资格。

3、活动过程中如出现受伤或身体不适者，工作人员及时暂停其比赛并进行治疗。