

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 and 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) 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

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。