

# 最新跑步比赛的内容 跑步活动策划书(优秀8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 跑步比赛的内容篇一

xx年是中国共产党成立9\*周年，也是红军长征胜利7\*周年。长征，是革命与xx两种力量、光明与黑暗两种命运的一场大搏斗，是中国共产党和中国革命事业从挫折走向胜利的伟大转折点。伟大的长征精神充分展示了中国共产党的先进性，同时又使这种先进性在血与火的洗礼中得到了升华。

为庆祝建党9\*周年，红军长征胜利7\*周年，讴歌中华民族实现伟大复兴的百年奋斗历程，颂扬长征精神。同时培养经院学子的爱国主义思想，以及其使命感、责任感和荣誉感，特举行万里长征人人跑活动，体验长征路线，感悟长征精神。

管理技术学院各系党员及入党积极分子

5月21日(星期六) 9:00——11:00

中兴广场、2号教学楼、东大门、东区运动场、北2门、西区运动场

(一)宣传阶段(5月3日~5月15日)

1、海报及横幅宣传；

2、晚点名材料宣传(5月8日);

3、党员进寝室宣传

(二)报名(5月8日~5月13日)

三人一组团体报名，各系内部自由组队，队数不限

1、活动策划转发至各系党支部，各系党支部于5月15日前将活动报名表交与金贸系党支部;(石义江)

2、本党支部充分发挥自身的带动作用，在班级、所带新生寝室、各团学组织中宣传;

(三)活动准备

1、分别印制活动线路指南，做好前期发放准备;

2、组织好各活动点的活动的准备活动;

3、布置好盖章点的长征知识宣传栏。

(四)活动阶段

参加万里长征人人跑活动的同学，可在活动起点“瑞金”(中兴广场)领取专用活动线路指南。在指南中规定的六个地点所对应的盖章点盖上印章(分别是：瑞金、遵义、赤水、金沙江、泸定、吴起)，并进行闯关活动，活动用时最少团队可参与评奖。

各闯关点均设有关卡，每闯过一个关卡即获得若干活动奖章(可放弃闯关机会，同时失去奖章)，每枚活动奖章可抵消一分钟活动时间。

长征第一站【瑞金(中兴广场)】：

各团队按照组别领取活动指南一份，第一组9：00起跑，第二组9：10起跑，第三组9：20起跑，依次类推。

## 团结才是力量【遵义(j2)】

主持人准备每组各三张签，上写：嘴巴；手(二张)。主持人请每组每人抽签，抽到嘴巴的必须借着抽到手的两人帮助来把气球给吹起(抽到嘴巴的人不能用手自己吹起气球)。气球吹好后可获得3枚奖章。

## 长征第一抢【赤水(东大门)】：

活动场地准备了活动所需气球、仿真抢，每队有三次机会射击气球，每射中一个气球均可获1枚奖章。

## 知识才是力量【金沙江(东区运动场)】：

此处由长征知识宣讲员发放长征知识小问卷(题库于4月5日上传至金贸系党支部博客)，上面有6道长征知识问答，每答对两道可获1枚奖章，答对一道不得分。宣讲员现场判断正误，发放奖章。

## 我建泸定桥【泸定(北二门)】：

参赛团队需在此处用筷子搭桥，闯关点有事先准备好的筷子、胶带等工具，并准备了一座搭好的“泸定桥”。团队搭好桥后，有评分员现场评分。桥牢靠扎实可得3枚印章，桥美观有创意得5枚印章。

## 跑步比赛的内容篇二

### 一、活动宗旨

长跑不仅能增强体质，而且能振奋精神，锻炼意志，为增强

神箭神舟北京公司全体人员的团队意识、拼搏意识、健身意识、竞争意识，展示全体成员团结拼搏、昂扬向上的精神风貌，特举办本次跑步活动。

## 二、活动主题

“超越极限，超越自我。”

## 三、活动时间

201x年5月16日下午

## 四、活动地点

中关村生命科学园园区

## 五、参赛人员

公司全体人员

## 六、竞赛规则

- 1、本次比赛项目为男子5000米，女子3000米；
- 2、本次长跑活动不分组，所有人从起点出发，以通过终点的先后顺序排名次。

## 七、活动奖励

为了鼓励大家积极参加该项活动，增强大家的竞争意识，活动设立以下奖项：

### 1、竞赛奖

奖励规则：一等奖1名，奖现金300元+奖状！

二等奖2名，奖金各200元+奖状！

三等奖3名，奖金各100元+奖状！

## 2、突破奖

奖励规则：在跑步比赛中取得的.名次与上一次跑步的名次相比（第一次比赛以大家预测的名次相比）提升最多者获得该奖项，如提升名次相同则平分该奖项，奖品为100元加“最佳突破奖”奖状！

## 3、娱乐奖

奖励规则：比赛前，大家根据各人情况预测本次跑步名次，跑步结束后统计大家预测的分数，得分最高者获得该奖项，奖品为100元加“最具慧眼奖”奖状！

## 4、劣足奖

奖励规则：在跑步比赛中取得的名次与上一次跑步的名次相比退步最多者（超过3个名次）获得该奖项，颁发“劣足奖”奖状。

## 5、参与奖

奖励规则：所有参加并跑完全程的人员均可获得纪念奖一份。

## 八、后勤保障

1、本次比赛裁判由苏总担任；

2、请办公室人员带好小药箱以应对比赛过程中的突发事件；

3、比赛前统一每人发一瓶矿泉水；

## 九、注意事项

- 1、服饰：比赛统一穿运动服饰，适宜跑步的鞋子，不佩戴首饰挂件。
- 2、安全第一，比赛前请大家做好充分热身，避免关节扭伤，跑步过程中如感觉身体不适应注意休息！
- 3、所有奖项获得者名单将在苏总办公室板报上公示。

## 跑步比赛的内容篇三

活动时间：

主办部门：

跑步是一项十分有益身心的运动：

- 1告别臃肿身材。
- 2、防止你的骨骼，肌肉退化。
- 3、抵抗疾病。
- 4、维持并提高总体的身体水平。
- 5、让你更加自信。
- 6、放松自己，减轻压力。
- 7、锻炼你的头脑。
- 8、增强合作精神。
- 9、随时随地，简单。

但是现在很多大学生更多的是呆在宿舍打游戏，看电影，逛淘宝，忽略了运动对我们的好处，运动能为我们带来健康。所以我们要呼吁更多的同学参与进来，带上你的小伙伴，走出宿舍，我们一起约跑吧！让荧光点亮你，让我们一起用荧光和激情，点亮夜的黑！

跑步不仅能增强体质，而且能振奋精神，锻炼意志。展现云南大学“健康，阳光”的精神风貌。特举办欢乐荧光跑。

跑有境，心无疆。

1、配对夜跑 如果你希望找人同行，那就一起约跑吧！找到自己的小伙伴或由我们为你随即配对，鼓励结对跑，互相鼓励互相监督以达到健身的目的。

2、单人荧光跑

如果你想一个人静静享受这个过程，那就一起约跑吧！穿上跑步鞋，走上操场吧！每跑一圈，我们将在固定点为你发送荧光手环，最后凭借荧光手环的数目兑换红牛饮料。

(1) 报名：地点楠苑食堂门口，时间为

(2) 约跑：楠苑体育场足球场

楠苑体育场足球场

20xx年11月20日

发传单，张贴海报。

参与人员：全校师生

报名时间□20xx年11月10日

报名地点：楠苑食堂宣传点，也可发短信报名

联系方式：

宣传期：一顶帐篷，两张桌子，宣传单

活动期：一顶帐篷，一张桌子，荧光手环，红牛饮料

宣传费：500

奖品：红牛饮料（商家赞助），荧光手环500

主办单位：

## 跑步比赛的内容篇四

1、负责：董事会成员、总经办、企划部

2、成员：各部门负责人

XXXX

借助中国的传统节日“中秋节”国人的第二个长假“国庆节”营造商场第二个销售高峰，以及针对长假后的冷淡市场有的放矢，减缓及减小销售下降趋势。

庆中秋，迎国庆，送大礼！

略

（一）场外布置：大门对联：万家团圆迎中秋，四海欢腾庆国庆，横联：欢度佳节。外墙悬挂巨幅：宽：高=10xx13m□  
宣传活动内容。在门上方悬挂大红灯笼8个。



## （二）场内布置：

- 1、分别在一、二、三、四楼电梯两端悬挂宣传指示牌。
- 2、在一楼大厅设立一个大月饼由采购部洽谈。
- 3、在一楼入口处设立一座牌坊，在收银台后侧陈列月饼一条街，在月饼一条街上端悬挂吊牌，烘托月饼一条街气氛。
- 4、在各楼层主通道、电梯口、月饼堆头上端悬挂相应的宫廷灯笼。宫廷灯笼300个。
- 5、在各楼层主通道悬挂中秋、国庆节吊旗各一面。吊旗1000张。
- 6、楼梯护栏以金黄色绒布围边，同时加强对电梯口布置。
- 7、中厅中央吊一个大型  
2、5米宽的灯笼用kt板制做，在大灯笼下方吊方块字样“中秋节快乐”，在从再加上其它的装饰物。

1□dm海报宣传具体操作明细见附表。

## 2、电视媒体宣传：

a□宣传内容：月饼上市、团购、大宗购月饼以及相关活动内容□b□时间：9月20日26日□c□费用收取□d□宣传形式：动画图片加文字。

3、场外巨幅、展板宣传。

4、场内播音宣传。

5、社区各人流密集处以小条幅宣传，内容□“xx购物广场祝全市人民中秋节快乐。中秋大宗购物热线□xx”

活动一、购物满20留住快乐瞬间  
活动时间：9月1---9月30日  
活动内容：一次性在本商场购物满20元以上可凭电脑小票在商场入口处靓新新娘婚纱摄影咨询处参与抽奖活动。奖项设置：一等奖：奖价值288元摄影套餐二等奖：奖价值198元摄影套餐三等奖：奖价值98元摄影套餐详情请到靓新新娘婚纱摄影咨询处咨询。

## 跑步比赛的内容篇五

xx年是中国xxx成立9\*周年，也是红军长征胜利7\*周年。长征，是革命与xx两种力量、光明与黑暗两种命运的一场大搏斗，是中国xxx和中国革命事业从挫折走向胜利的伟大转折点。伟大的长征精神充分展示了中国xxx的先进性，同时又使这种先进性在血与火的洗礼中得到了升华。

为庆祝建党9\*周年，红军长征胜利7\*周年，讴歌中华民族实现伟大复兴的百年奋斗历程，颂扬长征精神。同时培养经院学子的爱国主义思想，以及其使命感、责任感和荣誉感，特举行万里长征人人跑活动，体验长征路线，感悟长征精神。

管理技术学院各系党员及入党积极分子

5月21日(星期六) 9:00——11:00

中兴广场、2号教学楼、东大门、东区运动场、北2门、西区运动场

(一)宣传阶段(5月3日~5月15日)

1、海报及横幅宣传；

2、晚点名材料宣传(5月8日);

3、党员进寝室宣传

(二)报名(5月8日~5月13日)

三人一组团体报名，各系内部自由组队，队数不限

1、活动策划转发至各系党支部，各系党支部于5月15日前将活动报名表交与金贸系党支部;(石义江)

2、本党支部充分发挥自身的带动作用，在班级、所带新生寝室、各团学组织中宣传;

(三)活动准备

1、分别印制活动线路指南，做好前期发放准备;

2、组织好各活动点的活动的准备活动;

3、布置好盖章点的长征知识宣传栏。

(四)活动阶段

参加万里长征人人跑活动的同学，可在活动起点“瑞金”(中兴广场)领取专用活动线路指南。在指南中规定的六个地点所对应的盖章点盖上印章(分别是：瑞金、遵义、赤水、金沙江、泸定、吴起)，并进行闯关活动，活动用时最少团队可参与评奖。

各闯关点均设有关卡，每闯过一个关卡即获得若干活动奖章(可放弃闯关机会，同时失去奖章)，每枚活动奖章可抵消一分钟活动时间。

长征第一站【瑞金(中兴广场)】：

各团队按照组别领取活动指南一份，第一组9：00起跑，第二组9：10起跑，第三组9：20起跑，依次类推。

## 团结才是力量【遵义(j2)】

主持人准备每组各三张签，上写：嘴巴；手(二张)。主持人请每组每人抽签，抽到嘴巴的必须借着抽到手的两人帮助来把气球给吹起(抽到嘴巴的人不能用手自己吹起气球)。气球吹好后可获得3枚奖章。

## 长征第一抢【赤水(东大门)】：

活动场地准备了活动所需气球、仿真抢，每队有三次机会射击气球，每射中一个气球均可获1枚奖章。

## 知识才是力量【金沙江(东区运动场)】：

此处由长征知识宣讲员发放长征知识小问卷(题库于4月5日上传至金贸系党支部博客)，上面有6道长征知识问答，每答对两道可获1枚奖章，答对一道不得分。宣讲员现场判断正误，发放奖章。

## 我建泸定桥【泸定(北二门)】：

参赛团队需在此处用筷子搭桥，闯关点有事先准备好的筷子、胶带等工具，并准备了一座搭好的“泸定桥”。团队搭好桥后，有评分员现场评分。桥牢靠扎实可得3枚印章，桥美观有创意得5枚印章。

## 跑步比赛的内容篇六

赏月，吃饼，娱乐中秋

1、丰富同学间交流，营造团圆气氛，体会中秋主题，共同分

享中秋节的喜悦。

2、进一步加强同学们的集体观念，培养团队意识，同时展现学生们的个性才能。

负责购置月饼、水果、零食：

负责借数码相机：

对奖品（毛巾、棋、画等）进行编：

（供在活动中受过惩罚和在灯谜、拉歌比赛中表现突出者任意选择。）

一：赏月，分发月饼，感受中秋节的美好含义（可以给家人打电话，表达我们的美好祝福）

二：简单介绍关于中秋节的来历、意义等相关信息（李静负责），可同时请大家说出以前过中秋时的情形，与同学们共同分享幸福与乐趣。

三：互动小游戏

1、拍七令：从1—99报数，但有人数到含有“7”的数字或“7”的倍数时，不许报数，要拍下一个人的后脑勺，下一个人继续报数。如果有人报错数或拍错人则受惩罚（说真心话即受罚者任意选择男女各一名同学，请他们提问，并做真心回答；或者接受其他同学的任意提问，从中选三个问题并做真心回答，两种任选其一。主持者可适当要求发问者提比较尖的问题）

2、成语接龙：整个活动一开始大家就已经围成一个圈，这个游戏开始的时候，由主持人选择一个开头的人说出第一个成语，然后一个接一个的顺时针顺序接下去，说出来的成语要

是上一个人的成语最后一个字当第一个字，（比如我说四喜发财，你就要说出一个以财开头的成语，比如财大气粗，然后就是以粗开头如此类推）谁在10秒或者20秒钟内没说出来，就受惩罚（惩罚：就是饶着大家跑一至三圈，再跑的过程中，主持人会说出几个指令受惩罚的人就要按照指令去做，比如主持人会说停，你就要停下来，说学猫狗叫你就要学猫狗叫，学僵尸走路你就要学僵尸走路等等。）

四：猜灯谜（附：题目，答案另附）

1、同心改革为祖国。猜一字：

2、一弯月照枝头亮，两颗星悬天下明。猜一字：

3、心已决断不宜迟。猜一字：

4、休把旁人抬太高。猜一字：

五：拉歌游戏（或个性表演）

届时男女同学随意分成两组，对面而做，一组出一节目后，另一组出一节目，当然主要是拉歌咯，不过也可以表演其他节目（请主持人注意带动活动气氛哦）。

## 跑步比赛的内容篇七

跑步的定义是指陆生动物使用足部移动。它在运动上的定义是一种步伐，双脚不会同一时间碰到地面。它亦可以是一种有氧的运动或厌氧的运动。

跑步活动方案范文一：

为大力推进阳光体育活动，进一步提高学生身体素质，锻炼学生意志品质，根据《关于开展第八届全国亿万学生阳光体

育冬季长跑活动的通知》要求和学院通知精神，我系将开展“阳光体育绿色公益跑”为主题的冬季体育活动。具体活动方案如下：

## 一、指导思想

指导并带动广大学生积极参加冬季长跑等体育活动，以提升学生体质健康水平，贯彻体育育人教育理念为指导思想，加大宣传，在活动中强调学生“诚信”和“守诺”的自我教育，提高学生自我锻炼意识和参与意识。

## 二、活动主题

阳光体育绿色公益跑

## 三、活动时间

20xx年12月至20xx年3月

## 四、活动内容

1. 贯彻“健康第一”的指导思想，充分认识冬季长跑活动对增强学生体质健康的重要意义，要把冬季长跑活动和保证每天锻炼一小时结合起来，要把冬季长跑活动纳入教育、体育和共青团的工作计划，密切配合，广泛发动，促进该项活动健康持久地开展。
2. 班级宣传栏设置虚拟的阳光体育公益林，以学生冬季长跑期间跑步里程累计数兑换树苗，种植在宣传栏阳光体育公益林里，将长跑活动与公益活动结合起来。
3. 每人每天长跑参考距离基数为2000米。

## 五、活动要求

1. 各班级要积极宣讲“美丽中国梦，学院社会主义核心价值观教育创新活动形式阳光体育公益长跑”。以班级或小组为单位完成每天的锻炼目标里程，辅导员和班委要身体力行，带动本班级师生积极参加该项活动。
2. 各班级要按活动要求认真组织，及时收集活动的资料与照片，每周二上报院团委。
3. 强调安全第一，冬季长跑不得在校外公路上进行，对于病残等不适长跑的学生，可根据医嘱组织他们参加其他适宜的锻炼活动。

## 六、公益林建设

1. 以班级为单位在班级建设公益林宣传栏，辅导员为公益林建设负责人。
2. 每月1-5日为树苗兑换日，兑换地点公共服务与管理系办公室。
3. 以班级为单位累计里程20000米可兑换1棵树苗，兑换树苗时需提供辅导员签字的总里程数表，将兑换的树苗种在本班公益林宣传栏内。

## 七、参加对象

全系在校学生

## 八、评比表彰

按照学院文件规定执行。学院将对在活动中表现突出的班级和个人予以表彰，授予活动“优秀班级”和“优秀个人”的光荣称号，对获得“优秀班级”的辅导员给予“优秀组织奖”。根据各系部报送的活动材料评选参加活动班级的30%为优秀班级；参加活动个人的5%为优秀个人。



## 跑步活动方案范文二：

### 一、指导思想

为进一步推动我校阳光体育活动的开展，培养学生热爱体育、崇尚运动的健康观念和生活习惯，养成良好的意志品质，不断提高学生综合素质，逐步形成校园长跑活动文化氛围。经研究决定开展“励志从长跑开始”长跑活动，特制定本活动实施方案：

### 二、活动主题

阳光体育绿色公益跑

### 三、活动时间

今年11月第二年4月

四、领导机构 学校成立“阳光体育绿色公益跑”活动领导小组，具体组织指导开展各项活动。

组长：

副组长：

成员：

安全员：

### 五、内容要求 1. 搞好宣传发动。

充分利用广播、黑板报、宣传栏大力宣传开展冬季长跑活动的意义和作用，介绍长跑锻炼的知识方法及注意事项；召开“励志从长跑开始”活动主题班会，通过宣传栏、手抄报等，激励引领学生“强身健体、达标争优”，努力营造校园

文化氛围。2. 举行起跑仪式。

大操场举行“阳光体育绿色公益跑”活动起跑仪式。3. 明确长跑路线。

一年级：在教学楼内环跑；二年级：沿花坛环跑

三年级：在教学楼外环跑

四、五、六年级：在学校塑胶跑道环跑 4. 保证活动安全。

遵循教育发展和运动规律，切实做好安全防范工作。符合学生身心发展特点，寓学于乐，寓练于乐，陶冶情操，锻炼意志。牢固树立安全防范意识，进一步加强安全教育，制定和落实有效的安全防范和应急措施。开展长跑活动时，各班正、副班主任2人一前一后跟班进行，安排体育教师指导，广大教职工积极参与，以增进和谐的师生、生生关系，确保师生生命安全。5. 具体方法要求。

各班体育委员把每位学生每天长跑的里程数进行登记，周五将本班学生的里程数汇总后上报体育组徐国华老师，下周一公布各班所完成的累计里程数(见附表)。活动结束后，将根据冬季长跑活动中表现突出的优秀班级、学生进行表彰，并记入班级考核、学生素质发展报告书中。学校于每年4月上旬前将活动总结电子稿和活动过程性照片发送到市教育局基教科。

## 跑步比赛的内容篇八

### 一、活动背景

久坐办公室的人群大多数缺乏运动，长期保持同一姿势，往往伴随着各种各样的身体疾病。对于爱美女性而言，更是苦恼，容易发胖造成身材走样。虽然常常将减肥二字挂于嘴边，

可是即便平时有空余时间，也会由于各种原因，造成了光说不练的嘴把式。所以不能因为工作的性质，就忽略了自身的健康，放弃了欣赏外面的世界。

跑在阳光下，跑进健康里 四、活动口号

每天运动一小时，快乐生活一整天，健康工作一辈子 五、活动形式 慢跑

六、活动时间 每周日上午7:30-8:30 七、活动地点

1. 参加活动员工当天上午7:20到达公司，并确保当天各项工作衔接完好，不出现意外。

2. 活动中不允许出现快跑，相互较量、比赛等情况。

3. 排好队前进，不允许插队，不允许掉队，不允许并排说笑等行为。 4. 非紧急情况不允许缺席。

5. 着装要求：工作服加运动鞋，长发不能披肩，不能佩戴耳机。 6. 部门负责人负责点名。需考虑问题：

考勤，安全监督，摄影及投稿，活动地点，意外情况 个人建议： 1. 活动当天休息员工结束后自行安排，上班员工按照8点开始考勤，非紧急情况不参加活动的员工取消当月安全奖（健康等同于安全）。2. 在活动前，简单做一个安全培训，培训内容为在跑步过程中需要注意的安全问题；遇到紧急情况如何应对；出现违反规定者如何处罚。在活动中安排领队，起到带队并且监督作用。

3. 本次活动是一种有意义的行为，参加活动的成员均为办公室员工，具有一定的文化基础。让参与活动的员工自行拍摄相关图片，配上个人感悟及感受，形成稿件张贴宣传栏。这不仅可以提高办公室人员的文字功底，还能起到一定的宣传

作用，稿件一旦张贴将支付稿费。（可以强制性实施或轮流进行）

4. 活动地点可以统一为某一地点，也可以绕厂区进行。

若因天气问题，跑步活动不能正常进行，则开展室内活动。室内活动多为培训。如：地毯知识普及、质量检测、演讲培训、办公软件培训、社交礼仪培训等等。