

# 最新晨跑策划书活动背景(优秀5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 晨跑策划书活动背景篇一

土木工程学院第十二届学生会、自律会(以下简称学生会)各个部门经过招新，面试，人员调配等一系列工作之后，现各个部门组员已基本落实。为了使各个部门组员更加深入了解和意识到作为学生会组员的一份责任感，开展此次活动。同时作为学生会干事考核选拔的一部分进行。

- 1、是协调各个部门紧密联系的开端，建造学生会组员彼此认识、各个部组员相互结识的一个初步平台。加强组员间的相互了解。
- 2、增强学生会各部门组员的组织性、纪律性，锻炼学生会组员的身体素质和意志。
- 3、完善学生会结构，对干事进行进一步选拔和考核。同时对新上任的部长进行体能训练。

5增强学生会的凝聚力，提高学生会工作效率。

拟10月8日开始，周一至周五每天早上的5:30-6:50，为期三周。(具体时间待定)

校新操场

主席团、所有部长、全体学生会新干事。

a□各个部门把自己部门总人员人数上报至秘书处。

b□各部制定各部门考勤表每日考勤。

c□开会确定具体实施方案，并下发通知。

d□网信部与宣策部对学生会拉练进行宣传。

## 2、拉练过程：晨跑

a□所有人5:30准时新操场集合，干事一组，部长一组。体育部负责院旗的到位。

b□部长对本部干事认真考核，考核结果记录到部门考勤表，各部自行保留考勤结果，但须上报每日晨跑人数。

c□整理队伍开始晨跑，男生5圈，女生3圈。每圈都要喊口号，具体口号待定。

d□跑步结束，集合整队，如有需要主席团对晨跑进行简单总结。

e□有序解散，开始部门座谈。

部门座谈(可根据实际情况决定需不需要)

a□跑步结束后，部门自选区域座谈，加强部门内部的了解和交流。

b□部长公布每日出勤情况，并总结拉练情况。

c□根据需要下发通知等等，自行安排

在组员进行所有的`周期性训练之后(拉练最后一天)，进行一

次所有组员的总结大会。主席团对拉练进行总结和对学生会提出倡议和跟高的要求。各部长根据组员的表現情况筛选最后将留下的组员(筛选方案待定)，并公布。而组员根据自己几天来的表现，写出一份实感的拉练感言。

1、所有学生会组员不分年级、不分职位，一律严格按照规定的时间参加活动，不得无故迟到、旷到、早退。

3、着装要求与体育课相同。不得穿着奇装异服，亦不许穿着裙子、皮鞋、高跟鞋。

4、组员有特殊情况的，需要提前一天请假，各个部门根据自己部门情况拟定请假程序。

5、每个部长应有本部考勤表，并自备纸笔方便记录过程中的干事表现。

## 晨跑策划书活动背景篇二

主办单位：

承办单位： 策 划 书

活动背景：

全面贯彻落实《中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，广泛开展全国亿万学生阳光体育运动，用强身健体的实际行动迎接中华人民共和国建国60周年，通过开展冬季长跑活动，磨练青少年学生的意志品质，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，进一步掀起阳光体育运动的新高潮。 主办单位：

承办单位：

指导老师：

活动策划：

活动主题：阳光体育与祖国同行

活动宗旨：青春、阳光、运动、快乐

20xx年4月28日学校举行春季长跑运动会

活动地点：校区校园

活动规模：大一到大四全体同学

活动组织开展：

### 1、 早签到制

在原有早签到制的基础上，扩大参与面，大一至大四4个年级都必须参加早签到，时间为周一至周六的6：40至7：20

主校区采取互换校区签到制，即全体同学晨跑到院田径场签到，各学生晨跑到校园路经图书馆北面道路——学生宿舍——食堂——校门口篮球场签到。

南校区的同学们6：40到操场进行第一次签到，然后从操场跑出——实习基地——6、7栋——校园超市——回到操场进行第二次签到。

### 2、 体育课程长跑制

每次体育课教师组织学生坚持长跑，长跑的距离不应少于1200米。

### 3、 课余时间长跑

班级可组织课余时间进行长跑活动，体育部对该班进行考核，如果情况属实，经学生工作处老师批准可进行适当的表扬或奖励。

活动宣传：

这项活动具有重大的意义，因此我们希望宣传广策中心配合我们进行深入细致的宣传工作。让他们知道长跑活动的`目的好意义。长跑的好处很多，可提高呼吸系统和心血管系统机能，改善心肌供氧状态，加快心肌代谢，同时还使心肌纤维变粗，心收缩力增强，从而提高心脏工作能力。从心理层面上讲，长跑因其不重视比赛胜负，只求在轻松愉快中健身，因此对缓解现代社会快节奏和激烈运动带来的精神心理紧张十分有益，同时对于培养人们克服困难，磨炼刻苦耐劳的顽强意志具有良好的用。

其他注意事项：

#### 1. 评比措施

为了更好的进行阳光晨跑活动，在每个月评比出“阳光班级”，在月早评中进行表扬，具体的评比以学生会体育部的早锻炼出勤率为主。

#### 2. 安全方面

对于有心脏病或者其它疾病不能参加长跑的学生进行统计，让他们适量的减少此项运动，或经过学生工作办批准取消该同学的这项动；不要在大街上、公路上长跑。长跑的距离要由少到多，坚持循序渐进的原则；体育任课老师要对学生讲解长跑的常识和技巧。

学生会

## 晨跑策划书活动背景篇三

策划书即对某个未来的活动或者事件进行策划，并展现给读者的文本，下面是关于学生会晨跑拉练策划书的内容，欢迎阅读！

土木工程学院第十二届学生会、自律会(以下简称学生会)各个部门经过招新，面试，人员调配等一系列工作之后，现各个部门成员已基本落实。为了使各个部门成员更加深入了解与意识到作为学生会成员的一份责任感，开展此次活动。同时作为学生会干事考核选拔的一部分进行。

- 1、是协调各个部门紧密联系的开端，建造学生会成员彼此认识、各个部成员相互结识的一个初步平台。加强成员间的相互了解。
- 2、增强学生会各部门成员的组织性、纪律性，锻炼学生会成员的身体素质与意志。
- 3、完善学生会结构，对干事进行进一步选拔与考核。同时对新上任的部长进行体能训练。

5增强学生会的凝聚力，提高学生会工作效率。

做土木人，树土木魂。

拟10月8日开始，周一至周五每天早上的5:30-6:50，为期三周。(具体时间待定)

校新操场

主席团、所有部长、全体学生会新干事。

## 晨跑和部门座谈

### 1、前期准备：

a□各个部门把自己部门总人员人数上报至秘书处。

b□各部制定各部门考勤表每日考勤。

c□开会确定具体实施方案，并下发通知。

d□网信部与宣策部对学生会拉练进行宣传。

### 2、拉练过程：晨跑

a□所有人5:30准时新操场集合，干事一组，部长一组。体育部负责院旗的到位。

b□部长对本部干事认真考核，考核结果记录到部门考勤表，各部自行保留考勤结果，但须上报每日晨跑人数。

c□整理队伍开始晨跑，男生5圈，女生3圈。每圈都要喊口号，具体口号待定。

d□跑步结束，集合整队，如有需要主席团对晨跑进行简单总结。

e□有序解散，开始部门座谈。

部门座谈(可根据实际情况决定需不需要)

a□跑步结束后，部门自选区域座谈，加强部门内部的了解与交流。

b□部长公布每日出勤情况，并总结拉练情况。

c□根据需要下发通知等等，自行安排

### 3、拉练结束

在成员进行所有的`周期性训练之后(拉练最后一天)，进行一次所有成员的总结大会。主席团对拉练进行总结与对学生会提出倡议与跟高的要求。各部长根据成员的表现情况筛选最后将留下的成员(筛选方案待定)，并公布。而成员根据自己几天来的表现，写出一份实感的拉练感言。

1、所有学生会成员不分年级、不分职位，一律严格按照规定的时间参加活动，不得无故迟到、旷到、早退。

3、着装要求与体育课相同。不得穿着奇装异服，亦不许穿着裙子、皮鞋、高跟鞋。

4、成员有特殊情况的,需要提前一天请假,各个部门根据自己部门情况拟定请假程序。

5、每个部长应有本部考勤表，并自备纸笔方便记录过程中的干事表现。

## 晨跑策划书活动背景篇四

主办单位：

承办单位：策划书

活动背景：

全面贯彻落实《中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，广泛开展全国亿万学生阳光体育运动，用强身健体的实际行动迎接中华人民共和国建国60周年，通过开展冬季长跑活动，磨练青少年学生的意志品质，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，进一步掀起阳光体育运动的新高潮。主办单位：

承办单位：

指导老师：

活动策划：

活动主题：阳光体育与祖国同行

活动宗旨：青春、阳光、运动、快乐

20xx年4月28日学校举行春季长跑运动会

活动地点：校区校园

活动规模：大一到大四全体同学

活动组织开展：

## 1、早签到制

在原有早签到制的基础上，扩大参与面，大一至大四4个年级都必须参加早签到，时间为周一至周六的6：40至7：20

主校区采取互换校区签到制，即全体同学晨跑到院田径场签到，各学生晨跑到校园路经图书馆北面道路——学生宿舍——食堂——校门口篮球场签到。

南校区的同学们6：40到操场进行第一次签到，然后从操场跑出一——实习基地——6、7栋——校园超市——回到操场进行第二次签到。

## 2、体育课程长跑制

每次体育课教师组织学生坚持长跑，长跑的距离不应少于12x0米。

### 3、课余时间长跑

班级可组织课余时间进行长跑活动，体育部对该班进行考核，如果情况属实，经学生工作处老师批准可进行适当的表扬或奖励。

活动宣传：

这项活动具有重大的意义，因此我们希望宣传广策中心配合我们进行深入细致的宣传工作。让他们知道长跑活动的`目的好意义。长跑的好处很多，可提高呼吸系统和心血管系统机能，改善心肌供氧状态，加快心肌代谢，同时还使心肌纤维变粗，心收缩力增强，从而提高心脏工作能力。从心理层面上讲，长跑因其不重视比赛胜负，只求在轻松愉快中健身，因此对缓解现代社会快节奏和激烈运动带来的精神心理紧张十分有益，同时对于培养人们克服困难，磨炼刻苦耐劳的顽强意志具有良好的用。

其他注意事项：

#### 1. 评比措施

为了更好的进行阳光晨跑活动，在每个月评比出“阳光班级”，在月早评中进行表扬，具体的评比以学生会体育部的早锻炼出勤率为主。

#### 2. 安全方面

对于有心脏病或者其它疾病不能参加长跑的学生进行统计，让他们适量的减少此项运动，或经过学生工作办批准取消该同学的这项动；不要在大街上、公路上长跑。长跑的距离要

由少到多，坚持循序渐进的原则；体育任课老师要对学生讲解长跑的常识和技巧。

学生会

## 晨跑策划书活动背景篇五

冬季长跑，青春无限

提倡学生健身，增强学生体质

20xx年11月16日——12月30号（早上7：00至8：00）

武语院

机电系全体学生

机电系学生会

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□活动结束后负责的部门要总结，总结要求图文并茂。

1、参与者要注意安全！

2、衣着要宽松，跑完注意保暖！

3、队伍要保持整齐有序！

4、领队人员必须每天带旗领跑！