

# 2023年跑步比赛策划方案(实用5篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。方案的格式和要求是什么样的呢？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。

## 跑步比赛策划方案篇一

一、目的：

通过跑步比赛能使大家增强抵抗力。

二、时间：

6月10日上午9：00——10：00。

三、地点：

八达小学操场

四、参赛对象：

四年二班全体同学

五、报名方式：

在四年二班班长处报名

六、竞赛规则：

1、跑步比赛前要热身3分钟；

2、跑步比赛快开始要做好比赛开跑准备；

3、跑步比赛开始不能抢跑；

4、跑步比赛中不能抢道。

七、说明：

1、裁判是张老师；

2、观众席在跑道边的瓷砖地；

3、拉拉队5—10人；

4、拉拉队的口号是：加油！加油！你最棒！

5、暂停休息时要清理运动场；

6、下半场时让表演队的同学来跳舞、唱歌，缓解场上的紧张气氛；

7、设定丰富的奖品。

## 跑步比赛策划方案篇二

一、活动引言：

作为青春代言人的我们，总洋溢着年轻的活力，对新奇的大型活动必定会踊跃参与全程投入。两人三足既是我们锻炼身体的一项活动又是我们认识彼此的有效途径，所以我们黑龙江外国语学院青年志愿者协会举办此次以两人三足为主题的大型活动，此次活动可以丰富同学们的大学生活，为院青协及各系青协的同学们提供良好的交友平台，锻炼身体素质、增强团队协作能力，利于今后大家在一起工作，而且本月对于大学生来说大学生活已经步入了正轨，而且该月的课程也相对于其他月份少一些，则会有更多的时间组织和参与活动，

在这个黄金月，让我们一起焕发青春，放飞梦想！

## 二、活动主题：

展现自我，释放青春，团结就是力量！

## 三、活动目的：

1、促进院青协与各系青协之间的认识与接触，通过活动来加强志愿者们的团结意识，创造与其他志愿者交流的机会，发扬志愿者的合作精神，促进工作的发展。

2、培养志愿者合作服务的能力，积极探索志愿者服务的新思路，使志愿者更加热衷于志愿服务，并体会到志愿服务所带来的乐趣。

3、丰富志愿者的业余生活，体现志愿者积极向上，朝气蓬勃的精神面貌，继续发扬团队精神。

## 四、活动时间：

11月8日13：00

## 五、活动地点：

黑龙江外国语学院体育场

## 六、活动人员：

主办单位：黑龙江外国语学院青年志愿者协会

策划承办单位：黑龙江外国语学院各系青年志愿者协会

合作人员及团体：

## 跑步比赛策划方案篇三

通过跑步比赛，能使大家增强抵抗力。

9月28日（周一）上午8：30——9：30班队活动课时间。

八达小学操场。

五年二班全体同学。

在班长处报名。

1、跑步比赛前要热身3分钟；

2、跑步比赛快开始时，要做好比赛开跑准备；

3、跑步比赛开始时，不能抢跑；

4、跑步比赛中不能抢道。

1、裁判是张老师；

2、观众席在跑道边的瓷砖地；

3、拉拉队5—10人；

4、拉拉队的口号是：加油！加油！你最棒！

5、暂停休息时要清理运动场；

6、下半场时让表演队的同学来跳舞、唱歌，缓解场上的紧张气氛；）

7、设定丰富的奖品。

冠军：零食一袋由自己选。

亚军：贴纸和铅笔

季军：贴纸一版

纪念品：棒棒糖一个

安慰奖：贴纸一个。

## 跑步比赛策划方案篇四

一、目的：

通过跑步比赛，能使大家增强抵抗力。

二、时间：

9月28日（周一）上午8：30——9：30班队活动课时间。

三、地点：

八达小学操场。

四、参赛对象：

五年二班全体同学。

五、报名方式：

在班长处报名。

六、竞赛规则：

1、跑步比赛前要热身3分钟；

- 2、跑步比赛快开始时，要做好比赛开跑准备；
- 3、跑步比赛开始时，不能抢跑；
- 4、跑步比赛中不能抢道。

## 七、说明：

- 1、裁判是张老师；
- 2、观众席在跑道边的瓷砖地；
- 3、拉拉队5—10人；
- 4、拉拉队的口号是：加油！加油！你最棒！
- 5、暂停休息时要清理运动场；
- 6、下半场时让表演队的同学来跳舞、唱歌，缓解场上的紧张气氛；)
- 7、设定丰富的'奖品。

冠军：零食一袋由自己选。

亚军：贴纸和铅笔

季军：贴纸一版

纪念品：棒棒糖一个

安慰奖：贴纸一个。

## 跑步比赛策划方案篇五

作为青春代言人的我们，总洋溢着年轻的活力，对新奇的大型活动必定会踊跃参与全程投入。两人三足既是我们锻炼身体的一项活动又是我们认识彼此的有效途径，所以我们黑龙江外国语学院青年志愿者协会举办此次以两人三足为主题的大型活动，此次活动可以丰富同学们的大学生活，为院青协及各系青协的同学们提供良好的交友平台，锻炼身体素质、增强团队协作能力，利于今后大家在一起工作，而且本月对于大学生来说大学生活已经步入了正轨，而且该月的课程也相对于其他月份少一些，则会有更多的时间组织和参与活动，在这个黄金月，让我们一起焕发青春，放飞梦想！

展现自我，释放青春，团结就是力量！

- 1、促进院青协与各系青协之间的认识与接触，通过活动来加强志愿者们的团结意识，创造与其他志愿者交流的机会，发扬志愿者的合作精神，促进工作的发展。
- 2、培养志愿者合作服务的能力，积极探索志愿者服务的新思路，使志愿者更加热衷于志愿服务，并体会到志愿服务所带来的乐趣。
- 3、丰富志愿者的业余生活，体现志愿者积极向上，朝气蓬勃的精神面貌，继续发扬团队精神。

11月8日13:00

黑龙江外国语学院体育场

主办单位：黑龙江外国语学院青年志愿者协会

策划承办单位：黑龙江外国语学院各系青年志愿者协会