

2023年冬季的活动 冬季长跑活动方案(优质9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

冬季的活动篇一

全面贯彻《中共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，落实广泛开展的全国亿万学生阳光体育运动，通过开展冬季长跑活动，磨练学生的意志品质，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。

“冬季长跑与健康同行”

组长□z

副组长□z

组员：各班班主任、体育教师

四、参加对象

全校师生。

20xx年11月1日至20xx年3月31日

1□20xx年11月1日上午大课间，举行z市扇横中学学生阳光体育冬季长跑活动起跑仪式。

2、每生每天长跑距离平均约1500米，整个活动每个学生长跑

距离约180公里。

3、在法定工作日每天以班级为单位，由班主任和体育教师组织指导完成跑步里程，假日和寒假期间学校要求学生自觉坚持长跑并做好记录。

4、学校各班级要做好每日长跑活动情况记录，在冬季长跑活动结束后，统计每个学生冬季长跑的总里程。

初一在操场，初二在篮球场，初三在教学楼周围过道。

1、在体育与健康实践课中进行长跑。

2、大课间中进行长跑。

2、课外活动中进行长跑。

3、参加田径运动会、球类比赛和其它竞技性体育比赛折算为长跑里数。

4、班级利用课余时间组织锻炼。

5、个人进行自我锻炼。

注：每天要求完成的长跑里程可以一次跑完，也可以在一天内分二至三次跑完，具体由班主任和体育老师根据学生体质安排。学生也可根据自身情况提出申请，并提供有效证明，可酌情免于参加冬季长跑运动。

1、学校致家长一封信，阐述本次活动的意义、要求、活动内容，并征求家长意见，调查学生是否适宜长跑训练。

2、体育教师要利用体育课向学生传授长跑的基本知识和技巧，并进行长跑安全教育。

3、原则上每节体育课学生跑1000米，大课间跑800米至1000米。要求班主任、体育教师根据天气、学生身体状况及学生当日长跑情况，合理安排。

4、在组织学生长跑活动、大课间和阳光课外体育活动时班主任、体育教师要提前到位，周密组织指导；防止学生拥挤；避免学生踩踏等安全事故的发生。

5、注重安全教育，各班学生在长跑前应整队，并做好准备活动，然后按顺序开始跑步。

6、在集体跑步过程中，严禁班级之间进行超越。

7、班级之间应间隔有一定的距离，学生严禁说话、打闹、推、挤、撞等。

8、在跑步过程中每个学生应听从教师或体育委员的口令指挥，要求队伍整齐。

9、班主任要做好学生身体素质情况的调查，对于不适宜长跑的学生，班主任、体育教师要安排适合的体育项目进行锻炼。

10、雨天停止，女生例假做好请假登记。

本次活动结束后，学校根据每个班级每天学生的长跑情况，对长跑活动开展好的班级、班主任、体育教师、学生和教师进行评选表彰并向上级推选。对学生的表彰记入学生成长记录、素质报告书或档案。

附：班级优秀组织奖评选条件：

1、冬季长跑活动组织健全，措施具体；

2、认真组织起跑仪式并积极开展冬季长跑的宣传教育活动；

3、冬季长跑普及率高，学生普遍完成长跑里程，锻炼效果显著；

4、记载完整；

5、活动期间未发生任何安全事故。

评为优秀组织奖的班级由学校适当进行奖励。

冬季的活动篇二

指导思想：为了全面贯彻落实教育部、国家体育总局、共青团中央《关于开展第二届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的通知》精神，切实增强学生的身体素质，结合我校实际，特定以下方案。

牢固掌握“健康第一”，“以人为本”的指导思想，以培养德才兼备，意志坚强的一代新人为己任。确实增强学生体质，全面推进素质教育，促进学生全面发展。

阳光体育与祖国同行——我运动我健康我快乐

xx年11月21日至xx年4月30日

领导小组

组长：谷国强

副组长：张敏茹、陈佩玲、郝艳红

组员：张玉双、吴淑云、吴建军、蒋雅静、各班班主任

全体教师、五、六年级学生，每天坚持长跑1000米。

1□20xx年11月21日学校利用升旗仪式举行校级阳光体育长跑动员和起跑仪式。

2、每天长跑距离：五六年级环绕200米的操场跑道跑5圈。一至四年级在篮球场地跑500米，在法定工作日每天以早上大课间活动时间为主，以慢跑的形式完成跑步里程，若遇雨雪或其他活动也可利用体育课和每天下午课外活动时间完成，节假日和寒假期间要求学生自觉坚持长跑。

3、各年级由班主任和配班老师组织好。

1、提高认识，精心组织。

2、高度重视和加强学生长跑安全保障。班主任带领学生，搞好管理，作好记载。有病学生不参加长跑，适当安排。每次跑完行走一圈，作好放松适应工作。

3、坚持检查督促，保障长跑质量。

4、各班作好活动总结。

冬季的活动篇三

为全面贯彻《教育部国家体育总局共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的通知》精神，切实提高学生的身体健康水平，我校于20xx年11月9日至20xx年4月30日扎实开展了“阳光体育与祖国同行”冬季长跑活动。现将相关工作总结如下：

为保证“阳光体育与祖国同行”冬季长跑活动能够安全、有序地开展，学校成立了以邹日芬校长为组长，以朱伦权为副组长，以校务人员、年级组长、全体班主任及体育老师为组员，把推动全校的阳光体育冬季长跑运动列入议事日程，并安排体育组作为此项活动的直接负责部门，形成合力，强力

推进此项工作的进行。

学校结合本校的实际，制定了《阳光体育与祖国同行阳光学校冬季长跑活动方案》，召开了全体教师会议，布置长跑活动相关事宜并提出具体要求。学校安排体育组对学生做好长跑活动的技术指导，了解学生的身体情况，循序渐进，科学分解要求学生所达到的里程数。对身体状况不适合长跑活动的学生实行免跑，防止意外伤害事故的发生。同时，要求班主任老师协助体育老师做好安全教育工作，确保活动安全开展，严防安全事故；还要求班主任老师和体育老师共同来指导学生做好长跑计划和记录。

自接到县教体局发来的通知之日起，我校积极筹备，于20xx年11月9日利用晨会课在操场举行了起跑仪式，使阳光体育人人皆知。起跑仪式上，邹校长向大家宣传了冬季长跑的意义，希望广大师生牢固树立“健康第一”的观念，养成良好的锻炼习惯，积极投身到冬季长跑活动中，做到每天锻炼一小时，并作了具体的工作布置和长跑安全教育。

我校不仅充分利用启动仪式，还通过校园广播和班主任的的宣传，提高学生参与这项活动的积极性。

为了切实提高各个年级学生参与活动的积极性，使活动能真正有效地进行，学校根据各年级学生的年龄特点和身体情况，确定我校学生每天长跑距离基数为：学生每天跑步1500-20xx米。

为确保活动顺利开展，我校将此项活动纳入体育课活动中。体育课上，体育老师不仅对学生进行长跑过程的技术指导，还注重对学生在长跑前后的准备运动和放松运动，防止出现安全事故。学校鼓励学生在节假日和寒假期间，也自觉坚持长跑。

学校具体布置各年级学生做好长跑活动情况记录，向每一位

学生发放《阳光学校冬季长跑体育课活动记录表》，登记每节课参加长跑活动的里程数，让学生收获长跑活动的成功和快乐。在阳光体育冬季长跑活动结束后，统计每个学生冬季长跑的里程数。其他各班的学生重在参与，营造出人人参与、朝气蓬勃的校园体育氛围，让学生享受体育的快乐。

1、历时6个月的冬季长跑活动即将结束，我校学生累计跑步里程50余万公里。每天操场上整齐的跑步队伍，形成了一道靓丽的风景线，在长跑中培养了同学们拼搏向上，团结协作的精神。

2、全校同学的耐力素质水平明显提高，中长跑优秀率大幅提升□20xx年1月上旬检测了全校同学中长跑成绩，七年级优秀率为19.23%；八年级的优秀率为26.56%；九年级的优秀率为56.53%；3月下旬又组织检测了全校同学的中长跑成绩，七年级优秀率为49.81%，上升了30个百分点，不及格率为10.12%，下降了23个百分点；八年级优秀率为47.36%，提高了近21个百分点，不及格率为8.89%，降低了5个百分点；九年级优秀率为77.64%，提高了21个百分点，不及格率为1.92%，降低了2个百分点。可以看出长跑活动和体育课的有效教学带给同学们的益处，同时也培养了同学们的意志品质和积极参与体育锻炼的积极性。

3、学校对阳光体育冬季长跑活动中表现突出的“优秀班级”和“优秀学生”进行了表彰。获得本次阳光体育冬季长跑活动的先进班级是：七（3）班、八（1）班、九（1）班。先进个人是：刘淋、肖伟亮、匡军威、袁为强、郭涛、肖志强、刘明、兰先科、许运明、陈辉、肖路平、黄萍、刘鑫、刘龙香、罗金平。通过本次活动，磨炼了学生的意志品质，培养了学生良好的锻炼习惯，有效提高了学生体质。

4、阳光体育冬季长跑活动对我校学生的影响。节选三位同学的长跑感想，“人生就像一场长跑比赛，谁都会在意自己的“名次”，只有坚持再坚持，努力再努力，才能不断超越

对手，超越自己！”；“付出了汗水和努力，拼搏以后，累一点又算什么呢！第一次成功后，是多么想立刻与家人，朋友一起分享此时的喜悦，并告诉更多的人，坚强能改变许多事情。”；“几个月的长跑活动，着实提高了不少我的身体素质，为我的学习建立起了一面坚强的后盾。我为我的成长感到骄傲，我要向阳光体育活动说声‘谢谢’，希望更多的人加入此项活动中来。”孩子们的心声给了此项活动最真实的评价，也给了我们体育工作者更多的鼓励，体育组将以阳光体育作为抓手，努力营造我校体育文化，将体育工作打造成为学校的一个亮点、一个窗口，为枳头中学的迅速腾飞贡献一份力量。

在开展本届阳光体育冬季长跑活动中，也有一些不尽人意的地方，如，在长跑活动初期有些班级重视不够，未能很好的组织长跑活动，还有未按照活动的要求，随意挤占学生的跑步时间；大部分学生寒假期间未坚持跑步，本学期开学后的第一次体育课，体育组检测了4个班级的中长跑，平均成绩比放假前下降不少。

本届长跑活动即将落下帷幕，但我校的阳光体育运动不会停止，我们将利用体育课、大课间、课外活动等形式带领同学们积极参加体育运动，真正落实“每天锻炼一小时”这一政策，将冬季长跑活动作为我校常规工作来开展。

老师们、同学们，让我们共同携起手来，为了健康生活一辈子，为了祖国的未来，请走向操场，走向大自然中，走到阳光下，积极参加各种有益于身心健康的体育活动，在运动中体验生命的活力与欢畅，感受阳光的温和与恬美，领略体育运动的艺术和魅力。

冬季的活动篇四

为贯彻落实中央国务院关于开展阳光体育文件精神，以实际行动提高学生的体育水平和身体健康水平，我运动、我健康、

我快乐、以此促进学校校风、学风更加健康地发展，我们小学在阳光体育冬季长跑活动中开展了扎实有效的工作，取得了初步成效，现将相关工作总结如下：

为确保我校“阳光体育冬季长跑”活动有序的开展，学校成立“阳光体育冬季长跑”活动领导小组，组长由校长担任，副组长由德育副校长担任，各处室主任、体育教师和各班主任为组员，形成了强有力的领导机构，保证活动的顺利进行。根据活动内容安排，每周的值周领导负责监督协调和总结，各班主任负责本班学生的组织、考勤工作并记录每天长跑的路程，由体育教师负责全校的组织和记录。这样，使活动有计划、有组织、有序秩地开展。

自学校接到开展活动通知起，立即把通知精神下达，向学生讲明开展此项活动的重要意义及活动方案。此外，我们还利用学校的宣传栏、校报宣传等阵地，写上“每天锻炼一小时，幸福生活享受一辈子”的固定标语，并通过和校园广播等广泛传播健康理念，在校园内加大宣传力度。使“生命在于运动”、“我运动、我健康”等口号深入人心，使全校师生人人热爱体育运动，参与运动。扩大了阳光体育运动在学生中的影响力和感召力。

我校根据结合实际，制定出活动的具体方案，并认真组织、策划、实施，做到师资、时间、器材设备三落实，师生共同参与。

一是把开展阳光体育运动与《学生体质健康达标》测试相结合，按照有关要求建立《学生体质健康标准》测试成绩，作为学生成长记录的重要内容。

二是把开展阳光体育运动和提高体育教学质量相结合，积极推进体育教学改革，不断提高教学质量，养成良好的体育锻炼习惯，并保证每天每个学生要达到1000米以上长跑距离。

我校阳光体育冬季长跑运动真正做到有声势、有影响、有内容、展现了体育活动的群众性，体育锻炼的普及性。体现了人人参与，个个争先、生龙活虎、朝气蓬勃的校园体育氛围。让感受体育的永恒与魅力。

现在，阳光体育活动成为我校的体育工作的日常组成部分，成为推进素质教育的突破口。通过阳光体育活动不仅培养了学生的组织纪律性，集体和爱国主义精神，而且还使他们形成了互相激励，自学奋进的好习惯，各种优良的意志品质正在潜移默化的形成。同时，对教育教学工作的协调发展起到了积极作用。对身体素质与精神状态的改善大有益处，有利于教学质量的提高。我校将“阳光体育”与相关校园体育文化结合，开展形式多样、内容新颖的活动，取得了显著成效。在活动开展中我们引导学生在参加体育活动的同时，注意活动的后续宣传，鼓励班级学生积极参与与体育活动。使冬季长跑活动真正成为重要的教育活动形式，实现以体育为手段，磨炼学生意志品质，培养集体主义情感，提升学生耐力素质，促进青少年全面发展的活动目标。

总之，通过开展冬季长跑运动，磨炼了同学们的意志和品质，培养了他们良好的锻炼习惯，有效提高同学身体素质，形成浓郁的校园体育锻炼氛围和师生全员参与的体育锻炼热潮，营造出了一个生机勃勃、健康向上的和谐校园。通过“阳光体育冬季长跑活动”的深入开展，能够让我校学生深刻地认识到提高学生体质是一项“长久之计”，对每一名学生来讲，不仅是每天单单地进行一些体育锻炼活动，而是要让健康和运动的理念深入内心，并成为自觉的习惯，为自己健康幸福的生活打下了坚实的基础，为祖国的繁荣富强锻炼出强健的体魄！

冬季的活动篇五

为了贯彻区教委关于冬季长跑活动文件精神，推广“热爱运动，享受健康”生活理念，进一步增强学生身体素质，我校

从11月5日开始号召全校学生参与到阳光体育冬季长跑活动中来，做到“每天锻炼一小时，全程跑完150公里”。同学们成功完成了预定150公里的目标数。学生处杨主任在升旗仪式时予以总结与表彰，同时体育组冀峥老师为我校第十届体育节做动员。

在冬季长跑活动过程中，有的年级口号洪亮；有的年级队伍整齐；有的年级出勤率接近100%。我们看到了团结的集体与同学们的朝气蓬勃。有的同学跑步过程中自带沙袋，增加运动强度；有的同学虽然跑的慢，但是仍然坚持追赶本班的队伍；有的同学累到就要放弃的时候，纪检部的同学跑到他的身边鼓励他，甚至拉着他向前跑。这样的感人情景每天都在发生，我们看到了同学们的努力、坚持与互帮互助。150公里仅仅是一个数字，数字的背后是同学们在不知不觉中提高的身体素质和积极向上的班风。

经过统计与测算，荣获冬季长跑活动优秀的班级是：

初一1班、初一3班、初一2班、初二1班、初三2班，高一1班、高二1班、高三1班。

其中，初一年级全体同学全员参与长跑，在各年级中表现最为突出，荣获了特别优秀奖。

通过冬季长跑活动的开展，磨练了同学们的意志和品质，让健康和运动的理念深入人心，并成为自觉习惯，为自己健康幸福的生活打下坚实基础，也营造出一个生机勃勃、健康向上的和谐校园。

希望同学们在第十届体育节期间发扬“重在参与、努力拼搏”的精神，在安全、文明、有序的氛围中真正享受运动给大家成功的快乐。

冬季的活动篇六

为了贯彻执行潞城市教育局的冬季防火的文件精神，充分做好我校冬季防火教育工作，确保全校师生的生命财产安全，我校结合实际情况，特制定本工作方案。

一、指导思想

坚持“安全第一，预防为主”的方针，以“责任重于泰山”为理念，以消除火灾隐患，确保安全为重点，严格按照防火安全责任制的內容执行冬季防火安全工作，切实加强消防基础设施建设，加大整改火灾隐患力度，为学校创设良好的平安稳定的教学环境。

二、工作目标

全面落实消防责任制，不断加强学校消防基础设施建设，努力增强师生消防安全意识和自防自救能力，有效遏制火灾事故的发生，确保我校安全稳定。

三、组织机构

成立冬季防火领导小组。

组长：刘海波(校长) 副组长：张小燕(副校长)

王海波(负责政教工作)

成员：各班班主任。

四、工作步骤

学校依据教育局冬防时间确定我校今年的冬防时间。从20__年__月1日开始至20__年2月29日止，分三个阶段进行。

(一)传达部署阶段(20__年__月10日至__月20日)。学校成立冬季防火领导小组，校长任组长，教学校长任副组长，各班班主任任组员的领导机构。研究制定具体的切实可行的冬季防火工作实施方案，明确职责，周密部署，精心组织实施。

(二)检查落实阶段(20__年__月21日至20__年2月28日)。学校要围绕冬季防火工作重点，认真落实值班值宿工作，水电气的安全管理工作，消防设施管理工作。

具体做法：

第一步：面向全体教职员工作部署冬季防火工作任务和防火工作管理要求。

第二步：对人员进行培训，使他们明确责任和学校冬季防火工作要求，加强夜间巡视，看好门窗及学校的水电气的防火安全管理工作，切实根除火灾隐患。

第三步：学校冬季领导小组要定期排查。重点要清理清查违禁的火源、电源电器设备，严禁使用各类用火用电设备，排查老化电路，保障防火通道的畅通。尤其在冬防，要做到半月一查，做好记录和整改整治工作，严防冬季发生火灾。

第四步：学校预定一周一总结，在冬季防火工作中做的好的班级和个人要及时给予表扬，对不遵守学校的规定的个人和班级要给与批评教育，对违规使用电器的个人或者班级要没收其电器，对屡教不改的人员要在全体教职员工作大会上点名批评教育。

第五步：利用课间定期开展疏散演练工作，提高学生自救自护能力。

五、工作任务

- 1、从现在开始，学校要按照教育局冬防工作的要求，从实际出发，研究制定切实可行的冬防安全工作方案，一定要把冬防安全工作放在重点，制定东岭小学冬防工作实施方案。
- 2、落实消防安全责任制。签订冬防安全工作责任书。明确责任，落实到位。
- 3、积极开展冬防宣传教育工作，普及安全用火、用电、用气等等消防安全常识，增强学生的消防意识。
- 4、冬防安全工作领导小组要进行冬防工作大排查活动，不留死角，切实根除火灾隐患。
- 5、冬防安全工作领导小组至少每半月开展一次自检自查，发现问题及时整改。
- 6、要定期举行应急疏散演练，提高学生的逃生技能，要把保障学生的安全工作放在首位。

六、工作要求

- 1、提高认识，加强领导。在思想上提高对做好冬防工作重要性的认识，立足防范，落实责任，突出重点，加强对冬防工作的领导。领导班子要召开专门会议，并且要及时做好记录，明确火灾隐患重点，强化消防安全工作的组织领导。
- 2、周密部署，明确责任。认真组织开展冬季消防安全工作。同各位班主任和各室负责人签定安全责任书，绘制了成家川寄宿制小学疏散演练图，组织各班开展以冬季防火安全教育为主题的班队会活动，并且出一期以安全教育为主题的手抄报。
- 3、冬防期间，学校领导要亲自带队检查，检查要全面，不留死角，对检查中发现的火灾隐患要落实责任人，采取有效措

施消除隐患。要重点对要害部位的防火安全进行检查和防范，确保安全。图书室、实验室、微机室等“四室”及食堂的电源、火源进行一次普遍的安全检查，做到人防、物防、技防三管齐下，配齐配足配好消防器材和必要的设备，加强安全工作基础设施建设。一些要害部位设立专兼职的防火安全员，负责日常的防火安全工作。

4、健全制度，强化管理。

安全负责人和岗位消防安全负责人各制定安全制度，建立健全消防安全检查、火灾隐患整改以及用火、用电消防安全管理制度，并且安排好值周领导和值周教师做好检查、做好记录。确认各班用电源关闭、门窗关好、学生安全离校。

冬季的活动篇七

为全面贯彻落实教育部、国家体育总局、共青团中央《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》精神和教育局文件精神，大力弘扬奥林匹克精神，提高学生的综合素质，让每个同学都能运动起来。我班在学校德育处的领导下于20xx年10月到20xx年3月期间开展了阳光体育学生冬季长跑活动。现将活动开展情况总结如下：

为确保活动顺利开展，既切合学校的实际，又能充分激发班上学生参与的积极性，使活动真正取得实效，我要求学生在学校组织的冬季长跑活动中积极参与，认真跑步；此外，我还要求学生放学回家和早晨来校的路途中尽量用跑步和走路两种方式交替进行，让学生更多地参与到跑步当中来。并且利用寒假开展“小手拉大手”活动，倡导家人与学生一起长跑锻炼身体，营造健康和谐的家庭氛围，使“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的理念转化为良好的生活习惯。

为确保活动顺利开展，我认真组织班上学生进行长跑活动，

要求每个学生必须参加，在跑步时要求步调一致，不能忽快忽慢，不能讲话，班级队列要做到整齐划一，横平、竖直，口号要整齐洪亮。并安排班干部监督班上学生跑步情况，对表现不好的学生要求及时纠正。当然，我也是始终跑在班级队伍前面，起到了带头示范的作用。久而久之，绝大多数学生都能养成良好的跑步习惯，锻炼了他们的身体。

现在，学生阳光体育活动成为推进素质教育的突破口。通过阳光体育活动使我班学生的长跑能力提高了一个层次，身体素质也得到明显改善。它不仅培养了学生的组织性和集体精神，而且还使他们形成了互相激励、自学奋进的好习惯。

我校开展了这个活动，使“我运动，我健康，我快乐”的理念深入人心，使得学生的精神面貌有所改变，增强了班级的凝聚力，增强了班与班之间的友谊，体育锻炼的氛围也有所加强，让班上学生深刻地认识到了提高自身体质是一项“长久之计”。

冬季的活动篇八

为大力推进阳光体育运动，磨练中小学生的意志品质，培养良好的锻炼习惯，进一步提高中小学生身体素质，根据《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》（国办发〔20xx〕x号）〔xx省学生体质提升计划〔20xx—20xx年〕〕和〔xx市教育局关于开展全市小学生阳光体育冬季长跑活动的通知〕（临教函〔20xx〕xx号）要求，经研究，决定在全县中小学校开展20xx年中小学生阳光体育冬季长跑活动。现将有关事项通知如下：

我运动、我健康、我快乐。

全县中小學生。

20xx年11月21日至20xx年4月10日。

（一）高度重视，积极发动。各学校要充分认识开展冬季长跑活动对增强学生体质，促进身体健康的重要作用，要把冬季长跑活动纳入工作计划，建立长效机制，保证学生每天的体育锻炼时间，围绕主题、加强宣传、积极发动，组织好学生冬季长跑等体育锻炼活动。各学校要于11月2日前举行学校冬季长跑启动仪式。

（二）因地制宜，合理安排。各学校要因地、因校制宜科学合理安排冬季长跑的时间和距离，把阳光体育大间和冬季长跑等体育锻炼活动结合起，制定操作性强的实施方案。冬季长跑活动在小学五、六年级及其以上年级学生中开展，中小学校以班级为单位进行组织。教育部规定每天长跑距离基数（推荐）为：小学生1000米，初中生100米，高中生20xx米。学校的长跑活动应在校园内组织进行，不得在校外公路上进行，避免发生交通事故。

（三）精心保障，确保安全。各学校要制定冬季长跑等体育锻炼工作计划，建立每日体育锻炼制度，列入学生作息时间表，纳入教学计划和余体育项目。同时，在时间安排、器材设备、知识培训、教师指导和安全防范等方面给予切实保障。要做好长跑活动的安全预案，加强学生长跑锻炼和比赛活动中的安全保障和医务监督，严格执行健康体检和健康询问制度，对不适宜长跑的学生要安排适宜的体育锻炼。要加强体育运动的安全防范措施，利用国旗下讲话、主题班会对师生进行安全教育。

（四）加强宣传，认真总结。各学校要指派专人将开展冬季长跑活动的情况及时上报教体局普教科要开设主题专栏，宣传本学校开展活动的工作经验。要做好本校开展冬季长跑活动情况记录工作，认真总结冬季长跑活动开展情况，形成活动总结，连同开展活动的影像、照片、档等材料按照规范存档备查。各学校要将活动总结电子版于20xx年4月10日前报送至县教体局普教科。

联系人：

联系电话：

电子邮箱：

20xx年11月2日

冬季的活动篇九

为全面落实学校关于冬季长跑活动的要求，提升学生的体育文化素养和身体健康水平，我校在冬季长跑活动中开展了一系列有效的工作，现将相关工作总结如下：

一、完善监管机制

2、与阳光体育大课间结合。各班按照冬季大课间活动要求，在规定的场地内组织学生进行长跑活动。各班主任列队伍前面，随班教师列队伍后面，共同保证学生的活动效果。

3、与课外活动结合。课外活动时间，各班自主组织学生进行活动，各班主任做好记录。

4、学校派遣专门人员负责冬季长跑活动质量的监督，并对各班进行分数评价，并及时反馈。

二、搞好宣传，营造氛围。

为了使“健康第一”、“我运动 我健康 我快乐”“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等口号深入人心，我校各班主任利用班会等时间大力宣传，使阳光体育运动人人皆知、提高了同学们参与活动的积极性，扩大了阳光体育运动在学生中的影响力和感召力。

三、精心策划、严抓落实。

1. 把开展阳光体育冬季长跑运动与锻炼身体相结合，努力做到师生共同参与，共同锻炼。
2. 把开展冬季长跑运动和提高体育教学质量相结合，通过教学使学生基本掌握科学锻炼身体的基础知识和基本技能，养成良好的体育锻炼习惯。
3. 坚持不间断的原则，寒假期间下发虹桥报，并附带长跑记录表，组织寒假亲子长跑活动，做好长跑记录。
4. 双重落实：各班本班长跑做好个人记录，班级记录同时做好校级记录。

四、积累经验，巩固实效

我校将“阳光体育”与相关校园文化结合，开展形式多样，内容新颖的活动，取得了显著成效。在活动中挖掘特色，树立典型，推广经验，在开展活动的同时，注意活动的后续宣传，鼓励学生之间加以交流。通过活动实现以体育为手段，磨练学生意志品质，培养集体主义精神。

六、评价表彰

本次活动学校对学生长跑情况，评选了阳光体育冬季长跑活动优秀班级，以年级为单位，每个年级评选前2名，评选了“优秀长跑运动员”。

总之，我校的冬季长跑运动，经过了几个月长的开展真正做到有声势、有影响，营造了人人参与、个个争先的体育氛围，学生深刻的认识到提高体质有重要意义，有了强壮的身体，生活才会如阳光般的灿烂，在阳光的道路，锻炼出强健的体魄，健康地成长，为自己的幸福健康生活打下坚实的基础。