

最新阳光体育冬季长跑活动方案(优质8篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

阳光体育冬季长跑活动方案篇一

为全面落实学校关于阳光体育冬季长跑活动的要求，提升我校学生的体育文化素养和身体健康水平，我校在阳光体育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：

- 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。

接到长跑通知后，学校组织了“阳光体育冬季长跑启动仪式”，确定了班主任为第一责任人，确保冬季长跑顺利开展。各年级学生每天长跑距离基数为20xx米，在规定工作日每天以班级为单位组织学生完成跑步里程，并做好每日长跑活动情况记录。

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。

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. 把开展阳光体育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，寒假期间下发通知，并附带长跑记录表，要求学生寒假期间不间断进行长跑活动，做好长跑记录。
4. 双重落实：各班班长做好个人记录，班级记录同时做好校级记录。

本次活动学校针对学生长跑情况，评选了阳光体育冬季长跑活动优秀班级，以教学组为单位，每个教学组评选先前2名，并对学生和教师进行表彰，评选了“优秀长跑运动员”，并把优秀学生的表彰记入学生成长档案。

总之，我校的阳光体育冬季长跑运动，经过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，在阳光的道路上，锻炼出强健的体魄，健康地成长，为自己的就业和以后幸福生活打下坚实的基础。

阳光体育冬季长跑活动方案篇二

为了认真贯彻落实《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》《学校体育工作条例》《学生体质

健康标准》和《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活动的通知》文件要求，弘扬奥运精神，积极实施学生集体锻炼一小时活动，幸福快乐一整天。吸引同学们走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，掀起校园内体育锻炼热潮，养成终身自觉参加锻炼的习惯。我校积极开展了冬季“阳光体育与祖国同行”长跑活动和丰富多彩的校园阳光体育系列活动。

师生树立正确的健康观念，切实提高学生身体素质，将工作落到实处，我校高度重视“阳光体育冬季长跑活动”的组织和实施。

- 1、成立了“活动”领导小组。不仅有安校长为首的校级领导小组，各班级都设立了领导小组。
- 2、根据全校现状以及全体学生的实际情况，统一部署，制定了学校“活动”方案。
- 3、各班分别制定了具体的实施方案。

全校形成了一把手亲自抓、分管领导具体抓，体育组与各班联手管理实施，确保活动开展得有序、有效、安全。

学校要求全体师生以开展阳光体育冬季长跑活动为契机，以全面实施《学生体质健康标准》为基础，以“达标争优，强健体魄”为目标，坚持与体育课教学、课外体育活动相结合，形成良好的体育锻炼习惯，切实提高体质健康水平。

- 1、各年级在2012年10月28日早晨举行了隆重的启动仪式。班主任代表作了充满激情的发言，强调了这一活动的重大意义。这次长跑活动要求每个同学以60公里为基数，象征着新中国成立60周年，表示与祖国同行。还指出，长跑是一种简单而易行的运动方式，不仅能强身健体，而且是对每个同学的耐力、意志力很好的锻炼。启动仪式结束后，同学们便积极热

情地投入到这一活动中，立即开始长跑，拉开了“活动”的序幕。

2、各班级对校园阳光体育冬季长跑活动的目的意义、理念等相关知识进行了解和讨论。

3、“如果你想聪明，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！”“达标争优，强健体魄”“我运动。我健康。我快乐”等名言警句、标语口号深入每一个同学的心中，激励着每一个学生锻炼身体，增强体质。

1、高年级利用课间操时间进行2000米的跑步锻炼，到目前为止（2月17日）整整3个月，已经完成了120公里，即一半的长跑距离。另外还进行了田径代表队的冬训工作，冬训以来，狠抓一般有氧训练，即每天早晨进行1000米到2000米的长跑；确实将基础训练落实到实处。为今后的速度耐力和专项耐力训练打下坚实的基础。

2、中年级坚持每天跑800米，采用分组竞赛、相互监督等，形成小组合作与竞争的氛围。课间操时间各年级还开展跳绳活动，要求每人跳五分钟，每分钟不少于140个，同时开展了小组“比谁多活动”。

另外，利用家长会对家长进行这方面的引导，使家长认可并做好假期的督促工作。假期老师的家访来督促学生与家长完成这方面的锻炼，通过交流增进了师生和家长的沟通与信任。

3、少先队大队部每天有两名同学专门负责统计各班跑步人数和长跑的距离。长跑活动开展以来，不管是风平浪静的深秋，还是寒风凛冽的严冬，小学生们坚持天天跑步。

“阳光体育与祖国同行”的长跑活动我们将坚持不懈，这已成为我校的长期活动，它不是我们学校的优良传统，而且是学生健康成长的保证。长跑锻炼不仅为发展身体、增强体质

方面奠定了基础，同时也为学生的学习效率的提高奠定了坚实的基础，以优异的成绩向祖国汇报。

我们时刻牢记，今日之责任，不在他人，而全在我少年，少年强则国强，少年雄于地球则国雄于地球。我们一定要通过自己的努力，强健体魄，掌握先进的科学知识，让伟大的祖国永远立于世界不败之林。

阳光体育冬季长跑活动方案篇三

阳光体育冬季长跑活动总结

为了加强我校少年体育锻炼，增强少年体质，根据自治区有关文件精神，在全校范围内开展亿万学生阳光体育冬季长跑活动。

全面贯彻落实教育部，国家体育总局，共青团中央印发的《关于开展第六届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动通知》的实施意见精神，用强身健体的实际行动通过开展冬季长跑活动，磨练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，进一步掀起我校阳光体育运动的新高潮。

组长：图尔荪。肉孜（校长）

副组长：甄永生（副校长）

喀斯木江。麦麦提（教务主任）

卢有辉（教务副主任）

艾力。吾麦尔（政教主任，工会主席）

成员：王双云，吾麦尔江。图尔孙，买买提明。莫名，各班

班主任

活动主题：热爱祖国从体育锻炼开始

参加对象：全校范围内的小学一年级至六年级

活动时间：11月14日至月14日

活动内容：2012年11月13日，利用课外体育活动时间举行了起跑仪式。每天长跑距离基数为：小学四，五，六年级1000米，小学一，二，三年级800米。学生会在法定工作日每天以班级为单位组织学生完成跑步里程。根据学校学生会每日长跑活动的检查记录，在冬季长跑活动结束后，对每个学生冬季长跑的总里程进行统计，评选组织长跑活动开展较好的五年级二班和三年级三班为优秀班集体，阿迪力江等四名学生被评为“冬季长跑优秀学生”，库尔班江。亚森被评为“冬季长跑优秀优秀班主任”，并通过校会对这些班集体，教师和学生进行了表彰。

阳光体育冬季长跑活动方案篇四

梅岭小学是一所省级田径传统学校，是江苏省健康促进学校银奖单位，扬州市群众体育工作先进单位和江苏省体育传统项目学校。自建校以来，我校一直致力于走体教结合之路，把学校体育运动，特别是长跑当做特色体育教育来抓，在省市级比赛中均取得了优异的成绩，并曾创下区田径比赛十三连冠的辉煌战绩。近年来，梅小立足田径项目优势的同时，积极响应国家和省市号召，全校师生积极参加阳光体育活动，三年来我校一直积极参加各级各单位组织的冬季长跑活动，成绩显著；2008年扬州市“国缘杯”元旦万人迎奥运健身长跑活动，我校荣获优秀组织奖。这是对我校阳光体育冬季长跑活动开展的极大肯定。

学校成立了以陈文艳校长为组长的梅岭小学阳光体育活动领

导小组，制定了具体的活动方案，提出以开展阳光体育运动为契机，以全面实施素质教育，全面贯彻体育学科新课程标准中“健康第一”的指导思想，激发学生运动兴趣，并培养学生终生体育的意识。把阳光体育冬季长跑活动与体育课教学、课外体育活动相结合，保证学生每天至少锻炼一小时，形成良好的体育锻炼习惯，通过开展阳光体育运动，推动我校省健康促进学校金奖的创建工作，切实提高学生的体质健康水平。

通过举行全校范围内的冬季长跑活动启动仪式，正式拉开了我校阳光体育运动的序幕，通过国旗下讲话、班队活动和我校“哆唻咪广播台”、梅岭校报的德育宣传的形式，使“我运动，我阳光，我健康”、“健康第一，强健体魄”、“阳光体育，伴我成长”等口号深入到每一个同学的心中。

在学校阳光体育活动领导小组的指导下，教导处、德育部、各级部认真策划组织，体育组具体分工实施；在全体教师会议上，校长室布置了阳光体育活动的具体内容：

1、与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，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，并保证每节课每个学生要达到400米以上长跑距离。

2、与课外体育活动相结合

(1)、早晨跑操(地点：学校操场负责人：体育老师)

每天按照学校规定的时间到操场集合，每班有自己指定的位置，听到体育老师口令后，按顺序分批出发进行晨跑，共跑3圈(每圈250米)，跑完后有序放松，并由班主任带回教室。

(2)、课间操(地点：学校操场负责人：体育老师)

每天做完眼保健操，大课间铃响后，学生迅速整队出教室到指定地点集合，由体育老师指挥进入操场，各班班主任和配班老师跟班跑操，共跑2圈(每圈250米)，跑完后放松并有序回教室。

为了配合此次活动，提高跑操质量，让冬季长跑活动深入人心，学校教育处、德育部、各级部组织了课间操跑操评比活动，由体育教师带队，各班的班长或班干部担任评委，每天都对评分结果进行统计，并张榜公布。每周在各级部评选出3至5个优秀班级，颁发“课间操跑操优秀班级”证书。跑操评比的日常化，不仅提高了跑操质量，还增强了班级凝聚力，更丰富了校园文化，此次活动的开展极大的激发了广大师生的长跑热情，有利地提高了同学们的身体素质，为学习冲刺奠定了良好的基础。

(3)、体育课和体育活动课

每次上课后任课教师先集合整队，由体委带领进行1-2圈(每圈250米)慢跑热身，然后再进行其它体育教学内容。这项活动把长跑健身渗透到了日常室外课常规教学中。

(4)、学生自觉锻炼

我校是坚持素质教育为本的省级实验学校，课堂学习以外，学生有较多可以自由支配的课余时间，有许多学生经常在下午放学和周末与家长到公园慢跑健身。自从阳光体育冬季长跑活动开展以来，有更多的学生积极加入到长跑锻炼的队伍中，更多学生的课余锻炼更具科学性、规范性。

(5)、迎元旦冬季长跑

自08年以来，我校连续三年举行了阳光体育健身活动。全校

各个年级自行组织，以班为单位，每班20名男生、10名女生，年级内进行各种以跑为主结合攀爬，跳跃等运动比赛。同学们发扬“更高、更快、更强”的奥运精神，积极参加比赛，为班级荣誉贡献自己的一份力量。使冬季长跑活动真正成为重要的教育活动形式，培养了集体主义情感，提升了青少年耐力素质，促进了青少年的全面发展。

(6)、参加扬州市市政府组织的`冬季长跑比赛

08年元月我校由周贞卿副校长带队，六名体育老师带领梅岭小学长跑方队参加了由扬州市政府组织的“国缘杯”元旦万人迎奥运健身长跑活动。本次活动是我校积极响应“阳光体育冬季长跑活动”的一个简短缩影，也是展示我校风采的平台。校领导对本次活动十分重视，责成体育组负责此次比赛的准备工作。为了带动学生的锻炼热情，体育组在全校范围内进行了一次选拔，同学们积极报名参加，最后入选的同学进行了为期两周的强化训练，在训练过程中选手们不怕苦不怕累，热情高涨，积极备战，最终在这次长跑活动中获得了上级领导的一致好评。

我校的冬季长跑安排，既有学校统一组织的跑步，又有各班或学生自主选择时间的跑步，浓厚了全民健身运动的氛围，凸显了我校实施方案中提出的“热爱生命，享受运动”的主题，从而彰显了“运动就是美”的真谛。经过近三年的组织实施，冬季长跑活动已初见成效，学生跑操技术动作越来越规范，体质也有了明显提高。仅从每年11月份参加全国体质健康测试的全校学生长跑成绩整体提高上可见一斑。据班主任和任课老师反映，自开展冬季长跑活动以来，学生患伤风感冒少了，上课精神更加饱满了，这充分说明我校的阳光体育冬季长跑活动已经取得了显著效果。

总之，我校对阳光体育冬季长跑活动给予了高度的重视，组织工作有条不紊，取得的效果异常显著。以后，我校还将继续把这项事关学生体质健康的跑操活动长年累月地开展下去，

让学生健康幸福地成长。

阳光体育冬季长跑活动方案篇五

为全面贯彻落实教育部、国家体育总局、共青团中央《关于开展阳光体育“绿色公益”长跑活动的通知》精神和市教育局有关文件精神，提高我校学生的综合素质，通过丰富多彩的校园体育活动，激发学生的运动兴趣，营造浓厚的体育文化氛围，培养学生的协作能力，健身意识、集体主义精神，树立正确的道德风尚，引导和促进学生健康的、全面发展，我校开展了“阳光体育与祖国同行”冬季长跑活动，现将活动总结如下：

学校领导高度重视阳光体育活动，成立了以校长为组长的领导小组，负责组织协调全校学生阳光体育冬季长跑活动的开展。引导各班级组织成立相应的组织协调机构，按照全校的统一部署，制定具体措施，组织本班学生阳光体育冬季长跑的实施，同时把推动全校的阳光体育冬季长跑活动列入了议事日程，根据学校特点，分类实施，形成合力，强力推进此项工作，并将责任具体落实到人，扎实有效的开展工作。

我校充分利用体育课、课外活动、宣传栏等宣传阵地，大力宣传“阳光体育冬季长跑”活动，广泛地传播健康理念，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，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。

我校统一部署，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、场地器材三落实，师生共同参与。在活动的安排上做到了“两结合”。

一是与“新课程标准”相结合，参照“关于开展阳光体育冬季长跑活动的通知”要求将每天长跑路程分为三个组：1—2

年级200米—400米；3—4年级600米—800米；5—6年级800—1000米；体育课和大课间完成。节假日期间要求家长督促孩子自觉坚持长跑并有记录。

二是把开展阳光体育冬季长跑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，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，并保证每天每个学生要达到规定长跑距离。

我校阳光体育冬季长跑活动要求一二年级学生绘画，三四年级手抄报，五六年级日记和作文，开展的有声有色，真正展现了体育活动的群众性，体育锻炼的普及性，营造了人人参与，个个争先、生龙活虎、朝气蓬勃的校园体育氛围，让学生在各种各样的体育活动中释放青春与朝气，感受体育的永恒与魅力，体会体育的美丽与快乐。

学校领导小组不仅重视校内开展“阳光长跑活动”，而且领导和班主任等与家长联系，动员学生在节假日照常完成每天规定的跑量，并做好每天的记录，活动结束后上交。

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。在活动开展中我们还注重挖掘特色，树立典型，推广经验，让学生分享各自长跑体验，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，磨炼青少年意志品质，培养集体主义情感，提升青少年身体素质，促进青少年全面发展的活动目标。

通过“阳光体育冬季长跑活动”的深入开展，能够让我校师生深刻地认识到提高青少年体质是一项“长久之计”，对每一名学生来讲，参加阳光体育活动，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。

阳光体育冬季长跑活动方案篇六

为全面贯彻落实教育部、国家体育总局、共青团中央联合发出的“全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动”的通知精神，动员广大青少年学生积极参加体育锻炼，以健康的体魄迎接时代的挑战。实现党中央、国务院提出的通过5年左右的时间使学生体质健康水平明显提高的工作目标。自20xx年开展阳光体育冬季长跑活动以来，新泰二中在阳光体育冬季长跑活动的启动及开展工作中做出了扎实有效的工作，结合本校创建健康促进学校的实际情况，并以“我运动、我健康；我快乐、我美丽”为主题，取得了初步成效，现将相关工作总结如下：

学校成立了以段有刚校长为组长的领导小组，负责组织协调全校学生阳光体育运动的开展。艺体部和体育组具体负责实施，引导全校组织成立相应的组织协调机构，按照全市的统一部署，制定具体措施，组织本校学生阳光体育运动的实施。同时把推动全校的阳光体育冬季长跑运动列入了议事日程，根据学校特点，分类实施，形成合力，强力推进此项工作，并将责任具体落实到人扎实的开展工作。

1、以宣传工作为切入点。张贴宣传口号（每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子），建立宣传橱窗，制作宣传板报等，使全体师生了解“阳光体育冬季长跑活动”的重大意义，用浓厚的体育运动氛围感染发动全校师生参与到活动中去。

2、以详尽、具体的活动计划为载体。根据学校《阳光体育冬季长跑活动实施方案》中提出的“冬季长跑要因地制宜地组织实施，力争让每个人受益”的要求，学校体育教研组制定了一系列相关的活动计划，这些计划就具体时间、活动项目做了周密安排。

3、以实实在在的活动为平台。

我校充分利用校园板报、学校广播等宣传阵地，在校园内加大宣传力度，广泛地传播健康理念，使“健康第一”、“我运动、我健康；我快乐、我美丽”的理念深入人心，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。

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，充分的利用好早操、课间操进行冬季长跑锻炼，保证每天每个学生要达到20xx米以上长跑距离。并每月开展阳光体育冬季长跑的班级评选活动。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》测试报告书制度，并把测试报告书作为中小学生的成长记录或中小学生素质报告书的重要内容。大力推行大课间体育活动。深入贯彻《教育部关于落实保证中小学生每天体育活动时间的意见》，确保“每天锻炼一小时”得到落实。推动大课间体育活动的深入开展。目前，新泰二中已制定大课间体育活动方案，并认真实施，取得了初步成效。现在，“亿万学生阳光体育”活动成为我校体育工作的重要组成部分，成为我校推进素质教育的突破口。通过“阳光体育”活动使我校的学生身体素质有了大幅度提高。通过此项活动的深入有效的开展，有力的推动了我校的'竞争与不断发展。此项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，自学奋进的良好习惯，各种优良的意志品质正在潜移默化的形成。同时从实际出发，开展了形式多样，内容丰富，生动有趣，学生乐于参加各项活动，学生参与率达99%。真正的让“我运动、我健康、我快乐”的理念深入每个学生心里，使学生能够真正行动起来，真正每天锻炼一小时，从而健康生活一辈子！

五年来学校通过“阳光体育冬季长跑活动”的深入开展，使得我校的精神面貌有所改变，增强了各校的凝聚力，体育锻炼的氛围也有所加强，真正让广大学生深刻地认识到提高自身素质是一项“长久之计”。对每一名学生来讲，参加阳光

体育活动，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！

阳光体育冬季长跑活动方案篇七

为贯彻落实共青团中央、教育部、国家体育总局关于全面启动全国亿万学生阳光体育运动的有关部署，切实提升学生的体育文化素养和身体健康水平，自10月27日开始，我校参加全国亿万学生阳光体育运动冬季长跑活动，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：

成立了以冯志鹏校长为组长、顾君义为副组长的领导小组，负责组织协调全校学生阳光体育运动的开展。学校领导高度重视“全国亿万学生阳光冬季长跑活动”，按照上级的统一部署，组织本校学生阳光体育运动的实施。同时把推动全校的阳光冬季长跑体育活动列入了议事日程，根据学校特点，积极推进此项工作，并将责任具体落实到人，扎实的开展工作。

指导学校体育组利用宣传栏、校园网、广播、校报宣传等阵地，广泛地传播健康理念，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，同时学校在课间和课余时间播放《阳光体育之歌》，音乐教师、体育教师组织学生在音乐课、体育课上学唱，让《阳光体育之歌》在校园传唱，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。

指导班级统一部署，结合实际，制定活动的具体方案，并认真组织实施，做到师生共同参与。

具体落实如下：

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》测试报告书制度，并把测试报告书作为中小学生学习成长记录或中小生素质报告书的重要内容。列入高中阶段学生档案，并作为学生毕业、升学的重要依据。

我校高一新生把这一活动作为1—2个学分去落实。

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，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，并保证每天每个学生有一个小时的锻炼时间。

三是把开展阳光体育运动与课外体育活动相结合，结合实施学生素质拓展计划，广泛组织学生体育集体项目的竞赛和各种主题鲜明的体育活动来促进活动的深入开展。

结合自身工作实际，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，取得了一定成效。

在活动开展中注重挖掘特色，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，引导学生写长跑日记，与其他班级学生分享长跑体验。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，磨炼青少年意志品质，培养集体主义情感，提升青少年耐力素质，促进青少年全面发展的活动目标。

由于我校没有田径场，学生活动空间狭窄，要想是这项工作有序展开，各年级必须分阶段进行，结合我校特点，从我校从学校实际出发，具体工作安排如下：

1、每天利用早操跑步1200米—————每周7200米。

地点：高一、高二在学校广场；高三在学校西校园。

负责人：孙解放、王跃锋、贾书欣

2、每天利用课间操跑步1200米—————每周6000米。

3、利用体育课1000米/节—————每周20xx米。

地点：高一、高二在学校广场；高三在学校西校园。

负责人：孙解放、王跃锋

4、非体育课当天下午班级活动课800——1000米/节——每周4000米——5000米。

地点：高一、高二在学校广场；高三在学校西校园。负责人：班主任、学生会、体育部以及体育干部。

5、周六、周日学生自觉跑步—————1000米/天。

6、以上四项合计约20000米左右/周。

7、寒假学生自觉跑步—————20xx米/天。

8、10月27日下午利用课外体育活动组织了启动仪式。

9、制定了学生长跑记录表，每天完成情况有记录登记。

10、制定了切实可行的安全预案，实行安全工作的责任制，保重落实到位。

通过“阳光体育冬季长跑活动”的深入开展，能够让学生深刻地认识到提高青少年体质是一项“长久之计”，对每一名学生来讲，参加阳光体育活动，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！

阳光体育冬季长跑活动方案篇八

全面贯彻落实《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，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。

20xx年10月26日，在北京举行第二届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动起跑仪式，各省（区、市）在同一天举行省级起跑仪式，各学校在10月27日利用课外体育活动时间举行校级起跑仪式。

每天长跑距离（参考）基数为：小学生1000米，初中生1500米，高中生、高校学生20xx米。中小学校在法定工作日每天以班级为单位组织学生完成跑步里程，节假日和寒假期间学校应要求学生自觉坚持长跑并做好记录。学校各单位、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。

冬季长跑总里程以60公里为基数，象征新中国成立60周年。小学生为120公里，初中生为180公里，高中生、高校学生为240公里。

六、阳光体育冬季长跑活动评选与表彰

第二届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动将评选“优秀组织单位”奖，对长跑活动开展好的省、地、县级政府单位进行表彰。

省级单位优秀组织奖的评选，由教育部、国家体育总局和共青团中央依据评选条件并结合各地工作情况组织评选，地、县级单位优秀组织奖，由各省（区、市）教育、体育行政部门和共青团组织共同组织推荐，每省（区、市）推荐的名额为本地区地、县级单位总数的20%。各地教育、体育行政部门和共青团组织应组织对长跑活动开展好的学校进行评选和表彰。各级各类学校要对冬季长跑活动中表现突出的优秀单位、班级、学生和教师进行表彰，对学生的表彰应记入中小学生学习成长记录、素质报告书或档案。