

# 最新小学三年级语文课本秋天的雨 小学 一年级语文课文秋天教案(优质5篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。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。

## 小学冬季长跑活动方案篇一

为贯彻教育部、省教育厅《关于开展第七届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的通知》要求，进一步落实“阳光一小时”，促进学生健康成长，抓住冬季锻炼身体的大好时机，在学校中掀起冬季长跑活动的体育锻炼热潮，不断增强学生体质，促进德智体全面发展，丰富学生课余体育活动，特制定我校冬季长跑活动方案。

20xx年12月至20xx年4月

组 长□xx

副组长□xx

组 员：全体中层及全体体育教师、各班主任

1、全员参与：人人参加长跑活动，个个有绳有毽并学会跳绳、踢毽。通过“冬锻”，达到人人耐久力有提高，人人都会跳绳、踢毽子，学生长跑能力和体质都得以增强。

2、量力而行：要循序渐进，逐步增加运动量。

3、天天活动：在校内利用课间跑操及活动课、体育课进行活

动，确保学生每天1小时的体锻活动时间。每个学生节假日也要积极锻炼。班级之间举办小型多样的友谊比赛，年级组长负责，班主任组织。

4、安全第一：开展“冬季锻炼活动”要把“安全”放在首位，对体弱多病的学生不要勉强，让他们遵医嘱进行锻炼，即使身体健康的学生，亦应根据气候条件和按照循序渐进、持之以恒进行身体全面锻炼的原则，确保安全。

5、积累资料。班级活动资料请各班主任负责收集。

1、长跑——全校学生第十五周改广播操为冬锻长跑，组织形式同往年，各班在指定位置集合，听信号绕田径场逆时针方向慢跑，每天不少于1000米。学生会作好检查记录，活动结束后，对各班队列队形、精神面貌、口号等情况进行打分评比，并在普及的基础上选拔出本班优秀长跑队员。

2、踢毽与跳绳——各班充分利用大课间时间重点练习踢毽（单踢或盘踢）和跳绳（单跳、双飞及长绳）。要求所有同学人人都会跳短绳，女生要人人都会单足踢毽，初三同学力争1分钟完成180次单跳，女生踢毽在30秒内能完成37次。全校各班在此基础上选拔人才代表本班参加学校组织的毽子盘踢及跳绳比赛。

3、跳绳、踢毽、长跑比赛。

4、请教职工按工会要求积极参加锻炼活动，走到阳光下，融入学生中！

## 小学冬季长跑活动方案篇二

田径场

长跑：中学男1000米、女800米，小学男800米，女600米

## 5-9年级各班代表队

1. 各队可报运动员各项男女组各3人

2. 各队运动员必须是思想品德好、学习努力、身体健康（无心血管或肝脏等疾病），并已办妥建档手续的在籍、在校学生。

3. 各参赛单位报名表填好后于11月20日交到小学周文娟老师，中学钱一锋老师，逾期按弃权论。

1、赛前准备情况。各年级组在比赛前应注意学生的保暖及做好准备活动（可让学生提前跑步热身）；年级组长及各班主任思想要高度认识；各班班主任应及时了解学生身体情况，对有病史的学生一律不得上场比赛，出现问题后果自负。

2、组织纪律。要求各年级组内观看的学生位置固定，禁止在跑道上乱跑；可以为参赛的班级加油，但不能吵闹。

3、比赛程序。各年级组的比赛程序应结构严谨、环节衔接紧密，不要杂乱无章浪费时间，比赛顺序为，小学女子600m—小学男子800m—中学女子800m—中学男子1000m□

4、安全问题。赛前、赛中、赛后各年级组应提前预测学生的安全问题，做到万无一失。

1、各班主任需应该提前为参赛人员提供服务，准备好保暖衣物，预防感冒。

2、适当准备些饮用水等必备物品。

1. 各年级分男女组别各项目分别取前6名，颁发个人获奖证书。

2. 以年级组为单位团体取前2名颁发奖状。

裁判长□xx

裁判员□xx

xx

## 小学冬季长跑活动方案篇三

为了全面贯彻《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，落实省、市、县教育部门文件，开展好第五届会同县中小学生“阳光体育运动”冬季长跑活动，通过开展阳光体育冬季长跑活动，以“每天运动一小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”为指导思想，在学生中掀起体育锻炼热潮，磨练学生意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生体质，培养集体主义情感，提升耐力素质，促进学生德智体美全面发展，进一步掀起阳光体育运动的新高潮。特制定本实施方案。

阳光体育与快乐校园同行

四至六年级学生和全体教师

20xx年1月4日—20xx年4月30日

组 长□xxx

副 组 长□xxx

组 员□xxxx xxx 全体班主任及科任教师

宣传报道：聂照银

1□20xx年1月4日，学校利用课外活动时间举行校级阳光体育长跑动员和起跑仪式。每天长跑距离不低于 1000米，在法定

工作日，每天以早上和课外活动时间为主，以慢跑的形式完成跑步里程，若遇下雨或其他活动，也可以利用体育课时间完成。节假日期间要求学生自觉坚持长跑并做好记录。

2、活动场地：学校环形跑道

3、要求：每个班级四路纵队，跑步前行，班主任组织并带队。

4、时段安排：六年级、五年级、四年级按顺序每个年级十分钟内跑完7圈。

5、各班级由班主任督促体育委员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。

6、身体有特殊原因不能参加跑步的，可以实行免跑。跑步时一定要注意安全，避免发生意外事故。

7、鼓励学生坚持写长跑日记。各年级各班级每月一次总结。

8、通过学校宣传，明确我校阳光体育冬季长跑的重要意义，使全校师生都能以高昂的激情投身到本次活动中来。

9、节假日和寒假期间教育学生按学校要求自觉坚持长跑。

10、搞好平时的检查通报。教务处协同值日领导对每天的训练情况进行检查记载。

11、做好相关宣传工作。对在活动中涌现的优秀师生事迹，及时进行表扬宣传，向上级主管部门进行汇报宣传。

五、锻炼时间安排及内容：

第一阶段：1月4日冬季长跑启动仪式，跑步基数1000米。

第二阶段：寒假期间，学生自行坚持每天跑步，跑步基

数1000米。

第三阶段：2月8日至4月29日、跑步与广播操相结合，跑步基数1000米。

第四阶段：4月30日进行学校总结表彰，上报相关材料到体卫艺科。

1、教育性、科学性、趣味性原则。坚持育人的宗旨，遵循教育发展和体育运动规律，符合学生身心发展特点，寓练于乐。

2、全面性原则。能够满足不同层次学生的发展需要，促进学生的身体素质、心理素质全面提高，形成在普及与提高的基础上良性发展的局面。

3、自主自愿与积极引导相结合原则。教师要因势利导、充分发动，尊重学生的自我选择权和自主活动权。

4、安全第一原则。要加强安全教育，避免和防止意外事故的发生。

1、长跑知识展示：包括姿势、节奏、呼吸调整等

2、世界上著名的马拉松选手坚持不懈的故事展示

3、活动中学生积极事例展示和表扬

1、注重安全教育和体育卫生教育。各班长跑前应整队并进行热身活动，然后按顺序开始跑步。

2、在跑步过程中，严禁班级之间进行超越。

3、班级之间应间隔一定的距离，学生严禁说话、打闹、推、挤、摔等现象发生。

4、在跑步过程中每个学生应听从教师或体育教师的口令指挥，要求队伍整齐、步调一致，口号响亮。

5、班主任在做好学生运动身体素质情况的调查对因身体原因而不能参加长跑的学生，向教务处汇报，并安排好该学生其它体育的活动。

学校每月24号对活动中认真完成“方案”中的各项工作并表现突出的班级进行表扬。并把突出班级的合影照片和在活动中表现比较突出的学生照片张贴在路线图上。

20xx年1月

## 小学冬季长跑活动方案篇四

开展学生阳光体育冬季长跑活动，对于磨练青少年意志品质，培养集体主义情感，提升青少年耐力素质具有重要作用。为进一步提升青少年学生体质健康水平，根据教育部对第七届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的要求，决定于20xx年11月至20xx年4月开展学生阳光体育冬季长跑活动。现结合本校实际，制订本学期冬季长跑活动实施方案，具体安排如下：

1、冬季长跑活动，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。

4、以大课间体育为辐射点，和谐师生、生生关系，增强学生的合作、竞争意识和交往能力，营造浓厚健康奋进的校园文化氛围，着力打造活力校园。

励志从长跑开始

20xx年12月2日周始集会启动，动员讲话。体育教师测试每生长跑起始成绩□20xx年12月17日（第十六周）开始。

长跑、大课间每周活动项目（原1-4年级耐久跑项目改为班级特色项目）

长跑在塑胶操场，其他大课间活动地点不变。

5、6年级学生，其他年级学生每周一次。以班级为单位组织，每天长跑参考距离基数为：1、2年级600米（三圈），3、4年级800米（四圈），5、6年级1000米（五圈）。

1. 对身体确有不适的学生可以免跑。当出现雾霾等恶劣天气条件时必须及时停止长跑活动，保证学生身体健康。

2. 长跑时穿舒适的运动鞋，不得戴帽子、围围巾。

3. 各班班主任跟随班级进行长跑活动。

4. 班主任要认真负责，组织好各项活动，保证学生安全，体育教师巡视指导学生活动。

5. 活动过程中听从指挥，做好准备活动，活动结束后统一整队，放松活动。

6. 长跑过程中要保持好各跑道、班级的距离，跑姿正确、队伍整齐、不拥挤不争抢。

7. 体育组将进行“阳光体育长跑”先进班集体和阳光体育长跑十佳少年评选活动，活动结束后颁奖。

学校为加强该项活动的领导，使大课间活动真正落到实处，促进该项活动高质量进行，特成立大课间活动工作小组：



组 长：陈春豪（校长）

副组长：全体行政干部

成 员：班主任、体育教师

## 小学冬季长跑活动方案篇五

为全面贯彻落实《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，广泛开展我校阳光体育运动，磨练我校学生的意志品质，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。

“我与健康有个约会”

### 1、领导小组

组长副组长

### 2、实施小组

组长

组员：各班班主任

全校学生

xxxx年12月8日至xxxx年4月30日

#### (一)启动仪式

时间xxx年12月8日早上课间操（8:40——09:00雨天顺延）

横幅：城沙三小xxxx年“我与健康有个约会”阳光体育冬季长跑活动启动仪式

## (二) 宣传工作

- 1、校长对冬季长跑活动进行倡议演讲。
- 2、各班主任利用队会课对学生进行宣传教育。

## (三) 活动记录

### 1、班主任老师负责管理

### 2、班级体育委员及小组长负责记录统计

1、通过学校宣传办，要对全校师生宣传我校“冬季长跑活动的意义，使我校全体师生都能以高昂的激情投身到本次活动中来。

2、按照区文教体基教处的工作部署，根据学生身体素质和设施状况，参照《国家学生体质健康标准》的标准，在校园内集中跑完当天预定的里程，并作为本学期末体育测试成绩进行考核。

3、学校的大课间活动时间将全部用在“我与健康有个约会”的长跑活动中，并以各班为单位，利用早上大课间及体育课努力完成班级规定的里程。

4、各年级各班同学可通过我校“我与健康有个约会”的线路示意图，在规定的里程中努力跑完自己的路程。

1、冬季长跑活动从xxxx年12月16日开始到xxxx年4月30日结束，并将长跑路线设定为象征路线。我校依据自有条件，利用早操时间集中全校师生集体进行长跑。以各班四列纵队作

为一个方阵，各班正、副班主任前后组织跟随。低段（一、二年级）在校篮球场练习跳绳，中高段（三、四年级）田径场进行长跑，每天都绕操场3圈慢跑。在学生进行长跑的过程中，学校设定相应的音乐以激励学生慢跑。

2、组织学生利于课间操和体育课、课外活动时间进行我与健康有个约会的冬季长跑活动。体育课各班学生必须绕学校田径场跑两圈作为热身运动。

3、积极开展好我校冬季长跑比赛活动，让学生以饱满的激情，良好的体育锻炼习惯，投身到“全国亿万学生阳光体育运动”中来，使这项利在当代，功在千秋的大好事能够广泛、深入、持久地开展下去。

1、加强领导，定期检查。学校要求各年级组、各班级要对这次的“我与健康有个约会”长跑活动高度重视，由学校大队部来负责检查(跟班监督)，班级要指派有责任心的学生干部做好记录登记工作。

2、学校体育组全体教师要抓好课间操和体育课的长跑活动组织工作，按年级、班级分工到人，定期监督各班完成情况的记录检查工作。

3、各班冬季长跑活动情况也将纳入各年级循环竞赛评比活动及班主任工作考评。

4、加强安全教育，落实安全措施。既要保证本次活动的顺利开展，又要确保师生的人身安全。不仅保障设施到位，而且组织教育到位。

1、注重安全教育和体育卫生教育，各班学生在长跑前应整队并进行热身活动，然后听老师发令全体学生开始跑步。

2、在跑步过程中，严禁班级之间进行超越。

3、班级之间应间隔有一定的距离，学生严禁说话、打闹，推、挤、撞等现象发生。

4、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，步调一致。

5、班主任要做好学生身体素质情况的调查，对因身体原因而不能参加长跑的学生，班主任应做好工作，并安排好该学生的活动。

6、雨雪天气等暂停。

各班级要重视学生的安全教育与安全工作，体育组要加强长跑活动的技术指导，严禁学生在校园外道路上长跑，对经证明患有心血管疾病和肢残及不适合参加长跑活动的学生实行免跑，防止意外伤害事故。