

最新健康长跑活动方案(实用5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

健康长跑活动方案篇一

为了进一步推动我校阳光体育运动——励志从长跑开始的广泛开展，增强学生体质，学校拟举行长跑比赛，评选长跑小达人，以此来磨练学生坚强的意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高体质，特别是耐力素质水平，进一步掀起阳光体育运动的.新高潮。

一、比赛时间□20xx年3月27日—3月30日（大课间）

一、二年级利用体育课进行比赛

3月27日三年级

3月28日四年级

3月29日五年级

3月30日六年级

二、比赛地点：青岛北仲路第二小学操场

三、参加对象：由各班级选拔身体状况健康（无病史记录）的男生和女生各3名参赛。

四、比赛距离：以学校操场为准，一、二年级（3圈）、三年级（4圈）、四年级（5圈）、五年级（6圈）、六年级（7圈）

五、评比办法：以年级为单位进行比赛，取男女生的前三名评选为长跑小达人。

六、注意事项：

3、比赛过程若参赛运动员感到身体不适，应马上报告裁判并退出比赛。

健康长跑活动方案篇二

阳光体育与全民健身同行

二、指导思想

以深入贯彻落实中共7号文件、广泛开展阳光体育运动为宗旨，以宣传实施《全民健身条例》为契机，通过开展冬季长跑活动，培养小学生热爱体育、崇尚运动的健康观念和良好习惯，磨练学生的意志品质，培养良好的锻炼习惯，逐步形成强身健体、阳光运动的校园长跑活动氛围和文化，积极推行“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，不断提高学生身体素质和意志品质，特别是耐力素质水平，进一步掀起阳光体育运动的新高潮。

三、参加对象

学校五、六年级学生

四、组织机构

组长：

副组长：

组员：体育组老师及全体班主任、副班主任

五、活动时间

20xx年12月至20xx年4月。每个上午大课间学生广播操以后和下午两节课后。长跑活动时间不少于五个月（含寒假）。

六、活动内容和措施

1□20x年12月4日，我校将利用中午夕会时间进行校级阳光体育长跑起跑活动。

2) 分管副校长周方苗作主题宣传动员讲话，并提出长跑活动要求和注意事项；

3) 体育教研组长安排各年级跑步路线和各班活动时间；

4) 全体学生首次跑步。

2、冬季长跑总里程小学生五六年级为60公里。每天长跑距离为500米。每天大课间活动时间进行长跑，也可以利用活动课及其它一些在校时间分段分时完成。节假日和寒假期间要求学生自觉坚持长跑并做好记录。

3、班级在班主任的带领下进行长跑活动，并由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。

4、活动结束后学校体育组组织全校的春季田径运动会，五六年级同学将参加长跑800米的比赛。

5、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。

七、人员安排及安全措施

班主任负责本班学生，对学生提前进行安全教育，让学生懂得如何安全的练习。体育组工作：郭灿老师负责音响、赵志扬和张雷老师负责具体的长跑组织工作，其他体育教师负责年级长跑安全、队形及跑动距离的保障。万新闻、黄靓负责新闻报道与宣传。

八、注意事项

1、班主任老师加强跑步安全教育和体育卫生教育。班主任老师要对学生的体质健康状况进行了解，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。各班学生在长跑前应整队并进行热身活动，防止在长跑过程出现拉伤、扭伤等事故, 然后按顺序开始跑步。

2、全体老师参加阳光体育冬季长跑活动，班主任和副老师参加各自班级的跑步（班主任关注每一位学生，及时妥善处理突发事件），共同组织管理好自己班级的学生，确保学生跑步安全。

3、在跑步过程中，各班应按场地划分的地点进行。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。在跑步过程中每个学生应听从教师指挥，要求队伍整齐，步调一致。

九、总结与表彰

长跑活动结束时（20xx年4月）进行总结，对长跑活动开展好的班级以及教师和学生个人进行表彰。学校将评选冬季长跑优秀学生奖、优秀教师奖和班级组织管理奖。

冬季长跑优秀学生评选条件：

- 1、积极参加冬季长跑，节假日也坚持锻炼。
- 2、长跑总里程在班中领先。
- 3、在参加集体长跑时纪律良好。

优秀学生在班级评比的基础上进行校级评比。

优秀教师评先条件：

- 1、积极组织好学生的长跑活动。
- 2、坚持与学生一起长跑，积极锻炼身体。
- 3、所带班级的长跑成绩突出。

冬季长跑优秀班级评选条件：

- 1、坚持参加冬季长跑活动。
- 2、队伍整齐，组织纪律好，确保安全。
- 3、班内学生整体长跑人均里程数、出勤率领先。

健康长跑活动方案篇三

一、指导思想：

为认真贯彻《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》，贯彻开展全国亿万学生阳光体育的精神，落实县教体局工作安排，我校结合自身实际情况开展阳光体育冬季长跑活动，通过此次活动磨练学生的意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生的体质。真正达到阳光体育的实施目的。

二、活动主题：

展现美中精神，提升健康理念

三、参加对象：

全校师生

四、活动时间：

20xx年10月至20xx年2月利用上午、下午大课间的时间

五、活动内容：

1、20xx年10月9号上午大课间时间进行全校师生冬季长跑启动仪式。

2、每天每生长跑距离大概1000米（操场10圈），整个活动每生长跑距离大概100公里。

3、在法定工作日内由班主任和体育老师组织指导学生完成跑步里程，节假日和寒假期间由学生自觉完成并做好记录。

4、学校成立长跑小组，选定负责同学，以小组为单位做好每日长跑记录，体育委员做好每日督查。

5、做好各班体育小组长和体育委员培训工作。

6、班主任每日跟班，每日检评，纳入班级量化。

六、具体实施：

1、活动场地，七、八年级田径场，九年级校园主路；每天上午、下午大课间操开始长跑。

2、各班主任要积极配合，精心组织，起跑前要清点人数，跑步过程中要指导学生保持好队形，步伐整齐，口号洪亮，维持好纪律。

3、体育老师要对学生的长跑活动进行指导，随时监控。对组织混乱的班级要现场纠正，对表现良好的班级要给予及时的表扬。

4、做好宣传工作。

5、体育委员要协助班主任，每天做好活动记录，组织好本班学生整齐有序的进行长跑活动。

6、教师要坚持进行长跑练习，政教处分年级对教师进行考勤。男教师每天跑1000米，女教师每天跑800米。

七、注意事项：

1、学校要与家长沟通，阐述长跑活动的意义，征求家长意见，对不适宜进行长跑练习的学生禁止其参与长跑活动。根据其个人情况安排适当的运动。

2、体育老师要在体育课上传授基本的跑步方法和要求。

3、运动量安排原则上上午大课间1000米，下午大课间1000米，体育教师根据天气、学生身体情况适当安排。

4、在组织长跑时原则上由班主任和体育老师共同组织，体育老师必须到岗。

5、活动期间体育老师和班主任要提前到位，防止踩踏等安全问题发生。

八、评选与表彰：

本次活动结束后将对表现好的班级及个人（教师/学生）进行表彰。

九、组织领导：

组长：党峥亮

副组长：李彩虹 张引维

组员：鲁伟 石水平 管民仓 惠正峰及各班班主任

健康长跑活动方案篇四

为贯彻落实学生阳光体育运动，积极践行“健康第一、幸福生活一辈子”的现代健康理念，全面实施《国家学生体质健康标准》，大力加强学生的体质健康工作，推进“体育、艺术2+1”活动，切实提高我校学生的健康素质，根据我校实际情况特制订本方案。

享受运动快乐，

1、比赛组织机构

组长：

副组长：

成员：

2、比赛实施小组

组长：

成员：

1、比赛时间□20xx年11月9日下午

2、比赛路线：七中——葡萄酒厂——江堤——二水源(转折)

3、比赛规程：

(1)每班选出男女各10人参加比赛。

(2)按成绩取男女前20名发奖。

(3)按成绩取前6名集体奖。

起点裁判：

终点裁判：

终点记录：

转折点：

后勤保障：

卫生保健：

比赛协调：

1、比赛的安全保障由各班主任负责。

2、医疗保障及学生的突发事件由学校医务室林淑琴负责。

3、比赛前后统一整队带进操场，不许就地解散，除运动员外任何学生不得出校门。

4、各班主任和副班主任教师切实负起安全责任，要密切关注学生的各种不适应现象。

5、各点工作人员和裁判员要密切关注学生情况，发现问题要及时和相关人员取得联系并报告学校领导。

6、学校安排车辆以便随时应对突发事件。

7、学校安排专门人员对长跑路线进行全程安全跟踪(每200米1人)。

健康长跑活动方案篇五

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□x

副组长□x

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、11月1日上午大课间，举行x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。