

# 阳光冬季长跑通讯稿 阳光体育冬季长跑活动方案(模板5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 阳光冬季长跑通讯稿篇一

- 1、体育课准备活动结束后在操场上跑一圈，下课前再跑一圈，如下雨则组织学生在室内体育馆慢跑。
- 2、每天放心班结束，16：20分开始五六年级班主任马上组织学生排队，集中操场跑步三圈，班主任和体育教师随队参加。如遇到下雨天就取消。班主任设计好一句口号（四个字），信息中心安排好放运动员进行曲（只放操场）。如有学生身体不舒服可以不参加。
- 3、周六周日班主任安排学生在小区慢跑十分钟，注意强调要注意安全，绝对不可以到车辆拥挤的地方跑步，同一小区的学生可以组织一起跑步。
- 4、活动记录卡的记载，每个学生每人一张，不可遗失，每天都要进行记录（每天1000米），从10月27日开始，到xxxx年4月30日结束，班主任每天晨会进行提醒或检查，如是雨天要注明下雨。

## 阳光冬季长跑通讯稿篇二

全面贯彻落实《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，广泛展开全国亿万学生阳光体育运动，通过展开冬季长跑活动，磨练学生的意志品质，培养良好的锻炼习惯，有

效进步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xxx[]同时把活动与加强学校体育课程建设、进步德育工作实效，增进xxx校园等紧密结合，培养成学生积极主动的体育锻炼习惯，进步学生的思想道德素质、文明礼节素质和身体健康素质，推动校园体育文化建设。

享受阳光，快乐长跑

本校1--6年级全体学生

20xx年12月至20xx年4月

运动会安全(应急)领导小组：

组长：

副组长：

成员：1--6年级正副班主任

急救组：

宣传员：

(一) 加强宣传。

1. 学校将于20xx年12月1日上午利用课间操时间举行xx小学学生阳光体育冬季长跑活动起跑仪式。通过冬季长跑启动仪式，向师生进行长跑活动宣传，引发师生重视。

2. 通过发放家长一封信的情势向家上进行冬季长跑相干知识的宣传，使家长更多地了解长跑活动的意义，争取家长的支持与配合。家长协助学校帮助学生制定长跑目标，并在家长信上签字交回。如有不能进行长跑活动的学生由家长在家长

信上说明情况，交回班主任老师处。

3. 冬季长跑活动中，各班利用黑板报、手抄报等情势进行“享受阳光，快乐长跑”主题宣传活动，内容包括长跑知识的宣传与长跑活动的展现，纳入12月份黑板报评比中。

## （二）确立目标。

2. 学生在家长的指导下，根据本身身体状态，分阶段确立天天长跑里程数，以班级为单位填写，并在班级内进行公示。

## （三）组织实施

1. 学校在法定工作日，天天利用上午大课间引导学生集体进行长跑活动。具体安排与要求以下：

（略）

2. 学生按要求列队，在指定地点进行长跑活动，每跑1圈同一喊口号1次（口号内容可自定）。要求队伍整齐、步伐同一、口号响亮。

3. 班主任与副班主任老师负责各班纪律与安全，体育教师进行整体调和与调度。

4. 带队领导天天协助班主任老师组织长跑，并带队跟跑。

5. 体育教师在法定工作日天天利用体育课时时间（当天没有体育课的班级由班主任或副班主任老师利用下午大课间时间）引导学生进行长跑活动：一二年级150米（1圈）；三四年级300米（2圈）；五六年级450米（3圈）。

6. 学生将学生天天在校的长跑里程数告知家长，由家长带领学生根据学生设定的长跑目标进行自查，如遇未成长跑目标的情况，提倡家长带领学生坚持完成跑步里程。同时提倡

学生在节假日期间能带领家长自觉坚持长跑并做好记录，并由家长签字确认。

#### （四）考核表彰

1. 学校订上午大课间的集体长跑活动进行检查与评比。每周选出长跑优越班级。
2. 每月各班推荐“长跑之星”1名，参加学校“长跑之星”的评选，给予表彰与嘉奖。对学生的表彰记入学天生长记录、素质报告书或档案。

### 阳光冬季长跑通讯稿篇三

尊敬的老师、亲爱的同学们：

为了进一步增强身体素质，我校在今天举行隆重的阳光体育冬季长跑启动仪式，这是我们每一个学生非常欢迎、值得高兴的事情。

长跑属于有氧代谢运动，对提高同学们的心肺功能有很大帮助；长跑可以消除脑力疲劳，使同学们情绪高昂、精力充沛；长跑能够加速血液循环，促进新陈代谢，使大家保持标准体重。

习惯的养成贵在坚持，希望全体同学坚持每日跑步，不但在校时积极参加锻炼，节假日在家也要坚持长跑。在跑步前要做好热身活动，循序渐进，注意安全。特别要提醒的是清晨和傍晚不适合剧烈运动，饭前饭后半小时内不适合剧烈运动，上午10点至下午五点是运动的黄金时段。

亲爱的同学们，让我们全身心地投入到阳光体育冬季长跑活动中来吧，尽情奔跑，舒展每一个关节，激活每一个细胞，强健我们的体魄，展示我们的活力！让运动成为我们终生的兴趣爱好！让健康成为我们全面发展的不懈追求！让快乐成

为我们成长过程的伴奏音符！

祝全校师生身体健康、学习进步、心情愉悦！

## 阳光冬季长跑通讯稿篇四

老师们、同学们：

上午好！

今天我们在这里隆重集会，举行江苏省xx中学第七届阳光体育冬季长跑起跑仪式。在此，我谨代表校长室对我校阳光体育冬季长跑起跑仪式如期举行表示热烈的祝贺！并预祝本届冬季长跑活动取得圆满成功！

全国阳光体育冬季长跑活动，开始于，七年来，我们认真发动，精心组织每年的冬季长跑活动，取得了显著的成绩，学生的体质水平得到了极大的提高，在近年来全国学生体质测试中均名列南通前茅，学校被评为“全国学生阳光体育先进学校”，事实上，本届阳光体育冬季长跑活动，我校早在两个星期前就已经全面展开，今天的起跑仪式则充分体现了我校对活动的高度重视。

体育是跃动的音符、舞动的旋律、运动的艺术，体育也是学校工作的重要组成部分，是促进青少年学生健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工作。增强青少年体质，促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。

本届冬季长跑活动的主题是“励志从长跑开始”，通过长跑，培养坚强毅力、练出强健体魄、明确奋斗目标、服务国家和人民。

老师们、同学们，希望你们积极参加阳光体育运动，走进自然阳光，呼吸清新空气，领略体育的魅力，感受运动的美丽，

体会健身的快乐，让“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的思想深入到每一个人的心中。希望各班班主任要组织好学生参加课外体育活动，科任老师也要积极带动学生参加体育锻炼。希望全体同学珍惜人生中最美好的时光，刻苦读书，积极锻炼，努力做一名自尊、自强、自信、自律的优秀中学生，为自己美好的未来打下坚实的基础，为学校的发展进步增添光彩，为国家的繁荣富强作出应有的贡献。

现在，我宣布：江苏省xx中学第七届阳光体育冬季长跑起跑仪式正式开始（亲自发令）！

## 阳光冬季长跑通讯稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

今天，我们全体师生怀着激动的心情迎来了“xx中心学校阳光体育冬季长跑”启动仪式。有这样一句名言：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想更加健美，跑步吧！”“生命在于运动”，健康的身体人人都可以得到，秘诀就是坚持运动；坚强的意志人人都可以得到，秘诀更是坚持运动。为了进一步掀起阳光体育运动的新高潮，我向全校师生发出以下倡议：

一、树立“健康第一”的理念，提高对体育运动的认识。我们要积极行动起来，以热爱生命、热爱运动的态度对待体育，以饱满的热情投入到阳光体育运动中来，以健康的体魄和饱满的精神状态对待每一天。

二、积极参加户外活动，养成良好的锻炼习惯。“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。我们要积极行动起来，走向户外，拥抱阳光。养成良好的体育锻炼习惯，

让体育健身成为我们成长过程中的美好经历，成为我们全面发展的不懈追求。

三、强化团结协作，大力弘扬奥林匹克精神。“更高、更快、更强”的奥运精神是一面旗帜，是一种追求，更是团队精神的最佳体现。让我们在奥运精神的感召下，快乐的运动起来吧！同学们，让我们共同唱响“奔跑吧少年”的旋律，拿出你朝气蓬勃的力量，去追逐早晨初升的太阳，去追逐我们健康的人生！