

最新组合图形的面积教学反思(实用10篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

小学冬季长跑活动方案篇一

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. 对身体确有不舒适的学生可以免跑。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二

一个热烈的活动已经结束，在这段活动中，一定有很多值得分享的体会吧，你会有什么样的总结呢?现在你是否对活动总结一筹莫展呢?为了方便大家，一起来看看吧!下面给大家分享关于小学冬季长跑活动总结，欢迎阅读!

为贯彻落实中央7号文件和国务院关于加强青少年体育增强青少年体质电视电话会议精神，结合校情，我校于10月28日正式启动“阳光体育”冬季长跑活动。

本次活动我校还是5~6年级的学生参与活动，利用大课间时间进行长跑，安排的里程为每天1000米。通过连续的长跑活动的开展，磨练学生坚强的意志品质，培养学生集体主义情感，提升青少年的耐力素质，全面推进素质教育，促进学生德智体美全面发展。为了此次活动的开展，我们还制定了活动记录表，把每天各班出勤情况及表现情况都记录在册，为评比工作打下良好的基础。

这次活动，学生也在长跑中磨练了意志，提高了集体凝聚力，增强了身体素质。通过此项活动使学生走向操场，走进大自然，走到阳光下，热爱运动，增强体质，丰富知识，成为一个全面发展的阳光少年。此次活动，积极营造学校运动气氛，再次在全校范围内掀起阳光体育运动的新热潮。

本次长跑活动表现突出的班级有五年一班、五年五班、六年二班、六年三班。

总之，通过本次“阳光体育冬季长跑活动”的深入开展，能够使学生们深刻地认识到提高本身体质是一项“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！同时，我们还要进一步动员全社会关心支持青少年体育运动，形成鼓励青少年积极参加体育锻炼的宣传声势。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。

为贯彻落实中央国务院关于开展阳光体育文件精神，切实提升当代学生的体育文化素养和身体健康水平，以此促进学校校风、学风更加健康地发展，我校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：

一、领导重视，部署周密

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运动的开展。引导全校组织成立相应的组织协调机构，按照全镇的统一部署，制定具体实施方案，组织本校学生阳光体育运动的实施。

二、加大宣传，营造氛围

三、精心谋划、狠抓落实

我校根据文件的统一部署，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、器材设备三落实，师生共同参与。

1、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学生成长记录或学生素质报告书的重要内容。

2、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要达到1000米以上长跑距离。并每周开展阳光体育冬季长跑“优胜班级”“长跑活动”的评选活动。

3、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。

四、日积月累、持之以恒

学校体育组不仅重视校内开展“阳光长跑活动”，而且与家长联系动员学生在节假日照常完成每天规定的跑量。做到“阳光长跑活动”日积月累、持之以恒，让长跑活动对提高学生体质状态及健康水平，产生有效作用。从20__年12月4日起至20__年4月中旬，我校五、六年级学生长跑情况汇总如下：要求五、六年级学生每天跑步的基数为1000米，到20__年4月中旬完成120公里的总路程。并且要求各班每天作好每生跑步的记录，然后汇总。另外，还要求学生就冬季长跑活动写好体验和感受。

目前，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。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。

五、积累经验、巩固实效

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，引导学生在开展活动的同时，注意活动的后续宣传，鼓励班级积极写好心得体会，上传学校开展活动的图片资料，引导学生写长跑日记，

与其他班级或学校学生分享长跑体验。使冬季长跑活动真正成为重要的教育形式，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，通过本次“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，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！

为贯彻落实中央国务院关于开展阳光体育文件精神，切实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扎实有效的工作，成效显著，具体做法如下：

一、成立领导小组，有专人负责

我校成立了阳光体育冬季长跑领导小组，由校长任组长，副组长，各班主任和体育教师为成员。组长、副组长负责组织协调全校学生阳光体育运动的开展，共同协商规划适合我校学生冬季长跑的时间、地点，并把此项工作具体落实到每天负责的领导和个人，做到了学生每天参加长跑活动时，有校领导在场协调统一指挥，有班主任、任课教师、体育教师参与组织活动，让孩子们能愉快安全地参与活动，感受活动的快乐！

二、加大宣传，营造氛围

我校充分利用宣传栏、校会、班报宣传等阵地，加大宣传力度，广泛地传播健康理念，在以“阳光体育绿色公益长跑”为主题，使得“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。

三、精心谋划、狠抓落实

我校根据文件统一部署，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、器材设备三落实，师生共同参与。

1、把开展阳光体育冬季长跑运动与《学生体质健康达准》测试相结合。结合阳光体育冬季长跑运动，把每一天的体育课和课外活动合理组织和安排锻炼内容。由此一来，我校每年的《学生体质健康达准》测试都落实的很好，优秀率和及格率不断提高，达到了国家规定的学生体质健康标准。

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，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，并开展阳光体育冬季长跑“优胜班级”的评选活动。

3、把开展阳光体育冬季长跑运动与课外体育活动相结合，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。在每天课外活动学生长跑过程中由体育教师具体技术指挥，合理安排跑的线路和方法，五到六年级全体参与，利用上午和下午大课间时间，围着教室和操场，每天由各班班主任亲自领跑带队，控制好学生跑的秩序和速度，做到每天学生长跑活动安全有序。每天坚持跑步不少于800米。而且做好班级日志，由各班班长组成检查小组组织检查，并每天做好统计。

四、积累经验、巩固实效

我校将“阳光体育”与相关校园体育文化结合，使冬季长跑活动真正成为重要的教育形式，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，促进学生全面发展的活动目标。

五、活动存在的问题

- 1、部分班级跑步距离不够，影响最终健身效果。
- 2、班主任老师必须时时提醒学生，长跑活动结束后必须及时返回室内消汗，防止着凉，部分教师做的不够。
- 3、跑步本身是一个枯燥的锻炼方式，需要体育教师不断改进学生的锻炼方式和更换锻炼路线。

为了深入贯彻落实《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》的文件精神，落实“阳光体育冬季长跑”计划的实施，使学生树立“健康第一”的指导思想，促进学生健康快乐成长，柏杨渡小学根据学校实际开展了“阳光体育冬季长跑”活动，现将活动开展的情况总结如下：

一、统一思想，全面开展“阳光体育冬季长跑”活动

1、高度重视，提高认识，加强领导 柏杨渡小学成立了“阳光体育冬季长跑”活动领导小组，学校的阳光体育活动由校长亲自主持，教导处承担阳光体育活动计划的制订和活动的落实，体育组进行技术指导，做到专项管理，专人负责，保证了“阳光体育冬季长跑”活动顺利实施。

2、结合实际，科学安排，合理定位 柏杨渡小学在校学生306人，为了开展好“阳光体育冬季长跑”活动，我们要求根据场地小、学生多的特点来进行科学安排，充分利用早操时间、阳光体育活动时间及学生放学回家体育活动时间科学安排。早操集中跑步时间，同时要求班主任，教师必须跟班，确保

学生跑步安全。学生在校时集中长跑，学生在家时自行长跑，通过长跑竞赛来检验学生的训练。

3、积极宣传，制造氛围 学校充分利用校园广播、校内橱窗、班级黑板等宣传媒介，大力宣传阳光体育活动，让学生认识到体育锻炼对身体发展起到的意义，了解冬季长跑对提高身体抵抗力的作用，鼓励学生自觉、自发的进行适当的体育锻炼。

二、齐抓共管，认真落实“阳光体育冬季长跑活动”的开展情况

1、利用干部巡视检查抓规范 为将“阳光体育冬季长跑活动”真正落到实处，学校将其落实情况纳入值周领导“每日巡查”，从时间、班级，参与人数等方面进行检查，针对检查时发现的问及时进行反馈，很好的敦促每一个学生活动目标的达成。把检查结果与评选优秀班级挂钩，激发班级学生的参与度。

2、利用体育课堂抓实践做指导 学校充分利用体育课的活动优势，检测学生进行了“阳光体育冬季长跑活动”的效果，并让体育教师对学生体育活动的进行指导，根据不同学生的身体条件和特点，体育教师为其提出适合其自身的冬季长跑运动处方，使学生有针对性的进行体育锻炼，切实提高学生的综合身体素质。教学点加强了面对面的个别针对辅导，指导学生强化训练。

3、利用值日学生抓学生规范 学校充分发挥值日学生的作用，放手学生自我管理。在阳光体育长跑进行时，组织值日学生进行检查评比，对表现好的班级进行适当奖励(奖励班级量化分)，并报值周领导通报表扬，很好的激励了学生的集体意识，提高了他们的班级荣誉感。

4、加强家校联系，确保活动持续性 学校加强与家长联系，

让家长了解学校开展“阳光体育冬季长跑活动”的计划与内容，对家长提出具体要求，要求他们监督或陪同孩子在假期进行长跑活动，保证孩子在家的体育活动时间，让家庭与学校共同完成督促管理，确保活动持续性，提高学生的体质。

5、利用升旗集会，及时进行总结。利用第一周的升旗集会时间，对上周“阳光体育冬季长跑活动”的典型进行表扬，以此来调动学生参与阳光体育冬季长跑活动的热情。

三、总结经验，学校“阳光体育冬季长跑”取得成绩与不足

1、百花齐放，课间活动成校园一景 自“阳光体育冬季长跑”活动开展以来，同学的体育活动热情大大提高，带动了其他阳光体育活动，学生的体育活动内容丰富多彩，每天在操场进行跳绳、打乒乓球、玩篮球、丢沙包、跳皮筋等体育活动层出不穷。形成了全体师生共同参与体育锻炼的氛围，每天体育锻炼成了学校一道美丽的风景线。

2、积极投入，身体素质明显提高 由于学生参与锻炼的时间长了，学生的身体素质明显提高，去冬今春的流行感冒在柏杨渡小学的发生率大幅下降，学生冻伤的也少了，学生的学习积极性高了，冬季缩手缩脚，不愿写作业的情况也得到改善，在学生《健康体质测试》中成绩明显有所上升。

3、认真分析，发现问题 在“阳光体育冬季长跑”活动开展过程，有些班级对此项活动没有足够重视，未能很好的组织“阳光体育冬季长跑”活动的开展，随意缩短学生的活动时间；另外，个别学生在家没有认真的按照要求在家进行体育活动，家长没有进行有效督促，使学生在家体育活动时间减少；此外，在假期中，部分学生没有能坚持进行体育锻炼，使开学后的自己的身体素质有所下降。

四、继续坚持，让体育活动的热情在校园内延续

“阳光体育冬季长跑”活动即将落下帷幕，但柏杨渡小学的阳光体育活动不会就此停止，我们将继续利用体育课、大课间、课外体育活动等时间，积极按照上级要求，带领广大学生开展体育活动，真正落实“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的政策，将阳光体育活动、大家唱、大家跳活动作为学校的常规工作认真、持久地开展下去。

为积极响应由教育部、国家体育总局、教委办联合发出的全国亿万学生阳光体育冬季长跑运动的号召，认真落实“健康第一”的理念，11月7日上午，可慕中心小学利用大课间时间举行了“阳光体育冬季长跑”启动仪式。

启动仪式上，大队辅导员柯老师作了动员讲话，向全校师生宣传了冬季长跑的意义，号召全校师生能够走出教室、走向操场、走向阳光，倡议全校师生都积极参与到“阳光体育冬季长跑运动”活动中来，并以此为契机提高身体素质，培养坚韧顽强的意志品质。接着，六(1)班杨旭正同学向全体同学发出倡议：跑出少年的梦想、快乐、健康与进取，让运动诠释生命的美丽！让运动彰显我们可慕阳光少年的活力！跑步过程中，四五六年级学生以班级为单位，在班主任带领下，学生们步伐整齐有序、精神抖擞饱满，显示了我校师生良好的精神风貌。

小学冬季长跑活动方案篇三

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四

为了深入贯彻落实《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》的文件精神，落实“阳光体育冬季长跑”计划的实施，使学生树立“健康第一”的指导思想，促进学生健康快乐成长，我校根据自身实际情况开展了适合我校特点的、便于我校实际开展的“阳光体育冬季长跑”活动，现将我校活动开展的情况总结如下：

“发展体育运动，增强人民体质”这是我们学生阳光体育活动的理念，也是一种行动。

1、高度重视，提高认识，加强领导

2、结合实际，科学安排，合理定位

我校“阳光体育冬季长跑”活动根据我校场地的特点来进行科学安排，充分利用大课间活动时间、阳光体育活动时间及学生放学回家体育活动时间相结合的方式科学安排，不同年段的学生根据其自身的特点和兴趣爱好，选择其自己喜欢的活动方式来达到冬季健身计划。

3、积极宣传，制造氛围

学校充分利用校内橱窗、班级黑板等宣传媒介，大力宣传阳光体育活动，让学生认识到体育锻炼对身体发展起到的意义，

了解冬季长跑对提高身体抵抗力的作用，鼓励学生自觉、自发的进行适当的体育锻炼。

我校“阳光体育冬季长跑”活动的两个结合，即保证学生在校的体育锻炼时间，又保证学生回家以后的体育锻炼，全面的促进了学生的健康成长。

1、“阳光体育冬季长跑”与体育活动相结合

我校体育活动已经在学校广泛开展，并深入到学生的日常活动当中，学生每学期都会掌握不同的体育健身技能，我校充分利用这种优势，将单一的跑变化成不同的体育活动，使“阳光体育冬季长跑”活动的变的丰富多彩，趣味十足。比如我校五年级开展的体育项目是跳绳，在阳光体育冬季长跑时，就采用跳长绳5分钟的形式，学生即感到新颖，又与同伴增进了了解，提高了同伴之间的合作能力。

2、“阳光体育冬季长跑”与学校大课间活动相结合

大课间是组织学生集体活动的时间，也是学生充分享受阳光的时间，我校学校就充分利用大课间时间，组织全校学生进行不同项目的运动，很好的丰富了“阳光体育冬季长跑”的开展形式，同时养了学生的组织意识和团队合作精神。

1、利用干部巡视检查抓规范

为将“阳光体育冬季长跑活动”真正落到实处，学校将其落实情况纳入“每日巡查”，设立专项检查，从时间、班级，项目等进行检查，针对检查时发现的问及时进行反馈，很好的敦促每一个学生活动目标的达成。

2、利用体育课堂抓实践做指导

充分利用体育课的活动优势，检测学生进行了“阳光体育冬

季长跑活动”的效果，并让体育教师对学生体育活动的进行指导，根据不同学生的身体条件和特点，体育教师为其提出适合其自身的冬季长跑运动处方，使学生有针对性的进行体育锻炼，切实提高学生的综合身体素质。

3、利用升旗集会，及时进行总结。

学校充分利用每周一的升旗集会时，对本次“阳光体育冬季长跑活动”的典型进行表扬，充分调动学生参与阳光体育冬季长跑活动的热情。

“阳光体育冬季长跑”活动将落下帷幕，但我校的阳光体育活动不会就此停止，我校将继续利用体育课、大课间、课外体育活动等时间，带领我校广大学生开展体育活动，真正落实“发展体育运动，增强人民体质”的政策，将冬季长跑活动作为我校的常规工作认真开展。

小学冬季长跑活动方案篇五

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學生“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时，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六

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》，根据惠农区教育局阳光体育相关文件精神，学校于20xx年11月至20xx年12月开展了阳光体育冬季长跑活动，现将相关工作总结如下：

一、成立领导专班，领导重视

学校成立了冬季长跑领导小组，各班主任和体育教师为成员。

组长负责组织协调全校学生冬季长跑运动的开展。工作专班按照统一部署，制定具体措施，组织本校学生进行冬季长跑。同时，学校还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。

二、做好宣传工作，营造氛围

学校充分利用宣传栏、广播等宣传手段，在校园内悬挂宣传标语，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”、“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，利用校园广播在早晨、大课间及下午的校园飞歌体育锻炼时间，轮流播放系列体育运动歌曲，奥运会主题曲《我和你》及系列体育歌曲《运动员进行曲》等，用歌声营造体育运动的氛围，使阳光体育冬季长跑运动人人皆知、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、师生全员参与，持之以恒

学校从一到六年级全部参与，1——2年级由班主任老师带队，每天坚持500米，3——6年级，每天坚持1000米。而且做好班级日志，由教务处组织检查。节假日，由学生自己就地坚持，回校后写心得体会，统计长跑里程。

四、加强过程监管，狠抓落实

学校根据文件的统一部署，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、器材设备三落实，师生共同参与。

1、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学生成长记录或学生素质报告书的重要内容。

2、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要达到1000米以上长跑距离。并每周开展阳光体育冬季长跑“优胜班级”“长跑活动”的评选活动。

3、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。

五、不断总结经验，巩固实效

学校将“阳光体育冬季长跑”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，引导学生在开展活动的同时，注意活动的后续宣传，鼓励学生写长跑日记，与其他班级或学校学生分享长跑体验。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，磨练学生意志品质，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，通过本次“阳光体育冬季长跑活动”的深入开展，全体师生形成了“健康生活”的理念，学校掀起了阳光体育运动的高潮。

我校的学生阳光体育冬季长跑活动于20xx年十月底进行了启动本次长跑活动精心组织、扎实训练，有效提高了学生的身心素质，取得了初步成效，现将相关工作总结如下：

一、领导重视，责任到位。

为确保我校的“阳光体育冬季长跑”活动有序开展，学校成立了由校长担任组长、主任担任副组长、体育教师和各班主任为组员的“阳光体育冬季长跑”活动领导小组，保证了活动的顺利进行。

二、师生全员参与，科学锻炼。

学校从一到六年级全员参与。一、二年级每天坚持400米--500米，三、四年级，每天坚持600米--700米，五、六年级每天坚持900米--1000米。班主任老师带队，校领导、体育教师巡视。

三、结合实际，因地制宜。

我校的操场小学生多，每次跑步都会拥挤。为确保活动的顺利开展，我校领导重新分配了跑步时间：一、二、三年级学生在大课间跑步；四、五、六年级在课外活动跑步；这样分配既保证了学生的运动时间，又能避免学生的身体受到二次伤害，使活动真正取得了实效。

四、加强宣传，活动张弛有道，并做到持之以恒。

通过读书，看电视，网络等等各种宣传方式，让学生认识体育锻炼好处，了解冬季长跑对提高身体抵抗力的作用，号召全体学生根据其自身的特点和兴趣爱好，选择自己喜欢的活动方式自觉、自发的进行适当的体育锻炼。学校长跑每天上午第二节课后大课间；下午课外活动时间，由各班主任负责本班学生的组织、考勤，并记录每天长跑的路程。

总之，通过本次“阳光体育冬季长跑活动”的深入开展，全体师生都能积极主动的参与到活动中来，效果也很显著。学生们在运动中锻炼了身体，懂得了锻炼的好处，养成了良好的体育锻炼习惯；并学会了互相帮助，弘扬了体育精神，掀起了阳光体育运动的高潮。

