

2023年冬季长跑内容 冬季长跑活动方案(优秀6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

冬季长跑内容篇一

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。

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

青岛北仲路第二小学操场

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。

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）

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。

2、各参赛运动员必须穿运动服运动鞋参加比赛，赛前做好热身准备，比赛途中注意安全；

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。

冬季长跑内容篇二

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

冬季长跑内容篇三

为全面贯彻《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》（国办发〔20xx〕27号）《天津市人民政府办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》（津政办发〔20xx〕70号）精神，落实《关于开展百万青少年冬季长跑活动的通知》（津教体美劳函〔20xx〕23号）精神，动员广大青少年学生积极参加体育锻炼，磨练意志品质，培养锻炼习惯，提高学生体质健康水平特别是耐力素质，进一步掀起阳光体育运动的新高潮，决定开展中国xx大学阳光体育冬季长跑活动。

一、活动宗旨

牢固掌握“健康第一”，“以人为本”的指导思想，以培养德才兼备，意志坚强的一代新人为己任。确实增强学生体质，全面推进素质教育，促进学生全面发展。

二、活动主题

我跑步我健康

三、活动时间

20xx年12月1日至20xx年3月31日

四、参加人员

全日制在校学生。

五、实施内容：

1〔20xx年12月6日下午14：00，学校组织各学院选派的学生举行校级阳光体育冬季长跑动员和起跑仪式。

2、学生利用创高体育app进行打卡记录，男生每天3.5千米，女生每天2.5千米，每日一次，每周最少打卡五次，以慢跑的形式完成跑步里程，若遇雨雪或其他活动也适当顺延，节假日和寒假期间要求学生自觉坚持长跑。

3、各年级由班主任和班长组织好。

六、活动要求

1、提高认识，精心组织。

2、高度重视和加强学生长跑安全保障。有病学生不参加长跑，适当安排。每次跑完行走一圈，作好放松适应工作。

3、坚持检查督促，保障长跑质量。

冬季长跑内容篇四

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

冬季长跑内容篇五

全面贯彻《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□z

副组长□z

组员：各班班主任、体育教师

全校师生。

2xxxx年11月1日至2xxxx年3月31日

1□2xxxx年11月1日上午大课间，举行z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。

附：班级优秀组织奖评选条件：

- 1、冬季长跑活动组织健全，措施具体；
- 2、认真组织起跑仪式并积极开展冬季长跑的宣传教育活动；
- 3、冬季长跑普及率高，学生普遍完成长跑里程，锻炼效果显著；
- 4、记载完整；
- 5、活动期间未发生任何安全事故。

评为优秀组织奖的班级由学校适当进行奖励。

冬季长跑内容篇六

以《关于开展全国亿万学生阳光体育运动冬季长跑活动的通知》为指导，通过开展冬季长跑运动，磨练学生的意志品质，培养学生良好的锻炼习惯，提高学生的身体素质，把我校学

生阳光体育运动引向深入。

二、活动主题

我阳光我运动我快乐我健康

三、参加人员

全体师生

四、活动时间

20xx年12月1日开始至20xx年3月31日每天上午和下午大课间操

五、组织机构

1、领导小组

组长：

副组长：

组员：

每天负责人：

周一：

周四：

2、实施小组

组员：全体教师

六、场地划分及跑步圈数

年级：一、二

运动场地：绕田径场内人造草坪跑

圈数：4

距离（米）：600

年级：三至五

运动场地：绕田径塑胶跑道上跑

圈数：4

七、注意事项

- 1、跑步前，班主任强调安全注意事项，尤其强调系好鞋带。各班站成四纵队，手不准放在口袋里，保持间距，不准疯狂、推、拉、抱其他同学。
- 2、各班主任在队伍前面跑，副班主任在后面跑，体育委员在侧面跑，喊口令和号子的声音响亮，队列整齐。
- 3、因病因伤或先天性疾病不适合跑步的学生可以在操场中心圆区域站一路纵队慢走。
- 4、进场按照指定的地方站好。退场前要集合，认真听负责人进行点评。

八、遵循原则

- 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。

5、大队部充分利用红领巾广播，及时宣传报道各班长跑活动情况，统计发布各班学生参与数，跑步里程数、长跑活动评比等活动。

九、评选表彰

活动结束后，学校评选学生阳光体育冬季长跑活动优秀班级，以年级为单位，每个年级评选一个班级，进行表彰。

十、优秀班级评选条件

1、冬季长跑活动组织有力，老师以身作则，学生参与率高，任务完成好，学生普遍跑完里程，锻炼效果显著。

2、宣传活动好，积极做好学生思想工作。

3、积极向红领巾广播站投稿，宣传班里积极参加锻炼的个人。

4、牢固树立安全第一的思想，掌握每位学生的体质情况，凡不具备长跑条件的学生可改为其他锻炼项目，在活动期间未发生任何安全事故。