

2023年校园冬季长跑活动方案 冬季长跑 活动方案(优秀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。方案的格式和要求是什么样的呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

校园冬季长跑活动方案篇一

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)。

校园冬季长跑活动方案篇二

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) 20xx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。

校园冬季长跑活动方案篇三

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

校园冬季长跑活动方案篇四

为动员学生积极参加体育锻炼，强身健体，我校决定于201x年11月17日至20xx年4月30日在全校开展主题为“梦想与健康同行”的冬季长跑活动。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。

二、活动主题：梦想与健康同行

三、活动目的：

- 1、通过组织学生每天慢跑，增强学生的体质、提高学生的耐力，培养学生良好的协作意识和团队精神。
- 2、通过一段时间的坚持，培养学生的坚韧、坚持的意志品质和习惯，学习掌握集体跑步中，确保安全的方法要求和有效跑步的要领技能。

四、活动对象：全体在校学生

五、活动时间□201x年11月17日至201x年4月30日

六、活动内容：每天跑步1000米

- 1、跑步时间：大课间

2、跑步的要求：

- 1) 各班到达跑步场地以后前应整队，然后按顺序开始带队慢跑，控制好速度、节奏。
- 2) 学生如生病或有其他特殊情况可向班主任或任课教师请假。(班主任一定要注意重视这类学生)
- 3) 在跑步过程中，严禁班级之间进行超越，不得推挤，不求速度，安全第一。

3、跑步记录要求：

各班以班级为单位组织学生完成跑步里程，各班体育老师与体育委员对参加每天跑步的学生进行情况登记。

七、活动措施：

- 1、营造良好的舆论氛围。通过多种形式，大力宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念，唤起社会、家长、老师对学生体质健康的广泛关注，支持阳光体育运动的开展。
- 3、建立学校体育活动的长效机制，加强精细化管理。做到“阳光体育运动”有人抓，有安排，有落实，有检查，有评价，有成效。学校成立阳光体育运动领导小组，负责活动全面安排检查评价。
- 4、与课外体育活动相结合，利用好文体活动时间。保证学生每天一小时体育锻炼时间。

八、大课间跑步安排(附站位安排表)

一年级各班以及二13在篮球场上，2路纵队沿篮球场线逆时针跑步。

二年级各班以及三1班、三2班4路纵队沿着跑道内侧跑步。

三年级、四年级其余各班(四6、四7除外)在操场内4路纵队逆时针跑步，

四6，四7、五1、五2、五5、五6、五7、五8、六2、六3、六4、六7、六8绕教学楼4路纵队逆时针跑步。

五3、四8、四9在一楼南北楼走廊，

四10、五4二楼南北楼走廊，

五9、六5三楼南北楼走廊，

六1、六6四楼南北楼走廊。

如有冲突、交叉、不便请及时反映调整。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

校园冬季长跑活动方案篇五

本次活动我们将以“面向全体学生，人人参加体育锻炼”为宗旨，以“喜迎十八大实现新跨越为主题”实施全国学校课外文体活动工程为主要内容，增强广大学生的体质，提高健康水平，陶冶情操。全面贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，广泛开展全国亿万学生阳光体育运动，用强身健体的实际行动迎接中华人民共和国建国63周年，通过开展长跑活动，磨练青少年学生的意志品质，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。

二、活动主题

喜迎十八大实现新跨越

三、开展时间及参加对象

11月19日全校各年级学生

四、组织领导

1、领导小组

组长：张俊华

副组长：闫杰 韩秀磊

组员：全体体育教师 全体班主任

2、由各班班主任认真做好组织发动工作，由大队部做好各种宣传和评比工作，由体育教师做好技术指导工作，由艺术教师做好协助工作。使广大师生了解活动的目的、意义、时间、内容和要求，积极踊跃地参加到本次活动中，让学生“到阳

光下，到操场上，到大自然中陶冶身心，锻炼身体”。

五、具体活动安排如下：

五、六年级：

年级

活动时间

活动内容

活动地点

周一

周二

周三

周四

周五

六

年

级

下午

3∶50—4∶00

长跑（8圈）

操场跑道

6.1

6.3

6.2

6.4

6.1

6.3

6.2

6.4

6.1

6.3

跳绳（短绳）

篮排球场

6.2

6.4

6.1

6.3

6.2

6.4

6.1

6.3

6.2

6.4

五

年

级

下午

3□20—3□30

长跑（8圈）

操场跑道

5.1

5.3

5.2

5.4

5.1

5.3

5.2

5.4

5.1

5.3

跳繩（短繩）

籃排球場

5.2

5.4

5.1

5.3

5.2

5.4

5.1

5.3

5.2

5.4

备

注

跳绳程序：

1、跳3分钟休息2分钟。2、跳2分钟休息2分钟。

一至四年级：

（1）广播操开始前，进行身体素质练习（原地纵跳、原地高抬腿跑、立卧撑、），听从体育组的统一指挥进行练习。

（2）回家做跳绳和仰卧起坐，由家长负责监督。

年级

跳绳

仰卧起坐

一。二级部

100个

15个

三。四级部

200个

30个

六、评比办法：

(1) 由大队部负责监督各班的出勤情况，与规范班级评比挂钩。

(2) 由各班班主任负责进行班级内的评比工作，每周利用班队会的' 时间进行小结，并于学期末的“争星”评比相结合。

七、注意事项

(1) 所有教师严格执行学校的活动方案，精心组织学生进行活动。

(2) 各班服从体育组和大队部的统一指挥，对活动情况认真进行总结、评价。

(3) 口号

五年级：快乐体育，快乐成长

六年级：我健康，我快乐；健康快乐一起来。