

# 2023年小学阳光体育大课间活动方案 阳光体育冬季长跑活动方案(汇总5篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。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。

## 小学阳光体育大课间活动方案篇一

xxxx年10月27日，在学校运动田径场举行起跑仪式。

每天长跑距离（参考）基数为：小学生1000米。法定工作日每天以班级为单位组织学生完成跑步里程，节假日和寒假期间学校应要求学生自觉坚持长跑并做好记录。学校各单位、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。

## 小学阳光体育大课间活动方案篇二

根据教育部、国家体育总局、青团中央《关于开展二届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的通知》要求，开展新集中学学生阳光体育冬季长跑活动。通过开展冬季长跑活动，磨练我校学生的意志品质，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。

阳光体育与祖国同行

全校学生

x月x日至x月x日

x月x日，升旗仪式后举行学生阳光体育冬季长跑活动启动仪式。

每天长跑距离（参考）基数为：初中生米。学校在法定工作日每天以班级为单位组织学生完成跑步里程，班级要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。

活动结束后学校体育组组织一次各级段m长跑比赛。学校每学期结束做好阳光体育冬季长跑活动总结。

活动路线：起点（篮球场）—跑道—主干道—棵植亭—广场—主干道—乒乓球场地—终点（篮球场）

- 1、注重安全教育和体育卫生教育，各班学生在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、班级之间应间隔有一定的距离，学生严禁说话、打闹，推、挤、撞等现象发生。
- 4、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，步调一致。
- 5、班主任要做好学生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，班主任应做好工作，并安排好该学生的活动。
- 6、雨雪天气等暂停。

各班级要重视学生的安全教育与安全工作，体育组要制定科学合理、循序渐进（可分时段地完成每天长跑任务）的长跑计划，加强长跑活动的技术指导，严禁学生在校园外道路上

长跑，对经证明患有心血管疾病和肢残及不适合参加长跑活动的学生实行免跑，防止意外伤害事故。

读书破万卷下笔如有神，以上就是为大家整理的6篇《校园阳光体育冬季长跑活动方案》，您可以复制其中的精彩段落、语句，也可以下载doc格式的文档以便编辑使用。

## 小学阳光体育大课间活动方案篇三

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》精神，广泛开展全国亿万学生阳光体育运动，通过开展冬季长跑活动，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。

## 小学阳光体育大课间活动方案篇四

、指导思想：

为全面贯彻《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》（中发(2007)7号)文件精神，落实广泛开展的全国亿万学生阳光体育运动，坚持“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。用实际行动提高学生的体育水平和身体健康水平，以此促进学校校风、学风更加健康地发展。

二、活动主题：

每天锻炼一小时，坚持长跑“1000米”。

三、领导小组：

组长：缪国富

副组长：王吉荣秦卫军

组员：王志祥龚红军张普泽张晓军

四、应急情况处理小组：

组长：缪国富

副组长：王吉荣秦卫军

成员：王志祥龚红军张普泽张晓军

各班主任副班主任储萌(校医)

五、参加对象：

全体师生。

六、活动时间：

每年10月至次年4月的阳光体育活动时间。

七、活动内容：

- 1、10月上旬，学校举行学生阳光体育冬季长跑活动起跑仪式。
- 2、学校制定出具体的实施方案。做好其他配套工作。
- 3、对于学校的长跑活动实施情况，每天轮值领导及时督查并向校长室反馈情况，及时与班主任通报整改。
- 4、校长为冬季长跑活动的第一责任人。抓好长跑活动的落实。协调好长跑活动与其他教育教学活动的关系。做到各项工作取得良好效果。

5、做好长跑活动的资料积累，每天做好学生的长跑记录。充分调动少先队辅导员、班主任和体育教师的工作积极性，使其各司其职，做好长跑活动的过程性工作。

6. 严格执行上级关于长跑活动的标准和要求。每天长跑距离(参考)基数为：800--1000米；体育教师及班主任可根据学生个体体质适当安排见习生。

## 八、活动措施：

### (一)加大宣传力度。

1、阳光体育活动具有重大意义，学校要向家长和学生进行深入细致的宣传。让他们知道长跑活动的目的与意义。长跑的好处很多，可提高呼吸系统和心血管系统机能，改善心肌供氧状态，加快心肌代谢，使心肌纤维变粗，心肌收缩力增强。从而提高心脏工作能力。从提高体质方面讲，这项运动对正处于身体发育阶段的中小学生来说更是非常重要，它可以打下身体的底子。为以后的成长发育奠定好的基础。此外，从心理层面上讲，长跑因其不重视比赛胜负，只求在轻松愉快中健身，因此对缓解学习压力和精神紧张十分有益。同时对于培养学生克服困难，磨炼刻苦耐劳的顽强意志具有良好的作用。

2、学校要采取多种方式进行宣传：冬季长跑活动启动仪式；宣传口号“我长跑、我健康、我快乐”、“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”、“生命在于运动”);黑板报；宣传栏；小广播；校会；班会；等等。要努力营造氛围，在校园里掀起长跑热潮。

3、宣传工作由学校少先队及班主任承担。

### (二)加强安全教育

1、注重安全教育。利用校会、班会等形式进行安全教育，提高学生的安全意识。（强调上下楼道安全，不得拥挤、推搡、追逐、打闹等）

2、集体跑步的组织：跑步前应整好队，并做好准备活动。注意维持秩序。强调队伍前后左右对齐、紧凑、不松散。

3、在集体长跑的过程中，要匀速前进，班级之间应间隔一定的距离；严禁班级之间进行超越，以免出现拥挤或踩踏事故的发生。

4、在跑步过程中学校要有值班教师维持秩序。学生应听从教师或体育委员的口令指挥。要求队伍整齐。不说话，不打闹，不挤撞别人。

5、学校应要求班主任做好学生身体素质情况的调查，对因身体原因而不适宜长跑的学生班主任应不让其参加，并安排好该学生的其他体育活动。落实好请假制度。

6、雨天等恶劣天气停止活动。

九、跑操地点：三四五六年级在跑道，一二年级在足球场。

十、跑操活动安排：

1、各班对特殊儿童要做一个排查，因身体原因可不参与。

2、三四五六年级在跑道按指定地点整好队伍，每班一个方阵四列纵队，班主任老师在前领队、科任老师在队后，体育委员带队，一二年级在足球场内围绕边线跑。

3、集合整队时间为5分钟，各班男、女生各两队，体育委员要提前整理队伍、检查出勤人数、提醒同学做好跑步的准备工作。跑步开始时，所有班级要同时起动、小步快频、步伐

整齐、匀速跑进，并控制好与前面班级的间距和本班的排距(大约3-4米)，提倡各班喊口令和积极向上的口号。

4、各班如遇有跑道堵塞的情况，须以原地跑步的姿态进行调整，严禁以走代跑，如有临时身体不适、掉鞋带、掉物品等情况，要在不影响他人跑步和自身安全的前提下到跑道外处理好再入队。

5、课间跑操组织、指挥、调度工作在学校教科室的指导下由体育教研组担任，各班班主任老师分管本班工作。评比工作由教科室按要求进行评比。

## 十一、阳光体育活动安排

长跑后的体育活动时间由班主任和科任老师具体分工管理，体育老师适时指导和纠正动作要领，校长室现场督查。

## 小学阳光体育大课间活动方案篇五

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。

展现仲里精神，提升健康理念

全校师生

1□20xx年11月7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2000米（田径场8圈；校园主路8

圈)，整个活动每生长跑距离大概200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。

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。

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。

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。

组长：

副组长：

组员：体育老师及各班班主任