

阳光体育冬季长跑方案设计(优质10篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。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。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。

阳光体育冬季长跑方案设计篇一

为响应教育部、国家体育总局、共青团中央共同决议要求,全面贯彻区教育局《中小学学生阳光体育冬季长跑活动的通知》精神,切实抓好我校学生的体育锻炼工作,培养广大学生热爱体育、崇尚运动的良好习惯,增强学生体质,经学校研究决定我校全面实施学生冬季长跑计划,具体方案如下:

阳光体育绿色公益跑。

1. 领导小组

组长□xxx

副组长□xxx

2. 实施小组

组长□xxx

副组长：2

组员：各班班主任

学校四、五年级学生。

xx年xx月xx日。

（一）启动仪式

时间：

11月13日。

横幅□xxx小学阳光体育冬季长跑活动启动仪式

（二）宣传工作

1. 校长对冬季长跑活动进行倡议演讲。
2. 各班主任利用班会对学生进行宣传教育。

（三）活动记录

1. 班主任老师负责管理
2. 班级体育委员及小组长负责记录统计
3. 月底上交教导主任备案

1、通过学校的宣传，要对全校师生宣传我校“阳光体育与快乐校园同行”冬季长跑活动的意义，使我校全体师生都能以高昂的激情投身到本次活动中来。

2、根据学生身体素质和设施状况，参照《国家学生体质健康标准》的标准，在校园内集中跑完当天预定的里程，并作为本学期末体育测试成绩进行考核。

3、学校的大课间活动时间将全部用在“阳光体育与快乐校园同行”的长跑活动中，并以各班为单位，利用早上大课间及体育课努力完成班级规定的里程。

1、冬季长跑活动从11月开始到3月结束。我校依据自有条件，利用早操时间集中全校师生集体进行长跑。以各班四列纵队作为一个方阵，各班班主任组织跟随。

2、组织学生利于课间操和体育课、课外活动时间进行冬季长跑活动。体育课各班学生必须绕学校操场跑两圈作为热身运动。

3、积极开展好我校冬季长跑比赛活动，让学生以饱满的激情，良好的体育锻炼习惯，投身到“全国亿万学生阳光体育运动”中来，使这项利在当代，功在千秋的大好事能够广泛、深入、持久地开展下去。

4、每天长跑距离（参考）基数为：五年级1000米，四年级800米，其他年级500米，基数可以根据开展活动的时间和成果递增。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。

1、加强领导，定期检查。学校要求各班级要对冬季长跑活动高度重视，由“红领巾监督岗”来负责检查（跟班监督），班级要指派有责任心的学生干部做好记录登记工作。

2、学校体育组全体教师要抓好课间操和体育课的长跑活动组织工作，按年级、班级分工到人，定期监督各班完成情况的记录检查工作。

3、各班冬季长跑活动情况也将纳入各班的评比活动及班主任工作考评。

4、加强安全教育，落实安全措施。既要保证本次活动的顺利开展，又要确保师生的人身安全。不仅保障设施到位，而且组织教育到位。

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，然后听老师发令全体学生开始跑步。

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。

到4月，学校对长跑活动开展好的班级和教师和学生个人进行表彰。

阳光体育冬季长跑方案设计篇二

阳光体育与祖国同行。

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》（中发〔20*〕7号）和*省教育厅《关于开展第二届全国亿万学生阳光体育冬季长跑*省活动的通知》

（教体〔20*〕3号）精神，大力开展我校中学生阳光体育运动，用强身健体的实际运动迎接中华人民共和国建国60周年。通过开展冬季长跑活动，磨练我校学生不怕苦不怕累勇于进

取的优良品质，培养学生良好的锻炼习惯，有效的提高我校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。

20*年10月26日至2009年4月30日。

20*年11月11日举行起跑仪式。

全校各年级健康学生，以班为单位集体进行。

对身体患有疾病、不适宜进行剧烈运动的非健康学生，须经学生本人书面申请、学生家长、班主任签字同意并经学校领导小组办公室备案，学校将为该类学生单独制定切实可行的锻炼方案。

组长：*

副组长：*

委员：*

各年级组长各班主任

（一）、各年级跑操安排：

跑步路线分两处，操场环行跑道和一二三号楼一周水泥道路；早读安排高二高三两个年级，上午课间大休息安排初一初二两个年级，下午课外活动安排初三高一两个年级。

（二）注意事项：

1、各班按指定路线进行跑操。

2、各班必须安排领跑学生，要求各班主任带操。

- 3、跑操过程严禁打闹、叙话现象。
- 4、注意学生安全，做好适当的准备工作。
- 5、跑操过程整齐有序，学生会文体部负责跑操检查打分工作。
- 6、检查标准：
 - (1) 跑操前各班在教室楼前整好队，有专人带队到达指定位置。
 - (2) 跑操过程队形整齐，无打闹、叙话现象。
 - (3) 跑操结束各班保持队形有秩序的退回班级。
 - (4) 各班级统计员，将全班同学累积的总里程数按记载要求真实、客观地记载在本班每日长跑活动情况记录周报表中，并于每周一及时上交到校团委办公室。
- 7、各班上报、申请心肺功能患有器质性疾病或体征有严重不适的学生可以不参加活动。
- 8、节假日和寒假期间，学生要自觉坚持长跑并做好记录，家长签字证实。
 - 1、加强领导，定期检查。学校要求各科室、各年级组、各班级要对这次的“阳光体育与祖国同行”长跑活动高度重视，值班领导、值班教师以及体育组全体教师负责检查，各班级要指派有责任心的学生干部（男、女生各一名）做好记录登记工作。
 - 2、学校把冬季长跑工作作为考核年级组长、班主任、体育教师工作的重要内容。分管领导和体育教师分散到年级组内随同跑步，及时处理突发事件。

3、学校为学生建立健康档案，跟踪记录学生体质变化情况。在冬季长跑活动结束后，学校将统计每个班级学生冬季长跑的总里程。此记录将成为评选校级先进集体、先进个人的依据之一。

4、学校体育组全体教师要抓好冬季长跑活动组织工作，按年级、班级分工到人，定期做好各班预算里程和完成情况的记录检查工作。

5、加强安全教育，落实安全措施。活动期间安全保卫组各成员要认真履行职责，既要保证本次活动的顺利开展，又要确保师生的人身安全。

6、对活动中表现特别突出的优秀班级、学生和教师，学校将报请县级及以上主管部门进行表彰，学校并给予奖励。

1、考核

参与率考核：教务处、政教处、团委对体育教师、年级组长、班主任、学生的参与情况进行不定期的检查和抽查。

实效性考核：活动结束后对学生的能力检测进行考核（学生体质健康检测的达标率）。

竞技性考核：活动结束后开展小型体育竞赛来进行考核评定，对突出的学生和班级进行奖励。

2、表彰

学校将对阳光体育冬季长跑活动中表现突出的学生、班级和教师予以表彰，对表现突出的优秀学生评选校级“先进个人”，表彰将记入中学生成长记录、素质报告书或档案；对表现突出的优秀教师评选校级“优秀指导教师”奖，表彰将记录个人业务档案。

阳光体育冬季长跑方案设计篇三

为进一步提升我校学生体质健康水平，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，学校决定于2013年12月至2014年4月开展学生阳光体育冬季长跑活动。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，提升学生耐力素质具有重要作用。

我运动 我健康 我快乐

1. 领导小组

组长□z

副组长□zz

2. 实施小组

组长□zz

副组长□zz

组员：各班班主任

全校学生

20xx年12月5日至20xx年4月30日

（一）启动仪式

时间□20xx年12月9日早上课间操

横幅：溪郭一小阳光体育冬季长跑活动启动仪式

（二）宣传工作

1. 校长对冬季长跑活动进行倡议演讲。
2. 各班主任利用两会课对学生进行宣传教育。

（三）活动记录

1. 班主任老师负责管理
2. 班级体育委员及小组长负责记录统计
3. 月底上交体育组备案

1、通过学校宣传办，要对全校师生宣传我校“我运动、我健康、我快乐”冬季长跑活动的意义，使我校全体师生都能以高昂的激情投身到本次活动中来。

2、按照瓯海区教育局的布局，根据学生身体素质和设施状况，参照《国家学生体质健康标准》的标准，在校园内集中跑完当天预定的里程，并作为本学期末体育测试成绩进行考核。

3、学校的大课间活动时间将全部用在长跑活动中，并以各班为单位，利用早上大课间及体育课努力完成班级规定的里程。

1、冬季长跑活动从12月6日开始到2014年4月30日结束，并将长跑路线设定为象征路线。我校依据自有条件，利用早操时间、四点钟学校开始前集中全校师生集体进行长跑。早操时间为三、四年级，四点钟学校之前为五、六年级长跑时间。

2、组织学生利于课间操和体育课、课外活动时间进行冬季长跑活动。体育课各班学生必须绕学校田径场跑两圈作为热身运动。

3、积极开展好我校冬季长跑比赛活动，让学生以饱满的激情，

良好的体育锻炼习惯，投身到“全国亿万学生阳光体育运动”中来，使这项利在当代，功在千秋的大好事能够广泛、深入、持久地开展下去。

4、每天长跑距离（参考）基数为：小学生高段750米，中段600米，低段450米，基数可以根据开展活动的时间和成果递增。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。

1、加强领导，定期检查。学校要求各年级组、各班级要对这次的“阳光体育与奥运同行”长跑活动高度重视，由扶助员负责检查（跟班监督），班级要指派有责任心的学生干部做好记录登记工作。

2、学校体育组全体教师要抓好课间操和体育课的长跑活动组织工作，按年级、班级分工到人，定期监督各班完成情况的记录检查工作。

3、各班冬季长跑活动情况也将纳入各年级流动红旗的评比活动及班主任工作考评。

4、加强安全教育，落实安全措施。既要保证本次活动的顺利开展，又要确保师生的人身安全。不仅保障设施到位，而且组织教育到位。

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，然后听老师发令全体学生开始跑步。

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。

到20xx年5月，学校对长跑活动开展好的班级和教师和学生个人进行表彰。

XX

阳光体育冬季长跑方案设计篇四

阳光体育与全民健身同行。

以深入贯彻落实中央7号文件和省委9号文件精神、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，培养青少年热爱体育、崇尚运动的健康观念和良好习惯，逐步形成强身健体、阳光运动的校园长跑活动氛围和文化，不断提高学生身体素质和意志品质。

全区中小学校学生（小学为五、六年级学生）。

20xx年1月至20xx年4月。

20xx年1月7日下午，举行*第三届学生阳光体育冬季长跑活动起跑仪式。

每天长跑距离（参考）基数为：小学生1000米，初中生1500米，高中生20xx米。中小学校在法定工作日每天以班级为单位，通过多种形式分时、分段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，学校各年级、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。

各校校长作为学校开展阳光体育冬季长跑活动的第一责任人，要根据各校实际情况制定阳光体育冬季长跑活动方案，千方百计为学生创造条件开展冬季长跑活动，保质保量地完成冬季长跑工作。

1、各学校要充分认识开展冬季长跑活动的重要意义，继续认真组织好冬季长跑活动，要把冬季长跑活动纳入学校教育、体育和团委的工作计划，密切配合，广泛发动，切实提高冬季长跑活动开展的普及率，做到人人参与。要把组织学生长跑活动作为推动阳光体育的重要抓手，要把冬季长跑活动不断引向深入，不断提高广大青少年学生体质健康水平，努力开创阳光体育运动的新局面。

2、全区中小学校要把冬季长跑活动纳入学校教育、教学计划，根据实际情况制订操作性强的实施方案，将冬季长跑活动与体育课、早操、大课间体育活动、课外体育活动和《国家学生体质健康标准》达标活动有机结合；各学校要因地制宜、积极实践，为学生长跑锻炼创造条件，场地条件不足的学校要根据校园环境和地域特点设计好跑步路线，科学合理安排学生长跑时间，提高校园体育场地使用率。校长要亲自动员和号召学生参加长跑锻炼，中小学班主任、体育教师是学校长跑活动的重要组织和推动者，要组织、指导并带动广大学生积极参加冬季长跑活动。让长跑活动覆盖到每一个班级、每一个学生，形成强身健体、阳光运动的校园冬季长跑活动氛围和文化，使冬季长跑运动“人人踊跃参加、班班积极组织、校校形成特色”。

3、要加强宣传报道工作，促进全社会关心、支持和参与冬季长跑活动。要结合学生运动会、体育节、团队日等活动，设计开展“阳光体育与全民健身同行”的主题教育活动，积极动员青少年学生主动参与冬季长跑活动，在活动中树立健康第一的思想，培养顽强的意志品质。要组织新闻媒体积极宣传冬季长跑的意义和作用，宣传本地、本校丰富多彩、新颖多样的冬季长跑活动形式。各学校要建立宣传报道制度，指定专人负责，对本校开展冬季长跑活动的好做法、好经验和涌现出的先进典型予以跟踪报道。并及时将活动开展情况上报。

4、各校要对长跑活动做到有组织、有记载、有评比，并建立激励机制，对冬季长跑活动中表现突出的优秀班级、学生和教师进行表彰，对学生的表彰应记入中小学生学习成长记录、素质报告书或档案。

5、活动开展期间，要指定专人负责每半个月上报学生参与数、跑步公里数、长跑日记评比等开展活动的的相关信息（冬季长跑活动信息员填写附件三），并于20xx年1月15日前报送冬季长跑活动方案。各校要及时上传图片和信息给社会发展局教育科（邮箱：*），图片和信息篇数不少于3幅（篇），并在20xx年4月20号以前上报冬季长跑活动的工作总结。

阳光体育冬季长跑方案设计篇五

为全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强体育增强青少年体质的意见》精神和省教育厅办公室《关于开展第五届千万学生阳光体育冬季长跑活动的通知》的要求，通过在全校师生中开展冬季长跑活动，磨练学生的意志品质，培养学生从小热爱体育、崇尚运动的健康观念和良好习惯，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高潮。

阳光体育与快乐校园同行

台东市实验小学全体学生

组长：

副组长：

组员：各分管主任、年级主任、班主任及体育老师

20xx年12月14日至20xx年4月30日，上午课间操时间进行长跑活动，长跑活动近五个月（含寒假）。

1□20xx年12月14日，我校利用上午广播操时间举行校级阳光体育长跑活动起跑仪式。

2. 冬季长跑总里程小学生五、六年级120公里，每天长跑距离为1000米。每天早上早锻炼时间、大课间活动时间进行长跑，也可以利用活动课及其他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，每周五各班统计好全班每位学生的长跑公里数和班主任人均跑步里程数，并填写好各班一周长跑统计表，放学前上交体育组。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，学校体育组组织一次各年级段1000米或400米的长跑比赛。

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。

1. 班主任负责本班学生，提前对学生进行安全教育，让学生懂得如何安全练习。

2. 体育组的每位体育老师负责本年级的长跑组织（队形、距离等）工作。

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. 全体教师参加阳光体育冬季长跑活动，班主任和任课老师参加各班的跑步（科任老师在自己班级队伍前面领跑，班主任在自己班级队伍后管理，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，各班应按顺时针方向进行。班级之间应间隔一定的距离（约2米），学生严禁说话、打闹，杜绝推、挤、撞等现象发生。在跑步过程中，每位学生应听从教师的指挥，要求队伍整齐，步调一致。

长跑活动结束后进行总结，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。

阳光体育冬季长跑方案设计篇六

为进一步提升我校学生体质健康水平，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，学校决定于12月至4月开展学生阳光体育冬季长跑活动。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，提升学生耐力素质具有重要作用。

二、活动主题

我运动我健康我快乐

三、组织机构

1、领导小组

组长：

副组长：

2、实施小组

组长：

副组长：

组员：各班班主任

四、参加对象

全校学生

五、活动时间

20xx年12月5日至20xx年4月30日

六、活动内容

（一）启动仪式

时间□20xx年12月9日早上课间操

横幅：溪郭一小阳光体育冬季长跑活动启动仪式

（二）宣传工作

- 1、校长对冬季长跑活动进行倡议演讲。
- 2、各班主任利用两会课对学生进行宣传教育。

（三）活动记录

- 1、班主任老师负责管理
- 2、班级体育委员及小组长负责记录统计
- 3、月底上交体育组备案

七、实施方法

- 1、通过学校宣传办，要对全校师生宣传我校“我运动、我健康、我快乐”冬季长跑活动的意义，使我校全体师生都能以高昂的激情投身到本次活动中来。
- 2、按照瓯海区教育局的布局，根据学生身体素质和设施状况，参照《国家学生体质健康标准》的标准，在校园内集中跑完当天预定的里程，并作为本学期末体育测试成绩进行考核。
- 3、学校的大课间活动时间将全部用在长跑活动中，并以各班为单位，利用早上大课间及体育课努力完成班级规定的里程。

八、活动安排

- 1、冬季长跑活动从12月6日开始到204月30日结束，并将长跑路线设定为象征路线。我校依据自有条件，利用早操时间、四点钟学校开始前集中全校师生集体进行长跑。早操时间为三、四年级，四点钟学校之前为五、六年级长跑时间。
- 2、组织学生利于课间操和体育课、课外活动时间进行冬季长跑活动。体育课各班学生必须绕学校田径场跑两圈作为热身运动。

3、积极开展好我校冬季长跑比赛活动，让学生以饱满的激情，良好的体育锻炼习惯，投身到“全国亿万学生阳光体育运动”中来，使这项利在当代，功在千秋的大好事能够广泛、深入、持久地开展下去。

4、每天长跑距离（参考）基数为：小学生高段750米，中段600米，低段450米，基数可以根据开展活动的时间和成果递增。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。

九、保障措施

1、加强领导，定期检查。学校要求各年级组、各班级要对这次的“阳光体育与奥运同行”长跑活动高度重视，由扶助员负责检查（跟班监督），班级要指派有责任心的学生干部做好记录登记工作。

2、学校体育组全体教师要抓好课间操和体育课的长跑活动组织工作，按年级、班级分工到人，定期监督各班完成情况的记录检查工作。

3、各班冬季长跑活动情况也将纳入各年级流动红旗的评比活动及班主任工作考评。

4、加强安全教育，落实安全措施。既要保证本次活动的顺利开展，又要确保师生的人身安全。不仅保障设施到位，而且组织教育到位。

十、长跑注意事项

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，然后听老师发令全体学生开始跑步。

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。

十一、评选与表彰

到20xx年5月，学校对长跑活动开展好的班级和教师和学生个人进行表彰。

阳光体育冬季长跑方案设计篇七

一、指导思想：

为全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强体育增强青少年体质的意见》精神和省教育厅办公室《关于开展第五届千万学生阳光体育冬季长跑活动的通知》的要求，通过在全校师生中开展冬季长跑活动，磨练学生的意志品质，培养学生从小热爱体育、崇尚运动的健康观念和良好习惯，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高潮。

二、活动主题：

阳光体育与快乐校园同行

三、参加对象：

xx市xx小学全体学生

四、组织机构：

组长：

副组长：

组员：各分管主任、年级主任、班主任及体育老师

五、活动时间：

20xx年12月14日至4月30日，上午课间操时间进行长跑活动，长跑活动近五个月（含寒假）。

六、活动内容和措施：

1□20xx年12月14日，我校利用上午广播操时间举行校级阳光体育长跑活动起跑仪式。

2、冬季长跑总里程小学生五、六年级120公里，每天长跑距离为1000米。每天早上早锻炼时间、大课间活动时间进行长跑，也可以利用活动课及其他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，每周五各班统计好全班每位学生的长跑公里数和班主任人均跑步里程数，并填写好各班一周

长跑统计表，放学前上交体育组。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，学校体育组组织一次各年级段1000米或400米的长跑比赛。

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：

1、班主任负责本班学生，提前对学生进行安全教育，让学生懂得如何安全练习。

2、体育组的每位体育老师负责本年级的长跑组织（队形、距离等）工作。

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、全体教师参加阳光体育冬季长跑活动，班主任和任课老师参加各班的跑步（科任老师在自己班级队伍前面领跑，班主任在自己班级队伍后管理，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，各班应按顺时针方向进行。班级之间应间隔一定的距离（约2米），学生严禁说话、打闹，杜绝推、挤、撞等现象发生。在跑步过程中，每位学生应听从教师的指挥，

要求队伍整齐，步调一致。

九、总结与表彰：

长跑活动结束后进行总结，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。

阳光体育冬季长跑方案设计篇八

阳光体育与全民健身同行

以深入贯彻落实中央7号文件和省委9号文件精神、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，培养青少年热爱体育、崇尚运动的健康观念和良好习惯，逐步形成强身健体、阳光运动的校园长跑活动氛围和文化，不断提高学生身体素质和意志品质。

全区中小学校学生（小学为五、六年级学生）

20xx年1月至20xx年4月

20xx年1月7日下午，举行x第三届学生阳光体育冬季长跑活动起跑仪式。

每天长跑距离（参考）基数为：小学生xx00米，初中生1500米，高中生2000米。中小学校在法定工作日每天以班级为单位，通过多种形式分时、分段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，学校各年级、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。

各校校长作为学校开展阳光体育冬季长跑活动的第一责任人，要根据各校实际情况制定阳光体育冬季长跑活动方案，千方

百计为学生创造条件开展冬季长跑活动，保质保量地完成冬季长跑工作。

1、各学校要充分认识开展冬季长跑活动的重要意义，继续认真组织好冬季长跑活动，要把冬季长跑活动纳入学校教育、体育和团委的工作计划，密切配合，广泛发动，切实提高冬季长跑活动开展的普及率，做到人人参与。要把组织学\\生长跑活动作为推动阳光体育的重要抓手，要把冬季长跑活动不断引向深入，不断提高广大青少年学生体质健康水平，努力开创阳光体育运动的新局面。

2、全区中小学校要把冬季长跑活动纳入学校教育、教学计划，根据实际情况制订操作性强的实施方案，将冬季长跑活动与体育课、早操、大课间体育活动、课外体育活动和《国家学生体质健康标准》达标活动有机结合；各学校要因地制宜、积极实践，为学生长跑锻炼创造条件，场地条件不足的学校要根据校园环境和地域特点设计好跑步路线，科学合理安排学生长跑时间，提高校园体育场地使用率。校长要亲自动员和号召学生参加长跑锻炼，中小学班主任、体育教师是学校长跑活动的重要组织和推动者，要组织、指导并带动广大学生积极参加冬季长跑活动。让长跑活动覆盖到每一个班级、每一个学生，形成强身健体、阳光运动的校园冬季长跑活动氛围和文化，使冬季长跑运动“人人踊跃参加、班班积极组织、校校形成特色”。

3、要加强宣传报道工作，促进全社会关心、支持和参与冬季长跑活动。要结合学生运动会、体育节、团队日等活动，设计开展“阳光体育与全民健身同行”的主题教育活动，积极动员青少年学生主动参与冬季长跑活动，在活动中树立健康第一的思想，培养顽强的意志品质。要组织新闻媒体积极宣传冬季长跑的意义和作用，宣传本地、本校丰富多彩、新颖多样的冬季长跑活动形式。各学校要建立宣传报道制度，指定专人负责，对本校开展冬季长跑活动的好做法、好经验和涌现出的先进典型予以跟踪报道。并及时将活动开展情况上

报。

4、各校要对长跑活动做到有组织、有记载、有评比，并建立激励机制，对冬季长跑活动中表现突出的优秀班级、学生和教师进行表彰，对学生的表彰应记入中小学生学习成长记录、素质报告书或档案。

5、活动开展期间，要指定专人负责每半个月上报学生参与数、跑步公里数、长跑日记评比等开展活动的的相关信息（冬季长跑活动信息员填写附件三），并于20xx年1月15日前报送。各校要及时上传图片和信息给社会发展局教科科（邮箱□x□□图片和信息篇数不少于3幅（篇），并在20xx年4月20号以前上报冬季长跑活动的工作总结。

阳光体育冬季长跑方案设计篇九

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。

阳光体育冬季长跑方案设计篇十

为了全面贯彻落实《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，开展阳光体育运动，提高学生体质健康水平特别是耐力素质水平，磨练青少年学生的意志品质，培养良好的锻炼习惯，经研究决定于2014年12月至2015年4月举办校园冬季长跑活动。

“阳光体育绿色公益跑”。

全校一~六年级学生。

每天活动量：一、二年级不少于400米，三、四年级不少于800米，五、六年级不少于1000米。

学校在法定工作日每天以班级为单位组织学生按学校指定路线完成跑步里程，节假日和寒假期间学校要求学生自觉坚持长跑并做好记录（学期期间记录在家校联系本上，寒假期间学校体育组将下发统计表由学生自己记录）。学校各班级要做好本班每日长跑活动情况记录，学校体育组记好本校各年级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，将作为评选优秀班级与个人的依据。

2014年12月9日至2015年4月30日。每周二~周五的教师、学生大课间活动时间。

1、时间：其中周二、周四为一、三、五年级晨跑，二、四、六年级照常参加大课间活动；周三、周五为二、四、六年级晨跑，一、三、五年级照常参加大课间活动。未轮到晨跑的班级在指定位置开展活动，一年级跳短绳，二年级跳短绳，三、四、五、六年级跳短绳和仰卧起坐（由年级组统一协调两项活动内容）。

2、场地：一、四年级活动场地在中心操场；晨跑路线为：绕

一年级教室前走廊到二年级教室前走廊。二、三年级活动场地在塑胶操场；晨跑路线为：塑胶操场1、2二条跑道。五、六年级活动场地在塑胶操场和顶楼；晨跑路线为：塑胶操场3、4二条跑道。

3、活动要求：各年级先集中做一遍广播操，再根据自己的活动场地进行跑和活动交替。（跑的年级在外围，活动的年级在中间。）

具体活动流程：

（1）集中做广播操。地点：一、四年级：中心操场；二、三年级：塑胶操场；五六年级轮到跑步的在塑胶操场，轮到素质练习的在顶楼。

（2）随后，根据既定安排进行长跑或分年级素质活动。

（3）各年级在跑步时，要将值日值周老师，定点定岗排进去。轮到值日值周不随班，定点站位，以保护学生，万一出现安全事故，第一时间处理。行政全部随年级晨跑，正副班主任前后管理。

（4）跑步的线路，不和在中心操场以及塑胶跑道的年级活动重合。——各年级跑动过程中严格按照方案上要求执行，上下楼安排：一年级从北楼的东侧楼梯进入操场，四年级从北楼的西侧楼梯下，由北楼的西侧楼梯进入操场。二年级直接从教室进入塑胶操场，三年级从南楼的东侧楼梯进入操场，五、六年级从南楼的西侧楼梯进入操场。五、六年级上顶楼从南楼的东侧楼梯上顶楼。

4、活动负责人：

（1）年级总负责人：各年级组长。

(2) 班级负责人：正副班主任。

(3) 体育活动负责老师：马迪英、包星杰、支洪清、张景帅、马宏壮、梅姜丽、包颖婕。

1、活动期间，各正副班主任须同时到场，负责组织纪律；年级体育教师应重视体育活动技能和自我保护措施的指导，至始至终参与活动的巡视与指导；年级组长应加强活动的提醒与协调，负责本年级活动有序开展。

2、活动前各班应加强安全教育，活动过程中加强安全、纪律检查，严格活动纪律，严禁学生出现用手推、挤、拉等现象；强调学生不掉队、不抢先、不嬉笑打闹的情况出现，增强学生的安全自护意识。

3、同学们在长跑时注意两步一呼、两步一吸，同时注意正确的摆臂动作，保持良好的动作姿态，养成良好的跑步姿式。

4、跑步过程中如果身体不适，应及时向班主任老师请假，不得无故缺席。