

# 冬季长跑比赛 冬季长跑比赛讲话稿(通用8篇)

公益事业需要每个人的参与和关注，这样才能让社会变得更加温暖和美好。公益活动中的资源整合和合作很关键，可以寻找合作伙伴或进行跨界合作，提高资源的利用效率。以下是小编为大家收集的公益总结范文，希望能给大家提供一些参考和借鉴。

## 冬季长跑比赛篇一

老师们，同学们：

大家好！

今天我们在这里隆重集会，举行“阳光体育与快乐校园同行”冬季长跑启动仪式和第九套广播操比赛。首先，我代表校领导对活动的举行表示热烈的祝贺！

冬季长跑活动，是党和国家关心青少年健康成长的举措，是学校推进素质教育的重要方面，也是我们强身健体的重要保证。

今天我们在这里举行冬季长跑活动启动仪式，目的是号召广大同学积极参加体育锻炼，通过开展冬季长跑活动，磨炼我们的意志品质，增强团队精神和集体荣誉感，培养良好的锻炼习惯，养成良好的生活方式，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。在此期间，我们除了上好体育课，还要广泛开展课余文体活动，提高同学们的身体素质。长跑活动主要是以班级为单位，由班主任组织指挥，体育教师配合指导，利用每天的大课间时间进行，每个学生每天长跑不少于1000米。

体育是跃动的音符、舞动的旋律、运动的艺术，体育也是学校工作的重要组成部分，是促进青少年学生健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工作。增强青少年体质，促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。

同学们，生命在于运动，健康离不开运动，有了健康的体魄，才可能拥有未来的幸福生活。参与阳光体育活动，不只是每天要投入锻炼时间，重要的是要让健康和运动的理念深入人心，并成为我们的自觉行动。希望同学们积极参与到长跑活动中来，在运动中领略体育的魅力，感受体育的激情，体会运动的快乐，强健自己的体魄，锻炼自己的意志，以实际行动让“更高、更快、更强”的奥运精神永远印在我们心中，让“我运动！我健康！我快乐！”成为我们的运动口号，让“每天锻炼一小时，健康工作五十年、幸福生活一辈子”的理念深入人心。

为开展好此次活动，我代表学校提出两点希望：

一、希望全体师生提高认识，积极参与长跑是一项简单但效果明显的健身运动，它有益于我们的身心健康，有益于我们培养良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式。

希望全体同学充分认识开展冬季长跑活动，是磨练意志品质，培养良好习惯，有效提高体质特别是耐力素质水平的重要举措；充分认识提高身体素质和学好科学文化知识是同等重要的，希望大家努力做到德智体全面发展，认真主动地参与到这次活动中去。

二、希望各部门、各班级认真组织，注重质量全校各班要按照学校要求认真组织，全员参与，全体班主任和体育教师全程参与管理，在活动过程中做到队形整齐，步调一致，口号响亮。切实提高冬季长跑质量，真正做到促进自我身体素质的提高和发展。

三、坚持锻炼，注意安全习惯的养成。解散、集合队形整齐，各班走规定路线，按指定顺序列队上下楼梯，大型活动集合、解散所有楼梯均为单向上或者下，严禁逆向穿行，严防踩踏事故的发生……..

希望全体同学珍惜人生中最美好的时光，努力学习，刻苦锻炼，做一名自豪、自信、自强、自律的优秀学生。

秋风送爽，冬寒渐近，在这大好时节里，我们全校师生同心同德，满怀喜悦，以精神饱满的姿态，迎来了我校第九套广播操大赛。本次大赛筹备工作时间紧、任务重，有关老师特别是体育老师和班主任老师付出了大量辛勤的劳动，积极主动地做好各项准备工作。许多班级的班干部带领同学们精心策划、刻苦训练，体现了我们解放路初中师生奋发向上的精神风貌。正是通过全校师生的共同努力，才保证了大赛的如期举行。为此，我谨代表学校向本次比赛的举行表示热烈的祝贺！向为本次比赛付出辛勤汗水的老师、同学表示衷心的感谢！

今天，即将在赛场上拼搏的主角是各班的同学们，希望你们能乘着“更高、更快、更强”的奥林匹克体育精神，敢于争先，展示你们自强不息、勇攀高峰的青春风采。同时这次比赛也是各班级集体意识、竞争意识、团队合作精神、顽强拼搏精神的综合展示，希望各班级能赛出友谊、赛出风格、赛出优良的水平，赛出最佳的形象。并将这种风格与水平保持和发扬下去，让解放路初中响亮的口号和高水准的课间操融为一体，成为一道靓丽的校园风景线。让这种风格和精神，帮助同学们在成功的道路上走得更远。

同时也希望所有的裁判员老师们认真负责，本着公平、公正的原则对每场比赛予以评判，希望全体工作人员忠于职守，热情服务，保障安全。

让我们共同努力，为推动我校体育运动及各项事业的发展做出新的贡献！

最后，祝我校冬季长跑活动圆满成功！预祝第九套广播操比赛圆满成功！各班取得好成绩！

谢谢大家！

老师们、同学们：

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》精神，不断推进学生阳光体育运动，切实提高学生体质健康水平，根据国家教育部、北京市教委下发了《关于开展第五届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动》的通知精神，要求学校要把推动冬季长跑活动作为落实“保证中小学生每天一小时校园体育活动”的重要内容，全国大中小学生每天进行固定长度的长跑练习。今天我们正式开始“开展冬季长跑 增强学生体质”学生冬季长跑启动仪式。

几年来我们学校的运动队、田径队获得成绩，这是因为他们坚持锻炼的结果。可是我们也有老师、同学的身体状况令人担忧，许多老师因为烦琐的工作，把身体给累垮了，有的同学列队时间很短但坚持不了，小胖墩、小眼镜也有多的趋势种种迹象表明我们的老师、学生缺少必要的体育锻炼。

为此，我们全校师生要积极响应教育部文件精神，从思想上要充分认识到阳光体育活动的重要性、使命性，以实际行动参与到活动中来，磨练意志品质，养成良好的体育锻炼习惯，有效提高身体素质。在此，学校特向全校师生发出倡议：

一、树立“健康第一”的理念，提高对体育运动的认识。我们要积极行动起来，以热爱生命、热爱运动的态度对待体育，以饱满的热情投入到阳光体育运动中来，用健康的体魄和饱满的精神状态迎接我们的未来。

二、坚持参加大课间活动和阳光体育课外活动，从现在开始每天坚持长跑1500米，增强心肺功能，提高我们的身体素质。

三、积极参加户外活动，养成良好的锻炼习惯。生命源于运动，运动更是让生活充满阳光。我们要积极行动起来，走向户外，拥抱阳光，活跃于操场、球场，活跃于校园、原野，亲近自然，释放自我，融于团队。每天坚持锻炼一小时，努力掌握2项以上日常锻炼的体育技能，养成良好的体育锻炼习惯，让体育健身成为我们成长过程的美好经历，成为我们全面发展的不懈追求。

四、希望每位学生在体育老师、班主任的指导下，积极参与活动，在活动中遵守纪律，听从指挥，文明锻炼，不怕苦，不怕累，以饱满的精神投入到体育锻炼中去。

同学们，让我们发扬更快、更高、更强的奥林匹克精神，坚持每天锻炼一小时，达到“健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标，让我们的生活永远充满阳光、永远充满激情，散发出无限魅力与风采。

最后预祝我校“开展冬季长跑 增强学生体质”活动取得圆满成功！

谢谢大家！

2011年11月23日

## 冬季长跑比赛篇二

增强青少年体质，促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。学校体育是素质教育的重要组成部分，是促进青少年学生健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工程。下面就是本站小编给大家整理的冬季长跑比赛讲话稿，仅供参考。

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好!迎着冬日的阳光，我校隆重举行阳光体育冬季长跑启动仪式，大力推进我校体育运动的蓬勃发展。增强青少年体质，促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。从今天开始，学校利用大课间时间组织师生开展阳光体育冬季长跑活动。长跑属于有氧代谢，对提高同学们的心肺功能有很大帮助;长跑可以消除脑力疲劳，使同学们情绪高昂、精力充沛;长跑不仅可以锻炼身体，还能磨练一个人持之以恒的意志。希望同学们在长跑中做到动作标准，步伐整齐，口号响亮，坚持不懈;希望同学们在长跑中增强体质，在长跑中磨练意志，在运动中体验快乐;希望同学们踊跃走向操场，走进大自然，走到阳光下，拥有健康的体魄，拥有快乐的人生。同时希望全体老师积极参与到这项活动中，在工作之余与学生一起锻炼，强健的体魄，为学生起到模范带头作用。老师们、同学们，让我们精神饱满地投入到阳光体育冬季长跑活动中，在操场上尽情奔跑，舒展每一个关节，激活每一个细胞，强健我们的体魄，展示我们的活力!让运动成为我们终生的兴趣爱好!让健康成为我们全面发展的不懈追求!让快乐成为我们成长过程的伴奏音符!

祝全校师生身体健康、心情愉悦!

老师们，同学们：

大家好!

今年是教育部、国家体育总局、共青团中央要求开展全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的第七个年头，今年的活动主题是“奔向健康路，实现青春梦”。活动从今年12月至明年4月，这充分反映了国家对学校体育工作和学生体质健康状况的高度关注。我校历来十分重视同学们的身体健康，坚持开展丰富多彩的阳光体育运动，学校连续5次获县两操比赛一等奖，校运动队员在县、镇比赛中屡创佳绩。但是，目前仍有

部分学生锻炼意识不够，缺乏运动，身体素质不是很好。

今天我们在这里举行20xx冬季长跑活动启动仪式，目的是号召广大同学积极参加体育锻炼，通过开展冬季长跑活动，磨炼我们的意志品质，增强团队精神和集体荣誉感，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。在此期间，我们除了上好体育课，做好眼保健操外，还要广泛开展课余文体活动，提高同学们的身体素质。长跑活动主要是以年级为单位，由班主任组织指挥，体育教师配合指导，利用每天的课间时间进行，每个学生每天长跑不少于1000米。

同学们，生命在于运动，健康离不开运动，有了健康的体魄，才可能拥有未来的幸福生活。参与阳光体育活动，不只是每天要投入锻炼时间，重要的是要让健康和运动的理念深入人心，并成为我们的自觉行动。希望同学们积极参与到长跑活动中来，在运动中领略体育的魅力，感受体育的激情，体会运动的快乐，强健自己的体魄，锻炼自己的意志，以实际行动让“更高、更快、更强”的奥运精神永远印在我们心中，让“我运动!我健康!我快乐!”成为我们的运动口号，让“每天锻炼一小时，健康工作五十年、幸福生活一辈子”的理念深入人心。

希望全体同学珍惜人生中最美好的时光，努力学习，刻苦锻炼，做一名自豪、自信、自强、自律的优秀学生。

最后，祝我校20xx阳光体育冬季长跑活动取得圆满成功!祝全校师生身体健康、心情愉悦!

老师们、同学们：

大家好

为了进一步增强身体素质，共青团经济与管理学院委员会、经济与管理学院学生会决定在20xx年12月4日~20xx年4月4日

举办以“快乐奔跑阳光同行”为主题的冬季长跑活动，冬季长跑活动是贯彻落实中央7号文件精神、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的有效手段，长跑活动在我校具有较好的群众基础，锻炼效果好，不受太多条件限制，简便易行。我院十分重视同学们的身体健康，在今天隆重举行阳光体育冬季长跑的启动仪式。

目前，有些同学缺乏运动，身体素质不是很好。长跑属于有氧代谢，对提高同学们的心肺功能有很大帮助；长跑可以消除脑力疲劳，使同学们情绪高昂、精力充沛；长跑能够加速血液循环，促进新陈代谢，使大家保持标准体重；长跑不仅可以锻炼身体，还能磨练一个人持之以恒的意志。

学院希望同学们能够积极参加该项运动，坚持不懈，在操场中磨练意志，在运动中体验快乐。在此期间我院将开展“20xx~20xx学年经济与管理学院阳光长跑先进班级”的评比活动，以此来激励同学们参加户外活动，养成良好的锻炼习惯。

同学们，让我们共同唱响“快乐奔跑 阳光同行”的旋律，拿出你朝气蓬勃的力量，去追逐早晨初升的太阳，去追逐我们健康的人生！

谢谢大家！

### **冬季长跑比赛篇三**

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、高度重视，部署周密

成立了专项工作的领导小组，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，按照全校的统一部署，制定具体措施，组织本校学生阳光体育运动的实施。同时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。要求全校加强沟通，扎实有效的开展工作。

## 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，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，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。

一是把开展阳光体育冬季长跑运动与《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。

二是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，并保证每天每个学生要达到1000米的

长跑距离。并每周开展阳光体育冬季长跑“优胜班级”的评选活动。

三是把开展阳光体育冬季长跑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。

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。

#### 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，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，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。

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。

#### 3阳光体育冬季长跑活动总结

今天这个激动人心的时刻，我校“阳光体育”冬季长跑活动胜利落下帷幕。现将活动开展情况总结如下：

## 一、领导重视，责任到位

为确保我校“阳光体育冬季长跑”活动有序的开展，学校成立“阳光体育冬季长跑”活动领导小组，组长由校长担任，副组长由德育副校长担任，各处室主任、体育教师和各班主任为组员，形成了强有力的领导机构，保证活动的顺利进行。根据活动内容安排，每周的值周领导负责监督协调和总结，各班主任负责本班学生的组织、考勤工作并记录每天长跑的路程，由体育教师负责全校的组织和记录。这样，使活动有计划、有组织、有序秩地开展。

## 二、加大宣传，营造氛围

自学校接到开展活动通知起，立即把通知精神下达，向学生讲明开展此项活动的重要意义及活动方案。此外，我们还利用学校的中路旁的宣传栏，写上“每天锻炼一小时，幸福生活享受一辈子”的固定标语，并通过和校园广播等广泛传播健康理念，使“生命在于运动”、“我运动、我健康”等口号深入人心，使全校师生人人热爱体育运动，参与运动。

## 三、总结经验，巩固实效

我校将“阳光体育”与相关校园文化结合，开展形式多样，内容新颖的活动，取得了显著成效。在活动中挖掘特色，树立典型，推广经验，在开展活动的同时，注意活动的后续宣传，引导学生写“阳光体育冬季长跑”活动日记，鼓励学生之间加以交流。通过举办校运会，实现以体育为手段，磨练学生意志品质，培养集体主义精神。

## 四、常抓不懈、持之以恒

现在，阳光体育活动成为我校的体育工作的日常组成部分，成为推进素质教育的突破口。通过阳光体育活动不仅培养了学生的组织律性，集体和爱国主义精神，而且还使他们形成

了互相激励，自学奋进的好习惯，各种优良的意志品质正在潜移默化的形成。同时，对教育教学工作的协调发展起到了积极作用。对身体素质与精神状态的改善大有益处，有利于教学质量的提高。

总之，通过开展冬季长跑运动，磨炼了同学们的意志和品质，培养了他们良好的锻炼习惯，有效提高同学身体素质，形成浓郁的校园体育锻炼氛围和师生全员参与的体育锻炼热潮，营造出了一个生机勃勃、健康向上的和谐校园。

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](#)

## 冬季长跑比赛篇四

为全面落实学校关于冬季长跑活动的要求，提升学生的体育文化素养和身体健康水平，我校在冬季长跑活动中开展了一系列有效的工作，现将相关工作总结如下：

一、完善了监管机制

2、与阳光体育大课间结合。各班按照冬季大课间活动要求，在规定的场地内组织学生进行长跑活动。各班主任列队伍前

面，随班教师列队伍后面，共同保证学生的活动效果。

3、与课外活动结合。课外活动时间，各班自主组织学生进行活动，各班主任做好记录。

4、学校派遣专门人员负责冬季长跑活动质量的监督，并对各班进行分数评价，并及时反馈。

二、加大了宣传力度，营造了积极的氛围。

为了“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，我校各班主任利用班会等时间大力宣传，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、精心策划、严抓落实。

1. 把开展阳光体育冬季长跑运动与锻炼身体相结合，努力做到师生共同参与，共同锻炼。

2. 把开展冬季长跑运动和提高体育教学质量相结合，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。

3. 坚持不间断的原则，寒假期间下发虹桥报，并附带长跑记录表，组织寒假亲子长跑活动，做好长跑记录。

4、双重落实：各班本班长跑做好个人记录，班级记录同时做好校级记录。

四、积累了经验，巩固了实效

我校将阳光体育”与相关校园文化结合，开展形式多样，内容新颖的活动，取得了显著成效。在活动中挖掘特色，树立

典型，推广经验，在开展活动的同时，注意活动的后续宣传，鼓励学生之间加以交流。通过活动实现以体育为手段，磨练学生意志品质，培养集体主义精神。

## 六、评价表彰

本次活动学校对学生长跑情况，评选了阳光体育冬季长跑活动优秀班级，以年级为单位，每个年级评选前2名，评选了“优秀长跑运动员”。

总之，我校的冬季长跑运动，经过了几个月长的开展真正做到有声势、有影响，营造了人人参与、个个争先的体育氛围，学生深刻的认识到提高体质有重要意义，有了强壮的身体，生活才会如阳光般的灿烂，在阳光的道路，锻炼出强健的体魄，健康地成长，为自己的幸福健康生活打下坚实的基础。

## 冬季长跑比赛篇五

为了全面贯彻落实《中共中央关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发[20xx]7号）精神，以强身健体的实际行动欢度中华人民共和国xx周年，实现中央、国务院提出的通过5年左右的时间使学生体质健康水平明显提高的工作目标，牢固树立“健康第一”、“以人为本”的指导思想，大力弘扬奥林匹克精神，激发学生的运动兴趣、健身意识，全面推进素质教育，促进学生德、智、体、美全面发展，提高我校学生的综合素质，营造浓厚的体育文化氛围，培养集体主义精神，树立良好的道德风尚，我校以“两操一活动”为主阵地，开展“冬季阳光长跑运动”，现将活动总结如下：

### 一、学校领导高度重视

学校把推动全校的阳光体育运动活动列入了议事日程，学校成立了“冬季阳光体育长跑运动”领导小组。校长为组长，书记以及分管安全工作、教学工作、后勤工作的领导为副组

长，各处室主任、各年级组长、专职体育教师和各班主任为组员。活动组长对各副组长、各组员进行了细致的分工和活动的明确要求；学校政教处和体育组根据我校特点制定了具体措施，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，确保了“阳光体育运动”活动的正常开展。

## 二、加大宣传，营造氛围

“冬季阳光体育长跑活动”是增强学生身心素质的重要组成部分。它是校风校纪的集中反映，是我校管理水平的集中体现。为了进一步提高跑步质量，学校专门组织了全体班主任和体育教师召开会议研究讨论，制订措施，加以落实。

学校充分利用宣传栏、校园网等宣传阵地，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，音乐教师、体育教师组织学生在音乐课、体育课上学唱《阳光体育之歌》，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

根据文件精神，结合实际，制定出本校活动的具体方案，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) 利用周一的升旗仪式学校的领导对“冬季阳光体育长跑活动”进行宣传 and 动员。

(3) 把开展“冬季阳光体育长跑活动”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。

(4) 把开展“冬季阳光体育长跑运动”与课外体育活动相结合，结合实施学生素质拓展计划，广泛组织班级学生体育集体项目的竞赛和各种主题鲜明的体育活动。

#### 四、活动成绩显著

自学校开展阳光体育长跑活动后，体育教师利用体育课对学生进行队列训练，使学生长跑质量有了一定的提升。现在学校各班从整队到跑步，都能做到队伍整齐，动作划一，口号整齐响亮。充分展示我校学生积极向上、努力进取的精神风貌。

本次活动从开始的策划、场地的安排、成员间的动员和宣传到活动的开展等一系列的过程，从策划和安排都比较周详，落实的较好，使得活动达到了预期的目的。通过“阳光体育冬季长跑活动”的深入开展，学生的精神面貌有了进一步的改变，增强了班级的凝聚力，增加了班与班之间的友谊，体育锻炼的氛围也有所加强，广大青少年学生深刻地认识到提高自身素质是一项“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！今后我们将总结活动开展的经验，找出不足，提高认识，使我校“阳光体育冬季长跑活动”更深入开展，促进教育教学工作的发展。

### 冬季长跑比赛篇六

为全面落实学校关于冬季长跑活动的要求，提升学生的体育文化素养和身体健康水平，我校在冬季长跑活动中开展了一系列有效的工作，现将相关工作总结如下：

2、与阳光体育大课间结合。各班按照冬季大课间活动要求，在规定的场地内组织学生进行长跑活动。各班主任列队伍前



面，随班教师列队伍后面，共同保证学生的活动效果。

3、与课外活动结合。课外活动时间，各班自主组织学生进行活动，各班主任做好记录。

4、学校派遣专门人员负责冬季长跑活动质量的监督，并对各班进行分数评价，并及时反馈。

为了“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，我校各班主任利用班会等时间大力宣传，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。

把开展阳光体育冬季长跑运动与锻炼身体相结合，努力做到师生共同参与，共同锻炼。

把开展冬季长跑运动和提高体育教学质量相结合，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。

坚持不间断的原则，寒假期间下发虹桥报，并附带长跑记录表，组织寒假亲子长跑活动，做好长跑记录。

4、双重落实：各班本班长跑做好个人记录，班级记录同时做好校级记录。

我校将阳光体育”与相关校园文化结合，开展形式多样，内容新颖的活动，取得了显著成效。在活动中挖掘特色，树立典型，推广经验，在开展活动的同时，注意活动的后续宣传，鼓励学生之间加以交流。通过活动实现以体育为手段，磨练学生意志品质，培养集体主义精神。

本次活动学校针对学生长跑情况，评选了阳光体育冬季长跑

活动优秀班级，以年级为单位，每个年级评选前2名，评选了“优秀长跑运动员”。

总之，我校的冬季长跑运动，经过了几个月长的开展真正做到有声势、有影响，营造了人人参与、个个争先的体育氛围，学生深刻的认识到提高体质有重要意义，有了强壮的身体，生活才会如阳光般的灿烂，在阳光的'道路上，锻炼出强健的体魄，健康地成长，为自己的幸福健康生活打下坚实的基础。

## 冬季长跑比赛篇七

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、高度重视，部署周密

成立了专项工作的领导小组，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，按照全校的统一部署，制定具体措施，组织本校学生阳光体育运动的实施。同时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。要求全校加强沟通，扎实有效的开展工作。

### 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，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，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。

一是把开展阳光体育冬季长跑运动与《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。二是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，并保证每天每个学生要达到1000米的长跑距离。并每周开展阳光体育冬季长跑“优胜班级”的评选活动。

三是把开展阳光体育冬季长跑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。

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。

### 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，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，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。

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。

## 冬季长跑比赛篇八

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〔20xx〕7号）精神，按教育部国家体育总局共青团中央《关于开展第三届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的通知》的`统一的要求和市教育局、区文体局工作安排，我校将于20xx年11月2日至20xx年4月30日，在学校开展冬季长跑活动。动员广大学生积极参加体育锻炼，以健康的体魄庆贺中华人民共和国建国xx周年，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。

### 二、活动主题

阳光体育与全民健身同行

### 三、参加对象

本校全体学生，一、二年级适当减量。

### 四、活动时间

20xx年11月2日至20xx年4月30日

## 五、活动内容

1.20xx年11月2日上午国旗下讲话后正式启动。举行响水小学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：三、四、五年级小学生1000米。在法定工作日、节假日和寒假期间要求学生自觉坚持长跑并做好记录。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时，统计每个学生冬季长跑的总里程。冬季长跑总里程以60公里为基数，象征新中国成立xx周年。

2. 以班级为单位组织学生参加冬季长跑活动。根据学生身体素质状况，长跑运动按早晚二个时段进行，既早锻炼时间和下午的文体活动时间，每次500米。

长跑路线：绕学校操场跑

学生在班主任和体育老师的组织下，在运动场内指定区域内集体跑完当天预定的里程（1000米），然后以全班同学累积的总里程做好记录。此记录将成为评选学校长跑优胜班级的依据之一。

## 六、活动组织领导

组长：

副组长：

组员：

焦见觉协调、确保活动的开展、检查与评比，制订评比细则，并做好冬季长跑活动宣传专栏，报道学校活动开展的情况，

并做好相关申报工作。

## 七、活动措施：

2. 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。保证学生每天能有一小时的体育锻炼时间，将学生课外体育活动纳入学校年度教育计划。

5. 加强领导，保证时间，形成制度，注重检查评价。鼓励师生开展阳光体育锻炼的积极性。

## 八、安全预案

1. 提高安全意识，保证学生安全。领导和教师要各伺其职，认真履行自己的职责。

2. 卫生保健教师随时做好救护准备。

3. 各班班主任要按时组织本班学生参加冬季长跑活动，没有学校的通知，不许不参加冬季长跑活动，有事要及时向组长请假，班主任是班级的第一责任人。

4. 在冬季长跑活动中如发生意外情况，教师能自行解决的要妥善解决，处理完后及时向副组长汇报，不能自行解决的要及时找到副组长或组长进行解决。

5. 关心学生，各班班主任要及时了解本班学生的身体健康情况，对于身体不适的学生班主任要及时安排其见习或教室休息。

## 九、教师跟班安排

一年级负责：

二年级负责：

三年级负责：

四年级负责：

五年级负责：