# 阳光体育冬季长跑活动总结

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-08-08

*第一篇：阳光体育冬季长跑活动总结麟镇中发[2024]101号 签发人：剌俊儒麟游县镇头初级中学关于上报2024年阳光体育冬季长跑活动总结 的 报 告县教体局：现将《镇头初级中学2024年阳光体育冬季长跑活动总结随文上报，请审示。镇头初级中...*

**第一篇：阳光体育冬季长跑活动总结**

麟镇中发[2024]101号 签发人：剌俊儒

麟游县镇头初级中学

关于上报2024年阳光体育冬季长跑活动总结 的 报 告

县教体局：

现将《镇头初级中学2024年阳光体育冬季长跑活动总结随文上报，请审示。

镇头初级中学

2024年12月26日

镇头中学阳光体育冬季长跑活动总结

根据县教体局关于开展第八届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的通知精神，我校着眼于阳光体育运动的长期性和实效性，推进和谐校园建设。我校于2024年12月到2024年2月开展了阳光体育冬季长跑活动中，且取得了良好成效，现将相关前半年工作总结如下：

一、加强领导，夯实负责

为了顺利实施阳光体育冬季长跑活动，加强活动的领导与管理，保证学生在校期间每天“阳光体育锻炼一小时”时间，学校成立了校长剌俊儒为组长，副校长田玉科、邢爱萍、尹新亚为副组长，全体班主任、全体体育老师为成员的“阳光体育运动”活动领导小组，具体组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，强力推进此项工作的进展，并将责任具体落实到人，要求班与班之间加强沟通，扎实有效的开展工作。

二、广泛宣传，齐心协力

1、大力宣讲阳光体育运动意义，形成“我运动、我健康、我快乐”的良好氛围。我校主管体育的校领导、教导处、政教处、团总支等认真学习领会通知精神，认识到启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”是新时期加强青少年体育、增强青少年体质的战略举措。通过阳光体育的抓手作用，促进学校形成浓郁的校园体育文化氛围和全员参与群众性体育锻炼的风气，吸引学生走向操场、走进大自然、走

到阳光下，积极主动参与体育锻炼，培养体育锻炼的兴趣和习惯，有效提高学生体质健康水平。

2.我校充分利用校园广播、板报、电子显示屏、宣传栏宣、班会课、少队活动课等各种宣传工具大力宣讲阳光体育运动意义，形成“我运动、我健康、我快乐”的良好氛围。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，同时在组织冬季长跑活动时间播放《运动员进行曲》，音乐教师、体育教师组织学生在音乐课、体育课上学唱，让《阳光体育之歌》在校园传唱，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、全员参与，持之以恒

1.我校七、八、九三个年级学生全部参与，利用每周一节的“大体育课”和每天下午第八节课“外活动课”时间三个年级学生坚持长跑1500米。

2.2024年12月10日下午第一节课时，我校举行校级阳光体育长跑动员和起跑仪式。

3.严格考核，督促学生积极的投入到“我运动、我健康、我快乐”健身热潮中去。我校以班为单位组织全体学生在大体育课及课外活动期间参加冬季长跑活动，1500米为设定每天的长跑距离，由教导处、政教处、团总支和班主任、下班领导组织下，在体育场分年级、分时间段集体跑完预定的里程，然后以全班同学的总里程评定成绩。

在节假日和寒假要求自觉参加长跑并做好记录，确保了冬季长跑活动的质量。

四、精心谋划、狠抓落实

1.我校根据县局文件的统一部署，结合实际，制定出了活动的具体方案，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。

2.各年级各班确定专人负责管理。管理人员主要负责参加长跑的本年级、本班级的组织、记录以及监督、检查等工作，每天做好长跑活动情况记录，统计好学生长跑总里程，每月上报体育组。同时加强管理，制定了有效的安全措施，确保了学生安全。

3.是把开展阳光体育运动与《学生体质健康达准》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。

4.是把开展阳光体育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1500米以上长跑距离。

5.是把开展阳光体育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。

我校阳光体育冬季长跑运动真正营造了人人参与，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。

五、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，鼓励学生写长跑日记，与其他班级或学校学生分享长跑体验。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，磨练学生意志品质，培养集体主义情感，提升学生耐力素质，促进青少年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！

**第二篇：阳光体育冬季长跑活动总结**

\*\*\*\*中学“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、有序秩的开展。

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。

**第三篇：阳光体育冬季长跑活动总结**

阳光体育冬季长跑活动总结

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》，我校于2024年10月26日至2024年3月30开展了阳光体育冬季长跑活动中，且取得了良好成效，现将相关工作总结如下：

一、成立领导小组，有专人负责

我校成立了领导小组，组长段超，副组崔海涛，各班主任和体育教师为成员。组长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，要求班与班之间加强沟通，扎实有效的开展工作。

二、做好宣传工作，齐心协力

我校充分利用宣传栏、广播等宣传手段，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，同时在组织冬季长跑活动时间播放《阳光体育之歌》，音乐教师、体育教师组织学生在音乐课、体育课上学唱，让《阳光体育之歌》在校园传唱，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、全部参与，持之以恒

我校从一到五年级全部参与，1~2年级由班主任老师带队，每天坚持500米，3~5年级，每天坚持1000米。而且做好班级日志，由少先队组织检查、统计工作。节假日，由学生自己就地坚持，回校后写心得体会，统计长跑里程。

四、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。

1、是把开展阳光体育运动与《学生体质健康达准》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。

2、是把开展阳光体育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米以上长跑距离。并每周开展阳光体育冬季长跑“优胜班级”“长跑活动”的评选活动。

3、是把开展阳光体育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。

五、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，鼓励学生写长跑日记，与其他班级或学校学生分享长跑体验。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，磨练学生意志品质，培养集体主义情感，提升学生耐力素质，促进青少年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!

下初中心小学

**第四篇：阳光体育冬季长跑活动总结**

阳光体育冬季长跑活动总结

为了加强我校少年体育锻炼，增强少年体质，根据自治区有关文件精神，在全校范围内开展亿万学生阳光体育冬季长跑活动。

全面贯切落实教育部，国家体育总局，共青团中央印发的《关于开展第六届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动通知》的实施意见精神，用强身健体的实际行动通过开展冬季长跑活动，磨练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，进一步掀起我校阳光体育运动的新高潮。

组长：图尔荪。肉孜（校长）

副组长：甄永生（副校长）

喀斯木江。麦麦提（教务主任）

卢有辉（教务副主任）

艾力。吾麦尔（政教主任，工会主席）

成员：王双云，吾麦尔江。图尔孙，买买提明。莫名，各班班主任

活动主题：热爱祖国从体育锻炼开始

参加对象：全校范围内的小学一年级至六年级

活动时间：2024年11月14日至2024年12月14日

活动内容：2024年11月13日，利用课外体育活动时间举行了起跑仪式。每天长跑距离基数为：小学四，五，六年级1000米，小学一，二，三年级800米。学生会在法定工作日每天以班级为单位组织学生完成跑步里程。根据学校学生会每日长跑活动的检查记录，在冬季长跑活动结束后，对每个学生冬季长跑的总里程进行统计，评选组织长跑活动开展较好的五年级二班和三年级三班为优秀班集体，阿迪力江等四名学生被评为“冬季长跑优秀学生”，库尔班江。亚森被评为“冬季长跑优秀优秀班主任”,并通过校会对这些班集体，教师和学生进行了表彰。

**第五篇：阳光体育冬季长跑活动总结**

孟庄二中“阳光体育冬季长跑”活动总结

为了深入贯彻落实《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》的文件精神，落实“阳光体育冬季长跑”计划的实施，使学生树立“健康第一”的指导思想，促进学生健康快乐成长，我校根据自身实际情况开展了适合我校特点的、便于我校实际开展的“阳光体育冬季长跑”活动，现在我校此项活动告一段落，现将我校活动开展的情况总结如下：

一、统一思想、形成共识，全面开展“阳光体育冬季长跑”活动

“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”这是我们学生阳光体育活动的理念，也是一种行动。

1、高度重视，提高认识，加强领导

学校建立起完善的管理体系。由校长亲自主持，副校长负责具体安排，教导处承担阳光体育活动计划的制订和活动的落实，体育组进行技术指导，认真安排好体育课的阳光体育活动及体育“1+X”活动的的教学，增强冬季长跑活动内容，组织好两操一课活动，做到专项管理，专人负责，保证了“阳光体育冬季长跑”活动顺利实施

2、结合实际，科学安排，合理定位

我校“阳光体育冬季长跑”活动根据我校场地小、学生多的特点来进行科学安排，充分利用大课间活动时间、阳光体育活动时间及学生放学回家体育活动时间相结合的方式科学安排，并将在学校广泛开展的体育“1+X”工程与“阳光体育冬季长跑”活动相结合，不同年级段的学生根据其自身的特点和兴趣爱好，选择其自己喜欢的活动方式来达到冬季健身计划。

3、积极宣传，制造氛围

学校充公利用校园电视台、校内橱窗、班级黑板等宣传媒介，大力宣传阳光体育活动，让学生认识到体育锻炼对身体发展起到的意义，了解冬季长跑对提高身体抵抗力的作用，鼓励学生自觉、自发的进行适当的体育锻炼。

二、活动丰富、内容充实，“阳光体育冬季长跑”活动做到“三个结合” 我校“阳光体育冬季长跑”活动的三个结合，即保证学生在校的体育锻炼时间，又保证学生回家以后的体育锻炼，全面的促进了学生的健康成长。

1、“阳光体育冬季长跑”与体育“1+X”活动相结合我校体育“1+X”活动已经在学校广泛开展，并深入到学生的日常活动当中，学生每学期都会掌握不同的体育健身技能，我校充分利用这种优势，将单一的跑

变化成不同的体育“X”活动，既解决了我校体育活动体育场地小，学生人数多的现象，又让学生感受到了多种体育活动的不同魅力，使“阳光体育冬季长跑”活动的变的丰富多彩，趣味十足。比如我校五年级开展的体育育“X”项目是的跳长绳，在阳光体育冬季长跑时，就采用跳长绳5分钟的形式，学生即感到新颖，又与同伴增进了了解，提高了同伴之间的合作能力。

2、“阳光体育冬季长跑”与学校大课间活动相结合大课间是组织学生集体活动的时间，也是学生充分享受阳光的时间，我校学校就充分利用大课间时间，组织全校2—6年级的同学利用20分钟开展“兔子舞”和“快乐行进”活动，很好的丰富了“阳光体育冬季长跑”的开展形式，同时培养了学生的组织意识和团队合作精神。

三、齐抓共管，认真落实“阳光体育冬季长跑活动”的开展情况

1、利用干部巡视检查抓规范

为将“阳光体育冬季长跑活动”真正落到实处，学校将其落实情况纳入“每日巡查”，设立专项检查，从时间、班级，项目等进行检查，针对检查时发现的问及时进行反馈，很好的敦促每一个学生活动目标的达成。

2、利用体育课堂抓实践做指导

充分利用体育课的活动优势，检测学生进行了“阳光体育冬季长跑活动”的效果，并让体育教师对学生体育活动的进行指导，根据不同学生的身体条件和特点，体育教师为其提出适合其自身的冬季长跑运动处方，使学生有针对性的进行体育锻炼，切实提高学生的综合身体素质。

3、利用学生会抓“大课间”

学校充分发挥学生学生会的优势，放手学生自我管理，在阳光体育大课间进行“兔子舞”和“快乐行进”时，组织学生会的学生进行检查评比，对表现好的班级进行适当奖励，很好的激励了学生的集体意识，提高了他们的班级荣誉感。

4、利用升旗集会，及时进行总结。

学校充分利用每周一的升旗集会时，对本次“阳光体育冬季长跑活动”的典型进行表扬，充分调动学生参与阳光体育冬季长跑活动的热情。

四、总结经验，学校“阳光体育冬季长跑”取得成绩与不足

1、百花齐放，课间活动成校园一景

从我校开展“阳光体育冬季长跑”开展，由于此项活动与我校体育“1+X”项目相结合，活动内容丰富多彩，学生每天在操场进行跳绳、花样大摇绳、转呼

啦圈、跳皮筋等体育活动，他们形成了一道美丽的风景线，原来来无序的活动消失了，同学的体育活动热情大大提高。

2、积极投入，身体素质明显提高

“阳光体育冬季长跑”的开展，学生积极投入到丰富多彩的体育活动中，发现和感受到体育活动的乐趣，学生更加乐意从事体育活动，认识到了体育活动的身体健康发育的影响，通过此项活动学生的身体素质明显提高。

3、家校合作，共促学生健康成长

发挥家校的连接与纽带作用，加强了学校与家长的合作与联系，让家长充分了解学校“阳光体育冬季长跑”活动计划与安排，保证孩子体育活动时间。单独学校的力量有限，单独家长的力量有限，而家长与学校进行合作，共同督促学生进行体育冬季长跑活动，保证了孩子“阳光体育冬季长跑”活动时间。

4、认真分析，发现问题

在“阳光体育冬季长跑”活动开展过程，有些班级对此项活动没有足够重视，未能很好的组织“阳光体育冬季长跑”活动的开展，没按照要求，随意挤占了学生的活动时间；另外，各别学生在家没有认真的按照体质健康要求在家进行体育活动，家长没有进行有效督促，使学生在家体育活动时间减少；此外，在假期中，部分学生没有能坚持进行体育锻炼，使开学后的自己的身体素质有所下降。

五、继续坚持，让体育活动的热情在校园内延续

“阳光体育冬季长跑”活动将落下帷幕，但我校的阳光体育活动不会就些停止，我校将继续利用体育课、大课间、课外体育活动等时间，积极按照上级领导体育“1+X”工程的要求，带领我校广大学生开展体育活动，真正落实“第天锻炼一时，幸福生活一辈子”的政策，将冬季长跑活动作为我校的常规工作认真开展。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！