# 大平中学第七届阳光体育冬季长跑活动实施方案

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2025-01-05

*第一篇：大平中学第七届阳光体育冬季长跑活动实施方案大平中学第七届阳光体育冬季长跑活动实施方案一、指导思想全面贯彻落实《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，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...*

**第一篇：大平中学第七届阳光体育冬季长跑活动实施方案**

大平中学第七届阳光体育冬季长跑活动实施方案

一、指导思想

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，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。同时把活动与加强学校体育课程建设、提高德育工作实效，促进和谐校园等紧密结合，培养成学生积极主动的体育锻炼习惯，提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质，推进校园体育文化建设。

二、活动主题：励志从长跑开始

三、参加对象：本校全体学生

四、活动时间2024年12月至2024年4月、五、领导小组： 组 长：周继华 副组长：邓鈺山

成 员：杨尚熹 杨显开 各体育教师及各班班主任 活动时间：2024年11月至2024年4月

六、活动内容：

1、长跑仪式于2024年12月3日正式启动。

2、每天长跑距离为：初中1500米左右。学校在每天课间操以班级为单位组织学生完成跑步里程，各班级体育委员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跑步情况。

3、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，学生在班主任和体育老师的组织下，每天在运动场内集体跑完当天预定的里程。同时登录全国亿万学生阳光体育运动网站（www.feisuxs)，进入“组织”页面，发动学生按照要求参加活动。完成30 天、60 天和100 天的自主长跑锻炼后，可以在网站上申请获得铜马奖、银马奖和金马奖，奖章将长期显示在学生的个人阳光体育主页上，学校可将获得金马奖的情况记录在学生本人的学籍档案中。该活动组织过程中要强调学生自我监督、自我鼓励、自我挑战，强调学生诚信申报，以培养学生良好的意志品质。

4、我校在2024 年12 月9日组织一次长跑比赛（比赛方案附后）。

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。

2、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工作小组，负责活动全面安排检查评价。

3、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。以学生参与阳光体育锻炼人次及活动纪律评分，各班阳光体育活动效果所得分值也纳入班主任工作考评。各班班主任在班级跑步过程中负责好本班队伍纪律，体育老师负责本班队伍跑步的纪律管理，争取做到安全、有序。

4、加强安全教育，避免发生安全事故。

5、有专人负责对各个班级跑步情况的登记。

九、要求：

1、各班以班级为单位，班长和体育委员领跑，控制速度，班主任在队伍中间维护秩序。跑步过程中禁止追逐打闹、急停急蹲，有紧急事情应先跑出队伍外，再行处理。

2、跑步时双手不能插入口袋，不戴围巾、手套，不穿大衣，方便运动。跑完后注意保暖。

3、特殊情况请假必须本人向班主任请假，体育委员做好班级人员跑步情况的统计。

4、每周星期一至星期六早读课前以班级为单位完成400M×6的长跑距离，活动结束预计完成140公里总长跑距离的目标。

5、班主任每天早读课前要监督、督促学生保质保量完成锻炼要求。学校值周组负责检查考核。

6、体育教师负责锻炼指导、体质监测和医护监督。

7、加强安全教育，学校制定安全预案。

织金县大平中学

2024年11月29日

一、活动目的

为进一步深入开展我校“阳光体育”活动，调动广大学生积极参与体育锻炼，提高学生身体素质，促进学生身心健康全面发展，特举行“第七届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动”，于2024年1２月９日举行本次活动。

二、活动时间：2024年1２月９日 下午2：00——4：30

三、活动内容：

大平中学201３年１２月９日冬季长跑赛

四、活动准备：

政教处、团委

六、参加人员：各班男生５名，女生５名。

七、后勤工作：杨尚熹

八、摄影：姜文奎

九、安全：周继华、邓玉山及各班班主任 附：大平中学冬季长跑比赛规程 ：

一、比赛名称：大平中学2024年冬季长跑比赛

二、承办：政教处、团委

三、举办时间：2024年12月9日（星期一）下午2:00——4:30。

四、比赛流程：男生从学校至荣家数林（往返）；女生从学校至大草坝教堂（往返）

五、比赛项目：2024年冬季长跑比赛

六、参加单位：全校教师及15个教学班

七、报名须知：

1、以班级为单位组建代表队参赛，每班男生5名、女生5名。

2、健康要求

参赛选手身体健康，经常参加跑步锻炼。以下疾病患者不宜参加比赛：（1）先天性心脏病和风湿性心脏病患者；（2）高血压和脑血管疾病患者；（3）心肌炎和其他心脏病患者；

（4）冠状动脉疾病患者和严重心律不齐者；（5）血糖过高或过低的糖尿病患者；（6）其它不适合运动的疾病患者。

3、各班于12月8日上午前将报名交团委办公室；

八、奖项设置：分年级：七年级取前男女各前4名，一等奖1名，二等奖1名，三等奖2名；

八、九年级取男女各前三名，一等奖1名，二等奖1名，三等奖1名；分别加班级分3、2、1分。

九、比赛规则

1、凡参赛运动员，不得冒名顶替、弄虚作假，否则取消比赛资格，并通报批评。

3、运动员必须严格按照指定路线跑完全程，在公路路段行进时，严格按照组委会划定的安全警戒线内进行比赛，以确保人身安全。

十、人员分工

1、各班主任负责本班学生纪律安全问题；

2、黄菊、张志洪、陈文居 负责男女生所规定的名次计时计分登记；

3、杨敏、冯志伟、洪运敏负责男生学生证领取；陈体军、郭琴负责女生学生证领取；

4、吴开友、胡剑、陈实兰、赵梦邻、卫生院负责学生跑步期间的安全（用车跟随）。

5、沿路负责安全段人员：杜先念、聂海燕(去石板的路口)、黄永胜、陈孟嫦（猫猫岩路口）、卢松、顾龙（大水沟路口）、刘发林(去胡大明老家路口)、郭传武（荣家树林）

6、周继华、教管中心、派出所负责所有比赛过程中的一切安全。

7、李龙煤、王进光负责奖品书写。

8、所有运动员在12月9日前由班主任把男生学生证交到冯治伟处、女生交到陈体军处。

9、未尽事宜，临时通知。

大平中学政教处 2024年11月29日

大平中 学

第七届阳光体育冬季长跑活动

实 施 方 案

大平中 学

201３年１２月９日冬季长跑赛

活 动 方 案

**第二篇：中学阳光体育冬季长跑活动实施方案**

\*\*中学阳光体育冬季长跑活动实施方案

一、指导思想

为认真贯彻天津市教委《关于转发的通知》（津教委〔2024〕147号）精神，结合我校实际，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，进一步掀起我校阳光体育运动的热潮。

二、参加对象 全校学生。

三、活动时间

2024年11月至2024年4月底，利用体育课、大课间、节假日、开展阳光体育活动。

四、活动内容 1、2024年12月10日上午课间操在学校操场举行全校师生起跑仪式。

2、每生每天长跑距离平均1500米，整个活动每个学生长跑距离180公里。

3、在法定工作日每天上午以班级为单位，全校统一组织，由班主任和体育教师指导完成跑步里程、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。

4、各班级要做好每天长跑活动情况记录，在冬季长跑活动结束时，统计每个学生冬季长跑的总里程，对未完成的学生进行批评教育。

5、各班、各部门利用班级文化专栏，校园广播、体育与健康课积极宣传，出专栏报道本班、学校冬训工作。

六、注意事项

1、学校开一次全校家长会议，阐述本次活动的意义、要求、活动内容，并征求家长意见，调查学生是否适宜长跑训练。

2、体育教师要利用体育课向学生传授长跑的基本知识和技巧，并进行长跑安全教育。

3、对于不适宜长跑的学生，班主任、体育教师要安排适合的体育项目进行锻炼。

4、原则上每节体育课学生跑1000米，大课间800米至1000米。要求班主任、体育教师根据天气、学生身体状况及学校当日长跑情况，合理安排。

5、在组织学生长跑活动时，大课间和阳光体育长跑活动班主任、体育教师要提前到位，周密组织指导；防止学生拥挤摔倒；避免学生踩踏摔伤等安全事故的发生。

6、学校要定期不定期对各班、每个学生的长跑活动进行抽检，严把冬训质量关。

七、评选与表彰

本次活动结束后，学校根据每个班级每天学生的长跑情况，对长跑活动开展好的班级、班主任、体育教师、学生和教师进行评选表彰并向上级推选。对学生的表彰记入学生成长记录、素质报告书或档案。

八、组织领导 阳光体育冬季长跑活动领导小组机构： 组长：\*\*\*（校长）

副组长：\*\*\*（副校长）\*\*\*副校长）成员：体育教师 年级主任 各班主任

\*\*中学阳光体育冬季长跑活动实施方案

2024.12

**第三篇：中学阳光体育冬季长跑活动实施方案**

莲山中学阳光体育冬季长跑活动实施方案

一、指导思想

全面贯彻执行全国亿万学生阳光体育运动领导小组办公室《央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》和《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》的精神，继续深入贯彻落实广泛开展的全国亿万学生阳光体育运动，将学校体育工作作为全民健身运动的重点，切实提高青少年健康素质，通过开展阳光体育冬季长跑活动，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，使校园形成热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气。

二、活动主题

阳光体育运动•健康快乐成长

三、活动领导小组

组长：吴世忠 副组长：庄瑞仁

成员：校行政、体育教师、各班班主任

四、参加对象

本校学生（初一年级至初三年级学生）

五、活动时间

2024年11月—2024年4月

六、活动内容

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

我校教务处主任和分管教学副校长、政教处、团委等部门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、活动实施

2024年12月1日，16：00举行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：初中生1500米。体育教师及班主任可根据学生体质适当调整里程

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生按学校要求自觉坚持长跑锻炼。各班级体育委员要做好每日长跑活动情况记录，每月月底上交体育组老师处。在冬季长跑活动结束时，统计每个学生冬季长跑的总里程。

活动结束时学校体育组组织一次各年级段1500M、2000M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。

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

七、锻炼时间安排

早操时间、课间操或第七节课，由班主任带队，体育老师组织。每天要求完成的长跑里程一般一次跑完，少数在一天内分二至三次跑完，具体由班主任和体育老师根据学生体质安排。

八、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。

九、班级优秀组织奖评选条件

1.冬季长跑活动组织健全，措施具体；

2.认真组织起跑仪式并开展冬季长跑的宣传教育活动； 3.冬季长跑普及率高，学生普遍完成长跑里程，锻炼效果显著； 4.活动记载完整；

5.活动期间未发生任何安全事故。

评为优秀组织奖的班级由学校适当进行奖励。

惠安莲山中学 2024年11月30日

**第四篇：中学阳光体育冬季长跑活动实施方案**

阳光体育冬季长跑活动实施方案

一、指导思想

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，根据上级部门有关要求，广泛开展学生阳光体育运动，用强身健体的实际行动迎接中华人民共和国建国60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

《阳光体育与祖国同行》

三、实施原则：

1、教育性、科学性、趣味性原则。坚持育人的宗旨，遵循教育发展和体育运动规律，符合学生身心发展特点，寓练于乐。

2、全面性原则。能够满足不同层次学生的发展需要，促进小学生的身体素质、心理素质全面提高，形成在普及与提高的基础上良性发展的局面

3、积极引导原则。教师要因势利导、因材施教，充分尊重学生的自我选择权和自主活动权。

4、安全第一原则。要加强安全教育，避免和防止意外事故的发生。

四、参加对象

我校全体学生。

五、活动时间

2024年10月26日开始

六、活动地点

学校操场（300米）初

一、初

二、初三年级

七、活动内容

1．2024年10月26日，举行 阳光体育冬季长跑起跑仪式。2．各年级以班级分男女两个组为单位进行长跑，在校长跑时间定于早操6：20——6：40、体育课、体育活动课、其它课余时间。每班分四组进行长跑，组长负责检查和记录，体育委员负责班级记录情况的检查，督促未跑学生进行锻炼。

3．每天长跑距离（参考）基数为：1500 米。

4．对经证明患有心血管疾病和肢残及其它不适合参加长跑活动的学生实行免跑。班主任要加强安全教育，值日教师（早晨）、班主任老师和下班老师要及时就位，避免意外伤害事故的发生。

5．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。

6．冬季长跑总里程以60公里为基数，象征新中国成立60周年。7．在法定工作日每天以班级为单位组织学生完成跑步里程，节假日和寒假期间班主任应要求学生自觉坚持长跑并做好记录（写在自己的笔记本上，开学统一登记），班主任要教育学生注意安全，特别是不要在有机动车行驶的公路上长跑，避免发生交通安全事故。8．学生长跑日记评选（1月初）。

八、评选与表彰

1、各班设立每周长跑之星和每月长跑之星。整个活动结束后，德育处在各班开展活动的基础上，评选出在冬季长跑活动中表现突出的班级、学生和教师进行表彰，对学生的表彰记入学生成长记录、素质报告书或档案。

2、学校对完成较好的班级进行奖励，年级奖励前一名

九、宣传报道 由校长办公室负责

2024年10月20日

**第五篇：2024阳光体育冬季长跑活动实施方案（推荐）**

阳光体育冬季长跑活动实施方案

一、指导思想

为全面贯彻落实吉林省教育厅转发的《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》（阳光办【2024】1002号），和通化市教育局《关于组织开展第八届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的通知》文件要求，结合我校实际情况认真开展冬季长跑活动，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：“励志从长跑开始” 三．参加对象 ：全体师生 四．活动时间

2024年12月—2024年4月 五．组织机构：

组

长：刘桂霞

副组长：曹雪梅

王明艳

成员：张继成李家鹏

于晓娟

姚峰

刘丽娟

刘颖

李雪

李明宇

王传礼

活动策划：体育组

张继成李家鹏 宣传发动：少先队

张翼

组织实施：教导处

曹雪梅

王明艳 安全措施：保卫科

周家生

吕凊军

各班主任 影像资料：档案室

李家鹏 后勤保障：总务处

尚振奎

医

务：医务室

刘俊娟 六．活动内容： 1、2024年11月末，组织召开“阳光体育”冬季长跑活动启动仪式。

2、开展阳光长跑活动。每天长跑距离为1000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，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。

3、以班级为单位组织学生参加冬季长跑活动。利用上午间操时间，学生在班主任和体育老师的组织下，在运动场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。

七．安全措施

1．学校成立阳光体育长跑领导小组，教导处组织落实，各班班主任全力协助，学校总务处、保卫科、少先队全力支持，共同完成体育长跑活动。

2．各班班主任根据情况，对于心脏等器官有病的同学，在建议去医院复查的同时暂时不参加长跑活动。

3．向全体家长发一封开展“冬季长跑”活动的告家长书，请家长支持、配合。对于生病的学生及时向班主任老师请假。

4．体育组和总务处协同做好场地的维护工作，保障长跑活动顺利进行。

八．评选表彰

学校要对各班开展的冬季长跑活动全程跟踪检查，对在活动中表现突出的优秀班组、学生和教师进行表彰，对学生的表彰记入学生综合素质评价手册。对于特别突出的班级、班主任和学生，学校将择优推荐参加市先进评比。

（一）阳光体育长跑优秀班级评选条件 1．冬季长跑活动组织健全，措施具体；

2．长跑时纪律良好，全体参与，充分发动班干部、老师共同参与组织管理。

3．冬季长跑普及率高，学生普遍完成长跑里程，锻炼效果显著；

4．活动记载完整。记录表每天填写，准确记录，实事求是。

5．活动期间没有发生不安全的事故，班级每月一次总结。

（二）阳光体育长跑先进个人评选条件 1．积极参加阳光体育长跑活动，积极刻苦； 2．能带动和影响全班同学共同参加长跑活动； 3．本人能完成每天1000米的基数。九．注意事项

1．注重安全教育和体育卫生教育，按顺序开始跑步； 2．班级前后间隔保持20米，后面班级不允许超越前面的班级；

3．在跑步过程中每个学生应服从教师或体育委员的指挥，要求队伍整齐，步调一致，学生严禁说话、打闹、推、挤、撞等现象发生；

4．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，可以实行免跑，或安排其它可行的练习；

5．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、循序渐进的长跑计划，加强长跑活动的技术指导。

通化市铁厂镇中心小学校 二〇一四年十一月

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！