# 浅议阳光体育冬季长跑（5篇模版）

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2025-02-26

*第一篇：浅议阳光体育冬季长跑浅 议 阳 光 体 育 冬 季 长 跑张军江苏省徐州市贾汪区求知中学 江苏 徐州 221132 内容摘要：近年来，我国青少年体质不断下降令人担忧，切实增强每一个学生的体质，是学校推进素质教育的重要方面。为了明天...*

**第一篇：浅议阳光体育冬季长跑**

浅 议 阳 光 体 育 冬 季 长 跑

张军

江苏省徐州市贾汪区求知中学 江苏 徐州 221132 内容摘要：近年来，我国青少年体质不断下降令人担忧，切实增强每一个学生的体质，是学校推进素质教育的重要方面。为了明天担负起建设祖国的历史使命，青少年必须积极参加体育锻炼，强健体魄，行动起来，乘着全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的东风，走向操场，参加冬季长跑，提高体质健康水平

关键词：阳光体育 ； 冬季长跑； 耐力素质

二OO八年九月二十二日，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，动员广大青少年学生积极参加体育锻炼，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，进一步掀起体育运动的新高潮，实现党中央、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，教育部、国家体育总局、共青团中央共同决定，继首届“全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动”之后，于2025年10月26日至2025年4月30日开展第二届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动。每天长跑距离参考基数为：小学生1000米，初中生1500米，高中生、高校学生2025米。冬季长跑总里程以60公里为基数，小学生为120公里，初中生为180公里，高中生、高校学生为240公里。这项决定的出台，有其特定的背景与深刻的现实意义，有人曾形容“阳光体育运动”意味着学校体育的春天到来。开展全国亿万学生阳光体育运动，是国家在新时期加强青少年体育、增强青少年体质的一项重大战略举措，其目的就是要在校园里形成浓郁的体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气，有效的促进我们广大青少年学生积极参加体育锻炼，切实提高我们学生的体质健康水平。

近年来，我国青少年体质不断下降令人担忧，自1979年以来，我国政府先后组织了几次大规模的学生体质健康调查或监测，通过纵向比较，发现了学生耐力素质下降等问题，城市学生下降更为明显。针对这些问题，我国召开了新中国成立以来首次全国学校体育工作会议，又启动开展了“全国亿万学生阳光体育运动”，力争用3年时间，使85％以上的学生能做到每天锻炼一小时，为此，中共中央、国务院还首次就增强青少年体质专门下发了一个文件。

中国学生的耐力素质为何一降再降，屡亮“黄牌”，一直未得到最根本的转变呢？其原因是多方面的：

1、学校片面追求升学率，增加学生学习负担，造成学生体质下降。国家对中小学生在校时间作了明确规定：小学生不超过6小时，初中生不超过7小时，高中生不超过8小时。事实上许多学校规定的学生在校时间总量都超出了上述规定1-2小时，个别学校甚至超出2小时以上。频繁的考试，大剂量的作业，压得学生毫无招架之力。另一方面，一些家长“望子成龙”、“望女成凤”心切，不许子女参加体育活动，只许子女埋头读书，造成体质下降。放学后，节假日督促子女闭门苦修是大多数父母的心态和 做法，而督促子女到户外去跑、跳、打球却鲜有其列。

2、耐久跑作为升学体育考试项目还不普遍。据2025年全国初中升学考试体育情况调查表明，除几个省市进行男生1000米，女生800米跑外，其余省市跑类项目都选择50米跑。由于全国多数地区还未把耐久跑作为升学体育考试项目，故许多学校未把此项目作为重点来练习，有的学校甚至在体育课中取消了耐久跑的练习与考试。

3、营养缺乏，饮食不够均衡。在中小学生中有相当一部分学生由于各种原因不吃早餐或挑食，或过分控制饮食，长期饥饱不匀，严重影响了健康，甚至引起慢性病。

4、生活水平普遍提高，独生子女增多，滋长了娇生惯养怕苦怕累的思想，这些学生在意志和毅力方面不及五年前和十年前的学生。据我校体育组调查表明：60.5%的男生和74.6%的女生不喜欢耐久跑，这一数字远远超出学生对其他“达标”项目不喜欢的比例。高中学生和大学生也有类似现象。

5、在《国家体质健康标准》成绩抽测验收中，虽然有文件规定要五项全测，但在实际工作中，由于时间紧，往往把1000米跑（男）、800米跑（女）作为免查项目，致使一些学校平时忽视耐力素质的练习。

6、教学方法单一，使学生感到枯燥无味。有的体育老师对教材缺乏研究，教法陈旧，加之思想教育薄弱，没有调动学生学习耐久跑的积极性。个别学生甚至听到要耐久跑大有谈虎色变之态，足见教师“传道、授业”之重要。

7、近年来，体育课中注意并加强了体育的综合功能，一些消遣、娱乐性体育项目逐年增多，从而相对减少了身体素质，特别是耐力素质的练习。

现代社会生活节奏加快，好多人忽视了体育锻炼，特别是耐力练习，这与我们的宣传力度也有一定的关系。从科学的角度来讲，耐力素质对于我们的健康至关重要，是不可或缺的，特别是处于发育期的广大青少年。青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期，青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量。

青少年经常进行耐久跑的锻炼，对心血管功能、呼吸功能的发育有很大帮助。合理进行耐久跑的练习，能使心脏产生工作性肥大，心肌增厚、发达，收缩有力，心搏徐缓，每搏输出量增加，血容量增大，这就大大减轻了心脏的负担，心率和血压变化比一般人小，表现出心脏工作的“节省化”现象，从而提高心脏的贮备力。安静时的脉率和血压也比同龄的一般少年低，且在定量负荷后，脉率增加的幅度较小，恢复也较快。

合理进行耐久跑，会促进青少年呼吸系统的发育，提高其功能水平。主要表现在呼吸肌发达，呼吸慢而深，胸围扩大、呼吸差增大，肺通气量及肺活量增加，安静时呼吸频率相应减慢等。经常参加耐久跑的少年，每次吸进氧气较多，呼吸加深，提高呼吸效率，使呼吸肌有较多的休息时间，每分钟只要呼吸8-12次，就能满足机体需要，而一般人为12～16次。其差别在于一般人由于呼吸浅，每次呼吸量只有300毫升左右，经常锻炼者则可达500毫升以上，使人体更多肺泡参与工作，使肺泡富有弹性，增加肺活量。经常锻炼的人，胸围呼吸差能达到9～16厘米，而很少锻炼的人，胸围呼吸差只有5～8厘米；一般人的肺活量是3500毫升左右，常锻炼的 人，由于肺脏弹性大大增加，呼吸肌力量也增大，故肺活量比常人大1000毫升左右。经常进行耐久跑锻炼，呼吸系统的抵抗力明显增加，能适应气候变化，上呼吸道疾病显著减少。

另外，耐久跑在磨练学生的意志方面具有特殊的作用。通过坚持不懈的耐力素质的练习，可以培养坚韧不拔的意志品质和积极进取、顽强拼搏的竞争意识，如果这个关键环节能够解决，那么发展其他项目也就不是很难的事情了，因此必须努力提高。

那么如何提高学生的耐力素质呢？我认为应从以下几方面着手来提高学生的耐力素质：

1、教育主管部门应认真贯彻国家关于学校体育工作的一系列法规，并经常检查督促，常抓不放，并且把耐久跑作为体育考试项目和升学考试体育项目，在《国家体质健康标准》抽测验收中要把耐久跑作为必查项目，不能免测，以促进此项目的经常性开展。

2、学校应克服片面追求升学率的思想，全面贯彻国家的教育方针，依法治体，努力减轻学生的学业负担，保证学生每天有一小时的体育活动时间。加大宣传力度，进行有关耐力素质重要性的专题讲座，定期进行耐力跑的测验和比赛，逐步提高学生对耐久跑的兴趣，有意识的培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的良好品质。

3、加强对学生的营养指导，努力做到膳食平衡，促进学生身体健康发育，减少疾病。家长不要对孩子滥用营养补剂，而应在体育活动方面多加支持和指导，从而减少肥胖学生的比例。

4、体育教师应钻研耐久跑教材，了解耐久跑的各种练习方法，经常变换教学方法和练习手段，使其符合青少年的生理心理特征，提高学生学习兴趣，培养学生意志和毅力，进而取得良好的练习效果。

青少年时期是长身体的重要阶段，切实增强每一个学生的体质，是学校的责任，更是青少年自己的责任。开展阳光体育活动，是党和国家关心少年儿童健康成长的举措，是每一个家庭的要求，是学校推进素质教育的重要方面。为了明天担负起建设祖国的历史使命，必须积极参加体育锻炼，强健体魄。让我们为了健康的身体，积极行动起来，乘着全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的东风，走向操场、走到阳光下，去舒活筋骨、锻炼身体吧！

参考文献：

1、体育学院通用教材《学校体育学》 人民体育出版社

2、体育学院通用教材《运动训练学》 人民体育出版社

3、《体育心理学》 高等教育出版社

4、高等学校文科教材 李丹主编《儿童发展心理学》华东师范大学出版社

5、朱万银主编《体育与健康课程标准教师读本》 华中师范大学出版社 0 0 3年出版

6、季浏主编《体育与健康课程标准解读》 湖北教育出版社 0 0 3年出版

作者简介：张军（1973-），男，现供职于江苏省徐州市贾汪区求知中学，中教一级

联系电话：\*\*\* 4

**第二篇：阳光体育冬季长跑**

应城二中阳光体育运动冬季长跑活动方案

一、指导思想

为深入贯彻落实《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》（中发【2025】7号）文件精神，以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，提高学生身体素质和意志品质。

二、活动主题

阳光体育与全民健身同行

三、参加对象

学校全体学生。

四、活动时间

2025年10月至2025年4月。

五、活动内容、方式

1、举行应城二中阳光体育冬季长跑起跑仪式。

2、每天长跑距离不少于2025米，每天以班为单位，通过多种形式组织学生完成跑步里程，每周五下午5点前，将各班级每天参加人数、活动内容、长跑里程报领导小组办公室（体育部）节假日和寒假要做好每日长跑活动记录，在冬季长跑活动结束时，统计每名学生冬季长跑里程。学生会、体育部将对各班冬季长跑活动开展情况进行监督和检查，确保活动按要求实施。

3、学生处、团委、各系部、以及班主任、辅导员、体育教师是长跑活动的组织者、推动者。每个系部要成立组织机构，有专人负责。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，在活动中树立健康第一的思想，培养顽强的意志品质。使冬季长跑运动“人人踊跃参加、班班积极组织、系系形成特色。”冬季长跑活动将与体育课、两操、《国家学生体质健康标准》达标有机结合。凡在阳光体育长跑活动中没有按要求完成长跑里程的学生体育课成绩及达标均按不及格论。

六、表彰与奖励

学生阳光体育冬季长跑活动将设立“优秀组织单位奖”，对开展好的系部进行表彰。对在阳光体育冬季长跑活动中表现突出的班级、学生和教师进行奖励。

七、优秀组织单位评选条件

1、组织机构健全，实施方案完整，措施具体，及时报送活动内容和工作总结。

2、认真组织，广泛宣传，影响面广，宣传教育活动有创意，参与范围广。

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、活动期间未发生任何安全事故。

20012年11月

**第三篇：2025阳光体育冬季长跑**

石臼完小

2025年小学体育活动计划

一、指导思想：

为贯彻学校体育工作会议精神，落实“健康第一”的办学思想，全面实施素质教育，倡导科学的生活方式，引导学生养成良好的体育锻炼意识与能力，落实“三课、二操、二活动”，确保学生每天活动一小时，促进学生全面、健康、和谐成长。

二、时间、人员安排：

我校的体育活动课安排在拓展课程中，每周两节，和体育课交错，保证学生每天有一节整课时间进行锻炼和活动。安排的上课教师主要有体育教师、学科教师等。

三、主要内容：

热身活动，游戏活动，竞赛活动，放松活动等。

四、遵循原则：

１、全体性。体育要面向全体学生，这是一个根本方向。在教学中要发挥好学生的主体地位，真正做到让学生自发、自觉、自主的去积极参与，同时教师在组织过程中也要因材施教，切不可“齐步走”，锉伤学生的兴趣。

２、适度性。体育活动课中要安排大量的体育活动。教师在组织内容时要注意适度，不可片面追求高的体能要求，一定要遵循循序渐进的原则，使全体学生都有不同程度的提高。

３、娱乐性。体育活动必须考虑到学生的年龄特点，要培养学生体育兴趣、激发体育理想。这样通过枯燥的练习是不行的，在组织教学中，根据大纲的要求，可多安排一些游戏或是创造性的练习，鼓励学生，使他们在学习的过程中，既得到娱乐，同时也在娱乐中得到锻炼。

五、具体工作安排：

9月份举行校园集体舞培训活动； 10月份学校举行跳绳、踢毽子运动会；11月份举行越野长跑比赛； 12月份举行课间操比赛；1月份做好全面总结。

石臼完小

阳光体育2025-2025学活动方案

为贯彻落实教育部和国家体育总局共同出台的《关于进一步加强学校体育工作，切实提高学生健康素质的意见》的文件精神，推动由教育部、国家体育总局和共青团中央联合制定的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》的广泛开展，吸引广大青少年学生走向操场、走向大自然、走在阳光下，积极参加体育锻炼，切实提高学生体质健康。特制定本活动方案。一 活动目的

在学校形成浓郁的校园体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气，有效的促进广大青少年学生积极参加体育锻炼，切实提高学生体质健康水平。培养青少年学生良好的锻炼习惯和健康的生活方式，使校园形成热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气。二 活动时间

2025年11月---2025年4月30日 三 具体实施

系列活动一：校趣味性运动会

我校决定在10月22日开始举行趣味性运动会。参与人数涉及全校师生，包括跳绳、踢毽子、拔河等项目。

此次校运会为全面迎接“全国亿万学生阳光体育活动”的启动造势。为我校师生创造一个良好的体育运动锻炼的先期氛围。系列活动二：冬季长跑活动

我校一直以来非常重视长跑项目的教学和竞赛，把越野长跑项目作为一项常抓不懈的活动。而把每周课程的三分之一用来长跑教学，一直是我校体育教

师的教学形式。课余训练活动也开展的有声有色。系列活动三：眼保健操比赛

12月份，我校举行以班级为单位的眼保健操比赛，做为“全国亿万学生阳光体育活动”在我校的延续，旨在倡导学生养成良好的用眼卫生和用眼习惯，减少近视人数和比例，使学生各方面体质标准达标。

此次活动已经按照顺序被列为我校每个学生每天必须完成的家庭作业，每个班级应进行扎实的布置和落实，全体学生必须自觉、保质保量的完成。从而使学生养成自觉长期参加体育锻炼的终身体育意识以及健康向上的生活方式。

保证措施的实施之一，有体育教师制定活动地点和活动方法，班主任教师和任课教师协助执行。本活动方案从即日起实施。

石臼完小体育组 2025年9月3日

石臼完小

阳光体育冬季长跑活动实施方案

为落实教育部、国家体育总局《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》，积极响应县教体局、镇教体办等倡导的,关于开展全县青少年学生阳光体育冬季长跑活动的号召，组织开展好我校体育与祖国同行的长跑活动，提高学生身体素质，促进我校全面工作更上一个新台阶。

一 组织机构

组建“阳光体育与祖国同行”冬季长跑活动领导小组： 组 长：赵圣富 副组长：宋作旭

成 员：宋志娟、王莹、董纪浦、历霞、杜培会、李瑞菊、郑霞、张兴磊、郑俊芬及全体体育老师。

二 实施方法

1、通过学校宣传，对全校师生宣传我校“阳光体育—学生冬季长跑”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、按照沂源县悦庄镇教体办的通知，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》小学五年级男生1000米、女生1000米标准，四、三年级男生1000米、女生800米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--学生冬季长跑”的长跑活动中，并以各班为单位，利用早上到校后及课余时间努力完成班级规定的里程。周六与周日，把安全放在第一位，即首先保证安全的前提下，学生以村

为单位，有班主任与体育教师选出责任心强、有能力、心细的同学做组长带领练习，并做好记录。

4、各年级各班同学可通过我校“阳光体育学生冬季长跑”的线路示意图（学校操场150米），制定出自己的长跑计划，在象征性的里程中努力跑完自己的接力路程，并结合地理课程了解更多的知识。

三 活动安排

1、冬季长跑活动从2025年11月15日开始到2025年4月30日结束，并设定长跑路线路线。

2、各年级各班将学生按照村为单位分为5个小组，按照我校的实际情况，累计每个小组每人每天跑的里程，做好记录登记工作，在2025年4月30完成120公里的总里程。

3、组织学生利于课间操和体育课、课外活动时间进行“阳光体育与祖国同行”的冬季长跑活动。

4、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“阳光体育学生--冬季长跑运动”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。

四 保障措施

1、加强领导，定期检查。学校要求艺体组、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，要有专门的人来负责检查，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，定期做好各班预算里程和完成情况的记录检查工作。

3、各班冬季长跑活动评比结果将纳入班主任工作考评。

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。特别是双休日期间，在选择路线上要绝对安全，由机动车通过的路段，绝对不能作为活动路线。实在没有合适路线的，可以有小组长带领到学校操场锻炼。2025、11、石臼完小

阳光体育冬季长跑活动启动仪式

今天，校园内生机盎然，溶化了冬日的严寒，我们隆重集会，举行石臼完小“阳光体育——学生冬季长跑”活动启动仪式，目的就是要突出学校体育工作的地位，活跃校园文化氛围，彰显学校体育工作特色，全面推进我校体育运动的蓬勃开展。

体育是跃动的音符，体育是舞动的旋律，体育是运动的艺术。胡锦涛总书记指出：“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。”今天这个活动将以“享受阳光，享受快乐，强健体魄，报效祖国”为主题，促进学校体育活动积极健康开展。希望我们全体师生积极响应号召，把“阳光体育——学生冬季长跑”活动组织好、落实好。体育教师要切实加强体育课教学，严格执行体育教学制度；要大力推行大课间体育活动，创新体育活动形式，积极开展学生体育的集体竞赛项目。班主任要认真动员和号召学生参加课外体育活动，任课教师也要积极参加、带动学生参加体育锻炼，形成人人参与、个个争先、生龙活虎、生气勃勃的校园体育氛围。希望同学们能在课间走出教室，走到操场上来，走到阳光中去，呼吸清新的空气，沐浴和熙的阳光，踊跃参加丰富多彩的体育活动，在运动中领略体育的魅力，感受体育的美丽，体会运动的快乐。同时，我们要加大宣传力度，让“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的思想深入每一位教师、学生和家长的心中，让全社会都来关注青少年学生的体质健康。我坚信，在我们的共同努力下，体育运动一定会开展得轰轰烈烈。

同学们：行动起来吧！加入到“阳光体育——学生冬季长跑”运动之列！秉承 “更高、更快、更强” 的奥运精神，迎着太阳，奔向新的辉煌。

“阳光体育，学生冬季长跑”倡议书

同学们：

为了增强学生的体质，今天我校举行“阳光体育”冬季长跑活动启动仪式。在这寒冷的冬季，我们应该怎么去抵御寒冷、去创造温暖。我们正值花样年华，青春的光芒眨着眼睛等我们去描绘，年少的我们应该做些什么，才能使青春的旗帜迎风飘扬？在活动即将展开之际向全校同学发出如下倡议：

一、积极主动的参加到本次冬季长跑活动中去。建议一、二年级每天长跑500米；

三、四年级女生：每天800米；

三、四年级男生：每天100米；五年级男、女生皆为1000米,以后根据锻炼的时间递增。

二、每天坚持锻炼不少于1小时。

三、努力提高体育技能，不断提高体质健康水平。

四、在锻炼中磨练自己的意志、陶冶高尚的情操克服重重困难坚持到底。

五、坚持科学锻炼、注意安全的原则，确保身体的可持续发展。

最后，让我们走向操场、走进大自然、走到阳光下积极主动的参与到各项体育锻炼中去，最终把自己锻炼成一个健康、活泼、快乐的阳光少年。

石臼完小冬季长跑活动方案

一、指导思想

为贯彻落实全国学校体育工作会议精神和教育部、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定，积极践行“健康第一”、“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，全面实施《国家学生体质健康标准》。全面贯彻落实《中共央国务院关于加强青少年体质的意见》精神，动员广大学生积极参加体育锻炼，实现党中央、国务院提出的通过5年左右时间使学生体质健康水平明显提高的工作目标。让学生广泛开展阳光体育运动，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、参加对象： 全校学生

四、活动时间：

2025年11月15日至2025年4月30日

五、活动主要内容： 1、2025年11月15日举行“阳光体育学生冬季长跑” 活动校级起跑仪式。

2、学校将利用上午的大课间活动时间对学生进行分年级段长跑活动，下午大课间活动就做两操（眼保健操和广播体操）。

3、具体安排如下：一年级在篮球场成两路纵队，由杜培会指挥，郑霞负责；二年级在教室前场地内环成两路纵队，由张广坤指挥，宋志娟、历霞负责；

四、五年级在跑道上，成两路纵队，由郑俊芬指挥，李瑞菊、董纪蒲、王莹负责。

每班班主任跟班负责学生的纪律和安全。其他教职工跟班如下：一年级一班：杜道田；一年级二班：王可利；二年级一班：张克菊；二年级二班：任文富；三年级一班：徐守德；四年级一班：宋洪菊；四年级二班：杜晓燕；五年级一班：张先友；五年级二班：胡道强。

六、长跑注意事项：

1.各班级要重视学生安全教育和体育卫生教育，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，各班学生在长跑前应在指定位置整队并进行热身活动，然后听从体育教师的统一指令开始跑步。

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体育教师的统一指挥，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，了解学生的体质健康状况（如心肺功能是否患有器质性疾病，体征是否有严重不适（肢残）且不宜参加剧烈锻炼活动的，是否有家族病史，是否适宜进行锻炼活动等）。如有上述情况的学生，及时告知不宜参加剧烈锻炼活动。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。如体质较弱的学生可进行跑走结合的活动。

6.雨雪天气等暂停。

7.每年级段跑步结束后，在原定位置休息，等其他年级段跑步结束后，再依次解散，由体育教师统一指挥。

8.没有雨雪天气的每天上午第二节下课后，各班级依次到指定的场地。按今天的位置准备长跑的相关活动。

七、活动组织领导

组 长：赵圣富，全面负责冬季长跑工作；

副组长：宋作旭，组织好活动的开展；

组 员：郑俊芬、张广坤、李瑞菊、崔维雨和各班班主任，负责协调，确保活动的开展，同时做好冬季长跑活动宣传、报道和检查评比工作。

**第四篇：阳光体育冬季长跑活动**

“阳光体育冬季长跑活动”秀水一小启动仪式

活动方案

一、指导思想：

为积极响应党中央号召，牢固树立“健康第一”的指导思想，切实把学校体育作为素质教育的突破口，引导学生走向操场，走进大自然，走到阳光下，积极参加体育锻炼，增强体质，磨练意志，规范行为，确保“保证学生每天一小时体育活动”的规定和要求，根据威宁县教育局体育工作计划和我校的实际情况特制定本活动方案。

二、领导小组：

组长：保伍勤

副组长：马开勤

成员：体育教师、各班主任、。

三、准备工作：

1、10月28日上午，召开校领导小组会议，制定本校活动方案2、10月24日14：00，召开全体成员会议，传达中心校意见，布置具体要求

（1）要求班主任通过班会做好学生的思想动员工作，并提醒学生相关“注意事项”，提高安全意识。

（2）班主任认真细致进行调查，对于身体有疾病，不宜长跑的学生予以记录并上报学校。

（3）各班自行拟定行进过程中的呼号。

四、启动仪式安排：

（1）时间：10月27日（周一）上午9点35分

（2）地点：学校操场场

（3）程序：

1、介绍本次活动概况

2、学生代表发言，提倡议、表决心

3、保校长讲话并发令——“阳光体育长跑活动开始”

（4）相关工作安排：

a.主席台横幅：“阳光体育长跑活动秀水一小启动仪式”负责人：马开勤 b.场地安排： 负责人：刘福权

c.音乐播放负责人：陈昌元

d.拍照负责人：李志军

五、长跑活动具体安排：

负责组织：马开勤

集合地点：学校操场

跑步地点：操场跑道

参加学生：全体学生

五、对师生要求及注意事项

1、全员参加、精心组织，严肃认真，注意安全，达到冬季锻炼的目的。

2、学生在跑步过程中注意纪律，安静整齐，不说话、不散队，保持队形；不穿大衣，不戴帽子围巾；无特殊情况不得请假。严防跑步过程的偶发事件：避免跑步过程中发生推挤、相撞、踩踏现象，注意系好鞋带，跑步过程中如果鞋被他人踩脱或发现鞋带松开务必先出列到队伍外，系紧后再回到队伍。

3、体育教师全程负责，指定地点整队出发，跑步结束整队总结。

5、班主任随班级跑步，并加强组织；其他科任教师随队参加跑步，无极特殊情况不得请假。

6、每天师生记考勤并公布，安排学生检查，进行评比。

**第五篇：阳光体育冬季长跑讲话稿**

阳光体育冬季长跑活动宣传动员讲话稿

淮阴师范学院学生工作部部长 淮阴师范学院学生处处长

周俊波

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家下午好！

我国青少年冬季长跑活动由来已久，尤其是冬季象征性长跑。1979年，共青团中央在全国军事体育工作会议上，把冬春季长跑列为应大力倡导的青少年五项体育活动之首，形成共青团的传统活动项目。但是，由于种种原因，冬季长跑活动一度得不到足够的重视，反映出在应试教育的大环境下，学生的体育活动时间被挤占了。20年来，青少年的身体素质中的部分指标出现了逐步下滑趋势。2025年全国学生体质健康调研时发现，学生怕累、怕吃苦的思想集中体现在长跑锻炼上。

针对这些问题，中共中央国务院于2025年5月7日，向全党全社会提出了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，一个涉及全国所有在校生的青少年群众体育活动———“阳光体育运动”应运而生，为切实提高学生体质健康水平，共青团中央、教育部、国家体育总局决定，从2025年起在全国各级各类学校中广泛开展“阳光体育冬季长跑活动”。

“阳光体育冬季长跑活动”是“阳光体育运动”的重要组成部分，是提高学生身体素质，培养顽强意志品质的有效活动形式，今后将作为全国学校体育的一项工作内容，长期举行。

长跑属于有氧代谢，对提高我们的心肺功能有很大帮助；长跑可以消除脑力疲劳，使我们情绪高昂、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。长跑是一项简单但效果明显的健身运动。古希腊有句格言“如果你想健康，跑步吧！如果你想更加健美，跑步吧！”跑步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，学校希望全校师生积极参与到这项冬季长跑运动中来。

老师们、同学们，让我们全身心地投入到阳光体育冬季长跑活动中，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！

最后，祝我校的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！

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！