

中小学校冬季长跑方案 (精选3篇)

篇1：中小学校冬季长跑方案

一、指导思想：为响应教育部、国家体育总局、共青团中央共同决议要求,全面贯彻镜湖区教育局《关于开展第五届全区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，培育广大学生喜爱体育、崇尚运动的良好习惯，增添学生体质，经学校讨论确定我校全面实施学生冬季长跑打算，具体方案如下：

二、活动主题

阳光体育与欢乐校内同行

三、组织机构

1.领导小组

组长：XXX

副组长：XXX、XXX、XXX

2.实施小组

组长：XXX

副组长：XX、XX、XXX、XX

组员：各班班主任

四、参与对象

全校学生

五、活动时间

20XX年11月至20XX年4月

六、活动内容

〔一〕启动仪式

时间：20XX年12月12日早上课间操

横幅：20XX年二十八中学阳光体育冬季长跑活动启动仪式

〔二〕宣扬工作

- 1.校长对冬季长跑活动进行建议演讲。
- 2.各班主任利用两会课对学生进行宣扬教育。

〔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、通过学校的宣扬，要对全校师生宣扬我校“阳光体育与欢乐校内同行”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、根据镜湖区教育局的布局，依据学生身体素养和设施状况，参照《国家学生体质健康标准》的标准，在校内内集中跑完当天预定的里程，并作为本学期末体育测试成果进行考核。

3、学校的大课间活动时间将全部用在“阳光体育与欢乐校内同行”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。

4、各年级各班同学可通过我校“阳光体育与欢乐校内同行”的线路示意图，在规定的里程中努力跑完自己的路程。

八、活动支配

1、冬季长跑活动从20211年11月开始到20XX年4月结束，并将长跑路线设定为象征路线。我校根据自有条件，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。初一年级绕校篮球场外圈跑，初二年级绕教学楼跑步，初三年级绕篮球场加教学楼进行长跑。

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。体育课各班学生必需绕学校操场跑两圈作为热身运动。

3、主动开展好我校冬季长跑竞赛活动，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、长久地开展下去。

4、每天长跑距离〔参考〕基数为：初三年级1200米，初二年级1000米，初一

年级800米，基数可以依据开展活动的的时间和成果递增。学校各班级要做好每日长跑活动状况记录，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“阳光体育与欢乐校内同行”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，定期监督各班完成状况的记录检查工作。

3、各班冬季长跑活动状况也将纳入各年级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、长跑留意事项

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、班级之间应间隔有肯定的距离，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养状况的调查，对因身体缘由而不能参与长跑的学生，班主任应做好工作，并支配好该学生的活动。

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，严禁学生在校内外道路上长跑，对经证明患有心血管疾病和肢残及不适合参与长跑活动的学生实行免跑，防止意外损害事故。

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。

篇2：中小学校冬季长跑方案

活动介绍

本次活动是学校为了促进学生身体健康，增加学生体育锻炼量而举办的，为期两天的冬季长跑活动。活动时间为星期六和星期日，分别在上午和下午各进行一次，共计四场比赛。比赛距离不同，考验着不同水平的参赛者。

为了能让更多的同学参加到本次活动，同时防止冬季天气引发的感冒等疾病，本次比赛均在室内进行，比赛场地将在学校的体育馆内设置。

活动安排

第一天

上午

第一轮比赛于上午九点开始，比赛距离为1000米。此比赛主要针对初中低年级的同学，共计300人参赛。选手将通过每圈100米的跑道，完成10圈的比赛。

为保证比赛的公平性和严谨性，每个选手的身体健康状况将在比赛前进行体检，任何疾病和异常情况的选手将不能参加此次比赛。

下午

第二轮比赛于下午两点开始，比赛距离为3000米。此比赛主要针对初中高年级的同学，共计200人参赛。选手将通过每圈250米的跑道，完成12圈的比赛。

第二天

上午

第三轮比赛于上午九点开始，比赛距离为5000米。此比赛主要针对高中低年级的同学，共计100人参赛。选手将通过每圈500米的室内跑道，完成10圈的比赛。

下午

第四轮比赛于下午两点开始，比赛距离为10000米。此比赛主要针对高中高年级的同学，共计50人参赛。选手将通过每圈1000米的室内跑道，完成10圈的比赛。

活动规则

比赛开始后，选手必须按照指定路线进行比赛，不允许在圈内转弯缩短路线，否则视为无效成绩。

选手必须遵守规则，不得使用任何形式的违禁药物或其他增强体能的物质，

否则将取消比赛成绩和参与资格，并进行相应惩罚。

同一班级内，若有两名或以上选手出现并列第一的情况，将通过加赛来决定名次，加赛的具体规则将在现场公布。

比赛进行期间，有任何紧急情况或需要帮助的情况，请及时向工作人员求助。

奖项设置

为了激发同学们积极性，同时营造良好的比赛氛围，本次活动将设置奖励。具体奖励设置如下：

全场总成绩前三名的选手，将分别获得500元、300元和200元的奖金，并颁发相应证书。

队员小组成绩前四名的选手，将分别获得100元、80元、60元和40元的奖金，并颁发相应证书。

总结

长跑是一项能够锻炼人体耐力的运动，通过此次活动让同学们能够锻炼身体，提高身体素质，有利于同学们的身心健康。我们希望同学们能够积极参加，全力以赴，展示最佳状态，同时也要注意身体保健，合理调整训练量和饮食，确保参赛过程中的安全和健康。最后祝大家都能获得满意的成绩！

篇3：中小学校冬季长跑方案

一、参与范围及活动时间

全国各级各类学校学生（小学五、六年级学生）。

20*年11月6日至本学期结束为第一阶段，20*年春季开学至3月23日为第二阶段。

二、活动内容

学校以班级为单位组织全体学生参加本校的冬季长跑活动，体育教师根据本校学生身体素质状况，参照小学男生xxxx米，小学女生800米，初中男生xxxx米，初中女生xxxx米，高中、大学男生xxxx米，高中、大学女生20XX米的标准，为学生设定每天的长跑距离。学生在班主任组织下，在校园内集体跑完当天预定的里程，然后以全班同学累积的总里程评定成绩。

全国冬季长跑活动象征路线为20*年*奥运会有比赛项目的7个城市，路线为*

95%以上的学生跑完预定的距离时，该班级即完成了当天任务。班级累计总里程达到网上公布的公里数时，班级可自行组织与奥运知识或科学健身相关的主题活动。

11月6日，主办单位在*举行起跑仪式。

同一天，各级各类学校利用课间操时间，在学校操场上举行本校冬季长跑活动起跑仪式。

全国亿万学生阳光体育运动冬季长跑活动组委会根据活动开展情况，邀请学生参加在沈阳、秦皇岛、天津、青岛、上海举办的分站庆祝活动。20*年3月23日在*举行冬季长跑活动结束仪式。

三、指导思想

贯彻落实中央7号文件和国务院关于加强青少年体育增强青少年体质电视电话会议精神，以20*年*奥运会的召开为契机，以《国家学生体质健康标准》为依据，通过开展阳光体育与奥运同行冬季长跑活动（以下简称“冬季长跑活动”），磨练青少年意志品质，培养集体主义情感，提升青少年耐力素质，再次掀起阳光体育运动的新高潮。

四、管理办法

3.活动设网络服务专线：xxxx59。

五、奖项设置及评选标准

（一）优胜班级评选标准

2.有95%的学生在活动时间内按要求跑完学校规定的里程；

3.按《国家学生体质健康标准》，全班学生的50米

8、800米或xxxx米跑测试项目成绩达到及格，至少50%的学生成绩达到良好以上，至少30%学生成绩达到优秀；

（二）优胜学校评选标准

1.冬季长跑组织机构健全，本校活动方案及安全保障措施完整、有效。学校相关主题活动内容丰富多彩，学生参与度高。

2.能调动本校50%以上班级学生积极参加全国冬季长跑网上评选活动。3.至少有1个班级获得了全国优胜班级。

4.按《国家学生体质健康标准》，全校95%以上的学生50米 ×

8、800米或xxxx米跑测试项目成绩达到及格，至少50%学生成绩达到良好以上，至少30%学生成绩达到优秀。

5.活动期间未发生任何安全事故。

六、评选及表彰办法

优胜班级每省300个，其班主任同时获得全国阳光体育与奥运同行冬季长跑活动优秀班主任称号。优胜学校每省4个，优胜学校同时可推选1名全国阳光体育与奥运同行冬季长跑活动优秀体育教师和1名全国阳光体育与奥运同行冬季长跑活动优秀团干部（少先队辅导员）。