# 阳光体育冬季长跑活动总结范文（组合4篇）

**篇1：阳光体育冬季长跑活动总结范文**

为全面贯彻落实教育部、国家体育总局、共青团中央《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》精神和教育局文件精神，大力弘扬奥林匹克精神，提高学生的综合素质，让每个同学都能运动起来。现将活动开展情况总结如下：

一、结合实际，因地制宜，制定方案。

为确保活动顺利开展，既切合学校的实际，又能充分激发班上学生参与的积极性，使活动真正取得实效，我要求学生在学校组织的的冬季长跑活动中积极参与，认真跑步；此外，我还要求学生在放学回家和早晨来校的路途中尽量用跑步和走路两种方式交替进行，让学生更多地参与到跑步当中来。并且利用寒假开展“小手拉大手”活动，倡导家人与学生一起长跑锻炼身体，营造健康和谐的家庭氛围，使“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的理念转化为良好的生活习惯。

二、加强督促，活动持续有效。

为确保活动顺利开展，我认真组织班上学生进行长跑活动，要求每个学生必须参加，在跑步时要求步调一致，不能忽快忽慢，不能讲话，班级队列要做到整齐划一，横平、竖直，口号要整齐洪亮。并安排班干部监督班上学生跑步情况，对表现不好的学生要求及时纠正。当然，我也是始终跑在班级队伍前面，起到了带头示范的作用。久而久之，绝大多数学生都能养成良好的跑步习惯，锻炼了他们的身体。

三、常抓不懈、持之以恒。

现在，学生阳光体育活动成为推进素质教育的突破口。通过阳光体育活动使我班学生的长跑能力提高了一个层次，身体素质也得到明显改善。它不仅培养了学生的组织性和集体精神，而且还使他们形成了互相激励、自学奋进的好习惯。我校开展了这个活动，使“我运动，我健康，我快乐”的理念深入人心，使得学生的精神面貌有所改变，增强了班级的凝聚力，增强了班与班之间的友谊，体育锻炼的氛围也有所加强，让班上学生深刻地认识到了提高自身体质是一项“长久之计”。

xxx小学体育组

201\*年12月xx日

**篇2：阳光体育冬季长跑活动总结范文**

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，柏杨渡小学根据学校实际开展了“阳光体育冬季长跑”活动，现将活动开展的情况总结如下：

一、统一思想，全面开展“阳光体育冬季长跑”活动

1、高度重视，提高认识，加强领导柏杨渡小学成立了“阳光体育冬季长跑”活动领导小组，学校的阳光体育活动由校长亲自主持，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，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，合理定位柏杨渡小学在校学生306人，为了开展好“阳光体育冬季长跑”活动，我门要求根据场地小、学生多的特点来进行科学安排，充分利用早操时间、阳光体育活动时间及学生放学回家体育活动时间科学安排。早操集中跑步时间，同时要求班主任，教师必须跟班，确保学生跑步安全。学生在校时集中长跑，学生在家时自行长跑，通过长跑竞赛来检验学生的训练。

3、积极宣传，制造氛围学校充公利用校园广播、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、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值周领导“每日巡查”，从时间、班级，参与人数等方面进行检查，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。把检查结果与评选优秀班级挂钩，激发班级学生的参与度。

2、利用体育课堂抓实践做指导学校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。教学点加强了面对面的个别针对辅导，指导学生强化训练。

3、利用值日学生抓学生规范学校充分发挥值日学生的作用，放手学生自我管理。在阳光体育长跑进行时，组织值日学生进行检查评比，对表现好的班级进行适当奖励（奖励班级量化分），并报值周领导通报表扬，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、加强家校联系，确保活动持续性学校加强与家长联系，让家长了解学校开展“阳光体育冬季长跑活动”的计划与内容，对家长提出具体要求，要求他们监督或陪同孩子在假期进行长跑活动，保证孩子在家的体育活动时间，让家庭与学校共同完成督促管理，确保活动持续性，提高学生的体质。

5、利用升旗集会，及时进行总结。利用第一周的升旗集会时间，对上周“阳光体育冬季长跑活动”的典型进行表扬，以此来调动学生参与阳光体育冬季长跑活动的热情。

三、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自“阳光体育冬季长跑”活动开展以来，同学的体育活动热情大大提高，带动了其他阳光体育活动，学生的体育活动内容丰富多彩，每天在操场进行跳绳、打乒乓球、玩篮球、丢沙包、跳皮筋等体育活动层出不穷。形成了全体师生共同参与体育锻炼的氛围，每天体育锻炼成了学校一道美丽的风景线。

2、积极投入，身体素质明显提高由于学生参与锻炼的时间长了，学生的身体素质明显提高，去冬今春的流行感冒在柏杨渡小学的发生率大幅下降，学生冻伤的也少了，学生的学习积极性高了，冬季缩手缩脚，不愿写作业的情况也得到改善，在学生《健康体质测试》中成绩明显有所上升。

3、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，随意缩短学生的活动时间；另外，个别学生在家没有认真的按照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。

四、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”活动即将落下帷幕，但柏杨渡小学的阳光体育活动不会就此停止，我们将继续利用体育课、大课间、课外体育活动等时间，积极按照上级要求，带领广大学生开展体育活动，真正落实“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的政策，将阳光体育活动、大家唱、大家跳活动作为学校的常规工作认真、持久地开展下去。

**篇3：阳光体育冬季长跑活动总结范文**

自2007年十一月份起，我校启动了阳光体育冬季长跑活动。在活动中，全校4000多名学生积极响应，广泛参与。经过连续六年冬季长跑活动的开展，极大地调动了学生参加长跑的兴趣，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。现将活动总结如下：

一、思想上高度重视

我校本着以深入贯彻落实中央7号文件、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，培养青少年热爱体育、崇尚运动的健康观念和良好习惯为理念。成立了“阳光体育冬季长跑”领导小组，分析学情和校情，制定活动方案、安全预案，并预设了在活动过程中可能出现的种种情况。

二、行动上讲究实效

在实施跑步过程中，我校领导明确分工，各司其责，实地带班查岗；体育组的老师主动承担活动任务，制定实施策略、编排长跑程序，起草长跑方案，让学生在跑步实践中领会长跑要领，提高跑步速度；锻炼意志耐力，增强集体荣誉感；各班班主任、辅导员，献计献策，齐心协力，力争把这项运动开展的更加有效，更加实在。

为了让这次活动能够更有效的开展，我们做了很多工作，具体如下：

活动主题：阳光体育伴我成长

活动对象：全校师生。

活动时间：利用体育课、大课间、阳光体育活动时间。

活动方案：

1、在学校操场举行全校师生冬季长跑启动仪式。

2、设定跑步计划每生每天长跑距离平均1000米，每年每生长跑距离约120公里。

3、在法定工作日每天以班级为单位，由班主任和体育教师组织指导完成跑步里程、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、学校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数。

5，为了冬季长跑工作能够顺利开展，学生家长和全体老师需全力配合，给予协助与支持。

具体做法：

1.学校致家长一封信，阐述本次活动的意义、要求、活动内容，并征求家长意见，同时了解学生的身体状况是否适宜长跑训练。

2.艺体组的老师搜索、整合适合跑步旋律的乐曲，作为跑步的伴奏曲。

3.由体育教师利用体育课向学生传授长跑的基本知识和基本技巧，并进行长跑的自我保护教育。

4.在每天45分钟的体育大课间里，让学生踏着节奏，先环绕操场跑15分钟，再做操，之后各班按照规定要求进行各项技能、游戏活动。

5.对于不适宜长跑的个别学生，班主任、辅导员和体育教师要制定出活动个案，另行安排合适的体育项目，进行锻炼。

6.对于阴雨天气，雾霾天气，要求班主任、体育教师要根据当天天气情况灵活安排活动项目及内容。

7.在组织学生长跑活动时，大课间和阳光体育活动的班主任、体育教师要提前到位，周密组织指导；防止学生拥挤；避免学生踩踏等安全事故的发生。

8.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，进行汇总整合，对长跑活动开展好的班级、班主任、辅导员、体育教师进行表彰；对于学生的测试成绩记入学生成长记录、素质报告单；对体格强健，技能出色的学生，选拔成为县级运动会参赛选手。

三、主要成绩

“全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动”已经取得了阶段性的成果。在本次活动中,我们总结了不少经验和不足，收获了很多意想不到的喜悦和震撼，同时也发现了许多体育特长生。

活动的开展对于提高学生的体质健康水平、培养学生的耐力素质、增进学生身心健康、保持学生良好体魄、磨练学生的意志品质、培养学生的团队精神和集体荣誉感，起到了一定的积极作用。全校师生将积极响应“阳光体育冬季长跑运动”的号召，坚持每天长跑锻炼，以自己的实际行动践行“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的生活理念。

本次长跑活动达到了预期的目的：

小同学们都能积极主动的参与到体育活动中，孩子们的体质得到了较好的发展，赢得了家长的一致认可和好评。取得的效果也很显著。增强了学生的集体主义意识，学生在跑步中比整齐、比纪律、比气势。让学校充满活力。

冬季长跑的开展，让我校学生在全县中小学生运动会中大放光彩，一改往日“城里学生体质差”的观念。并我校取得了较好成绩。特别值得一提的是，小学毕业升入初中的学生中，师专附小的学生体格是最棒的，耐力和承受力是最强的，体育的基本功是最扎实的。

奖励只是一种激励的措施，是一种考核与评定的手段。其实，师生们在运动中锻炼了身体，增强了体质，增进了友谊，学会了团结合作、互相帮助的精神，养成了良好的体育锻炼习惯，弘扬了更高、更快、更强的体育精神，创建了附小浓浓的体育文化氛围，这才是真正的目的和人心所愿啊！

冬季长跑活动只是起步，让我们抛砖引玉，以本次活动为契机，以我校大课间为平台，让全体师生积极参与到活动中去，把我校的“大课间”特色发展下去，为创造良好的教学氛围，培养德、智、体全面发展的合格人才打下坚实的基础。

xxx师专附小

20xx.5.14

**篇4：阳光体育冬季长跑活动总结范文**

为贯彻落实山东省教育厅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、校领导重视，组织周密

我校成立了以刘校长为组长的领导小组，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，按照全镇的统一部署，制定具体的措施方案，实施本校学生阳光体育冬季长跑活动。

二、加大宣传，营造氛围

我校充分利用校园广播站、电子屏，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。

三、精心部署、深入开展

我校根据文件的统一部署，结合实际，制定出本次活动的具体方案，并认真组织、策划、实施，做到师生共同参与。

1、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.

2、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。

四、普及提高、营造氛围

做到“阳光长跑活动”日积月累、持之以恒，让长跑活动对提高学生体质状态及健康水平，产生切实有效的作用。从201\*年12月1日到201\*年12月12日的长跑启动，我校学生阳光体育冬季长跑情况汇总如下：要求一、二、三年级每天跑步500米，要求四、五、六年级学生每天跑步的距离为1000米左右，要求各班每天作好每生跑步的记录，然后汇总。另外，还要求学生就冬季长跑活动写好体验和感受。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、养成习惯、全面发展

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，鼓励班级积极写好心得体会，上传学校开展活动的图片资料，引导学生写长跑日记，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阳光体育长跑的重要性,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跑不活动,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!

