

冬季长跑活动方案

篇1：冬季长跑活动方案

一、指导思想

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，广泛开展全校师生阳光体育运动，磨练学生敢于顽强拼搏的优秀品质，培养优良的锻炼习惯，有效提高学生的身体素质和耐力水平，用实际行动迎接祖国60周年庆典。结合我校实际状况，实施以班为单位的群众长跑活动，要求全体学生平均每一天务必完成1500米总量的长跑活动，力争每位学生在冬季长跑时间内能够完成总长180公里的目标。

二、活动主题

阳光体育与祖国同行

三、参加对象

全校师生

四、活动时间

20xx年10月26日----20xx年4月30日

五、活动组织

(一) 编制

以参观红色根据地为载体，按我军编制方法，拟编全校师生为一团，校长亲任团长，分管领导任副团长，下设三营二十四连，年级分管领导和年级组长任正副营长，教室领导任连长，任课教师落实到各班担任指导员，按目标向红色根据地行进。跑步等群众活动以连为单位进行。

(二) 路线

采用虚拟路线即假设沿着红军长征路线前进，最终目的地为北京。行进路线为杭州---- 四明山---- 井冈山----- 延安----- 北京。各班在行进过程中进行比较、追赶，达成参观红色根据地的、会聚北京庆华诞的目的。

(三) 行程

注重群众活动与个体运动相结合、长跑健身和爱国教育相结合、校园和家庭社会相结合，各年级、各班建立站，并按周在站上公布行进里程。利用体育大课间时间群众组织

学生进行跑步。采取目标分段统计、逐渐加量的方法，争取在最短的时间内到达每一天 1500米一次完成的目标。对体制较弱的学生另外安排场地进行适当运动，以到达强身健体的目的。

1、团级活动：在校园300米田径场内，一营在第一、二跑道上按照1-8连的顺序进行慢跑;二营在跑道内侧草地上按照1-8连的顺序进行慢跑;三营在跑道第五、第六道上按照1-6连的顺序进行跑步。每一天跑步的总长前2周控制在900-1000米左右，之后逐步增加到1500-1800米左右。

2、连级活动：由各连连长负责制定计划组织实施，但务必满足学生长跑总量每一天1500米左右。

3、个人活动：在节假日期间，要求学生在父母的陪同下进行长跑活动，具体由学生父母与学生共同商讨实施。

群众活动时，由校园统一安排在校园300米田径场上进行，在校由教室或学生自行安排锻炼的地点为校园，节假日学生在父母陪同下锻炼地点由校园提推荐父母自行安排。

(四)特殊人群的安排

身体患有心脏、肾脏等疾病的学生，不要求他们参与跑步，但要求他们分段慢走，每一天完成 1000米的量。

(五)统计

各教室由体育委员统计学生跑步行程，一周一次累计。

(六)跑步过程中的注意事项

- 1、遵守纪律，讲究秩序，不冲撞，不拥挤；
- 2、在跑步过程中，思想集中，尽量不说话，尽量用鼻腔呼吸，无法坚持的同学能够到操场边休息；
- 3、如果鞋带散了，要先走出队列，再做整理。

篇2：冬季长跑活动方案

为倡导冬季的校园运动热潮，体现年轻一代的青春活力，于2012年12月7日上午9时举办我校传统冬季长跑比赛。

一、活动名称

大连艺才技工学校冬季长跑比赛

二、主办单位

大连艺才技工学校学生处

三、组织结构

组委会：负责赛事的组织安排、准备、协调工作，并对比赛过程中的相关事项做最终决定及解释

裁判组：负责赛事的计时及成绩统计工作

比赛监督：负责领导相关老师及学生干部做好沿途比赛监督及相应安全保障工作

医疗保障组：负责对出现运动损伤等意外情况的初步处理工作

四、比赛时间

五、比赛地点

起点：大连艺才技工学校足球场、数字湖沿线：

六、参加人员

全校师生；

七、活动流程

1.赛前场地准备，工作人员到位

2.运动员准备

3.全校集合

4.领导讲话并宣布比赛开始

5.全校跑步展示、统计成绩

6.公布成绩颁发证书

八、比赛规则

1.运动员需严格遵守活动时间和场地安排；不得有迟到有违反活动场地安排的行为，或未按照指定路线比赛者一律取消成绩。

2.运动员按指定路线行进，中途有工作人员监督，以保证比赛的公平性。运动员到达折返点时领取参赛凭证后原路返回至学校终点。

3.比赛分男、女两个组别进行，以班级为参赛队，每队有5名队员。

4.比赛结束后，按名次计算个人奖和集体奖成绩。

九、奖项设置

个人奖：一等奖3名，二等奖10名，三等奖20名

团体奖：按每队队员积分统计各参赛队总成绩，男、女组前三名各一个。

十、预算金额

条幅1个、奖状6个、证书33个、团体奖奖品足、篮、排球各2个，个人奖笔记本6本本。

总计

注：在比赛期间，主办方因应具体的情况对活动做出适当的调整，做另行通知。

XX学校学生处

2012年11月16日

篇3：冬季长跑活动方案

冬季是长跑运动员的一个重要的季节，因为它提供了有利的大气条件适合于长跑，因此确保正确的假期锻炼计划可以帮助运动员在冬季的训练中获得最大的成果。本文旨在提出一个完整的冬季长跑活动方案，使长跑运动员能够充分利用这个季节。

首先，冬季长跑活动应以强化训练为主，加强运动员的身体耐力，并在少量跟踪比赛练习中寻求机会。在强化训练中，运动员应该进行长跑的慢跑、拉筋、拉伸、跳绳、俯卧撑等体育锻炼，确保身体有效发挥，提高运动能力和耐力。此外，在冬季也可以安排跟踪比赛练习，这有助于增强马拉松竞赛的实战能力。

其次，冬季长跑活动应采用有计划的饮食模式，考虑运动员在活动中所消耗的热量，以正确的饮食原则提高营养摄入量，以保证运动员实现身体恢复应有的效果。饮食宜以多样性为主，结合谷类、水果、蔬菜、蛋白质等多种食物，在冬季还应增加热量的摄入，以保持体温的正常。

此外，冬季长跑活动还应注意及时休息，睡眠与运动是密不可分的，只有睡眠质量良好，才能够维持良好的身体状态，保证充足的体力和精力，从而实现训练的有效进行。此外，运动员还要注意服装的选择，建议采用适当的双层加厚衣服，以保证运动时的舒适度，避免由于冷空气或降雨等因素对身体造成伤害。

最后，冬季长跑运动也可以根据天气情况采取灵活的活动安排，特别是在大风、下雪等恶劣天气时，应采取有效的措施，避免运动者在恶劣天气中进行锻炼，以减少受伤的可能性。

总之，冬季长跑活动方案应当充分考虑以上几点，突出强化训练、有计划的饮食、及时休息以及灵活安排，使运动员能够充分利用冬季，在此季节达到最佳状态，以更好地投入竞赛。此外，冬季长跑活动也应当考虑到因病及其他因素所引起的风险，尤其是在进行长时间或高强度锻炼时。冬季的温差大，容易引起运动者晕倒或流鼻血等问题，因此运动员应采取有效的预防措施，例如在出发前尽可能多地补充水分，避免外出锻炼时过度疲劳等。

再者，在冬季长跑活动中，也要注意遵守一定的安全规则，特别是在夜间锻炼时，最好穿戴反光衣，保证安全，避免被车辆撞上。此外，在锻炼前也要准备适量的零食，运动途中在必要的时候可以吃点，防止因饥饿而导致体力不支。

最后，在冬季长跑活动中，最重要的是要坚持，以养成良好的锻炼习惯，定期进行，坚持每天放风跑步，加强训练，以达到充分应用冬季环境优势的目的，达到理想的竞技体能水平。

综上所述，冬季长跑活动方案应当包括：强化训练、有计划的饮食、及时休息、服装的选择、灵活活动安排、防止病害及其他风险、注意安全、坚持训练等方面，以保护运动员的健康，使他们能够充分利用冬季，在竞赛中取得良好的成绩。同时，运动员们也应该提高自身的心理素质，注重情绪的把握，适当的休息和娱乐，积极乐观地看待挑战，给自己定下一个实现可行的小目标，把握好自身的能力，找到最好的折衷方案，不断探索新的路径，以求达到最佳状态。只要认真贯彻以上原则，冬季长跑活动也可以取得不错的成绩。

篇4：冬季长跑活动方案

根据教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《有关全面启动全国亿万学生阳光体育运动的告知》的文献精神，为切实推进学生阳光体育运动的广泛开展，吸引广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参与体育锻炼，我校决定按国家和省、市、旗的规定全面启动“学生阳光体育运动”。现将活动方案详细计划如下：

一、指导思想

全面贯彻贯彻《中共中央国务院有关加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，广泛开展全国亿万学生阳光体育运动为宗旨，以宣传实行《全国健身条例》为契机，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，有效提高学生体质尤其是耐力素质水平，增进我校体育工作深入开展，深入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，舞动青春伴健康成长

三、领导小组

为了加强对“冬季长跑活动”的重视，使此项活动顺利、有效地开展，我校特成立“冬季长跑活动”领导小组。领导小组的构成如下：

1、领导小组（负责领导协调各方面的工作。）

组长：XX

副组长：XX（副校长）XX（副校长）XX（副校长）

组员：体育教师和各班班主任

2、安全保障小组（负责学生安全及检查评比工作）

组长：XX（体卫艺主任）

组员：XX（校医）各班班主任、体育教师

3、技术指导组

组长：XX（体育组组长）

组员：体育教师、各班班主任

四、参与对象：全校学生

五、活动时间：2023年11月1日至2023年4月1日

六、组织方案

（一）活动起跑典礼

1. 活动起跑典礼安排在2023年11月1日上午第二节课后，首先由任培强校长进行“宝日希勒小学阳光体育冬季长跑活动”宣传发动，深入宣传冬季长跑的目的、意义。

2. 学生代表发言。

3. 第一次开跑：

(一) 按照学校行政队伍、各班班主任跟随各班学生队伍进行；学生队伍次序为低高年级交叉跑。

(二) 时间安排

每天第二节课后大课间时间

(三) 活动方式

冬季长跑活动与大课间体育活动、课外体育活动和体育课有机结合。

(四) 负责人安排

以班为单位，班主任负责组织；体育教师总体指挥并巡视指导。

(五) 宣传报道

开辟“宝日希勒小学阳光体育冬季长跑活动宣传栏”。传播阳光体育运动知识，公布有关阳光体育活动的告知，宣传阳光体育运动，弘扬体育精神，使其成为精神文明的宣传阵地和我校学生展示精神风貌的窗口，成为校园文化建设和校园人文景观的新平台。

七、安全保障

1. 学校成立阳光体育长跑领导小组，由任培强副校长详细负责，体育活动组组织贯彻，各班主任全力协助，学校卫生室、政教处、教务处、总务处全力支持，共同合作完毕体育长跑活动。

2. 卫生室向各班班主任提供学生体检状况反馈表，对于心脏等器官有病的同学，在提议去医院复查的同步临时不参与长跑活动。

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. 体育组和后勤协同做好场地的维护工作，保障长跑活动顺利进行。

八、评比表扬

学校要对各班开展的冬季长跑活动全程跟踪检查，对在活动中体现突出的优秀班级、学生进行表扬，对学生的表扬记入小学生综合素质评价手册。对于尤其突出的班级、班主任和学生，学校将予以奖励。

(一) 优秀班级

评比条件：

1. 冬季长跑活动组织健全，措施详细；
2. 长跑时纪律良好，全体参与，充足发动班干部和任课老师共同参与管理和组织；
3. 冬季长跑普及率高，学生普遍完毕长跑里程，锻炼效果明显；
4. 活动记载完整。登记表每天填写，精确记录，实事求是，班长和体育委员签名完整。抽查均符合规定；
5. 活动期间没有发生不安全的事故，班级每月一次总结。

阐明：获校阳光体育冬季长跑的优秀班级，将在评比学年校先进班级中酌情予以加分。

（二）评比出阳光体育长跑先进个人

评比条件：

1. 积极参与阳光体育长跑活动，积极刻苦；
2. 能带动和影响全班同学共同参与长跑活动；

九、注意事项

1. 重视安全教育和体育卫生教育，按次序开始跑步。
2. 班级前后距离保持3米，背面班级不容许超越前面的班级。
3. 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，规定队伍整洁，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状况的调查，对因身体原因而不能参与长跑的学生，可以实行免跑，或安排其他可行的练习。
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。

XX小学

2023年9月1日

篇5：冬季长跑活动方案

一、指导思想

指导并带动广大学生积极参加冬季长跑等体育活动，以提升学生体质健康水平，贯彻体育育人教育理念为指导思想，加大宣传，在活动中强调学生“诚信”和“守诺”的自我教育，提高学生自我锻炼意识和参与意识。

二、活动主题

阳光体育绿色公益跑

三、活动时间

2015年12月至2016年3月

四、活动内容

1.贯彻“健康第一”的指导思想，充分认识冬季长跑活动对增强学生体质健康的重要意义，要把冬季长跑活动和保证每天锻炼一小时结合起来，要把冬季长跑活动纳入教育、体育和共青团的工作计划，密切配合，广泛发动，促进该项活动健康持久地开展。

2.班级宣传栏设置虚拟的阳光体育公益林，以学生冬季长跑期间跑步里程累计数兑换树苗，种植在宣传栏阳光体育公益林里，将长跑活动与公益活动结合起来。

3.每人每天长跑参考距离基数为2000米。

五、活动要求

1.各班级要积极宣讲“美丽中国梦，学院社会主义核心价值观教育创新活动形式阳光体育公益长跑”。以班级或小组为单位完成每天的锻炼目标里程，辅导员和班委要身体力行，带动本班级师生积极参加该项活动。

2.各班级要按活动要求认真组织，及时收集活动的资料与照片，每周二上报院团委。

3.强调安全第一，冬季长跑不得在校外公路上进行，对于病残等不适长跑的学生，可根据医嘱组织他们参加其他适宜的锻炼活动。

六、公益林建设

1.以班级为单位在班级建设公益林宣传栏，辅导员为公益林建设负责人。

2.每月1-5日为树苗兑换日，兑换地点公共服务与管理系办公室。

3.以班级为单位累计里程20000米可兑换1棵树苗，兑换树苗时需提供辅导员签字的总里程数表，将兑换的树苗种在本班公益林宣传栏内。

七、参加对象

全系在校学生

八、评比表彰

按照学院文件规定执行。学院将对在活动中表现突出的班级和个人予以表彰，授予活动“优秀班级”和“优秀个人”的光荣称号，对获得“优秀班级”的辅导员给予“优秀组织奖”。根据各系部报送的活动材料评选参加活动班级的30%为优秀班级;参加活动个人的5%为优秀个人。

篇6：冬季长跑活动方案

一、指导思想

为贯彻落实《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》，和省市县教育部门及岔口联校关于开展第四届阳光体育冬季长跑活动的文件精神，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，磨练学生的意志品质，培养学生良好的锻炼习惯，提高学生的身体素质，特结合我校实际制定本方案。

二、活动主题

阳光体育与健康同行。

三、参赛对象

本中心全体师生。

四、活动日期

2010年11月3日至2011年4月30日。

五、活动内容

1、2010年11月3日在校园举行“阳光体育与健康同行”冬季长跑活动校级起跑仪式

2、按上级文件精神5、6年级每天跑1000米，到2011年4月30日所跑里程达到120公里。1至4年级不作统一要求，可适当组织他们适量跑步。

3、在校期间，每天以班为单位，利用体育课、大课间、活动课由体育教师和班主任组织指导学生进行跑步。节假日和寒假期间要求学生自觉坚持长跑，并做好记录，开学后报给班主任进行登记。

4、体育教师要负责长跑活动的技术指导。班主任负责每日带队及活动记录。在冬季长跑活动结束后，班主任计算出每个学生所跑的累计总里程，并将它装入学生成长档案袋。

。

5、体育教师要做好资料的收集，并适时发布简报，还要做好阶段性总结工作。

。

6、班主任要安排好学生每周写一篇关于长跑的日记，并及时向学校推荐发表。

。

7、具体安排如下：一年级由王军晓指挥，韩林昌负责；二年级由王军晓指挥，王桂花负责；三年级由王军晓指挥，王狗专负责；四年级由王军晓指挥，王成祥负责；五年级由王军晓指挥，刘改鱼负责；六年级由王军晓指挥，梁满怀负责。

六、注意事项

1、要在校园内长跑，不得到公路上跑，一定保证学生的安全。

2、对身患疾病，不宜跑步的学生，班主任要适当安排好。

3、如遇天气或学生有病及其他原因不能去跑，一定要找时间补上。

4、体育教师负责每周如实公布各年级的累计里程数。

5、活动结束后，学校将评出优秀班主任1名、优秀学生两名。

七、组织领导

组长：XXX

副组长：XXX

组员：XX