

象征性长跑活动方案 小学冬季长跑活动方案(汇总8篇)

活动策划需要对目标受众的需求和喜好进行深入研究，以确保活动的成功举办。大家一起来看看这些年会策划的实例，为自己的年会增添一些新意吧。

象征性长跑活动方案篇一

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》（中发〔20xx〕7号）精神，按教育部 国家体育总局 共青团中央《关于开展第三届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的通知》的统一的要求和市教育局、区文体局工作安排，我校将于20xx年11月2日至20xx年4月30日，在学校开展冬季长跑活动。动员广大学生积极参加体育锻炼，以健康的体魄庆贺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。

阳光体育与全民健身同行

本校全体学生，一、二年级适当减量。

20xx年11月2日至20xx年4月30日

1〔20xx年11月2日上午国旗下讲话后正式启动。举行响水小学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：三、四、五年级小学生1000米。在法定工作日、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。冬季

长跑总里程以60公里为基数，象征新中国成立60周年。

2、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，长跑运动按早晚二个时段进行，既早锻炼时间和下午的文体活动时间，每次500米。

长跑路线：绕学校操场跑

学生在班主任和体育老师的组织下，在运动场内指定区域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。

组 长：孔*军 负责冬季长跑的全面工作。

副组长：白*安 制订活动方案，组织好活动的开展

组 员：杨*珍、高*桂、焦*华、*见觉、顾*标

焦见觉协调、确保活动的开展、检查与评比，制订评比细则，并做好冬季长跑活动宣传专栏，报道学校活动开展的情况，并做好相关申报工作。

2、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。

3、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。

4、与课外体育活动相结合，利用好文体活动时间。保证学生每天能有一小时的体育锻炼时间，将学生课外体育活动纳入

学校年度教育计划。

5、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。

1、提高安全意识，保证学生安全。领导和教师要各司其职，认真履行自己的职责。

2、卫生保健教师随时做好救护准备。

3、各班班主任要按时组织本班学生参加冬季长跑活动，没有学校的通知，不许不参加冬季长跑活动，有事要及时向组长请假,班主任是班级的第一责任人。

4、在冬季长跑活动中如发生意外情况，教师能自行解决的要妥善解决，处理完后及时向副组长汇报，不能自行解决的要及时找到副组长或组长进行解决。

5、关心学生，各班班主任要及时了解本班学生的身体健康情况，对于身体不适的学生班主任要及时安排其见习或教室休息。

象征性长跑活动方案篇二

田径场

长跑：中学男1000米、女800米，小学男800米，女600米

5-9年级各班代表队

1. 各队可报运动员各项男女组各3人

2. 各队运动员必须是思想品德好、学习努力、身体健康（无心血管或肝脏等疾病），并已办妥建档手续的在籍、在校学

生。

3. 各参赛单位报名表填好后于11月20日交到小学周文娟老师，中学钱一锋老师，逾期按弃权论。

1、赛前准备情况。各年级组在比赛前应注意学生的保暖及做好准备活动（可让学生提前跑步热身）；年级组长及各班主任思想要高度认识；各班班主任应及时了解学生身体情况，对有病史的学生一律不得上场比赛，出现问题后果自负。

2、组织纪律。要求各年级组内观看的学生位置固定，禁止在跑道上乱跑；可以为参赛的班级加油，但不能吵闹。

3、比赛程序。各年级组的比赛程序应结构严谨、环节衔接紧密，不要杂乱无章浪费时间，比赛顺序为，小学女子600m—小学男子800m—中学女子800m—中学男子1000m□

4、安全问题。赛前、赛中、赛后各年级组应提前预测学生的安全问题，做到万无一失。

1、各班主任需应该提前为参赛人员提供服务，准备好保暖衣物，预防感冒。

2、适当准备些饮用水等必备物品。

1. 各年级分男女组别各项目分别取前6名，颁发个人获奖证书。

2. 以年级组为单位团体取前2名颁发奖状。

裁判长□xx

裁判员□xx

xx

象征性长跑活动方案篇三

全面贯彻落实《中共中央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，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。

《阳光体育与祖国同行》

- 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。
- 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。

我校全体学生。

20xx年11月23日至20xx年4月30日

学校周边

20xx年10月23日，举行学校阳光体育冬季长跑起跑仪式。

3. 各班以班级或小组为单位进行长跑，在校长跑时间定于体育课、体育活动课、其它课余时间。每班分组进行长跑，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。
4. 每天长跑距离（参考）基数为：1000米。

5. 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，班主任老师要及时就位，避免意外伤害事故的发生。

6. 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后，统计每个学生冬季长跑的总里程。

8. 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，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，避免发生交通事故。

9. 天气转冷后视情况而定。

10. 学生长跑日记评选（3月初）。

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，学校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。

象征性长跑活动方案篇四

山西师范大学现代文理学院经济管理系大一冬季长跑

策

划

书

经济管理系学生会办公室年12月5日山西师范大学现代文理学

院

山西师范大学现代文理学院

经济管理系大一20冬季长跑策划书

一、活动背景

为了增强学生的体质，以及更好地贯彻“健康第一”的指导思想，切实加强学校群体性学生体育工作，培养学生团结拼搏的团队精神，展现学生的风采，我校决定为大一举行冬季长跑比赛。

二、活动目的

1. 丰富大学生校园文化生活；
2. 增强大学生的集体荣誉感及集体协作观念；
3. 提高大学生的竞争意识；

三、参加对象

各系大一新生

四、活动地点

山西师范大学现代文理学院大操场

五、活动内容

(一)活动前期：由各班宣传委员进行前期宣传工作，将活动宗旨和相关重要通知事宜通知于主干道。

(二)活动后期

1. 办公室总结活动过程；
2. 宣传部将通讯稿上传至官方微信；

六、具体要求

- (一) 入场整齐、快速；
- (二) 队容整齐, 学生精神振作；
- (三) 举系旗的同学紧跟本系班级后；

七、注意事项

1. 工作人员必须服从统一安排，履行好各自的义务。
2. 要注意安全。
3. 维护好现场秩序。
4. 工作人员应该保持通讯设备畅通。

八、预计效果

每名同学都在积极的参与着这次冬季长跑，这次冬季长跑不仅增强了学生的体质，还可以丰富大学生的校园文化生冬季长跑活动策划活，使他们队大学的生活充满了信心。

山西师范大学现代文

理学院

经济管理系学生会办公

室

2015年12月5日

象征性长跑活动方案篇五

为更好地迎接20__年“五一”国际劳动节，充分展示我校师生在创建文明城市和文明校园活动中昂扬向上的精神风貌，进一步激发广大师生积极参与“创文”活动的热情，结合我校实际，经学校研究决定开展“我们的节日——劳动节”主题活动，现制定以下活动方案：

一、指导思想

以“我劳动、我快乐”为活动主题，结合劳动节大力营造劳动氛围、引导学生积极参与到活动中来，以自己的切身感受，体验劳动带来的乐趣，以劳动促进学生道德品质的提高，通过活动大力弘扬广大劳动人民爱劳动、爱学习的高尚品质，充分展示当代青少年学生朝气蓬勃、奋发进取的精神风貌。

二、活动主题

以“我劳动、我快乐”为主题开展“我们的节日——劳动节”系列活动，通过多种文化手段和生动活泼的活动形式，唱响时代主旋律，展示当代劳模奋发有为、昂扬向上、与时俱进、开拓创新的时代风采，激发我校全体师生在积极参与“创文”活动的工作热情。

三、活动目标

- 1、通过活动使广大学生能明白劳动节的来历，了解中华民族优秀传统文化。
- 2、进一步提高学生的爱劳动意识，知道劳动的艰辛、懂得尊重、爱惜劳动成果。

3、通过活动使学生养成爱劳动的良好习惯，能较主动的投入到劳动的队伍中，能体验劳动的快乐，分享自己的劳动成果。

四、活动内容

1、举办庆“五一”系列活动，各班组织一次“我劳动，我快乐”主题班会；刊出一期“我劳动，我快乐”主题黑板报；学校广播站开设“我劳动，我快乐”宣传栏目，热情歌颂我市各行业劳动者为建设美丽涟源、和涟源所做出的突出贡献；同时一首歌颂劳模精神和创业精神的歌曲。

2、邀请市劳动模范、先进劳动者或先进集体来学校举办先进事迹报告会。广泛宣传劳模先进事迹，在全校范围内掀起学习先进人物、先进事迹的热潮。

3、组织学生进行一次慰问劳模活动。通过慰问了解他们平时的工作情况，感受他们在平凡的岗位中默默无闻的奉献精神。通过身边的感人故事，学会尊重、关爱身边的普通劳动者，以积极的心态面对生活。教育学生学会感恩。

4、组织“五一”班级排球比赛（4月底至5月初），提高广大学生的团队协作精神，努力在全校营造一种文明和谐、奋发向上的氛围。

5、开展“文明班级，文明寝室，文明学生”评比活动，进一步将创建文明城市和文明校园各项活动推向深入。

6、积极开展爱国卫生义务劳动，发动广大师生大力整治校园周边环境卫生，清除卫生死角，为师生创造舒适的学习生活环境。

7、_月_日组织“没有共产党就没有新中国”爱国歌曲大合唱，加强学生爱国主义教育。

8、利用放假时间开展“今天我当家”活动。在家人的指导下，做一些力所能及的家务活，如扫地拖地、做饭做菜、洗碗洗衣、买菜购物、整理房间等。希望同学们通过参加家务劳动，体会劳动的乐趣，感受父母的辛劳，培养感恩之情和独立自主的能力。

五、主要措施

1、成立领导小组，召开专题会议，启动活动，发出号召，提高认识，明确活动的重要性。

2、充分利用学生会、团委会的阵地作用（广播站、团队会、国旗下讲话、比赛等），开展富有教育、卓有成效、丰富多彩的活动，提高活动的实效性和针对性。

3、及时总结，表彰先进，充分发挥榜样作用。

象征性长跑活动方案篇六

为进一步活跃校园文化，增强学生体质，经校领导研究，决定在我校举行小学第五届越野赛，现将事宜通知如下：

1、时间□2xxxx年12月底（具体时间另行通知）

2、地点：我校田径场地

3、参赛人数：每个班男女各5人

4、参赛办法：以班级为单位，本年级内评比。

5、参赛规则：班级内男女前4名计算成绩

一、二年级（男、女）为800米（2圈）

三年级（男、女）为1200米（3圈）

四、五年级（男、女）为1600米（4圈）

6、奖励办法：年级内男女各奖前5名。

班级以总分计算成绩，弃权为0分计算奖前2名。

7、认真填写附页越野赛报名表（只填写姓名），后上交政教处（交z老师）统一编排学生号码，报名表截至12月18日上午，过期不候。（越野赛报名表见附页）

8、裁判：由学校统一选派。

1、赛前准备情况。各班级在比赛前应注意学生的保暖及做好准备活动（可让学生提前跑步热身）；各班主任思想要高度认识；各班班主任应及时了解学生身体情况，对有病史的学生一律不得上场比赛，出现问题后果自负。

2、组织纪律。要求各班级观看的学生位置固定，禁止在操场内乱跑；可以为参赛的班级加油，但不能吵闹。

3、比赛程序。各年级的比赛程序应结构严谨、环节衔接紧密，不要杂乱无章浪费时间。

4、比赛内容。比赛内容以学校安排的为主。

5、安全问题。赛前、赛中、赛后各班级应提前预测学生的安全问题，做到万无一失。

6、比赛后。各班级比赛完毕后，运动员不得在比赛场地上逗留，应回到各班级指定的区域内。比赛全部完成后各班级组织学生有秩序的带离草场，队伍井然有序。

1、各班主任需提前为参赛人员提供服务，准备好保暖衣物，预防感冒。

2、适当准备些饮用水等必备物品。

3、运动员比赛完毕后，需由专人（学生也可）进行服务。

学生在操场内不得随意丢弃果皮、纸屑等垃圾，发现后按照有关规定扣班级积分。

象征性长跑活动方案篇七

一、指导思想

本次活动我们将以“面向全体学生，人人参加体育锻炼”为宗旨，以“喜迎十八大实现新跨越为主题”实施全国学校课外文体活动工程为主要内容，增强广大学生的体质，提高健康水平，陶冶情操。

全面贯彻落实《中国共产党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，广泛开展全国亿万学生阳光体育运动，用强身健体的实际行动迎接中华人民共和国建国63周年，通过开展长跑活动，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

喜迎十八大实现新跨越

开展时间及参加对象

20xx年11月19日全校各年级学生

四、组织领导

1、领导小组

组长：张俊华

副组长：闫杰韩秀磊

组员：全体体育教师全体班主任

2、由各班班主任认真做好组织发动工作，由大队部做好各种宣传和评比工作，由体育教师做好技术指导工作，由艺术教师做好协助工作。使广大师生了解活动的目的、意义、时间、内容和要求，积极踊跃地参加到本次活动中，让学生“到阳光下，到操场上，到大自然中陶冶身心，锻炼身体”。

五、具体活动安排如下：

跳绳程序：

1、跳3分钟休息2分钟。

2、跳2分钟休息2分钟。

一至四年级：

(1) 广播操开始前，进行身体素质练习（原地纵跳、原地高抬腿跑、立卧撑、），听从体育组的统一指挥进行练习。

(2) 回家做跳绳和仰卧起坐，由家长负责监督。

六、评比办法：

(1) 由大队部负责监督各班的出勤情况，与规范班级评比挂钩。

(2) 由各班班主任负责进行班级内的评比工作，每周利用班队会的时间进行小结，并于学期末的“争星”评比相结合。

七、注意事项

(1) 所有教师严格执行学校的活动方案，精心组织学生进行活动。

(2) 各班服从体育组和大队部的统一指挥，对活动情况认真进行、评价。

(3) 口号

象征性长跑活动方案篇八

阳光体育与快乐校园同行

主办单位：教务处、学工处

协办单位：后勤管理处、宣传部、体育组

裁判组：负责人：郭权

后勤组：后勤管理处

新联学院体育场

1、学生男子组：10公里越野（围绕校园5圈，操场两圈）

2、学生女子组：5公里越野（围绕校园3圈，操场两圈）

从操场起跑沿西路至学院南门从东路返回。（附路线图）

1、每组取前15名。

2、具体名次给予相应的证书和奖品奖励。

3、获奖选手依据名次给予学分上的奖励。

（一）前期准备

1、联系赞助商。学工处组织学生会成员联系超市、食堂等商业团体提供赞助（标语、矿泉水等）。

2、做好前期通知、宣传等工作。

硬件宣传：海报、横幅（负责部门：学生会宣传部）

软件宣传：广播、新闻（负责部门：院宣传部）

其他：文体部全体成员向各班学生干部宣传。

3、11月28日下午15:00召开比赛前期工作人员协调大会，分配工作，责任到人。

4、报名工作。各系做好运动员选拔工作，文管系选出男生50人，女生75人；机械系选出男生50人，女生25人，比赛时使用田径运动会号码布，各系自行准备，并提前将号码及对应的运动员姓名于11月30日前上报到院体育组。

5、啦啦队及志愿者组织工作。各系组织好啦啦队及观众，为各自的运动健儿加油鼓劲。学工处负责召集志愿者，为活动提供服务（包括道路指引、维持秩序、规则监督、为运动员服务等）。

6、11月30日上午，体育组负责赛道设置工作。包括设置指示牌，清除路面障碍，封锁路口等等。

（二）活动期间工作安排

1、时间安排

(1) 13:00后勤处和宣传部负责布置会场，包括主席台、横幅、背景等。

(2) 13:20全体工作人员到岗，各工作组检查准备工作，服务人员各就各位。

(3) 13:30参加仪式的学生到指定位置等候。裁判组做好检录工作，参赛队员做好赛前准备。

(4) 13:50院领导和嘉宾上台就座。

(5) 14:00启动仪式开始，由曹院长或曹书记讲话，宣布阳光运动冬季长跑活动正式启动。裁判员代表宣誓、运动员代表宣誓。

(6) 14:30由院长或书记（或指定人员）发令，长跑比赛开始。

(8) 17:00举行颁奖仪式，由院长和书记对取得名次的运动员发放证书和奖品。

(9) 17:30闭幕。比赛结束后学工处负责组织退场和相关物品、器材的回收，送还工作，并安排一部份人员打扫场地卫生。

2、工作安排

(1) 比赛期间宣传组：由学生会宣传干事组成，负责比赛期间的新闻宣传。

(2) 后勤保障组：由后勤管理处派人组成，负责运动器材保管、药品供应

及救援保障、运动员检录进场保障。

(3) 体育组负责安排活动器材，并派人担任裁判，做好名次统计及活动中的监督核查工作。

(4) 学工处负责赛场秩序。啦啦队和观众要在合适的位置助威，不得影响运动员正常比赛。

(5) 如有未尽事宜由各组酌情处理。

1、各系所选拔的运动员一定要保证身体状况良好。

2、参赛运动员要着运动服及运动鞋；

3、本次比赛旨在锻炼身体，任何冒名顶替和投机取巧行为都会取消比赛成绩。