

# 2023年长跑方案小报(大全5篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

## 长跑方案小报篇一

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》，根据韶关市《关于开展第七届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动通知》（韶市教[]139号）的要求，广泛开展全国亿万学生阳光体育运动。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。为了使冬季长跑免于发生意外事故和万一发生事故时迅速恰当地处理。特制定冬季长跑安全保护应急方案。

### 一、预防意外事故的发生

- 1、法定工作日内，学生的长跑活动均在校园内完成。避免在马路上可能引发的交通安全事故。
- 2、冬季长跑开始前，由体育组确定好各班跑步的时间和行进地点及路线，要求跑步时班级与班级之间相隔至少20米距离，班级内学生与学生之间间隔至少1米，要求队列整齐、有序。
- 3、长跑前，各带班老师负责对学生进行长跑中的安全教育。要求学生在跑动中不随意讲话，不拥挤，匀速行进，不宜忽快忽慢，跑动速度为中速偏慢。如发生有学生意外摔倒，其它同学应该及时避让，避免发生踩踏现象，各位值班教师应

确保长跑活动安全开展。

4、班主任老师必须跟在长跑的学生队伍中，保护学生安全。体育老师在弯道上察看跑步状况，协助管理学生队伍。

5、向全校学生发《告家长书》，如有特异体质和特殊疾病的学生，经家长书面告知后，实行免跑。

## 二、发生事故时的应急处理

1、班主任老师第一时间内立刻向学校值班领导报告情况。

2、如伤势严重，班主任负责送学生到最近医院抢救。

3、由校方向家长报告事故过程和伤病状况，处理善后事宜。

## 长跑方案小报篇二

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》的指示精神，落实全国亿万学生阳光体育运动，开展冬季长跑活动，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。

参与阳光长跑 提升身体素质

xx区中小学学生

每年冬、春季

1、学校每年的11月份，要根据各自具体情况举行长跑活动启动仪式。

2、每天长跑距离基数为：小学生1500米，初中生2000

米，高中生2500米。

1、在体育与健康课中开展长跑活动。

3、下午课外活动时间，按年级划分场地进行长跑活动。场地不够的学校可分批跑，每生每周不少于两次。

4、周末和假期，建议学生动员家长一起参与，并将参与落实情况由家长签字报送学校汇总。

1、各学校要高度重视，认真组织实施。学校要成立长跑活动领导小组，制定操作性强的实施方案，并组织实施。各学校每年11月上旬将本学校长跑活动方案，盖单位公章报教育局普教科，电子稿发至邮箱：。

2、各学校要把长跑活动纳入日常教育教学计划。学校是开展长跑活动的主体，要做好活动的具体安排，要推荐优秀运动员参与长跑活动的起跑仪式，发挥他们的榜样示范作用。校长是长跑活动的第一责任人，要组织全体师生共同参与长跑活动，要做好学校开展冬季长跑活动的督促和检查。学校要以班级为单位每天组织学生进行跑步活动，充分发挥体育教师和班主任的作用，组织、指导并带动广大学生积极参加长跑活动。各学校要设计学生长跑活动记录表，记录学生的长跑情况。

3、各学校要建立活动激励机制。对活动开展好的班级、学生和教师予以表彰，积极推动本校长跑活动的开展。区教育局将对各校活动开展情况进行监督检查，对在长跑活动中表现突出的单位进行表彰。

4、各学校要积极营造氛围，加强长跑活动的宣传。各校要认真组织好冬季长跑活动起跑仪式，积极做好宣传、报导工作，营造良好的活动氛围，促进全社会关注和支持冬季长跑活动。

5、各学校要加强学生安全教育。学校在组织学生长跑活动中，要注意学生安全，不要在有机动车行驶的公路上组织学生长跑，避免发生交通安全事故。各班学生在长跑前应整队，并做好准备活动，然后按顺序开始跑步。在集体跑步过程中，严禁班级之间进行超越。班级之间应间隔有一定的距离，严禁出现说话、打闹，推、挤、撞等现象发生。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。班主任要做好学生身体素质情况的调查，对因身体原因而不能参加长跑的学生班主任应安排该学生做其他适宜的活动。班级要评选在活动中表现积极的同学为阳光体育长跑优秀个人，并予以适当奖励，并将情况记入其成长记录。

活动数量外，要切实注意跑步强度、质量和效果，以中等以上强度为宜。

## 长跑方案小报篇三

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，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。

## 长跑方案小报篇四

为动员学生主动参加体育锻炼，强身健体，我校决定于20xx年11月17日至20xx年4月30日在全校开展主题为“梦想与健康同行”的冬季长跑活动。通过开展冬季长跑活动，磨练学生的意志品质，培养优良的锻炼习惯，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。

### 梦想与健康同行

1、通过组织学生每天慢跑，增强学生的体质、提高学生的耐力，培养学生优良的协作认识和团队精神。

2、通过一段时间的坚持，培养学生的坚韧、坚持的意志品质和习惯，学习掌握集体跑步中，确保安全的方法要求和有效跑步的要领技能。

：全体在校学生

：每天跑步1000米

1、跑步时间：大课间

2、跑步的要求：

1) 各班到达跑步场地以后前应整队，然后按顺序开始带队慢跑，控制好速度、节奏。

2) 学生如生病或有其他特殊情况可向教室领导或任课教师请假。(教室领导一定要注意重视这类学生)

3) 在跑步过程中，严禁教室之间进行超越，不得推挤，不求速度，安全第一。

### 3、跑步记录要求：

各班以教室为单位组织学生完成跑步里程，各班体育老师与体育委员对参加每天跑步的学生进行情况登记。

1、 营造优良的网民以及媒体氛围。通过多种形式，不遗余力的宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念，唤起社会、父母、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。保证学生每天一小时体育锻炼时间。

(附站位安排表)

一年级各班以及二13在篮球场上，2路纵队沿篮球场线逆时针跑步。

二年级各班以及三1班、三2班4路纵队沿着跑道内侧跑步。

三年级、四年级其余各班(四6、四7除外)在操场内4路纵队逆时针跑步，

四6，四7、五1、五2、五5、五6、五7、五8、六2、六3、六4、六7、六8绕教学楼4路纵队逆时针跑步。

五3、四8、四9在一楼南北楼走廊，

四10、五4二楼南北楼走廊，

五9、六5三楼南北楼走廊，

六1、六6四楼南北楼走廊。

如有冲突、交叉、不便请及时反映调整。

## 长跑方案小报篇五

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〔xxxx〕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同学阳光体育冬季长跑活动的通知》的统一的要求和市教育局、区文体局工作布置，我校将于xxxx年11月2日至xxxx年4月30日，在学校开展冬季长跑活动。动员广大同学积极参与体育锻炼，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，磨练青少年同学的意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高同学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

本校全体同学，一、二年级适当减量。

xxxx年11月2日至xxxx年4月30日

年11月2日上午国旗下讲话后正式启动。举行响水小学同学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、五年级小同学1000米。在法定工作日、节假日和寒假期间要求同学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后，统计每个同学冬季长跑的总里程。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. 以班级为单位组织同学参与冬季长跑活动。根据同学身体素质状况，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

同学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：

副组长：

组员：

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，广泛传达健康理念，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，有布置，有落实，有检查，有评价，有效果。学校成立阳光体育运动领导工作小组，负责活动全面布置检查评价。

4. 与课外体育活动相结合，利用好文体活动时间。保证同学每天能有一小时的体育锻炼时间，将同学课外体育活动纳入

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. 提高平安意识，保证同学平安。领导和教师要各司其职，认真履行自身的职责。

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同学参与冬季长跑活动，没有学校的通知，不许不参与冬季长跑活动，有事要和时向组长请假，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，处置完后和时向副组长汇报，不能自行解决的要和时找到副组长或组出息行解决。

5. 关心同学，各班班主任要和时了解本班同学的身体健康状况，对于身体不适的同学班主任要和时布置其见习或教室休息。