

2023年学校冰雪活动三年计划表(通用5篇)

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

学校冰雪活动三年计划表篇一

开展学生阳光体育冬季长跑活动，对于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具有重要作用。为进一步提升青少年学生体质健康水*，根据教育部对第七届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的要求，决定于20xx年11月至20xx年4月开展学生阳光体育冬季长跑活动。现结合本校实际，制订本学期冬季长跑活动实施方案，具体安排如下：

1、冬季长跑活动，以提升学生体质健康水*，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。

4、以大课间体育为辐射点，和谐师生、生生关系，增强学生的合作、竞争意识和交往能力，营造浓厚健康奋进的校园文化氛围，着力打造活力校园。

励志从长跑开始

20xx年12月2日周始*启动，动员讲话。体育教师测试每生长跑起始成绩□20xx年12月17日（第十六周）开始。

长跑、大课间每周活动项目（原1-4年级耐久跑项目改为班级

特色项目)

长跑在塑胶操场，其他大课间活动地点不变。

5、6年级学生，其他年级学生每周一次。以班级为单位组织，每天长跑参考距离基数为：1、2年级600米（三圈），3、4年级800米（四圈），5、6年级1000米（五圈）。

1、对身体确有不适的学生可以免跑。当出现雾霾等恶劣天气条件时必须及时停止长跑活动，保证学生身体健康。

2、长跑时穿舒适的运动鞋，不得戴帽子、围围巾。

3、各班班主任跟随班级进行长跑活动。

4、班主任要认真负责，组织好各项活动，保证学生安全，体育教师巡视指导学生活动。

5、活动过程中听从指挥，做好准备活动，活动结束后统一整队，放松活动。

6、长跑过程中要保持好各跑道、班级的距离，跑姿正确、队伍整齐、不拥挤不争抢。

7、体育组将进行“阳光体育长跑”先进班集体和阳光体育长跑十佳少年评选活动，活动结束后颁奖。

学校为加强该项活动的领导，使大课间活动真正落到实处，促进该项活动高质量进行，特成立大课间活动工作小组：

组长：

副组长：

成员：

学校冰雪活动三年计划表篇二

全面贯彻落实《*中央*关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，广泛开展我校阳光体育运动，用强身健体的实际行动迎接^v^建国60周年，通过开展冬季长跑活动，磨练我校学生的意志品质，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*，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. 领导小组

组长：沈学章

副组长：姚建锋李卫星

2. 实施小组

组长：杨昌昌

副组长：王磊傅继义

组员：各班班主任

四、参加对象

全校学生

20xx年11月9日至20xx年4月30日

（一）启动仪式

时间□20xx年11月13日早上课间操

横幅：虹星桥小学阳光体育冬季长跑活动启动仪式

（二）宣传工作

1. 校长对冬季长跑活动进行倡议演讲。
2. 各班主任利用*课对学生进行宣传教育。

（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

1、通过学校宣传办，要对全校师生宣传我校“阳光体育与奥运同行”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、按照长兴县教育局的布局，根据学生身体素质和设施状况，参照《国家学生体质健康标准》的标准，在校园内集中跑完当天预定的里程，并作为本学期末体育测试成绩进行考核。

3、学校的大课间活动时间将全部用在“阳光体育与奥运同行”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“阳光体育与奥运同行”的线路示意图，在规定的里程中努力跑完自己的路程。

1、冬季长跑活动从11月3日开始到20xx年4月30日结束，并将长跑路线设定为象征路线。我校依据自有条件，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，各班正、副班主任前后组织跟随。低段年级绕校篮球场外圈跑，中段年级绕教学楼之跑步，高段在校田径场进行长跑。

2、组织学生利于课间操和体育课、课外活动时间进行我与奥运同行的冬季长跑活动。体育课各班学生必须绕学校田径场跑两圈作为热身运动。

3、积极开展好我校冬季长跑比赛活动，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、持久地开展下去。

4、每天长跑距离（参考）基数为：小学生高段1000米，中段800米，低段500米，基数可以根据开展活动的时间和成果递增。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后，统计每个学生冬季长跑的总里程。

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“阳光体育与奥运同行”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，定期监督各班完成情况的记录检查工作。

3、各班冬季长跑活动情况也将纳入各年级流动红旗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。

- 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、班级之间应间隔有一定的距离，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，班主任应做好工作，并安排好该学生的活动。
- 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加长跑活动的学生实行免跑，防止意外伤害事故。

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。

学校冰雪活动三年计划表篇三

为了全面贯彻《*中央*关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，落实省、市、县教育部门文件，开展好第五届会同县中小学生“阳光体育运动”冬季长跑活动，通过开展阳光体育冬季长跑活动，以“每天运动一小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”为指导思想，在学生中掀起体育锻炼热潮，磨练学生意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生体质，培养集体主义情感，提升耐力素质，促进学

生德智体美全面发展，进一步掀起阳光体育运动的新高潮。
特制定本实施方案。

阳光体育与快乐校园同行

四至六年级学生和全体教师

20xx年1月4日—20xx年4月30日

组长□xxx

副组长□xxx

组员□xxxxxxxx全体班主任及科任教师

宣传报道：聂照银

1□20xx年1月4日，学校利用课外活动时间举行校级阳光体育长跑动员和起跑仪式。每天长跑距离不低于1000米，在法定工作日，每天以早上和课外活动时间为主，以慢跑的形式完成跑步里程，若遇下雨或其他活动，也可以利用体育课时间完成。节假日期间要求学生自觉坚持长跑并做好记录。

2、活动场地：学校环形跑道

3、要求：每个班级四路纵队，跑步前行，班主任组织并带队。

4、时段安排：六年级、五年级、四年级按顺序每个年级十分钟内跑完7圈。

5、各班级由班主任督促体育委员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。

6、身体有特殊原因不能参加跑步的，可以实行免跑。跑步时

一定要注意安全，避免发生意外事故。

7、鼓励学生坚持写长跑日记。各年级各班级每月一次总结。

8、通过学校宣传，明确我校阳光体育冬季长跑的重要意义，使全校师生都能以高昂的激情投身到本次活动中来。

9、节假日和寒假期间教育学生按学校要求自觉坚持长跑。

10、搞好*时的检查通报。教务处协同值日领导对每天的训练情况进行检查记载。

11、做好相关宣传工作。对在活动中涌现的优秀师生事迹，及时进行表扬宣传，向上级主管部门进行汇报宣传。

五、锻炼时间安排及内容：

第一阶段：1月4日冬季长跑启动仪式，跑步基数1000米。

第二阶段：寒假期间，学生自行坚持每天跑步，跑步基数1000米。

第三阶段：2月8日至4月29日、跑步与广播操相结合，跑步基数1000米。

第四阶段：4月30日进行学校总结表彰，上报相关材料到体卫艺科。

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。

2、全面性原则。能够满足不同层次学生的发展需要，促进学生的身体素质、心理素质全面提高，形成在普及与提高的基础上良性发展的局面。

3、自主自愿与积极引导相结合原则。教师要因势利导、充分发动，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。

1、长跑知识展示：包括姿势、节奏、呼吸调整等

2、世界上著名的马拉松选手坚持不懈的故事展示

3、活动中学生积极事例展示和表扬

1、注重安全教育和体育卫生教育。各班长跑前应整队并进行热身活动，然后按顺序开始跑步。

2、在跑步过程中，严禁班级之间进行超越。

3、班级之间应间隔一定的距离，学生严禁说话、打闹、推、挤、摔等现象发生。

4、在跑步过程中每个学生应听从教师或体育教师的口令指挥，要求队伍整齐、步调一致，口号响亮。

5、班主任在做好*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，向教务处汇报，并安排好该学生其它体育的活动。

学校每月24号对活动中认真完成“方案”中的各项工作并表现突出的班级进行表扬。并把突出班级的合影照片和在活动中表现比较突出的学生照片张贴在路线图上。

学校冰雪活动三年计划表篇四

全面贯彻落实《*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*，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

2□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。

学校冰雪活动三年计划表篇五

在刚开始练习中长跑时，先有意识的教会学生呼吸的方法以及一些练习呼吸的辅助方法，如肺活量练习等，并过渡到与手臂的摆动相配合，要求学生一次或者两次手臂摆动做一次呼吸配合，在教学时要注意摆臂的速度刚开始不要过快，这样经常性的进行反复练习，呼吸与手臂的配合就会慢慢地协调起来，这个阶段是练习中长跑的基础，所以教师要在这个阶段中对呼吸要领讲细、讲清，并时刻注意观察、提醒、纠正，然后短距离与步子配合练习，让学生自己体验，教师从旁指导，通过反复地强化，加深学生对奔跑节奏的感觉，为中长跑教学打下坚实的基础。

在进入中长跑练习的初始阶段，应突出强调呼吸的自然就行。因为在刚开始练习时，由于学生还不熟练造成太在意呼吸与

步子的配合，呼吸有些过于做作，导致动作僵硬，反而形成身体的不协调，呼吸不自然，上下难顾，这时根本谈不上呼吸与步子的紧密配合或呼吸的柔和细长。所以在刚练习时应向学生强调呼吸自然，心静体松，在这个基础上再强调与步子的配合，就会起到更好的效果。

当学生逐步建立了完整、正确的技术概念，也已达到了中长跑的技术要求，即动作规范，呼吸与步子的配合协调、柔和，这时应强调呼吸的意识，突出呼吸与步子的紧密配合教学，达到像武侠小说中所说的“无招胜有招”的境界。在这个阶段中，学生的跑姿轻松自然，呼吸顺畅，中长跑的成绩也有了突飞猛进地提高。而且“极点”出现的时间也越来越短，出现的“极点”反应也越来越小。应该说中长跑成绩的提高是不断地克服“极点”来实现的，可见呼吸节奏的好坏对中长跑成绩好坏起着至关重要的作用。

业余长跑选手训练时，如果你还不能够一次跑40分钟以上，应该每周增加跑步距离或时间10%，保护自己不遭受运动损伤。只有能够跑40分钟以上之后，才要考虑提高速度的问题，通过间歇跑、变速跑等训练提高速度。如果条件许可，最好能够进行山坡跑。

总之，中长跑成绩的提高，不容置疑呼吸与步法的紧密配合是关键，但是还要与其它的**相配合，包括科学的训练**、方法等，这样才会起到好的效果。