

2023年冬季研学活动美篇 冬季长跑活动方案(优质8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

冬季研学活动美篇篇一

为了响应教育部全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动,贯彻落实国家体育总局关于开展“全国亿万学生阳光体育活动”的决定。通过开展阳光体育冬季长跑活动,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,提高学生思想道德教育。让每一个学生都能感受到运动的快乐,从而丰富校园生活,促进学生身体健康和谐发展。

二、参加对象

全校师生

三、实施方案

1、按照县教育局的要求,结合我校的实际情况,安排落实具体活动。

2、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。

3、活动内容

20xx年10月13日起,大课间起举行学生阳光体育冬季长跑活动起跑仪式。

每天全体学生长跑不少于1500米。体育教师可根据学生体质适当调整距离。每天以班级为单位组织学生长跑，在每天的长跑之后，各班进行分项活动。具体包括：立定跳远、仰卧起坐、引体向上、跳绳、实心球、篮球、足球、排球、往返跑等项目。期间每月对学生进行一次长跑考核。

四、时间安排

1、早操（7：15—7：45）由领导小组和体育教师组织。

2、每天大课间时间

3、体育课

五、评比制度

1、学校每天做好检查纪录（学校领导及学生会成员负责）。

2、学校根据检查纪录评出“阳光体育冬季长跑活动优秀班集体”。

六、安全预案

1、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，又要确保安全组织教育到位。

2、学校组织对学生进行全面体检，对因身体原因而不能参加长跑的学生，班主任应做好工作，并安排好该学生的其它活动。

3、学生在跑前进行5分钟热身活动，然后按顺序开始跑。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、全体教师要抓好课间操的组织工作，按年级，任课教师分派到指定班级。

冬季研学活动美篇篇二

为了认真贯彻《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，全面落实教育部、国家体育总局、共青团中央教体艺[20xx]0号文件和襄阳市教育局关于开展第五届“阳光体育运动”冬季长跑体育锻炼活动的通知（襄教文[20xx]58号）精神，在学生中广泛开展“阳光体育与快乐校园同行”冬季长跑运动。通过开展冬季长跑活动，磨炼学生的意志品质，培养学生良好的锻炼习惯，提高学生体质水平，在我校进一步掀起阳光体育运动的新高潮。

为了使此次活动能够顺利、有序、有效的开展，学校将成立阳光体育冬季长跑活动领导小组，领导小组成员如下：

组长：夏辉举（校长） 副组长：张天文（工会主席） 成员：各班主任与各位教师。

阳光体育与快乐校园同行

各年级全体学生。

时间□20xx年月至20xx年4月办法：

1、利用每日早操、大课间、课外活动及体育课的时间在学校操场进行以长跑为主的体育锻炼，包括跑步、武术、篮球、乒乓球、跳绳、毽球等适合冬季锻炼身体的运动项目。

2、利用寒假时间在家进行锻炼，学校将在寒假放假之前组织学生掌握一些即趣味，又简单、还能锻炼身体的运动项

目，如跳绳、毽球等，使学生在家也能进行体育锻炼。

4、规定运动量五、六年级跑十五圈；三、四年级跑十一圈；一、二年级八圈。

5、冬季长跑活动优秀班级评选办法：全校设3个优秀班级，各班主任联评。

要求：

1、各班班主任老师加强跑步安全教育和体育卫生教育，要对学生的体质健康状况进行跟踪了解，对无辜不参加长跑的学生，应做好其思想工作，使其参加长跑锻炼，在长跑开始前各班主任应整队并进行热身活动，防止在长跑过程出现拉伤、扭伤等事故。

2、要求全体老师参加阳光体育冬季长跑活动，各班主任和任课老师需参加各班级的跑步，各班主任跑在队伍的后面进行管理，关注每一位学生，能够及时妥善处理突发事件，各任课老师协助班主任老师共同组织管理好自己班级的学生，确保学生跑步安全。

3、在跑步过程中，各班级应在规定的场地进行，班级之间应保持一定的距离，严禁说话、打闹，推、挤、撞等现象发生，听从老师统一指挥，要求队伍整齐，步调一致。4、雨天不举行长跑活动。

5、各班级在早操铃响前3分钟到操场集合。

6、如无通知，跑完规定圈数后，直接把学生带回教室。

7、因身体原因不能参加跑步的学生在学校大门口休息。

第一阶段：宣传启动阶段□20xx-20xx.2□

- 1、成立阳光体育活动领导小组并制定活动方案。
- 2、向学生宣传冬季长跑的必要性，发动学生积极参与到冬季长跑活动中来。
- 3、举行阳光体育冬季长跑活动启动仪式

第二阶段：实施完善阶段[20xx—20xx.7]

- 1、阳光体育冬季长跑活动总动员。
- 2、明确任务量，活动时间及具体要求和安全措施。
- 3、反馈学生的长跑情况（时间的安排、任务量的安排是否妥当，辅助长跑活动的跳绳、毽球等活动的开展情况，阳光体育冬季长跑活动领导小组是否发挥了作用）。

第三阶段：寒假自行锻炼阶段[20xx.7—20xx.2.7]

- 1、安排好学生假期自觉长跑、跳绳、毽球的时间及任务量。
- 2、督促学生自觉练习及做好假期统计。

第四阶段：恢复检验总结阶段(20xx.2.7—20xx.4)

- 1、恢复学生的在校统一组织的阳光体育冬季长跑活动。
- 2、继续发挥阳光体育活动领导小组的工作职能。
- 3、统计好每一名学生的长跑里程、跳绳、垫毽球的次数等。
- 4、检验效果组织长跑比赛、进行评选并表奖阳光体育冬季长跑活动中的先进学生、教师和中队。
- 5、做好总结，上报上级有关部门。

- 1、服装整洁、轻便，穿运动鞋，戴好手套和耳罩。
- 2、运动前身心要做好准备，运动量稍大者，一定要先前热身，运动完后要进行身心放松。
- 3、身体不适，千万不要运动，听医嘱，向班主任说明情况。
- 4、运动时要注意运动卫生习惯，用鼻呼吸。
- 5、注意饭前、饭后小时方可运动。
- 6、运动量不宜过大，按任务量完成就可以，不受时间限制，不可激烈运动，按体能适当运动。
- 7、活动时精神集中，注意保护自己 and 他人，在家里活动时要选择合适的场地，千万注意路上行驶的车辆。

“阳光体育与快乐校园同行”冬季长跑活动启动仪式流程

- 一、出旗、升旗、唱国歌
- 二、学生代表发言（倡议）
- 三、学校领导授旗并宣布活动启动
- 四、鸣枪起跑

冬季研学活动美篇篇三

全面贯彻《中共中央国务院关于全面加强青少年体育增强青少年体质的意见》的精神，树立“每天运动一小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”思想，继续深入贯彻落实广泛开展的全国亿万学生阳光体育运动。通过开展阳光体育冬季长跑活动，磨练学生的意志品质，培养良好的锻炼习惯，逐步形成

强身健体、阳光运动的校园长跑活动氛围，有效提高学生体质，特别是耐力素质水平，促进学生德智体全面发展。进一步掀起阳光体育运动的新高潮。

“阳光体育与健康同行”

活动口号：锻炼身体，磨练意志，体验快乐

组长：

副组长：

组员：

XXX

xx年11月至xx年4月

1. 1—5年级上午、下午大课间以班为单位，班主任负责组织本班学生。
 2. 每班成四路纵队。
 3. 场地划分：1—2年级在笃行楼前广场；3—5年级在操场。
1. 传播阳光体育运动知识，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。
 2. 利用广播、网络，及时宣传、报道我校开展长跑活动情况，组织落实相应的活动要求。

学校评选学生阳光体育冬季长跑活动优秀班级，以年级为单位，每个年级评选前1名，对学生和教师进行表彰。优秀班级

评选条件：

1. 冬季长跑活动组织有力，老师以身作则，学生参与率高，任务完成好，学生普遍跑完里程，锻炼效果显著。

2. 宣传活动好，积极做好学生思想工作。

3. 牢固树立安全第一的思想，掌握每位学生的体质情况，凡不具备长跑条件的学生可改为其他锻炼项目，在活动期间未发生任何安全事故。

1. 注重安全教育和体育卫生教育，按顺序开始跑步。班主任老师加强跑步安全教育和体育卫生教育。班主任老师要对学生的体质健康状况进行了解，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。各班学生在长跑前应整队并进行热身活动，防止在长跑过程出现拉伤、扭伤等事故，然后按顺序开始跑步。

2. 班级前后距离保持3—4米，后面班级不允许超越前面的班级。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，学生严禁说话、打闹，推、挤、撞等现象发生。在跑步过程中，各班应按场地划分的地点进行。

3. 各班级要重视学生的安全教育与安全工作，班主任负责本班学生，对学生提前进行安全教育，让学生懂得如何安全的长跑。

4. 学校教务处、总务处全力支持，共同合作完成体育长跑活动。

5. 对于生病的学生及时向班主任老师请假。

冬季研学活动美篇篇四

冬季是开展群众性体育运动,锻炼身体的大好季节。开展冬季长跑锻炼既能增强学生的体质,又能磨炼学生的意志,增强抗寒能力,是提高学生体质健康水平特别是耐力素质水平最行之有效的手段。它对提高学生的综合素质也是具有十分重要的意义。为此,我校将开展“阳光体育与祖国同行”为主题的冬季长跑活动。特制订如下活动方案:

阳光体育与祖国同行,青春活力与我同在

1. 一直六年级学生。
2. 每班男,女各5名共10名学生参加。
3. 患有重大疾病或感冒的学生不参加。

1□□20xx年12月12日下午(北京时间:16:00)

- 2、) 全体学生在前操场国旗下集合举行xx小学阳光体育冬季长跑活动起跑仪式。
- 3、) 起跑仪式由xx小学党支部副书记、校长郭海伟主持并进行运动员讲话。
- 4、) 学生代表讲话(六年级学生)

营造宣传氛围:

学校将在大门口醒目位置张贴宣传横幅“xx小学第6届阳光体育冬季长跑比赛”

(维汉2种字体)

xx小学举行冬季长跑比赛，起点为xx小学大门前，中转站在xx北地村原赶集市场路口，终点往返路程为2公里。参赛队员为1--6年级为单位，分男子一二年级、男子三四年级、男子五六年级；女子一二年级、女子三四年级、女子五六年级六组分别进行长跑比赛。

1、成立xx小学阳光体育冬季长跑比赛领导小组。

组 长：郭海伟

副组长：赵翠霞 阿不力克木

组 员：郭爱莲 张月歌 克里木江 王莉 庄燕

2、具体实施小组

组员：体育教师、各班班主任及任课教师

3、活动联系人：赵庆霏

校长负责、监督全盘活动；体育组制定活动计划，记录学生活动情况，监督活动具体实施情况；少先队配合监督检查，落实活动期间至少出板报宣传一次，教务处负责协调工作与监督工作；各班主任、科任教师，带领、管理本班学生，积极参与活动。

裁判人员：

发令员：巴特 记录员：买买提力 大木叶沙尔 特拉克孜 郭爱莲

领跑员：赵庆霏

中点联络员： 乌拉音江 赵翠霞 吐尔洪 范光明

终点联络员： 郭海伟 尼亚斯汗 克里木江 阿不力克木 庄燕

路程监护组： 古丽孜亚 热比古丽 如仙古丽吐 翟天云

后勤保障： 张宏伟 尚松林 卫生保障： 王莉

照相： 张月歌 音响： 买买提力

横幅： 王雪 小依米努尔

安全： 学校保安及大队xx警（阿不力克木负责协调）

xx小学阳光冬季长跑活动设团体奖和个人奖。

团体奖： 第一名2个 第二名2个 鼓励奖2个（设三四年级组、五六年级组）

个人奖： 男子组女子组分别取前五名，每个组奖励前十名。即前五名20个。鼓励奖40个。（分别设三四年级组、五六年级组）

对冬季长跑活动中表现突出的优秀班级和学生进行表彰，对学生的表彰应记如小学生素质报告册或档案中。

1、个人得分： 男女分别以第一名5分、第二名4分，第三名3分，第四名2分，第五名1分依此类推。

2、起点出发的参赛人数，不得少于报名人数。

3、公平竞争，凡出现弄虚作假，冒名顶替，抄近道者江报活动组委会，并扣除该班级及个人的名次得分。

4、团体成绩： 以本班男子、女子所有队员的得分相加为最后成绩。

汉三年级（男、女）001---010 双三年级（男、女）011-
-020

汉四年级（男、女）021---030 双四年级（男、女）031-
-040

汉五年级（男、女）041---050 双五年级（男、女）051-
-060

汉六年级（男、女）061---070 双六年级（男、女）071-
-080

1、加强时间观念，准时参赛。

2、比赛当天各班主任一定要询问运动员的身体情况，在确保运动员健康的前提下参赛。

3、各班主任注意学生的着装（跑前注意保暖，跑时注意轻便，要穿适合长跑的运动鞋。）饮食（赛前注意不吃油腻食物，提前储备水分和能量，赛前饮少量的温水。）

4、赛前准备活动要充分，提前20分钟组织准备。

5、号码簿：必须带在胸前，否则成绩无效。

6、起跑时不要拥挤，不要跑的太冲，合理分配体力，注意安全防止滑到。

7、班主任要告知队员，转折时领取中点票，到终点领取名次票，比赛结束时将队员的中点票和名次票报上号码，班级，姓名，及时记录。

8、比赛结束后班主任有秩序的将本班学生带回班级，清点人数，保证学生的安全。

20xx年12月

冬季研学活动美篇篇五

为贯彻教育部、省教育厅《关于开展第七届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的'通知》要求，进一步落实“阳光一小时”，促进学生健康成长，抓住冬季锻炼身体的大好时机，在学校中掀起冬季长跑活动的体育锻炼热潮，不断增强学生体质，促进德智体全面发展，丰富学生课余体育活动，特制定我校冬季长跑活动方案。

20xx年12月至20xx年4月

组 长□xx

副组长□xx

组 员：全体中层及全体体育教师、各班主任

- 1、全员参与：人人参加长跑活动，个个有绳有毽并学会跳绳、踢毽。通过“冬锻”，达到人人耐久力有提高，人人都会跳绳、踢毽子，学生长跑能力和体质都得以增强。
- 2、量力而行：要循序渐进，逐步增加运动量。
- 3、天天活动：在校内利用课间跑操及活动课、体育课进行活动，确保学生每天1小时的体锻活动时间。每个学生节假日也要积极锻炼。班级之间举办小型多样的友谊比赛，年级组长负责，班主任组织。
- 4、安全第一：开展“冬季锻炼活动”要把“安全”放在首位，对体弱多病的学生不要勉强，让他们遵医嘱进行锻炼，即使身体健康的学生，亦应根据气候条件和按照循序渐进、持之以恒进行身体全面锻炼的原则，确保安全。

5、积累资料。班级活动资料请各班主任负责收集。

1、长跑——全校学生第十五周改广播操为冬锻长跑，组织形式同往年，各班在指定位置集合，听信号绕田径场逆时针方向慢跑，每天不少于 1000米。学生会作好检查记录，活动结束后，对各班队列队形、精神面貌、口号等情况进行打分评比，并在普及的基础上选拔出本班优秀长跑队员。

2、踢毽与跳绳——各班充分利用大课间时间重点练习踢毽（单踢或盘踢）和跳绳（单跳、双飞及长绳）。要求所有同学人人都会跳短绳，女生要人人都会单足踢毽，初三同学力争1分钟完成180次单跳，女生踢毽在30秒内能完成37次。全校各班在此基础上选拔人才代表本班参加学校组织的毽子盘踢及跳绳比赛。

3、跳绳、踢毽、长跑比赛。

4、请教职工按工会要求积极参加锻炼活动，走到阳光下，融入学生中！

冬季研学活动美篇篇六

以培养德才兼备，意志坚强的一代新人为己任。确实增强学生体质，全面推进素质教育，促进学生全面发展。用强身健体的实际行动迎接中华人民共和国建国60周年，通过开展冬季长跑活动，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。努力推进校园体育、文化工作迈上一个新的台阶。

阳光体育与祖国同行

全体师生（五、六年级学生参加长跑）

20xx年10月26日至20xx年4月30日

组长：潘学琴

副组长：邓卓卓、郭敏、梅君

组员：杨广东、郭鸿、邹毅、黎斌、王仁俊及各班班主任。

宣传员：邓卓卓及各班体育委员

医务人员：黎斌

1□20xx年1月8日早上8：00正式启动，举行*小学学生阳光体育冬季长跑活动起跑仪式。

五、六年级学生每天长跑距离（参考）基数为：1000米。学校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后，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。小学生为120公里。

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，长跑每天一次，即下午的文体活动时间。学生在班主任和体育老师的组织下，在运动场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。

1、加强学习，转变观念。本着“以人为本，全面育人”的办学宗旨，组织全体教职工认真学习《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》，树立科学的人才观，充分认识体育对强身健体、陶冶情操、启迪智慧、壮美人生的积极作用。

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，加强管理。学校成立阳光体育运动领导小组，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、高度重视和加强学生长跑安全保障。班主任带领学生，搞好管理，作好记载。有病学生不参加长跑，适当安排。每次跑完后行走一圈，作好放松适应工作。

3、坚持检查督促，保障长跑质量。

4、各班作好活动总结

冬季研学活动美篇篇七

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时，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：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，广泛传达健康理念，唤起社会、家长、老师对同学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。领导和教师要各伺其职，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。

一年级负责：杨*珍

二年级负责：高*桂

三年级负责：焦*华

四年级负责：焦*觉

五年级负责：顾*标

冬季研学活动美篇篇八

为认真贯彻《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》，贯彻开展全国亿万学生阳光体育的精神，落实县教体局工作安排，我校结合自身实际情况开展阳光体育冬季长跑活动，通过此次活动磨练学生的意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生的体质。真正达到阳光体育的实施目的。

展现仲里精神，提升健康理念

全校师生

1□20xx年11月7号上午大课间时间进行全校师生冬季长跑启动仪式。

2、每天每生长跑距离大概2000米（田径场8圈；校园主路8圈），整个活动每生长跑距离大概200公里。

3、在法定工作日内由班主任和体育老师组织指导学生完成跑步里程，节假日和寒假期间由学生自觉完成并做好记录。

4、学校成立长跑小组，选定负责同学，以小组为单位做好每日长跑记录，体育委员做好每日督查。

5做好各班体育小组长和体育委员培训工作。

6. 班主任每日跟班，每日检评，纳入班级量化。

1、活动场地，七、八年级田径场，九年级校园主路；每天上午、下午大课间操开始长跑。

2、各班主任要积极配合，精心组织，起跑前要清点人数，跑步过程中要指导学生保持好队形，步伐整齐，口号洪亮，维持好纪律。

3、体育老师要对学生的长跑活动进行指导，随时监控。对组织混乱的班级要现场纠正，对表现良好的班级要给予及时的表扬。

4、做好宣传工作。

5、体育委员要协助班主任，每天做好活动记录，组织好本班学生整齐有序的进行长跑活动。

6、教师要坚持进行长跑练习，政教处分年级对教师进行考勤。男教师每天跑1000米，女教师每天跑800米。

1、学校要与家长沟通，阐述长跑活动的意义，征求家长意见，对不适宜进行长跑练习的学生禁止其参与长跑活动。根据其个人情况安排适当的运动。

2、体育老师要在体育课上传授基本的跑步方法和要求。

3、运动量安排原则上上午大课间1000米，下午大课间1000米，体育教师根据天气、学生身体情况适当安排。

4、在组织长跑时原则上由班主任和体育老师共同组织，体育老师必须到岗。

5、活动期间体育老师和班主任要提前到位，防止踩踏等安全问题发生。

本次活动结束后将对表现好的班级及个人（教师/学生）进行表彰。