

最新冬季长跑活动总结(优质7篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

冬季长跑活动总结篇一

老师们、同学们：

时至深秋，金菊飘香，在这样一个适合锻炼身体、增强体魄的季节，教育部发起了“阳光体育冬季长跑”活动，号召广大中学生锻炼耐力、体力及身体素质，更加健康地学习和生活。这对我们每一个中学生都有着极其重要的意义。

古希腊有一句格言：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想保持健康，跑步吧；如果你想更加健美，跑步吧！”由此可见，运动对于我们有多么重要。

中国奥林匹克运动的先驱者张伯苓先生说：“教育里没有了体育，教育就不完全”。体育不仅能够强身健体，而且处处体现着德育的功能。它能够调节我们的心理，锤炼我们的意志，提升我们的自信心；还能够培养我们团结、合作、坚韧、友爱的品质；更能陶冶我们的情操，启迪我们的智慧，丰富我们的人生！

因此，我要在这里向大家发出倡议：多运动，多锻炼，让自己的身心变得更加强大，在运动中放松心情，释放压力，用健康的体魄和饱满的精神迎接生命中的每一天。

今天正值我校体育场启用之际，让我们响应祖国号召，积极

参加阳光体育冬季长跑活动，用强健的体魄和饱满的精神投入到每一天的学习和生活中，用良好的体质和心理素质面对生活中的种种挑战，跨过重重难关，去迎接属于自己的世界，自己的未来！

冬季长跑活动总结篇二

尊敬的老师、亲爱的`同学们：

大家好！为推广“热爱运动，享受健康”的生活理念，为增进师生身心健康，让大家更好地学习与生活，在此，向全体师生发出如下倡议：

一、每天坚持长跑1000米，增强心肺功能，提高我们的身体素质。

二、每天阳光60分钟，让我们在有限的时空里，在60分钟七彩时光里开展丰富的课间活动，让运动洒满我们的校园，让健康陪伴我们，让快乐陪伴我们！

三、在节假日休闲的同时，不忘积极进行各种有益于身体健康的体育活动，丰富我们的课余文化生活。

四、我们的目标是：每天锻炼一小时，健康生活一辈子！

古希腊山岩上刻着一句格言：如果你想变得睿智，跑步吧！如果你想更加健康，跑步吧！如果你想更加健美，跑步吧！如果你想变得更加快乐，跑步吧！老师们、同学们，让我们一起跑起来，让我们一起动起来吧。让我们坚信：我阳光，我运动、我健康、我快乐！

冬季长跑活动总结篇三

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，不断推进学生阳光体育运动，切实提高学生体质健康水平，在此，我代表校学生会向全校同学发出如下倡议：

一、坚持参加大课间活动和阳光体育课外活动。

二、坚持每天长跑1600米——20xx米，增强心肺功能，提高身体素质。

三、节假日里，与爸爸妈妈、爷爷奶奶或同学一起，积极进行各种有益于身体健康的体育活动，丰富课余生活。

四、持之以恒，不半途而废，同时把锻炼和学习有机结合起来，让锻炼促进我们更好的学习。

金秋的校园，宁静优美，文明和谐，操场上更是宽敞洁净、阳光暖人，似乎召唤着我们在学习之余走出教室，走上操场，去呼吸新鲜空气。同学们，拿出你朝气蓬勃的力量，去追逐早晨初升的太阳，去追逐我们健康的人生吧！

冬季长跑活动倡议书

长跑活动方案

冬季亲子运动会活动方案

幼儿园冬季主题活动方案

全民阅读活动倡议书集合八篇

幼儿园大班冬季安全活动教案

冬季促销活动主持人串词

慈善活动倡议书

冰雪活动倡议书

冬季长跑活动总结篇四

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！在这个金菊飘香的季节里，你们是否听见了冬季的脚步声在向我们临近。冬天，是一年的末尾，也是我们锻炼身体的大好时节。为全面贯彻落实《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》精神，不断推进学生阳光体育运动，切实提高学生体质健康水平，近日，教育部下发了关于开展“全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动”的通知，要求全国大中小学生在2011年10月26日至2011年4月30日每天进行固定长度的长跑练习，并且要求我们5、6年级的学生每天跑1000米。在此，我向全校同学发出如下倡议：

一、坚持参加大课间活动和阳光体育课外活动，认真做操，积极参加各种有趣的体育游戏活动。

二、从现在开始每天坚持长跑1000米，增强心肺功能，提高我们的身体素质。

三、在节假日里，与爸爸妈妈、爷爷奶奶或小伙伴们一起，积极进行各种有益于身体健康的体育活动，丰富我们的课余文化生活。

四、各班同学每天坚持长跑锻炼，看谁跑得最快，看哪些同学是“长跑之星”，争取在第三届体育节上取得好成绩。

同学们，乘着北京奥运的东风，让我们发扬更快、更高、更强的奥运精神，拿出你朝气蓬勃的力量，去追逐早晨初升的太阳，去追逐我们健康的人生吧！

冬季长跑活动倡议书

长跑活动方案

冬季亲子运动会活动方案

幼儿园冬季主题活动方案

冬季促销活动主持人串词

幼儿园大班冬季安全活动教案

慈善活动倡议书

冰雪活动倡议书

长跑运动员报道稿

冬季长跑活动总结篇五

敬爱的老师、亲爱的同学们：

“生命在于运动”，健康的身体人人都可以得到，秘诀就是坚持运动；坚强的意志人人都可以得到，秘诀更是坚持运动。为全面贯彻中央《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，树立“健康第一”的理念，让大家人人拥有健康的体魄，拥有快乐的人生，我校将于09年10月至10年4月组织开展“阳光体育与全民健身同行”冬季长跑活动，为此，我校少先队大队部特向全校师生发出倡议：

一、要认真上好每一节体育课，坚持参加大课间阳光体育活动和体育课外活动，积极参加体育锻炼。

二、要坚持每天锻炼一小时，舒展每一个关节，激活每一个细胞，强健体魄，展示青春活力，提高我们的身体素质。

三、要坚持每天长跑1000米，增强心肺功能，增强体质，认真记录，认真总结，积极撰写长跑日记，争取在“阳光体育与全民健身同行”冬季长跑活动中取得优异成绩。

四、在节假日、寒假期间，不忘坚持长跑活动，积极进行各种有益于身体健康的体育活动，丰富我们的课余文化生活。

古希腊山岩上刻着一句格言：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想保持健康，跑步吧；如果你想保持健美，跑步吧。”老师们、同学们，一起行动起来吧，让我们走向操场，走进大自然，走到阳光下，在长跑中磨练意志，在运动中增强体质，让运动成为我们终生的兴趣爱好，让健康成为我们全面发展的不懈追求，让快乐成为我们成长过程的伴奏音符，拿出你朝气蓬勃的力量，感受体育的美丽，体会运动的快乐。

冬季长跑活动总结篇六

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！在这秋风送爽、金菊飘香的日子里，你们可否听见冬季的脚步正在向我们临近。冬天，是一年当中最寒冷的季节，也是我们锻炼身体、增强体质的大好时节。为了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》和共青团中央、教育部、国家体育总局《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》等有关精神，积极响应上级号召，不断推进青少年阳光体育运动，切实提高青少年体质健康水平，我校决定从即日起在校园内开展阳光体育冬季长跑活动。在此，我们向全体师生发出如下倡议：

一、树立健康第一的理念，提高对体育运动的认识。积极行动起来，以热爱生命、热爱运动的态度和饱满的热情投入到阳光体育活动中去。

二、坚持每天长跑2000米，增强心肺功能，提高身体素质。

三、坚持课外阳光体育活动，每天锻炼一小时，努力掌握两项以上的日常体育锻炼技能，养成良好的体育锻炼习惯，让体育健身成为我们成长过程的美好经历，成为我们全面发展的不懈追求。

四、在节假日里，积极参加户外活动，养成良好的锻炼习惯。生命源于运动，运动更是让生活充满阳光。我们要积极行动起来，革除不良的上网习惯，走向户外，拥抱阳光，活跃于操场、球场，活跃于校园、原野，亲近自然，释放自我，融于团队。积极进行各种有益于身体健康的体育活动，丰富课余文化生活。

五、体育锻炼时要注意人身安全。集体长跑必须讲秩序、守纪律；人多时不拥挤、不推搡、不做危险动作。

六、强化团结协作精神，大力弘扬奥林匹克精神。更高、更快、更强的奥运精神是一面旗帜，是一种追求，是一种境界，更是团队精神的最佳体现。让我们在奥运精神的感召下，快乐运动起来吧，让健身成为增进健康、娱乐身心、发展友谊、完善自我的主要渠道，享受强身健体之益、享受科学文明的生活方式之益、享受高尚品格的教育熏陶之益！

老师们，同学们，为了我们的学习、生活和事业，为了我们的家庭、学校和祖国，行动起来吧。学院一年一度的运动会结束，但是我们的运动生活没有结束，让我们拥热爱运动、拥抱运动，让我们共同唱响阳光、健康、和谐的旋律，坚持每天锻炼一小时，达到健康工作五十年、幸福生活一辈子的目标，让我们的生活永远充满阳光！

冬季长跑活动倡议书

长跑活动方案

幼儿园冬季主题活动方案

冬季亲子运动会活动方案

精选国际禁毒日活动倡议书

冬季促销活动主持人串词

幼儿园大班冬季安全活动教案

冰雪活动倡议书

慈善活动倡议书

冬季长跑活动总结篇七

老师、同学们：

大家好！在这个金菊飘香的季节里，你们是否听见了冬季的脚步声在向我们临近。冬天，是一年的末尾，也是我们锻炼身体的大好时节。在奥运会落下帷幕之际，教育部、国家体育总局、团中央发出了“阳光体育与祖国同行”的号召，掀起冬季长跑运动的热潮。为此，特向全校师生发出如下倡议：

一、认真上好每一节体育课，做好每一次课间操，课余时间积极参加阳光体育锻炼和体育游戏活动。

二、坚持每天锻炼一小时，舒展每一个关节，激活每一个细胞，强健自己体魄，展示青春活力，提高身体素质。

三、坚持每天跑步800米—1000米，以增强心肺功能和体质，并认真记录、总结，积极撰写长跑日记。争取在阳光体育冬季长跑活动中取得优异成绩。

四、在节假日和周末期间，不忘坚持长跑活动，积极进行各种有益于身心健康的体育活动，以丰富课余文化生活。

一起行动起来吧！让我们共同唱响“阳光、健康、和谐”的旋律，让运动成为我们终生的兴趣和爱好，让健康成为我们全面发展的不懈追求，让快乐成为我们成长过程的伴奏音符。

冬季长跑活动倡议书

长跑活动方案

冬季亲子运动会活动方案

幼儿园冬季主题活动方案

冬季促销活动主持人串词

幼儿园大班冬季安全活动教案

慈善活动倡议书

冰雪活动倡议书

长跑运动员报道稿