教职工全民健身活动方案 迎新年教职工冬季长跑活动方案(精选5篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

教职工全民健身活动方案篇一

牢固掌握“健康第一”，“以人为本”的指导思想，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。

阳光体育与祖国同行——我运动我健康我快乐

xx年11月21日至xx年4月30日

人员组织：

领导小组

组长：谷国强

副组长：张敏茹、陈佩玲、郝艳红

组员：张玉双、吴淑云、吴建军、蒋雅静、各班班主任

全体教师、五、六年级学生，每天坚持长跑1000米。

□□□□xx年１１月２１日学校利用升旗仪式举行校级阳光体育

长跑动员和起跑仪式。

２、每天长跑距离：五六年级环绕200米的操场跑道跑5圈。一至四年级在篮球场地跑５００米，在法定工作日每天以早上大课间活动时间为主，以慢跑的形式完成跑步里程，若遇雨雪或其他活动也可利用体育课和每天下午课外活动时间完成，节假日和寒假期间要求学生自觉坚持长跑。

３、各年级由班主任和配班老师组织好。

1、提高认识，精心组织。

2、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。

教职工全民健身活动方案篇二

冬季长跑，青春无限

提倡全民健身，增强全民体质

xx年11月13日9：00

银杏园

全校同学

成都医学院青年志愿者协会项目部

1、前期准备：

a□提出活动，并在11月6号到银杏园踩点，确定活动路线。写好策划书，上交青年志愿者协会，再交团委审批。

b□由宣传部出海报宣传此活动，通知每分会让班负责人在班上宣传。

c□周三和周四中午11：30－12;40，下午17：10－18;10在篮球场招募志愿者，11月13号全体运动员和志愿者在篮球场集合，进行活动启动仪式。

2、中期准备：

a□11月13日提前将志愿者带到指定的位置，沿途安排好，做好运动员的安全保障，8：55将运动员带到银杏园做好长跑的预备。

b□在长跑路线的前面一段距离有一到两个同学领跑，跑到指定的位置后运动员再自由冲刺，志愿者跟在运动员后面跑到终点。

c□跑完后给优秀的运动员颁发奖品，留影纪念，并安全带回学校。

3、后期准备：

a□将活动以新闻的形式在校园网上公布，以达到宣传的`提倡健身的目的。

b□对这次活动做好总结。

1、所有的运动员和志愿者必须注意安全

2、活动的人员必须遵循银杏园的规章制度，不能随意破坏园内的一切作物。

3、别忘了带上团旗和会旗，志愿者必须佩带上小红帽和袖章。

4、所有志愿者和运动员必须听从安排，不能脱离整体。

待定（根据具体参赛人员确定）

教职工全民健身活动方案篇三

根据教育部、国家体育总局、共青团中央《关于开展第二届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的通知》要求，开展白茆中学学生阳光体育冬季长跑活动，用强身健体的实际行动迎接中华人民共和国建国xx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

初中、职中学生

20xx年10月27日至20xx年4月30日

20xx年10月27日课间操时间，在学校操场举行白茆中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：初中生1500米，职高生20xx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，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。

各班级要重视学生的安全教育与安全工作，体育组要制定科学合理、循序渐进（可分时段地完成每天长跑任务）的长跑

计划，加强长跑活动的`技术指导，严禁学生在校园外道路上长跑，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。

白茆中学学生阳光体育冬季长跑活动将各班开展情况纳入班级考核，具体由政教处、学生处实施。学校要对冬季长跑活动中表现突出的班级、学生和教师进行表彰，对学生的表彰记入中小学生成长记录、素质报告书或档案。

组长：沈文郊

成员：

教职工全民健身活动方案篇四

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平，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平，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日周始集会启动，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：

教职工全民健身活动方案篇五

11月25日

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