

宁波市教育局文件

甬教安体〔2013〕372号

关于开展中小學生 阳光体育冬季长跑活动的通知

各县（市）区教育局，大榭开发区社会发展保障局，东钱湖旅游度假区社会事务管理局，宁波国家高新区教育局，宁波杭州湾新区社会事务和农村工作局，各直属学校：

自2007年教育部、国家体育总局、共青团中央共同组织开展全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动（以下简称冬季长跑活动）以来，我市师生始终积极响应。今年，全国将继续开展以“励志从长跑开始”为主题的第七届亿万学生阳光体育冬季长跑活动。现将我市开展冬季长跑活动有关事项通知如下：

一、要充分认识冬季长跑活动的重要意义。今年的冬季长跑活动不仅是全国亿万学生阳光体育运动的重要活动内容，也是宁

波即将实施初中毕业学生体育中考中长跑必考的第一年。各地各校充分认识冬季长跑活动的重要性，将其纳入中小學生每天一小时校园体育活动的內容，要高度重视认真组织实施。学校领导要身体力行，带动全校师生积极参加。

二、要制定科学合理的活动方案。要在总结前几届冬季长跑活动的基础上，因地制宜地制定今年的活动方案。活动场地较小的学校，可采取分时段、分场地（年级）的活动方式在校园内集体完成长跑活动；不具备长跑条件的学校，可以开展其它形式的体育活动代替长跑。

三、要严格落实安全措施。要根据学生个体状况，指导学生开展长跑活动。对一些不适宜参加长跑的特异体质学生，必须遵照医嘱开展诸如散步、做操等适合其体质的活动。对自诉不适的学生要高度重视，切实防止安全事故的发生。

四、要加强宣传和引导。各地各校也要组织好相应的启动仪式并通过媒体、校园宣传栏和网络等各类宣传工具，向学生、家长大力宣传冬季长跑活动和学校体育的重要意义，营造良好的活动氛围。

五、要及时上传总结、宣传报道等资料，积极参加全国的评选工作。安排专人负责冬季长跑活动的“阳光体育网站”维护，请各地各校于2014年3月底之前将冬季长跑活动的情况及经验总结上报市教育局学校安全与体卫艺处。教育局将适时组织督查，督查主要对象高中初中，重点为毕业班。

邮箱：twychu@163.com。联系人：周卫军，联系电话：
89186394。

- 附件：1. 关于开展第七届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活
动的实施方案
2. 第六届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动优秀
学校名单



附件 1

第七届阳光体育冬季长跑活动实施方案

一、指导思想

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。

二、活动主题

励志从长跑开始。

三、活动内容

1. “诚信长跑，挑战 100”活动。学生登陆阳光体育互动平台（www.sunnysports.org.cn），到本校的阳光体育网报名参加，承诺在完成学校组织的集体跑步后，还要坚持每天自主长跑不少于 1000 米的距离。完成 30 天、60 天和 100 天的自主长跑锻炼后，可以在网站上申请获得铜马奖、银马奖和金马奖，奖章将长期显示在学生的个人阳光体育主页上，学校可将获得金马奖的记录在本人的学籍档案。部分获得金马奖的学生，有机会获得我办赠送的礼品，有机会参加和观摩全国性阳光体育活动。该活动组织过程中要强调学生自我监督、自我鼓励、自我挑战，强调学生诚信申报，以培养学生良好的意志品质。

2. “以行诺言，我要成长”活动。各校至少要在 2013 年 11 月和 2014 年 4 月分别组织一次长跑比赛。学校网站管理员在本

校阳光体育网站上创建冬季长跑赛事页面，学生网上报名。在第一次比赛之后，由学校网站管理员录入赛事成绩，学生根据自己的成绩，制订冬季长跑期间锻炼计划，并在网站上公开承诺好于第一次比赛成绩的挑战目标。学生在教师指导下积极参加长跑锻炼，科学调整生活习惯。在第二次比赛之后，达到承诺目标的学生，将获得“以行诺言”网络奖章，长期显示在学生个人阳光体育主页上。该活动组织过程中，强调学生的科学目标设定，科学全面的长跑锻炼计划及生活方式养成，同时强调责任意识，认真兑现公布的承诺。

四、具体操作说明：

1. “诚信长跑，挑战 100” 活动

(1) 学校和各级教育主管部门指定专人担任网站管理员，到阳光体育网站 (www.sunnysports.org.cn) 登陆后进入“组织”页面，点击“申请开通学校”，开通本学校网站。第六届冬季长跑期间已开通的学校，直接进行第 2 步。

(2) 学生登陆网站，到本校阳光体育网站上点击“加入学校”，然后再点击“诚信长跑，挑战 100”活动栏目报名参加。

(3) 学生在冬季长跑活动期间，每半个月至少上传一次跑步成绩，在自主长跑锻炼时间达到 30 天、60 天、100 天后，在网站上申请奖章。奖章只能逐级申请，未申请铜马奖的，不能申请银马奖和金马奖。

2. “以行诺言，我要成长” 活动

(1) 学校网站管理员到本校阳光体育网站的“赛事”页面，创建冬季长跑比赛活动。

(2) 学生到本校创建的冬季长跑初赛活动上报名。

(3) 学校网站管理员完成赛事编排，学生在体育教师的指导下，组织长跑比赛，比赛成绩由网站管理员录入到比赛页面。

(4) 学生根据初赛成绩，设定冬季长跑活动锻炼目标。

(5) 在 2014 年 4 月，学生再次到冬季长跑终赛活动上报名，参加学校组织的比赛，由管理员录入比赛成绩。

(6) 学校组织第七届阳光体育冬季长跑活动结束仪式，对活动期间的学生进行表彰奖励。

五、全国亿万学生阳光体育运动领导小组办公室联系方式。

联系人：陈智勇 李玉红

电话：010-51288227 13910964516 传真：010-84098849

Email: sunnysports@163.com

咨询 QQ: 1626455730、190124824、1794305688

微信公共平台: [sunnysports](https://www.weixin.qq.com/wxaop/weixin/ae011011)

地址: 北京市东城区东直门南大街 9 号华普花园 C 座 605 室

邮编: 100007

附件 2

第六届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动 优秀学校名单（宁波市部分）

宁波通途小学

宁波新城第一实验学校

宁波市实验小学

宁波东恩中学

长街镇中心小学

宁波镇海蛟川书院

宁波蛟川中心学校

慈溪第三实验小学象山爵溪学校

象山县第三中学

奉化萧王庙街道初中

奉化方桥小学

余姚东风小学

余姚舜水中学

宁波北仑中学

北仑区蔚斗小学

宁波梅墟中心小学

宁波信懋学校

宁波高桥镇中学

