



阳光体育冬季长跑 指导手册

全国亿万学生阳光体育运动
领导小组办公室 组编



高等教育出版社
Higher Education Press



阳光体育冬季长跑 指导手册

全国亿万学生阳光体育运动
领导小组办公室 组编



高等教育出版社
Higher Education Press

图书在版编目(CIP)数据

阳光体育冬季长跑指导手册/全国亿万学生阳光体育运动领导小组办公室组编. —北京:高等教育出版社, 2007.11

ISBN 978 - 7 - 04 - 023262 - 2

I . 阳… II . 全… III . 长跑 - 冬季运动 - 少年读物
IV . G822.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 166219 号

策划编辑	肖彤岭	责任编辑	袁 冰
责任绘图	樊 博 李立冬	版式设计	宋新士
责任校对	陈 莲	责任印制	毛斯璐

出版发行	高等教育出版社
购书热线	010 - 58582141
社 址	北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码	100011
网 址	http://www.hepsd.cn http://www.hep.com.cn
总 机	010 - 58581000
印 刷	北京北苑印刷有限责任公司
开 本	787 × 1092 1/32
版 次	2007 年 11 月第 1 版
印 张	2
印 次	2007 年 11 月第 1 次印刷
本册字数	43000
定 价	5.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 23262 - 00

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897 / 58581896 /

58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街 4 号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010) 58582141

目 录

CONTENTS

第一章 “全国亿万学生阳光体育运动”的由来	1
第二章 “阳光体育冬季长跑活动”简介	3
1. “阳光体育冬季长跑活动”的由来	3
2. 象征性长跑简介	5
3. 2007 至 2008 年度“阳光体育冬季长跑 活动”主题及组织方案	7
4. 长跑运动简介	11
5. 长跑的好处	12
第三章 长跑锻炼的方法与注意事项	14
1. 准备事项	14
2. 跑前热身	15
3. 长跑方法	17
4. 跑后放松	21
5. 自我监测方法	24

6. 长跑注意事项	26
7. 长跑中的几个不宜	27
8. 不宜参加长跑的人员	31
9. 重视营养	32
 第四章 “阳光体育冬季长跑活动” 锻炼计划表	34
1. 范例	35
2. 长跑锻炼计划表	38
 附 录	55
一、国家学生体质健康标准 (长跑·小学五、 六年级至大学)	55
二、阳光体育之歌	58
三、“全国亿万学生阳光体育运动冬季 长跑活动组委会” 联系方式	59



第一章

“全国亿万学生阳光体育运动”的由来



小学(红色)



初中(橙色)



高中(黄色)

“欲文明其精神，必先野蛮其体魄”。体育对个人能够强筋骨、增知识、调感情、强意志，对国家能造就身体强健、精神刚毅的国民。青少年学生的身体素质是一个社会文明进步的标志，是一个国家繁荣富强的基础，是一个民族昌盛的重要特征。

但是，2006年8月19日，首届“中国青少年体质健康论坛”传出消息，近20年来，我国青少年学生肺活量、力量等体能素质持续下降，学生肥胖率不断增高，眼睛近视率居高不下，部分农村青少年营养状况亟待改善，学生体质发展趋势很不容乐观。这种局面引起了社会各界人士的极大关注，引起了党和国家领导人的高度重视。



为了扭转学生体能持续下降的趋势，教育部、国家体育总局、共青团中央共同决定，从 2007 年开始，结合《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）的全面实施，在全国各级各类学校中广泛、深入地开展以“达标争优、强健体魄”为目标的“全国亿万学生阳光体育运动”。用 3 年左右时间，使全国 85% 以上的学校能全面实施《标准》，使 85% 以上的学生能做到每天锻炼一小时，达到《标准》及格等级以上水平，掌握至少两项日常锻炼的体育技能，形成良好的体育锻炼习惯，使学生的体质健康水平切实得到提高。

2006 年 12 月 23 日，全国学校体育工作会议在京召开，国务委员陈至立出席会议并宣布启动“全国亿万学生阳光体育运动”，强调要大力加强学校体育工作，把学校体育工作作为全民健身运动的重点，切实提高青少年健康素质。2007 年 4 月 29 日，全国各级各类学校同时举行“全国亿万青少年学生阳光体育运动”全面启动仪式，政治局常委李长春同志出席。2007 年 5 月 7 日，中共中央国务院于印发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，将阳光体育运动作为加强青少年体育，增强青少年体质的重要措施。

提高青少年体质是一项“长久之计”。对每一名学生来说，参加阳光体育运动，不仅是每天简单地投入一小时的活动，而是要让健康和运动的理念深入人心，并成为自觉的习惯，为自己健康、幸福地生活打下坚实的基础，为祖国的繁荣富强锻炼出强健的体魄。



第二章

“阳光体育冬季长跑活动”简介



1. “阳光体育冬季长跑活动”的由来

我国青少年冬季长跑活动由来已久，尤其是冬季象征性长跑（如一二·九长跑），在许多地区和学校普及。1979年，共青团中央在全国军事体育工作会议上，把冬季长跑列为应大力倡导的青少年五项体育活动之首，形成共青团的传统活动项目。但是，由于种种原因，冬季长跑活动一度得不到足够的重视，反映出在应试教育的大环境下，学生的体育活动时间被挤占了。20年来，



青少年的身体素质中的部分指标出现了逐步下滑趋势。与 2000 年相比, 2005 年的全国学生体质健康调研发现, 中学生怕累、怕吃苦的思想集中体现在长跑锻炼上, “愿意参加长跑锻炼”的仅占 34.1% (2000 年为 35.4%), 23.2% 的学生不愿意参加长跑锻炼 (2000 年为 21.8%)。在不愿意参加长跑锻炼的原因方面, 认为“太累”的高达 78.4% (2000 年为 76.7%)。由于学生不愿意、不喜欢长跑, 有 36.9% 的被调查学校基本不组织长跑, 46.7% 的





学校偶尔组织，只有 16.4% 的学校经常组织开展长跑活动（每星期一次）。

针对这些问题，中共中央国务院于 2007 年 5 月 7 日，向全党全社会提出了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，一个涉及全国所有在校学生的青少年群众体育活动——“阳光体育运动”应运而生。为切实提高学生体质健康水平，共青团中央、教育部、国家体育总局决定，从 2007 年起在全国各级各类学校中广泛开展“阳光体育冬季长跑活动”。

“阳光体育冬季长跑活动”是“阳光体育运动”的重要组成部分，是提高学生身体素质，培养顽强意志品质的有效活动形式，今后将作为全国学校体育的一项工作内容，长期举行。

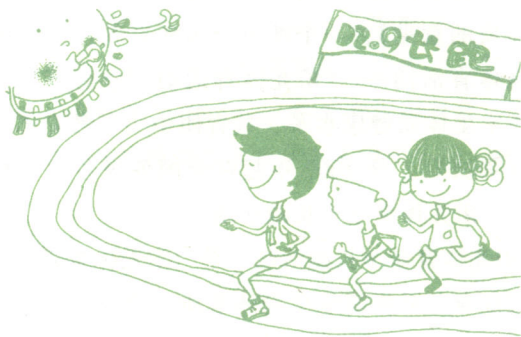
2. 象征性长跑简介

“阳光体育冬季长跑活动”属于象征性长跑项目。象征性长跑，即长跑是象征性的，往往选择几个著名的地方为长跑的接力点，确立一个鼓舞人心的教育主题，每到一地，利用有关资料举办各种活动。象征性长跑有一定的竞赛性，最主要的是对不同年级提出要求，规定进度，比全体参与、比团结一致、比活动的深度和广度等，从而使单调的体育活动变成饶有趣味的集体活动。

象征性长跑要注意循序渐进。跑步距离要由短到长，由跑走结合到快慢跑结合，再到保持一定速度跑完



全程。要对队员进行有关跑步姿势、动作、速度、呼吸、时间(宜早晨或课余)、着装等长跑运动知识和卫生保健知识的普及,使大家掌握科学的锻炼方法。



象征性长跑的组织过程包括以下几个方面:

(1) 计算距离

假如计划跑的总里程为2 000公里,若全班有40名队员,则每个队员需跑50公里。如果平均每人每天跑1 000米,50天就可跑完。可以根据班级人数、目的距离、队员的不同年龄和具体情况,来计算和调节每人每天跑步的距离。

(2) 丰富内容

可以在教室显著位置挂上一张长跑路线示意图,由班级负责人每天(或隔天)用记号标明进度并进行宣传。如到了天津,可以介绍天津,介绍天津承办的2008奥



运会比赛项目；到了青岛，可以介绍青岛承办的奥运会比赛项目等。还可以组织观看有关奥运会的电视节目，浏览相关网站，举办知识竞赛、图片展览等活动，将象征性长跑变成综合教育活动。

(3) 周密组织

可以利用恰当时机举行象征性长跑的出发仪式，邀请有关人员（如奥运会冠军）介绍活动的意义，为班级长跑队命名并授予旗帜，下达长跑任务，进行动员。长跑结束时，举行一次总结大会，表彰和奖励先进集体与个人。

3. 2007至2008年度“阳光体育冬季长跑活动”主题及组织方案

2007至2008年度“阳光体育冬季长跑活动”时间为2007年11月至2008年3月，主题为“阳光体育与奥运同行”。

(1) 参与范围

全国各级各类学校学生（小学五、六年级及以上的学生）。

(2) 活动内容

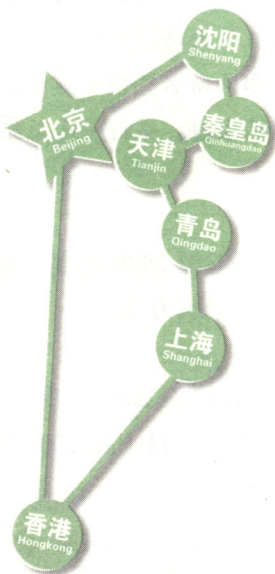
学校以班级为单位组织全体学生参加本校的冬季长



跑活动，参照小学男生 1 000 米，小学女生 800 米，初中男生 1 500 米，初中女生 1 000 米，高中、大学男生 3 000 米，高中、大学女生 2 000 米的“阳光体育冬季长跑活动”标准，为学生设定每天的长跑距离。学生在班主任组织下，在校园内集体跑完当天预定的里程，然后以全班同学跑完的总里程评定成绩。

(3) 长跑路线

“阳光体育冬季长跑活动”象征路线为从北京出发，途径 2008 年奥运会设有比赛项目的 6 个城市再返回北京，即北京—沈阳—秦皇岛—天津—青岛—上海—香港—北京。



(4) 里程计算

到达区间计算方法如下。

第一步：班级根据学校统一安排计算天数（本次活动跑步天数应大于 60 天）。

第二步：每天标准里程 = 路线总里程 / 计划天数。
全班 95% 的学生完成了预定的跑步距离，即视为完成了当天的标准里程（由于班级人数、学生年龄等差异，班级每天跑步的总距离可以小于实际的标准里程）。

第三步：根据标准里程累积，计算班级到达的



区间。

例如：路线总里程为 5 415 公里，北京到沈阳为 629 公里。某班 40 人，体育教师要求男生每天 1 000 米，女生 800 米。计划 60 天完成任务，则每天班级标准里程为： $5\,415 \text{ 公里} / 60 \text{ 天} = 90.25 \text{ 公里} / \text{天}$ 。

当至少 38 人完成了当天的任务（男生跑完 1 000 米，女生跑完 800 米），则视为每天完成了 90.25 公里。7 天后就可以到达沈阳。以此类推。

各区间累计里程（累计天数）：

从北京天安门广场出发，至沈阳五里河体育场，直线距离约 627 公里（7 天）；

继续长跑，至秦皇岛人民广场，直线距离累计约 1 012 公里（11 天）；

继续长跑，至天津奥林匹克体育场，直线距离累计约 1 241 公里（14 天）；

继续长跑，至青岛五四广场，直线距离累计约 1 679 公里（19 天）；

继续长跑，至上海东方明珠，直线距离累计约 2 223 公里（25 天）；

继续长跑，至香港大球场，直线距离累计约 3 452 公里（38 天）；

最后，从香港跑回北京天安门广场，累计总里程约 5 415 公里（60 天）。



(5) 任务目标

当班级有 95% 以上的学生跑完预定的距离时，该班级即完成了当天任务。班级累计总里程达到某一区间时，该班级可自行组织与奥运知识或科学健身相关的主题活动。

(6) 起止时间

2007 年 11 月 6 日，主办单位在北京举行起跑仪式。同一天，各级各类学校利用课间操时间，在学校操场上举行本校冬季长跑活动起跑仪式。“全国亿万学生阳光体育运动冬季长跑活动组委会”根据活动开展情况，邀请学生参加在沈阳、秦皇岛、天津、青岛、上海举办的分站庆祝活动。2008 年 3 月 23 日在北京举行冬季长跑活动结束仪式。

(7) 材料下载网址

本次活动由共青团中央、教育部、国家体育总局共同成立的“全国亿万学生阳光体育运动冬季长跑活动组委会”负责指导，将对在该活动中表现突出的学校、班级、团干部、少先队辅导员、体育教师、班主任进行表彰。组委会秘书处设在新时代青少年体质健康促进中心。活动的相关表格材料可到官方网站下载。

官方网站：<http://www.sunnysports.org.cn>

<http://sunnysports.sohu.com>



4. 长跑运动简介

长跑是长距离跑的简称，是一项全身性的体育锻炼项目。长期以来，长跑一直是人们锻炼身体的首选项目，具有其他运动项目不可替代的锻炼效果，是增强体质、强健体魄较好的运动方式之一。

长跑分为竞技长跑和健身长跑两大类。

竞技长跑是田径运动中的竞赛项目，以竞赛为主要特征，以创造优异运动成绩、夺取比赛优胜为主要目标。竞技长跑的最初项目为3英里、6英里跑，从19世纪中叶开始，逐渐被5 000米跑和10 000米跑替代。据记载，现代最早的正式长跑比赛是1847年4月5日在英国伦敦举行的职业比赛，英国的杰克逊以32分35秒的成绩夺得6英里跑冠军。

健身长跑则不以竞赛为目的，而是以增强人体心肺功能和肌肉耐力为目的锻炼项目。长跑运动简便易行，有很好的健身价值。有效地坚持长跑，可增强心血管系统和呼吸系统的功能，促进运动系统、神经系统和各脏器的健康工作，从而提高机体的抗病能力。经常从事长跑运动的人，即使在紧张的学习和工作中，也不容易感到疲劳。

冬季的健身长跑锻炼效果尤其显著，不仅能增强体质和机体的耐寒能力，培养坚强的意志，还有很好的头脑功能。因为在冬季气温较低的环境中，能刺激机体产