# 关于春季长跑接力总结【三篇】

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-04-16

*中文单词，发音是Zǒngji&eacute它的意思是概括起来。 以下是为大家整理的关于春季长跑接力总结的文章3篇 ,欢迎品鉴！【篇1】春季长跑接力总结　　本次接力赛已经落下帷幕，接力比赛是我校长期以来一直坚持的传统体育项目，在本次活动前,认...*

中文单词，发音是Zǒngji&eacute它的意思是概括起来。 以下是为大家整理的关于春季长跑接力总结的文章3篇 ,欢迎品鉴！

**【篇1】春季长跑接力总结**

　　本次接力赛已经落下帷幕，接力比赛是我校长期以来一直坚持的传统体育项目，在本次活动前,认真制定了我校活动方案、安全预案、活动要求等，赛前校领导亲自督导，德育处和体育组教师进行了有序组织安排，学年及班主任对学生进行安全教育及赛前动员，同时对比赛进行了周密的准备。

　　我校一直倡导“健康运动”的理念，鼓励广大师生们参与体育活动，除认真组织好运动会、体育课、广播操、眼保健操等活动外，还深入、持久地开展了大课间体育活动，倡导同学们运动起来，锻炼起来。强健自己的体魄，锻炼自己的意志，使运动健康意识深入每位师生的心中。体育活动既强健了我们的体魄、培养了我们坚韧的毅力和拼搏的精神，又能帮助同学们在运动中学会如何相互帮助、支持、鼓励和合作，学会尊重与理解、学会克服与挑战。对每一名学生来讲,“拥有健康才能拥有明天、热爱锻炼就是热爱生命”，

　　今天有些班级获得了较好名次，我想奖状是一种激励，重要的是师生们在运动中锻炼了身体，学会了互相帮助的集体主义感，懂得了在运动中只有大家同心协力、坚持到底、顽强拼搏才能获得最快的成功与进步。

　　今天的接力赛只是阶段性的，它不是是终点而是起点，运动的真谛就在于贵在坚持。希望把我校的“体育活动”特色发展下去，为创造良好的教学氛围，打下坚实的基础，希望全校师生积极投入到体育活动中去，为了我们的健康，为了学生的发展，让我们共同去努力，共同去参与，共同去创造良好的教学环境！

　　这次比赛也暴露出了一些问题，个别班主任不重视学生的体育锻炼，个别同学身体素质较差，个别同学意志比较薄弱，在实践中发现问题，有利于教师在实践中解决，在今后的教学中，教师要注重同学们能力的培养，注重他们意志力的锻炼。

**【篇2】春季长跑接力总结**

　　在老师的关怀、指导，团委学生会各干部的配合，以及同学们的支持下，本届由“阳光”跑步社组织的班级接力赛圆满地降下了帷幕。整个比赛过程气氛热烈、秩序井然，体现了我校师生良好的精神风貌，成为本社工作的一次成功检阅，尤其值得关注的是，班级接力赛自始至终体现出一种集体的凝聚力与向心力，使本次“阳光”杯接力赛不仅圆满完成了比赛任务，而且将有力地推动本社今后的工作。综观本届接力赛，作为直接的参与者，我们在全校各部门的配合下，全程负责了本次接力赛。现对本次比赛做简要总结如下：

　　1、赛前的\'训练必不可少。我们体育组根据活动安排结合体育课的教学内容进行同步练习。接力赛前2周就教会学生弯道跑技术，交接棒技术，同学间的配合，为班级增光的信心决心等一系列教学内容。学生们积极主动练习，队员的选拔、棒次的协调安排等发挥了班主任、学生的主动性、创新性。

　　2、早发通知，班主任和学生早心中有数。

　　3、制定切实可行的活动方案、安全应急预案、场地的设置、观众、运动员的位置。

　　4、及时发布校讯通，通知班主任、学生、裁判员，按时、顺利进行比赛。

　　5、及时总结，接力点组织好位置，交接棒省时，成一路纵队站在第二道，早看本班队员，早站位。跑完学生，及时上看台。

　　6、班主任帮助组织本班学生，为班级提了时间，但显得接力区有点乱。以后注意班主任禁止到场地，影响别的班级。

　　7、接力区出现找不到本班学生交接棒等待问题，学生练习不够，棒次不熟悉。

　　8、本次比赛交上学期11月份的比赛，组织更有序，学生成绩明显提高，素质有进步。

　　总之，此次接力赛在学校领导、老师的关怀下，在同学们的大力支持下，做了充分准备和拥有良好后勤保障的运动员以顽强拼搏的精神加上不怕苦不怕累的劲头投入到比赛中去，展现了良好的精神风貌，为本系增添了光彩。相信通过这次”阳光杯“接力赛所积累的经验，我们有信心在以后的工作中做得更好！

**【篇3】春季长跑接力总结**

　　为了丰富校园生活，响应国家号召，我校体育学院制定跑动路线、规范要求，让学生在跑步中领会长跑要领、锻炼意志品质以及增强班级荣誉感。活动的开展对于提高学生的体质健康水平、培养学生的耐力素质、增进学生身心健康、保持学生良好体魄、磨练学生的意志质、培养学生的团队精神和集体荣感，起到了一定的积极作用。

　　以下是我们学院学生会为这次春季长跑接力比赛所做的准备：

>　　一、动员宣传

　　二级学院为单位报名参赛。男、女各报10人，每人分别跑800米，以接力的方式完成8000米的距离，即：10×800米。各参赛队队员必须为全日制在校生，且经校医务室检查证明身体健康者。积分办法：获得前八名的代表队分别以9、7、6、5、4、3、2、1分的4倍计入徐州工程学院第六届学生运动会团体总分。.比赛时间：20xx年4月13日14:30开始。.比赛地点：城南校区田径场。每年的冬季长跑活动我们体育部都会专门开会讨论比赛的宣传动员工作，此次我部先是进班宣传，挑选出有实力的选手。

>　　二、挑选训练

　　当报名人数确定后，由于人数众多，得挑选出最具实力的十人组，利用体育课或业余时间进行训练，我们主要进行的是间歇跑的方法，这一方法的训练效果取决于下述指标：段落的长度、跑的速度、重复的次数、间歇的时间、休息的性质（消极、慢跑、走等）。运用上述指标中的一种或几种，便会派生出大量不同的跑的训练手段，例如，只改变休息的性质，就会出现用消极休息或走的反复跑、与休息或慢跑交替的间歇跑、反复的`分组变速跑。如改变间歇时间就会出现：休息60-90秒的间歇训练、慢跑休息等于已跑距离的一半或全程的间歇跑、不限制间歇时间而是根据运动员在下次跑前准备程度的反复跑等。

　　但是这次的比赛中还是存在着很多的不足：

　　1、运动员们没有按照体育学院所规定的在规定的接力区进行接力棒的交接，许多的学院都在第三个拐点开始了下一棒的交接，这不光影响了比赛的公平性，更是严重影响了比赛的进程，计时员们没有办法准确的根据自己所负责的班级，所对应的队员进行计时；

　　2、打旗的同学没有认真的完成好自己的工作，没有明确自己的工作目标，打旗的同学不仅仅起到的是路标的作用，更重要的是维护好运动员们安全的问题。在比赛进程中，有两次送水的车子冲进了我们比赛的线路，打旗的同学根本就没有加以阻止，这是一种失职；

　　3、在比赛开始的时候由于组织没有到位，所有的运动员都围在终点的附近，场面有点混论，并且当开始组织运动员站牌准备比赛的时候，个别的班级不听从指挥，依旧按照自己的方式“等待”

　　虽然这次的比赛存在着比以往要多的不足，但是还只有其闪光的地方：不少同学都在为运动员加油呐喊，让运动员们得到了鼓励，即使天气很冷，但是加油的同学还是用他们声声的呐喊让运动员们温暖。运动员的拼搏精神也值得我们大家学习，虽然本次比赛没有取得很好的成绩，但我相信明天的今天，通过我们的努力，好好训练，积极备战，一定会取得很好的成绩。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！