

# 体育课安全方案(大全5篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 体育课安全方案篇一

原地侧向投掷，是学生在—、二年级持轻物投远的基础上进行的。学生已能够采用自然投掷的方法，并熟悉投掷的有关体育活动，而本学期学习原地侧向投掷垒球是学生初步接触，具有一定的可塑性，为以后学习投掷技能打下技术基础。通过学习原地侧向投掷的动作，重点是培养学生正确的投掷姿势和转体挥臂的动作要点。

学习原地侧向投掷垒球，不仅是要掌握正确的投掷姿势和转体挥臂的动作要点，而且要投得远；教材中又特意安排了“投球过横绳”的活动，不但能巩固原地侧向投掷垒球的方法，而且要求学生在投远时要向前上方投，并有一定的高度，以提高学生的投远的能力。

春种秋收游戏，主要培养学生团结协作的集体主义精神，发展速度和奔跑能力，同时又是巩固迎面接力跑的技术。春种秋收游戏又围绕垒球来展开的一项综合性的体育竞赛活动，重在急停、转身，难点是协调一致，快速奔跑，同时又培养了热爱劳动，节约粮食的好习惯。

三年级学生的年龄特点为活泼好动，随意注意占优势，水平二的学生，处在长身体的时期，投掷方法还没有定型，身体发育还不完善，心理发育不成熟。所以为顺利完成本课的教学计划，在教学中，以投掷、游戏来教学，使儿童在活动中

掌握投掷的正确方法，培养学生投掷的正确姿势，形成良好的身体形态，发展学生的能力，结合学生实际生活相关的游戏，为儿童提供展示自我的条件和机会，让儿童体验参加体育运动的乐趣，身心得到发展，心理需求得到满足，从而提高学生的综合素质，并以此来增强学生热爱劳动，节约粮食的好习惯。

学习侧面投掷方法，调动学生积极参与侧面投掷基本技术的学习。发展学生上肢、腰腹肌及肩带等部位的力量，提高投掷能力。培养安全意识，团结友好的协作精神，及热爱劳动，节约粮食的好习惯。

肩上屈肘，背后过肩

出手角度

布置好场地，准备器材纸飞机，自制空心毽，课前对学生加强安全教育，树立学生的安全意识。在教育学生全面发展身体素质的同时，重点要求学生贾强自我保护意识。

(1) 课的准备部分是让学生在课课练跳短绳的基础上，各自分散练习，玩纸飞机，然后引导学生自由玩空心毽（自抛自接、互抛互接等），让学生尽情的玩，激发学生的学习兴趣。学生自主参与练习，为下一步的原地侧向投掷做好准备。同时教师巡回指导，启发学生玩空心毽的方法，发挥学生的想像力，培养学生的个性，充分体现以学生为主体的体育活动，这样围绕主教材做这些准备性练习，很快使学生进入运动状态。

(2) 课的基本部分以教学原地侧向投掷为主，加入春种秋收游戏来丰富课的内容，让学生在丰富多彩的活动中体验体育活动的乐趣，并适时渗透思想品德教育。

首先学生跟着教师做徒手模仿练习投掷轻物动作，体会投掷

的姿势和转体挥臂动作，加强对正确的投掷姿势的理解。

为了能让学生更好的掌握原地侧向投掷动作，教学中又让典型性的学生做示范练习，集体评说，体会到正确投掷姿势的重要性和快速猛力挥臂掷球的方法，提高学生的认识。当学生有一定的基础时，进行投过横绳的活动，不仅巩固原地侧向投掷垒球的方法，而且指导学生投远的方法——向前上方投。在此教学过程中，教师时时要强调学生遵守纪律、注意安全、团结协作等思想教育。

一节课下来都是投掷活动，内容也比较单调乏味，于是在教学中穿插春种秋收奔跑游戏，这进一步提高学生的奔跑能力。同时又培养了热爱劳动，节约粮食的好习惯。

(3) 结束时，又回到原来的玩空心毽，以小组内互相传接球放松活动，并且组织学生进行颁奖，奖励表扬优胜组，调动学生的学习体育的兴趣。

为了使学生有更多的学习机会，充分调动学生的主动参与意识，本课通过多种形式的趣味活动，使学生觉得新颖、别致、内容丰富，变“要我学”为“我要学”，即调动学生的积极性，又提高运动量和运动密度，便于学生在轻松愉快的玩中得到锻炼，体验体育锻炼的乐趣。

在教学的每一方面和每一环节上均安排激发学生积极性的趣味竞赛，使学生在轻松、愉快的气氛中团结协作，学会投掷技术的动作要点，达到乐学、学会、会用的目标。

在教学技术动作时，教师讲解与示范相结合，使学生能够直观的感受。讲解时，语言简明扼要，亲切询问式和启发式相结合；示范动作时展现出各个不同环节的演进过程，能让学生清晰的看到，并加以徒手模仿练习，再组织学生进行实地的野练。这样，充分体现了体育课中以学生为主体，教师为主导的两者关系。

(1) 组织教学过程中，努力追求一种“形散而神不散”的教学风格。教师留给学生充分的空间，让学生有充分的时间展露玩的天性，同时教师充分发挥自己应有的主导作用。如准备活动中，一改以前排队做操的形式，而采用散点式来进行玩球游戏，让学生在玩中体会体育的魅力，激发学生热爱体育的热情。

(2) 课的教学手段，由易到难，循序渐进。在学习原地侧向投掷垒球后，又加强投球过绳的活动，以提高学生的投掷能力。

(3) 教学思想观念的转变，变被动教学为主动教学，变单纯的生理教学为生理、心理、社会多维教育观，改变以竞技体育为主的教学观，确立以发展全体学生身体基本活动和心理健康活动为主的教学观，在发挥教师的主导作用同时，以练习为主线，充分发挥学生的主体性，寓德育于活动，抓住时机适时的进行思想品德教育。

## 体育课安全方案篇二

1、追逐游戏《鸡毛信》

2、快乐训练营：《分组分项健身》

1、通过教学，使学生在创设的情境中正确认识《鸡毛信》的寓意，培养学生的协作、拼搏的团队精神；能积极的参与体育活动中！

2、通过健身练习培养学生对体育的兴趣，加强对体育锻炼的意识的培养。

3、培养学生的体育参与精神和体育情感。发挥学生的综合能力和探究的习惯。

4、通过多种教学手段，发展学生形象思维能力和创造能力。

## 一、情境导入

### 1、师生问好

教师问：同学们，你们都喜欢什么样的运动啊？那我们今天把自己最棒的展现给大家好吗？

学生回答自己最喜欢的运动！

### 2、情景导入

我们今天一起来体会快乐体育好吗？

以饱满的热情准备展示自己的才能。

## 二、情景展开

### 体育课安全方案篇三

根据统计，我校当天没有体育课的班级有（12---22）个班不等。安排各年级留体育家庭作业并严格监督执行。由体育老师统一布置，班主任和家长监督。当天没有体育课的班级在操场进行阳光体育活动。由班主任和副班主任带领活动，体育老师进行监督指导。

#### 阳光体育活动安排表

备注：阳光体育班级。

星期一：一年级4、8、9、10班。二年级1、7、8班。三年级4、5、6班。

四年级1、2班。五年级5、6、7、8班。六年级1、2、3班

星期二：一年级3、5班。二年级8班。三年级1、2、3、7班。四年级4班。

五年级2、4班。六年级4、5班

星期三：一年级1班。二年级4、5班。三年级8班。四年级3、5、6班。

五年级1、6班。六年级4、5、6、7班

星期四：一年级2、4班。二年级6班。三年级5、7、8班。四年级4、5、6班。

五年级3、4班。六年级1、2班

星期五：一年级3、6、7班。二年级2、3班。三年级1、2、3、4、6班。

四年级1、2、3班。五年级1、2、3、5、7、8。六年级3、6、7班。

为了丰富校园体育文化，展示我校学生的风采，本学期我校举办三跳运动会，现将各年级项目安排如下：

一至二年级比赛项目：单摇、集体大绳

三至四年级比赛项目：单摇、双摇、正挽花、十字交叉

五至六年级比赛项目：单摇、双摇、正挽花、反挽花、双绳内外轮

本学期课间操在原有的第三套广播体操《七彩阳光》的基础上，还将开展特色体操和哑铃操等三种课间操活动内容。十月底前我们将把体操和哑铃操普及全校。十一月份计划把这三套操按顺序轮换进行。

体育组各特长队的训练专业性强，比赛竞争激烈。想取得好成绩，各方面的因素很多。本学期我们计划着重发展各年级的梯队建设，并以区教育局和体育局各项活动为重点，力争取得好成绩，从长远出发有计划有目的的把我校的体育活动开展的更好。

## 体育课安全方案篇四

认真贯彻□xxx中央xxx关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发□20xx□7号）文件和《教育部国家体育总局共青xxx关于开展亿万学生阳光体育运动的通知》（体教艺□20xx□10号）文件精神，全面贯彻党的教育方针，落实“健康第一”的指导思想，继续发扬我校体育传统校的特色，把加强体育工作作为实施素质教育的重要突破口和主渠道，深入开展阳光体育活动，确保学生每天一小时体育锻炼，培养学生良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，使学生在增长知识、培养品德的同时，锻炼和发展身体的各项素质和能力，促进学生身心健康发展，努力使我校学生普遍达到和超过国家体质健康的基本要求。

为加强对我校阳光体育活动的领导，确保活动的顺利实施，学校成立阳光体育活动工作领导小组。

组长：柯坚林

副组长：许彦达傅健龙

成员：张刚罗卫黄平波陈玄飞华晟裴玉容各班主任

活动主题：我运动我快乐我阳光

活动口号：每天运动1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子

学校全体师生员工

1、校本性原则。阳光体育活动的项目设计和内容选择上立足于我校特色，根据我校场地、器材、师资、校园体育文化氛围等实际情况，因地制宜，形成具有校本特色的阳光体育活动项目，进而推动学校体育活动的开展和校园文化的建设。

2、趣味性原则。阳光体育活动的活动设计从学生角度出发，从学生发展需要出发，选择符合学生口味，感兴趣的体育活动项目，吸引学生参与，并持久开展。

3、创新性原则。在继承原有的活动项目基础上，通过师生共同探讨，在活动的实践中不断进行选择、借鉴、整合、创新出更具活力的项目，并在实践中不断改进、完善。同时，通过引入民间体育游戏，新兴的体育运动等丰富多彩，富有特色的各种体育活动，源源不断地有选择性地提供给学生，不断充实、更新阳光体育活动内容。

4、实效性原则。阳光体育活动是学生展示个人能力、魅力，发挥、发展个性特长的舞台；是学生相互交流、交往、实现自我价值的平台；是培养和提高终身体育的爱好、习惯、能力的场所。学校设计的阳光体育活动要真正达到增强学生体质、愉悦身心的现实目标，在内容设计和项目选择上应符合青少年的性别、年龄、生理、心理特点，符合人体机能适应规律。

5、安全性原则。阳光体育活动参加人数多、场地小、学生积极性高、跑跳频繁、学生自控能力差，组织不好很容易出安全事故，因此在选择和设计活动项目时，应充分遵循体育活动的规律和小学生身心发展特点，考虑到场地、器材的适用性、安全性，确保活动的安全。

6、长期性原则。阳光体育活动是事关终身幸福，目的是要学生养成终身健体的习惯，我们要把阳光体育活动纳入学生小学六年的校园生活中。



学校根据自身的场地、师资情况和学生兴趣爱好的特点，制定校内各具特色的体育比赛活动。活动形式以集体活动为主、分班(组)活动为辅。

集体活动即每天下午第三节课，组织当天没有体育课的学生在操场开展简便安全又有实效的集中锻炼活动。

分组活动是指以班级、体育兴趣小组和专项比赛等形式开展的活动。分组活动规模小、人数少，地点可以分散，方式灵活便于组织和区别不同情况。

每学期春、秋季确保召开两次全校性的体育运动会。

围绕素质教育的总体要求，根据学校体育工作的任务、学生的心理、生理发展规律和特点、学校场地设施建设和体育器材配备以及季节、气候的变化科学安排阳光体育活动。

主要内容包括：

- 1、教导处确保各年级开足开齐体育课，一、二年级每周4学时，三至六年级每周3学时，并将体育活动课纳入课表。
- 2、全国推行实施的《全国中小学生武术健身操》和运动型眼球保健操。
- 3、各种球类活动竞赛、集体跑步、跳绳、踢毽子、跳皮筋、体育游戏、传统强身健体运动、队列练习等。
- 4、由中国田径协会、中国教育学会体育专业委员会、国际田联地区发展中心（北京）等单位推荐开展的国际田联少儿（趣味）田径运动项目。
- 5、根据本校的实际情况和学生身心发展的特点自主开发活动项目。如：校操、韵律操、集体舞、健美操、器械操、绳操、

武术操等，要充分发挥师生的主动性和创造性，挖掘创编一批富有学校特色的学生体育活动项目。

### 1、认真学习，转变观念，达成共识

认真贯彻《义务教育法》、《体育法》和《学校体育工作条例》，不断改善学校体育的基本条件，加强制度建设，提高管理水平，推进科学研究，促进学校体育工作水平的不断提高。全面落实“人人都是体育运动指导者”的理念，鼓励所有学科教师投身学校体育工作的组织、指导之中。

### 2、加强领导，保证时间，形成制度

成立以校长为组长的阳光体育活动领导小组，领导和组织学校大课间活动的开展和《学生体质健康标准》实施。以快乐体育、趣味体育引入体育活动为主旨，强化活动的领导与管理，并建立“阳光体育活动制度”和“阳光体育活动评比制度”，在活动的内容与形式、过程与评价上形成有效管理，充分挖掘校内外各种体育课程资源，不断丰富和发展活动的内涵，不断提升活动水平。

学校要将阳光体育活动排入学校的作息时间表，科学安排作息时间表。要充分考虑到场地、季节（天气）、以及学生兴趣等因素，精心策划阳光体育活动内容，建立起一定时期内相对固定的活动模式，认真组织实施。

学校建立阳光体育校本课程实施效果评价制度，对活动中的先进班级和个人予以适时激励，并将各种活动方案、活动记录、竞赛评价等文字、音像资料存档，作为总结考核评比的依据，并纳入学校工作考核内容，以保证学校阳光体育活动的有效开展。

### 3、全员参与，科学合理，体现特色

坚持全体学生全员参与，学校全体教师紧密配合。针对不同年龄、场地器材、季节、气候条件选择编排内容，做到因班、因地、因生制宜。建立起一个时期内相对固定的程序模式，并定期更换活动内容与方式，体现我校广播操特色，不断丰富完善阳光体育活动课程。

#### 4、加大投入，完善设施，确保安全

学校不断加大投入，改善活动场地、充实活动器械设备，确保师生广泛参与的可能性。制定详细工作计划，有组织、有步骤地开展阳光体育活动，有效化解部分学校场地不足与学生人数众多的矛盾。重视阳光体育活动纪律与安全，做好安全保障工作，杜绝伤害事故的发生，确保每天一小时阳光体育活动的顺利开展。

5、结合本校实际和教师、学生特点逐步形成具有本校特色的、学生参与面广、成效突出的体育项目。注重在普及中提高，长期坚持以形成学校体育工作的特色和亮点。

总要求：做到“四化”。即：行动统一化、队列军事化、动作规范化、活动有序化。

##### （一）学生具体要求：

- 1、衣着宽松，尽可能穿运动服装，不装、带各类坚硬、锋利的物品；
- 2、在指定地点进行活动，不乱窜乱跑；
- 3、要根据身体情况开展活动，如有身体不适或受伤应立即告知老师；
- 4、活动时要互相协作、谦让，互相帮助，有序开展活动，安全第一。

## （二）教师具体要求：

- 1、要加强安全教育，并使学生掌握必要的安全防范知识。
- 2、按《室外大课间活动方案》准备活动器材，做好安全检查工作。
- 3、检查学生衣着，了解学生的健康状况，合理安排运动量。
- 4、活动时，要积极参与并做好组织及安全防护工作，防止伤害事故发生。
- 5、如有意外伤害事故，要严格按照《伤害突发事件处理办法》进行处理。

1、伤情发生后，在场教师必须第一时间对伤者进行处理，了解伤者情况、判断伤情，伤害严重必须立即通知学校领导，并及时送医院观察治疗或打120急救。

2、及时通知家长或监护人，妥善做好沟通、安慰工作。

3、保护现场，了解事故发生经过，调查事故原因，作好有关记录并保护现场，采集有关证据，以利于对事故做到事实清楚，责任明确。

4、重大的伤害事故要及时上报学校。

## 体育课安全方案篇五

贯彻落实全国学校体育工作会议精神和教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定。积极贯彻“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点，蓬勃开

展“阳光体育活动”。同时把迎奥运活动与加强学校体育课程建设、提高德育工作实效，促进和谐校园等紧密结合，培养学生积极主动的体育锻炼习惯，提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质。

组长：

副组长：

成员：

我阳光 我运动 我健康 我快乐

人人有项目 班班有团队 学校有比赛

学校操场

## 1、认真学习，转变观念，达成共识

以贯彻新课程理念为主旨，组织老师认真学习《xxx中央xxx关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》、认真理解“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，深刻反思自己，了解学生发展之需，使广大教师深刻体会到：拥有健康才能拥有明天，热爱锻炼就是热爱生命，在深化课程改革，全面提高质量的工作中，注入快乐体育的全新理念，确立合作、竞争、快乐、主动、健康发展的体育工作观。

## 2、加强领导，保证时间，形成制度

以将快乐体艺、趣味体艺引入体育活动为主旨，强化活动的领导与管理，并建立各项管理制度，在活动的内容与形式、过程与评价上形成有效管理，充分挖掘校内外各种体艺课程资源，不断丰富和发展活动的内涵，不断提升活动水平。

### 3、全员参与，注重评价，强化激励

坚持学生全员参与，学校领导紧密配合，教职工全员协作，突出活动的评价作用，对先进班级和个人予以适时激励，并将各种评价资料存档，作为学期考核评价的一项重要内容，纳入领导、班主任、老师、学生系列考评中，以保证学校阳光体育活动的有效开展。

#### 第一阶段：准备阶段（9月1日——9月15日）

1、从学生兴趣爱好入手，让学生为自己设立一个或多个运动项目和运动时间安排，朝运动目标进发。

以体现人人有项目的决心。

#### 第二阶段：启动阶段（9月16——12月20日）

1、认真组织好每天大课间的活动；延长课间操活动时间，体育活动由体育组统一协调安排。

2、安排和组织好课间操的体育活动内容

上午的大课间：

第一部分：广播操《雏鹰起飞》（时间10分钟）；

第二部分：以班级为单位组织体育锻炼活动（时间20分钟）；各班按照学校分的场地进行锻炼。

下午的大课间：

第一部分：校园集体舞，（时间10分钟）；

第二部分：以班级为单位组织体育锻炼活动（时间20分钟）；各班按照学校分的场地进行锻炼。

第三阶段：总结阶段（12月21——元月10日）

组织开展篮球、毽球、羽毛球、乒乓球、拔河比赛、跳绳比赛等全校性体育活动。

体现班班有团队愿望的达成和理想的实现

总结创建工作经验并评比表彰奖励。表彰在活动其间表现出色的班级。同时，评比校“阳光少年”，进一步营造“阳光、运动、健康、快乐”的浓厚氛围。