

最新班级阅读活动实施方案(大全5篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

班级阅读活动实施方案篇一

1、提高广播操及跑操的质量：

(1) 要求每位班主任老师学会广播操，做操时有班主任在队伍前面领操。

(3) 进行广播操比赛

2、倡导各班自主编排一些适合自己班级特色的活动内容

三、室内活动设计

安排由体育组设计安排一些适合学生生活的室内游戏项目，各班自己选择游戏进行活动

1、扳手腕：两人在课桌的两侧面对面坐好，双方用右手互握，肘部顶在桌面上，相距约20cm；前臂保持竖直，左手可抵住课桌底板或抓住课桌的脚以固定身体。发令后，双方用力将对方手腕往左下扳压，直至将对方手背压在桌面上为胜。

2、乒乓球打靶：将教室中间前面的两行课桌搬开，空出一块位置位置做游戏，在这空位置上，离讲台3—4m处，放一张课桌作为投掷线。学生按座位纵行分队，各队第一人拿一个乒乓球站在投掷线后。在讲台上，成一横排竖立放6个饮料瓶。

游戏开始，学生站在投掷线后用乒乓球瞄准饮料瓶投掷，将饮料瓶打倒者得1分。掷完后，将球捡起交给第二人再做，直至全队做完为止。得分多的队为胜。

3、拦击导弹：选出4人各拿一个乒乓球拍，站在黑板前，作为“防空部队”，其他人拿15—20个乒乓球当作“地对地导弹”。游戏开始，拿乒乓球的学生用乒乓球掷击黑板，而拿球拍的学生则用球拍进行拦击，如拦击住了，则是“导弹被击毁了”，如让乒乓球漏过去击中黑板，则是“导弹击中了目标”。游戏一轮之后，再换4个人防守。击下“导弹”多者为胜。

4、接后语：学生坐在座位上，由第一行第一个学生随便说一个词汇，例如“今天”，接着第二个学生以第一个学生所说词汇的后一个字打头，又组成一个词汇，例如，“天气”依此法一直往下传，“气候”，“候补”，“补救”等，一直到某一学生组不成词汇为止，罚该学生表演一个节目后，又由该学生重新起头再做。

5、传口令：学生坐在座位上，按座位纵行组成队，游戏开始，各队第一人到教师那里接受秘密口令后，回到自己座位上坐好。教师发令后，各队将口令一个接一个轻声地往后传，最后一人听到口令后，立即用纸条写下来，跑到前面交给教师，以先送到而又没传错的队为胜。

6、猜猜他是谁：全班学生按座位分成四组，每组选一个猜者蒙上眼睛站在本组前面。游戏开始，大家边唱“小猫小狗小刺猬，请你猜猜他是谁？”边拍手和本组同学任意调换座位，唱两遍后坐好，猜者走想本组去摸座位上的任何人，猜猜他是谁，猜对了就与被猜者互换角色，没猜对的可再猜两次，三次没猜对就给大家表演一个节目，然后互换猜者。

7、指部位：甲乙两人面对面坐好，甲用一手按住自己的鼻子，另一前举，被乙的同侧手握住；乙轻轻在甲掌心击一下的同

时，喊出头部器官的名称(如6眼睛、鼻子、耳朵等)，甲则迅速用手指指到该部位。指对了，双手互换角色；指错了，不交换。

8、传球比赛：以座位纵向排列为组，每组准备一个球(篮球、足球或排球)，全班同学坐在原位。游戏时，听到发令后每组第一人将球从头顶传给后面第二人，依次传递，直到每组最后一人，看哪一组快。同样也用转身想后传的方法进行游戏比赛。

9、织布机：游戏者两人一组，分成若干组。分别站在课桌之间，两人面对站立，手拉手，一人全蹲，另一人站立。蹲者迅速站立，站立者迅速下蹲，形成一蹲一起有节奏的起伏。在规定时间内，哪一组蹲起的次数多，哪一组为优胜。

10、添鼻子：学生坐在座位上，按座位纵行分队。游戏前，在黑板上画几个没有鼻子的人头像。各队派一人站在离黑板上的人头像前约3m处，拿一支粉笔，蒙上眼睛，教师发令后，各自走向自己面向的人头像，用粉笔将鼻子添上，然后教师进行评比，比哪个队添得准确，并进行评分。接着各队第二人再做，最后得分多的队为胜。

三、组织领导：

组长：陈克 副组长：王秀芳 李银芬 张红星 组员：彭俊良 薛君 蒋爱武 朱益峰

具体实施者：全体班主任、体育教师及所有教师四、活动要求：

1、晴天每日上午8：50-9：20与下午1：40-2：10为大课间活动时间，踏步进场8分钟，做广播操5分钟，做韵律操5分钟，返回教室6分钟，休整、方便、自由活动6分钟。

2、雨天的大课间只播放《金梭和银梭》乐曲，学生在走廊、教室里分散做韵律操，然后开展室内体育类游戏(项目见方案中推荐的，自由选择，老师监督指导开展)，留下8分钟自由外出方便、休息。3、其他非大课间时间，特别是中午休息的一小时时间里，各年级要引导学生开展丢手绢、跳绳、踢毽、呼啦圈、羽毛球、跳皮筋、扔沙包、掰手腕等小型活动。

4、体育组要每月安排一次年级组里的体育比赛，如拔河、障碍接力跑、投篮比赛、广播操比赛等。五、活动措施：

1、强调全员参与，组织学生活动的同时，教师也要参加体育活动，提高身体素质。

2、大队部要组织必要的检查评比，看看哪些年级和班级大课间活动开展的正常有趣，特别是下雨天的室内活动情况要加强监督检查评比。

3、注意活动安全，严防追打推闹行为，由于场地小，无法全校师生同时散开活动，所以做操前后都要有序上下楼，回教室后再解散自由活动。

4、小型体育游戏活动要符合节气季节特点，经常变换形式，因地制宜，注意到各年级段学生的兴趣爱好与身体生理特征。

5、在适当的时候由大队部与体育组开展一次大课间活动方案设计比赛。

四、活动形式

我校大课间活动安排在每周的星期一至星期五下午最后一节课进行，时间为30分钟。采用合操和分组活动相结合的形式，以音乐为背景串联活动全过程。合操以年段为单位，分组活动是体育课程标准以班级为单位，结合大纲对学生的年级要求，安排进行活泼多样的游戏、身体素质练习、器械练习、

舞蹈练习等内容。

(一) 场地划分

一年级在开校会处

二年级和三年级在国旗前广场

四年级在田径场

五年级在乒乓球台和学校左边空地 六年级在篮球场和学校左边空地

(二) 大课间体育活动内容

(三) 大课间活动流程

1. 进场：3分钟

下午第三节下课当提示音乐响起后，当响起《解放军进行曲》时，各班依做广播体操的形式进场。

2. 全校学生齐做《初升的太阳》广播操：（4分钟）

3. 广播操做完后，各年级在指定场地分组活动。（20分钟）4. 全校集体做放松操：（2分钟）

当提示音乐响起，各班尽快在原做操场地按广播操队形站好，音乐响起时，做放松操。

5. 解散：

放松操做完后，以班级为单位集中，小结，解散。

五、场地安排（就近，具体班级站位由本年级体育老师安排）

4、四年级：西篮球场和四年级教学楼楼后5、五年级：大操场6、六年级：大操场

六、活动内容安排：分散活动时以推荐内容为主，各班可根据实际情况操作，尽量做到顾全点面，让每个学生活动起来，并注意安全。

1、一年级：1)有趣的瓶子。每位学生准备一个空矿泉水瓶子，可用砸、滚、拼、搭等方法，把瓶子当成障碍或目标进行游戏。如：保龄球、砸瓶子、换物接力、搭积木、掷远、套圈、攻打炮台等2)各种动物的爬、走、跳。如：狗熊爬、鸭子走、螃蟹爬、虾子退、青蛙跳、兔子跳等，可练习，也可进行小型比赛。

3)素质练习。如：立定跳远、扶膝直腿走、踮脚尖走、高抬腿走等

4)练习体育课所学广播操及其它内容。

2、二年级：1)神奇的报纸。每位学生准备一张报纸，可用顶、翻、踩、折、

2)各种动物的爬、走、跳。如：狗熊爬、鸭子走、螃蟹走、虾子走、青蛙跳、兔子跳等可练习，也可进行小型比赛。

3)素质练习。如：立定跳远、扶膝直腿走、踮脚尖走、高抬腿走等4)练习体育课所学内容。

3、三年级：1)游戏，如：黄河长江、双人合作跑、跳圈接力、跳流星等

3)素质练习。如：高姿俯卧撑、立定跳远、连续深蹲跳、原地高抬腿等

4)练习体育课所学内容。

4、四年级：1)游戏，如：贴烧饼、打鸭子、报号接球、传递小篮球、机器人等

2)跳长绳，如：鱼贯跳长绳，传球跳等

3)素质练习。如：高姿俯卧撑、立定跳远、连续深蹲跳、原地高抬腿等

4)练习体育课所学内容。

5、五年级：

1)游戏，如：迎面接力、截住空中球、虚步对拉、快快跳起、抛球接力等

2)长绳，如：单人单跳、双人单跳、加减跳、童谣跳、双绳跳等

3)素质练习。如：高姿俯卧撑、立卧撑、连续深蹲跳、原地高抬腿。

4)练习体育课所学内容。

6、六年级：

1)游戏，如：颠球接力、截住空中球、传递实心球、拉绳角力、钓鱼钩、十字接力等

2)长绳，如：重叠跳、鱼贯跳、口诀跳、跑跳等

3)素质练习。如：高姿俯卧撑、立卧撑、连续深蹲跳、原地高抬腿。

4)练习体育课所学内容。

七、活动要求

1、每班班主任必须到本班活动场地，选择、设计分散活动内容，提前做好活动器材，组织安排本班学生站队和活动。分散活动时以推荐内容为主，各班可根据实际情况操作，尽量做到顾全点面，让每个学生活动起来，并注意安全。

2、体育老师负责本年级班级的场地安排，并对学生的站队、广播操、分散活动进行指导与监督。

2、队列、广播操加强大操场内

3、仰卧起坐、立定跳远运动场东边通道

4、跑步(接力跑、长跑)田径场地(接力赛：1—4跑道，长跑：5、6跑道)(岑欢迪、楼婴音、岑复人)

5、短绳、毽子三年级教室对出及其与食堂间的场地(岑映妮、毛速毅、钱彩凤)

6、排球活动篮球场及体艺馆(胡燕君、潘国平、黄炬辉)队列、广播操加强：针对本班情况，进行针对性训练。

仰卧起坐、立定跳远：每班小垫子10张。10人一组仰卧起坐，10人数数。其余人在旁边练习立定跳远。为了保证活动量可以分成几组同时进行。

注意：教育学生不要到其他场地上去。

跑步(接力跑、长跑)：轮到跑步的年级，一天长跑，一天接力跑。长跑时，操场内南北两块半圆空地可以作为休息地。

注意：由于跑道上班级较多，长跑以两列纵队慢跑为主，不

宜快速冲刺跑，以免发生冲撞。长绳：轮到长绳的年级每班四根长绳。

短绳、毽子：班主任可以根据情况设置单跳、花跳、单踢、花踢、键球。可以几人小组为单位，也可以各自练习。可以一天绳子。一天毽子。

排球活动：一二年级可以投球入筐、拍球练习等；三四年级可以对墙垫球、投球入筐、发球练习等；五六年级可以发球练习、对墙垫球、分组对抗比赛等。

注意：由于场地限制，各年级段在进行排球活动时应该统一安排，有序进行活动。

五、雨天大课间安排。

雨天或其它不宜户外运动地日子，学生可在教室里进行棋类活动。

六、器材管理办法：

- 1、领取：活动器材每周一中午12：00体育委员到体育室领取。
- 2、归还：每周五中午12：00体育委员归还到体育室。
- 3、各班要指定专人保管器材。在活动中各班要进行爱护器材的教育。

4、各班的活动器材请在下楼做操时带下来。补充说明：

- 1、本方案将在第十一周试行。以后大课间将一星期轮流一次，即根据活动表，第十二周五年级排球活动，四年级跑步(接力跑、长跑)……以此类推。
- 2、各班要加强活动安全教育和活动纪律教育。

(二) 自编和参考项目：

一年级：气球、跳绳、游戏、拍皮球

二年级：气球、跳绳、游戏、拍皮球、跳皮筋

第二个活动项目：学生选择游戏项目

1、沙包打靶：在教室黑板上画上靶子，学生手拿沙包立于3—4米处投掷。游戏开始，学生站在投掷线后用沙包向靶子投掷。掷完后，将沙包捡起交给第二人再做，直至全队做完为止。得分多的队为胜。

2、拦击导弹：选出4人各拿一个乒乓球拍，站在黑板前，作为“防空部队”，其他人拿15—20个乒乓球当作“地对地导弹”。游戏开始，拿乒乓球的学生用乒乓球掷击黑板，而拿球拍的学生则用球拍进行拦击，如拦击住了，则是“导弹被击毁了”，如让乒乓球漏过去击中黑板，则是“导弹击中了目标”。游戏一轮之后，再换4个人防守。击下“导弹”多者为胜。

3、接后语：学生坐在座位上，由第一行第一个学生随便说一个词汇，例如“今天”，接着第二个学生以第一个学生所说词汇的后一个字打头，又组成一个词汇，例如，“天气”依此法一直往下传，“气候”，“候补”，“补救”等，一直到某一学生组不成词汇为止，罚该学生表演一个节目后，又由该学生重新起头再做。

4、传口令：学生坐在座位上，按座位纵行组成队，游戏开始，各队第一人到教师那里接受秘密口令后，回到自己座位上坐好。教师发令后，各队将口令一个接一个轻声地往后传，最后一人听到口令后，立即用纸条写下来，跑到前面交给教师，以先送到而又没传错的队为胜。

5、猜猜他是谁：全班学生按座位分成四组，每组选一个猜者蒙上眼睛站在本组前面。游戏开始，大家边唱“小猫小狗小刺猬，请你猜猜他是谁？”边拍手和本组同学任意调换座位，唱两遍后坐好，猜者走向本组去摸座位上的任何一人，猜猜他是谁，猜对了就与被猜者互换角色，没猜对的可再猜两次，三次没猜对就给大家表演一个节目，然后互换猜者。

6、指部位：甲乙两人面对面坐好，甲用一手按住自己的鼻子，另一手前举，被乙的同侧手握住；乙轻轻在甲掌心击一下的同时，喊出头部器官的名称(如眼睛、鼻子、耳朵等)，甲则迅速用手指指到该部位。指对了，双手互换角色；指错了，不交换。

7、传球比赛：以座位纵向排列为组，每组准备一个球(篮球、足球或排球)，全班同学坐在原位。游戏时，听到发令后每组第一人将球从头顶传给后面第二人，依次传递，直到每组最后一人，看哪一组快。同样也用转身向后传的方法进行游戏比赛。

8、织布机：游戏者两人一组，分成若干组。分别站在课桌之间，两人面对站立，手拉手，一人全蹲，另一人站立。蹲者迅速站立，站立者迅速下蹲，形成一蹲一起有节奏的起伏。在规定时间内，哪一组蹲起的次数多，哪一组为优胜。

9、添鼻子：学生坐在座位上，按座位纵行分队。游戏前，在黑板上画几个没有鼻子的人头像。各队派一人站在离黑板上的人头像前约3m处，拿一支粉笔，蒙上眼睛，教师发令后，各自走向自己面向的人头像，用粉笔将鼻子添上，然后教师进行评比，比哪个队添得准确，并进行评分。接着各队第二人再做，最后得分多的队为胜。

10、挑小棒、翻绳花、扳手腕、棋类……所选的游戏套餐符合各年级段学生的特点，遵循了循序渐进的原则，各个班级可以根据需要自主选择活动内容。

第三个活动项目：疯狂诵读记忆系列

各班班主任可以根据班级情况结合经典诵读篇目，开展形式多样的疯狂诵读记忆活动。比如诗文接龙、诗文诵读节律操等活动。

班级阅读活动实施方案篇二

课间活动不同于课堂教学，也不同于课外活动，它是游离于课堂教学和课外活动之间，是在教师有选择性地指导下学生进行的自主活动。下面是有学校大课间活动实施方案，欢迎阅读。

健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要为了学生终生幸福，就必须树立健康第一的思想，切实加强体育工作，促进学生身心健康和谐发展。为解决课间操的单调乏味，弥补体育锻炼的不足，促进学生个性发展和身体发育，学校按照市教育局要求，在全校开展“快乐大课间”活动。“快乐大课间”活动将突破固有的课间操模式，对传统的学校课间操形式进行拓展，丰富学生锻炼内容，有利于激发学生锻炼热情，增强学生体质。

实施“快乐大课间”活动是贯彻“健康第一”的指导思想，切实保证学生每天一小时的体育锻炼时间，充分使学生玩起来、动起来，以达到全面提高身体素质，激发学生运动兴趣，培养学生的锻炼习惯，锤炼学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品格，促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康和谐发展增进身心健康的目的。

二、活动的形式与内容

我校决定在上午第二节课下午第四节课后各安排30分钟和35

分钟的体育活动时间。以眼保健操、跑操、拔河、跳皮筋、体育游戏、学校自编操、武术操、健美操、球操、舞蹈类为主，下午以身体素质活动、球类活动、特色活动、趣味游戏和自主活动为主，全校师生共同参加体育锻炼活动。学校自编操要体现我校特色，对传统的课间操形式进行拓展，即时间延长、项目增加、内容丰富，达到促德、健体、调智、审美的教育功能。身体素质活动包括：力量、耐力、速度、柔韧、协调等。自主活动包括：跳绳、踢毽子、掷沙包、呼拉圈、武术、等。

“快乐大课间”活动形式要多种多样，内容的安排要根据各年级的实际以及季节、气候的情况确定。

1、做好眼保健操。近几年学生的近视率正在呈逐年上升趋势，学生近视眼的发病年龄正在逐年变小，因此运用正确的手法做好眼保健操对保护学生视力具有非常重要的意义。

2、国家颁布的广播操与学校自编操、武术操相结合。除了国家颁布的广播操外，体育教师可以根据实际情况和我校的特点，自编一些符合学生身心发展特点的健身操、武术操或舞蹈等。如：校操、校舞、韵律操、特色操、器械操等。

3、分组活动。在班主任、体育教师和任科教师的组织参与下，以班为单位分成小组，充分发挥班级和学生骨干的作用，进行游戏、体育趣味比赛、身体素质练习等活动。活动内容的选择要注重培养学生的爱国主义精神、集体主义精神、团队精神和社会适应能力：(1)。与快乐体育园地相结合。充分利用体育园地的各种器材设施，创编各种活动组合，提高师生参与的兴趣。(2)。与音乐相结合。音乐是快乐的源泉，它以声传情，以情感人、育人。在音乐的选择上要恰如其分，让学生在优美的旋律中锻炼，可收得到事半功倍的效果。(3)。与游戏相结合。选择适合不同学生年龄和生理特点的游戏内容，激发学生参与的兴趣，培养学生的集体荣誉感和班级凝聚力。

4、自由活动。学生根据自己的特点与爱好，进行其他活动。如：跳绳、跳皮筋、踢毽子、飞盘等。

5、放松活动。由于活动时间相对较长，做好放松活动对学生上好下一节文化课相当重要。

三、活动性质

(1)活动以增强学生体质，体现学生特长为根本点，活动内容体现知识性与趣味性于一体，学生必须参加自主锻炼。

(2)各种活动在合作与竞争中完成。

(3)以班级为单位，也可打破班级界限，体现学生自主活动精神。

四、活动要求

1、运动负荷

根据各年级学生年龄特点，本着由小到大科学运动规律安排运动量。在整个活动中，体育教师和班主任除教给学生科学的锻炼方法外，必须注重学生活动安全，特别是学生在使用体育器材时，必须在老师亲自指导下合理使用，杜绝一切哪怕是微小的体育伤害事故。在活动内容上可穿插一些柔和的、轻快的、适应运动的音乐，陶冶学生美的情操。

2、防止运动损伤的发生。

由于是各班自己组织活动，往往忽略了作准备活动，扭伤脚踝，拉伤肌肉的运动损伤时有发生，班主任和体育教师要做好教育和指导工作。

3、各班根据实际情况结合场地、学校要求做好计划和活动内容。

4、确保每一名学生都要活动起来，做到人人有体育项目，班班有体育活动，学校有体育特色。

班主任、体育教师和任课教师积极参与到所教班级的活动中，把大课间活动作为建立和谐师生关系的良好契机。对活动不积极的班级给予适当处罚。

五、各年级活动场所：

篮球场地、健身广场、西餐厅前空地(高一)、东教学楼前后、篮球场、操场(高二)、西教学楼周围(高三)。

六、组织领导小组

组 长：

副组长：

成 员：体育老师和班主任

职责：1、领导职责：我校的“快乐大课间”活动由王淑成副校长负责，分管干部要亲自参与，及时了解情况，并认真检查，发现问题及时解决。

2、年级、政教处职责：负责协调和督导工作。开展检查评比工作，保证“快乐大课间”活动量。

3、班主任职责：(1)认真组织本班学生准时出操，保证出勤率。(2)培养学生体育兴趣，亲自参与，正确引导，教育和鼓励学生积极参与“快乐大课间”活动，为班集体争光，增强学生的集体荣誉感和集体主义精神。(3)检查、了解、监督、管理本班“快乐大课间”活动情况，考勤人数，发现问题及时处理，保证“快乐大课间”活动质量。

4、体育老师职责：(1)负责“快乐大课间”内容安排和乐曲

选择。(2)内容要考虑到季节的特点，乐曲要适合学生和内容的特点。(3)负责活动地点、场所及退场安排。(4)负责组织“快乐大课间”全过程，负责指挥和示范，协助班主任工作。

七、活动保障

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《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》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“日志周评月结”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。

3、全员参与，注重评价，强化激励

坚持学生全员参与，活动期间学生不准在教室，值日督查、年级、学生会要监督检查，班主任要全部跟班组织实施，确保活动安全。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，纳入年级、班主任、老师、学生系列考评中，以保证学校体育大课间活动的有效开展。

4、学校将“快乐大课间”活动列入学校工作计划，科学安排

作息时间。要求各级部要结合实际，精心谋划，认真组织，确保安全，体现特色。改变课间体育活动的管理和指导只依赖班主任和体育教师的现象。凡有一技之长的学校干部、教师、学生，都可以成为课间体育活动的管理者和指导教师，使“快乐大课间”活动真正成为领导与教师、教师与教师、教师与学生、学生与学生间思想情感交流、身心健康发展的阵地。

5、各班要广泛宣传，认真发动，积极鼓励学生自编、自创活动内容，自己制作活动器材，培养学生的创新意识和创新能力。

各级部要高度重视“快乐大课间”活动，制定详细活动计划，将所有教师都融入活动中，有组织、有步骤地开展“快乐大课间”活动。要更新管理观念，注重过程指导，建立各年级的评价组织，把开展“快乐大课间”活动与推动新课程改革、落实《学校体育工作条例》结合起来，把“健康第一”的指导思想落到实处，保证学生每天1小时的体育锻炼时间。

一、指导思想

为了更好地贯彻党和国家的教育方针，落实“生命-和谐”教育理念，全面实施素质教育，培养德智体等全面发展的人才，坚持“健康第一”的指导思想，牢固树立终身体育的新课程理念，把开展大课间活动作为重要途径，保证学生每天一小时体育锻炼时间，增强学生的体质，培养学生参与体育活动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯和终身体育意识，在大课间活动中体现出合作、民主、探究的教学理念，以大课间为辐射点，促进体育课堂教学的改革与创新。

二、目标和原则

(一)目标

1. 改革学校课间操，优化课间操的时间、空间、形式、内容和结构，使学生乐于参加，主动地掌握健身的方法并自觉的锻炼。
2. 根据学生的身心发展需要，积极创新，力求以活动励德，以活动辅智，以活动健体，以活动塑美，以活动促劳，促进学生五育全面和谐的发展。
3. 优化学校体育场地设施设备及管理，提高其使用率，发挥其育人效益。
4. 全面提高学校师生的综合素质。

(二)原则

1. 教育性原则。充分发挥大课间活动对学生进行五育教育的功能，重视活动过程的教育。
2. 科学性原则。遵循学生身心发展的规律，遵循“低段普及、高段提高”原则，坚持从学校实际出发，科学合理的安排大课间的课程计划和活动内容。
3. 全体性原则。师生全员参加，充分发挥师生的积极性和创造性，达到全体健身的目的。
4. 创新型原则。根据我校场地的特点，大课间活动增创了课间跳绳、每日一英语等，以及有利于健康的活动内容，将艺术、体育融为一体。

三、实施措施

- 1、各负责人起统筹安排作用，各班主任与任课教师密切配合。
- 2、值日教师要做好一天的安全工作，特别是学生到外操场去活动，值日教师一定要拦住来往的车辆，确保学生的安全。

做到万无一失。

3、一节有课的教师，务必要带好本班的学生，管理好学生的纪律(雨天在教室里也一样)。

4、值日组长要登记好各教师出勤情况。

5、体育教师开发活动、游戏系列

6、英语教师开发每天一句英语

7、大队部、教导处组织进行评比

8、阴雨天气改在室内进行(如：眼保健操、棋类活动、智力游戏等)

四、大课间体育活动内容

a□跳橡皮筋、踢毽子、呼啦圈、跳长短绳、小皮球、

b□广播操、太极拳

c□各种游戏(老鹰抓小鸡、捉迷藏、大渔网等)、趣味性跑

仰卧起坐、俯(立)卧撑、平衡…

d□每天一句英语、古诗文诵读等。

一、指导思想

为更好的贯彻党的教育方针，坚持“以人为本，全面发展”的宗旨”，优化学校体育场地设施设备及管理，提高其使用率，发挥全员育人效益。我校在新课程标准的贯彻实施过程中，以“人人健康、快乐体育”为教学理念，根据上级精神

把开展大课间活动作为作为重要途径之一，保证学生每天一小时体育锻炼时间，增强学生的体质，促进师生身心和谐发展，培养学生主动参与体育活动的意识、兴趣和爱好，形成坚持体育锻炼的习惯和终身体育意识。

二、目标和原则

(一) 目标

1. 创编学校集体操，在项目、时间、空间、形式、内容和结构上以全新的方式进行活动，使学生乐于参加，主动的掌握健身的方法并自觉的锻炼。
2. 根据学生的身心发展需要，积极创新，促进学生全面和谐的发展，全面提高学校师生的综合素质。
3. 优化学校体育场地设施设备及管理，提高其使用率，发挥其育人效益。

(二) 原则

1. 教育性原则。充分发挥大课间活动对学生进行五育教育的功能，重视活动过程的教育。
2. 科学性原则。遵循学生身心发展的规律。我校从实际出发，采用课余时间大课间的形式，合理的安排大课间的课程计划和内容。
3. 全体性原则。师生全员参加，充分发挥师生的积极性和创造性，达到全体健身的目的。
4. 创新型原则。根据我校场地宽广的特点，大课间活动增创一些有利于学生身心发展的新颖有趣的体育活动项目。

三、组织机构

组长：王世春(校长) 副组长：卫志权(副校长) 吴卫东(副校长)

教导处负责对教师管理，德育部负责对各班级开展活动情况进行考评，卫平凤负责具体组织实施，孙抒负责校园集体舞的编创及每天大课间的广播音响控制。

四、活动形式

我校大课间活动安排在每天上午两节课后进行，时间为30分钟。采用先集中活动再分组活动的形式，以阳光童年为主线串联活动全过程。分组活动是体育课程标准以班级为单位，安排进行活泼多样的游戏、身体素质练习、器械练习等内容。

(一) 场地划分(具体看场地划分图)

一年级：运动场东边。

二年级：学校a□b楼中间空地。

三年级：田径场南边。

四年级：田径场中间。

五年级：乒乓球场地。

六年级：田径场中间。

(二) 大课间活动流程

1、进场：5分钟

2、校园广播操

3、校园集体舞《小白船》

4、全体师生绕操场跑步两圈。

5、四、六年级，其余年级分班级集体活动。（跳绳、乒乓球、跳长绳、踢毽子等活动相对集中安排，每周轮换一次。）

五、管理措施及要求

（一）加强宣传，提高认识

充分发挥宣传阵地的作用。采用教师集中学习、黑板报和大队部广播站等形式，大力宣传大课间活动对学生教育意义和健体的作用，使师生达到共识：大课间不仅能提高学生的身体素质，而且可以带动学校的其他工作健康和谐的向前发展。

（二）完善制度，强化管理

为使大课间活动真正的落实到实处，高质量的进行，我校除了在时间和课程计划给予保障以外，还要在制度上为大课间活动给予保障。

（三）活动要求

1、注意有序开展活动，安全第一。班主任必须强调大课间活动纪律与安全，各配班教师下到班级参与活动。

2、卫平凤老师负责准备好器材，每次大课间活动要提前到位，

3、各项目活动限在规定的活动区域进行。负责值日的老师和少先大队值日干部要认真巡视，并做好当天的活动记录。

4、班主任和配班教师要带领学生积极参加活动，并进行安全教育，杜绝伤害事故的发生。

5、对于开展大课间活动有特色的班级学校将予以奖励。

6、雨天各班自行安排室内活动。

班级阅读活动实施方案篇三

根据《国家学生体质健康标准》和市局的有关精神，确保学生每天有一小时的体育活动时间，我校决定从20__年5月1日起，学生除了每天的课间操、眼保健操、体育课外，另加每天25分钟的大课间活动。为了确保每一天的大课间活动正常、有序、安全、高效，现将大课间活动的有关事项安排如下：

一、活动时间：

周一至周二的大课间安排在上午第二节下课；周三至周五的大课间安排在下午第二节下课。

二、活动项目：

1、各班选两到三项具有本班特色的体育运动项目（踢毽子、跳绳、跳皮筋、打羽毛球、捉迷藏等），每天的大课间在班主任教师的带领下进行活动。

2、充分运用学校体育器械，有序地安排部分班级到乒乓球台进行活动。具体安排如下：

周一：四(1)、四(2)、四(3)；

周二：四(4)、五(1)、五(2)；

周三：五(3)、五(4)、五(5)；

周四：五(6)、六(1)、六(2)；

周五：六(3)、六(4)、六(5)、六(6)。

3、所有的运动器械学生自带。如需要借用学校的器械，请班主任亲自提前向体育室的张老师登记借用。

三、活动地点安排：

1、一年级在北边教学楼前的水泥过道上。

2、二年级在学校东边的田赛场地里。

3、三、四、五年级在塑胶操场上。

4、六年级统一在篮球场。

四、活动要求：

1、活动期间所有同学的活动要听从班主任的安排，不得个人单独行动。

2、大课间活动时，请各位班主任老师组织好本班学生的秩序，保证学生安全、健康地进行锻炼。

3、大课间活动期间，所有的教师一律到相应的班级与学生一起活动，不得坐在办公室。

以上是关于大课间活动的有关操作安排，不完善之处我们将随时调整。

班级阅读活动实施方案篇四

1、促进学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康第一”思想落到实处。

2、让学生有选择地参与、学习、享受体育，激发学生的运动兴趣，发挥学生的学习积极性和潜能。

3、促进师生间、生生间的和谐关系，提高学生的合作、竞争意识和交往能力。

4、结合阳光一小时活动，改革大课间活动，创造有特色的活动氛围，真正落到每天锻炼一小时。

5、丰富校园文化生活，营造积极向上的学风。

二、活动形式：

本学期采用分班活动形式，以动感的音乐为背景串联活动全过程。每天大课间进行。

三、实施措施：

由老师带队到指定地点进行跳绳练习（各班绳子自备）。活动形式可针对跳绳比赛项目进行练习也可利用绳子创编各种游戏。师积极鼓励学生做到“人人有绳人人跳绳我会跳绳我要跳绳”并跟班指导，参与学生活动。（选用轻快、活泼的音乐）。

放松心情、调整情绪。室外活动按当天活动场地就地组织整理器材，整队听音乐统一做放松操后排队回到教室。（舒缓的音乐）。学生要求：在轻音乐中学生跳放松舞，整理器材，回归教室。

教师要求：跟班指导学生整理器材，组织队伍进行放松活动，组织学生排队回到教室。

四、活动内容：

并脚跳、双脚交换跳、单脚跳、双摇跳、一人带一人跳、“8”字接力跳

班级阅读活动实施方案篇五

为适应新形势下实施素质教育的需要，更好的贯彻落实《中国共产党中央国务院关于青少年体育增强青少年体质的意见》和__教育局的有关文件精神，把大课间活动、冬季长跑活动纳入日常教育教学计划之中，将活动与体育课、课间操和课外体育活动有机结合，充分利用场地条件，结合季节气候特点以及传统校园体育健身活动安排，遵循实事求是、因地制宜、循序渐进的原则，制定针对性和操作性强的实施方案，以班级为单位，全校一盘棋，分阶段每天组织学生进行大课间活动，有计划、有组织的开展学校大课间活动，经校长室研究决定，特制定《__体育大课间活动实施方案》。

一、指导思想

为更好地贯彻党的教育方针，全面实施素质教育，培养德智体全面发展的人才，落实_，积极开展阳光体育活动，以保证学生每天一小时的体育活动时间的基本要求，以提高学生身体素质，促进学生个性发展，增进学生身心健康为根本目的，开展丰富多彩的大课间活动，加强领导，加大工作力度，加快大课间活动的组织实施进度，务求活动实效。

二、实施原则

- 1、全体性原则。大课间活动的开展要面向全体学生，要做到人人参与活动，个个都有喜爱项目。达到全体健身、全员愉悦的目的。
- 2、科学性原则。遵循学生身心发展的规律，我校从实际出发，采用大课间与放学后的文体活动相结合的形式，合理的安排大课间和文体活动的计划和内容。
- 3、创新性原则。根据我校场地的特点，为达到锻炼的效果，大课间活动开设了跳绳、篮球、排球、羽毛球、田径等丰富

多彩的体育活动。

4、安全的原则。在大课间体育活动的组织与实施过程中，要加强安全教育和管理，要制定出必要的安全措施、应急措施，避免和防止意外事故的发生。

三、组织领导

（一）领导小组

组长：__

副组长：__

成员：__、__、__、__、__

职责：负责组织领导“大课间体育活动”的实施、指导、检查和评比工作，保证“大课间体育活动”正常有序开展。

（二）工作小组

组长：__

组员：__、__、__、__、__

职责：负责“大课间体育活动”的具体实施，包括拟定方案、组织锻炼等。

四、活动内容

（一）“大课间活动”在每天上午第二节课后进行，时间为30分钟。采用分组活动（以班级为单位）和长跑相结合的形式，以音乐为背景串联活动全过程。以班级为单位轮流参加跳绳、篮球、排球、定距跑，自创活动等项目的大课间活动，班主任要组织好学生有序进入场地参加各项活动。

（二）遇雨雪等异常天气，由班主任统一安排学生在教室内通过广播系统收听健康与体育节目，体育组负责提供健康与体育节目内容。

五、活动场地及分工

“大课间活动”活动场地及分工：

- 1、体育组负责场地、器材的筹备工作。
- 2、各班主任深入班级负责组织学生有序进行。

六、实施方法

（一）明确职责

大课间活动管理与组织者是校长室、教务处、体育组、年级组和班主任，实行责任制管理。

- 1、大课间活动实行校长负责制。学校大课间活动由赵新坤副校长具体负责，积极参与大课间活动，了解活动情况检查活动质量，发现问题及时解决。
- 2、班主任要教育和鼓励全班学生积极参与大课间活动，增强学生的集体荣誉感。班主任要每天参与一项班级的大课间活动，及时检查、了解、监督、管理本班大课间活动情况，发现问题及时处理，保证大课间活动质量，同时负责本班活动安全工作。
- 3、体育老师具体负责大课间活动的组织和实施。负责指挥和指导，协助班主任工作，确保学生活动的顺利进行。
- 4、倡导全体课任教师积极参与大课间活动，协助班主任和体育教师开展大课间活动。

（二）检查评比

为了保证大课间活动质量，让大课间活动的开展持之以恒，学校将对大课间活动进行检查评比，纳入班级量化管理。要求班主任老师要及时到位，每缺勤一次扣本班当日课间活动量化分。

七、活动要求

- 1、注意有序开展活动，安全第一。政教处、年级组长、班主任必须强调大课间活动纪律与安全，并协助体育教师指导学生安全活动。
- 2、各项目活动必须在规定的活动区域进行，各班学生必须在指定活动范围内活动，防止出现学生乱串、乱跑的混乱现象。
- 3、负责当日行政管理行政领导要认真做好当天记录。
- 4、所有场地负责老师和全体班主任要及时到位，进行现场指导，督促学生安全活动。