

# 减压小组活动计划书(汇总9篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

## 减压小组活动计划书篇一

课外体育兴趣小组，在于培养学生对体育的兴趣、爱好、增长知识、提高技能、丰富学生的课余文化生活，培养学生的身体素质，为今后学习及培养体育人才起着积极推动的作用。为了给爱好体育的同学一个良好的学习环境，现将本学期体育小组的活动安排制定如下：

### 一、活动目的：

通过体育兴趣小组的活动，进一步了解体育的基本知识，提高学生的运动水平及运动技能，使学生的身体得到更好的发展。

### 二、活动要求：

- 1、每周二下午第三节课进行活动，小组成员必须准时到达操场集中。
- 2、体育小组成员应严格遵守纪律，在体育室或操场不准大声喧哗，在操场不准做与体育学习无关的事，应听从体育教师的安排，保证体育过程中的安全。
- 3、爱护体育设施和用品。
- 4、努力学习，致力于提高自身的身体素质和运动技能，培养吃苦耐劳的良好品质。

### 三、活动内容：

- 1、使学生了解一些简单的体育常识知识，（体育项目、体育设施、基本的使用方法、尝试各种田径运动项目。）。
- 2、以集体训练为主，以个人练习为辅，以培养技能为主进行教学。
- 3、给学生自己活动的时间和空间。
- 4、进行体育游戏，培养体育兴趣，调动学习积极性。
- 5、进行体育竞赛，训练学生的运动能力和协作能力。

### 四、采取的措施：

- 1、体育教师要认真负责，把它看成是学校教育的组成部分，使小组活动开展得生动、活泼、丰富。
- 2、做好组织工作。在学生自愿报名参加的基础上，要挑选各班有一定体育基础、成绩较好的学生参加。要选出身体素质较高、成绩也好的学生担任组长。兴趣小组要在教师的指导下充分发挥学生的骨干力量。
- 3、安排好活动时间和活动地点。根据学校的统一安排，每周组织一次，要坚持课余活动的原则。
- 4、订立必要制度，抓好思想工作。要教育学生自觉遵守学习制度，准时参加体育活动。明确学习目的，培养勤奋好学，积极进取的精神，促进学生的全面发展。在学期结束时，要举办全校性的体育竞赛，检验学生的训练成果。

### 体育兴趣小组活动方案

为了培养学生的创新精神与实践能力和实践能力，丰富学生的课余生活，

开拓学生视野，提高学生的非智力因素。全面推进素质教育，开创教育教学改革的新局面。根据上级文件精神，每周二下午第三节课开设以“体验新课标、新课程”为重点的，全校师生共同参与的，具有知识性、趣味性、新颖性的体育课外兴趣小组活动。为了激发学生参加活动的愿望和要求，提高学生参与的积极性和自觉性，使他们具有自觉接受教育和锻炼的最佳心理状态，使学生每次参加活动都能既满足各自需要，乐意参加，又确实增长见识，有所得益。结合我校的实际情况，本期的课外活动开展情况如下：

### 一、活动课程设置：

根据我校的实际情况，本着“活动应丰富多彩，富有吸引力；充分发挥学生的积极性主动性；课堂教学和课外活动互相配合，互相促进；符合学生的年龄特征，照顾学生的兴趣和特长；因地、因校制宜”的五大原则。切实减轻学生学习负担，全校师生人人参与，在活动中学习，在活动中进步，根据学生的年龄特征、心理特征及兴趣爱好，课程设置如下：

1. 体育游戏； 2. 跳绳；3. 乒乓球；4. 羽毛球；5. 田径。

### 二、活动时间安排：

每周二下午第三节课在外操场集合，如遇下雨天就在六年级教室集中。

### 三、活动安全注意事项：

2. 在指定位置进行规定项目活动，不能擅自进行其他项目活动，更不能乱窜乱跑；

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，同学间要互相协作、谦让，互相帮助，共同做好安全保护工作，不能互相吵闹、争执甚至打架。

#### 四、指导教师职责：

1. 要加强安全教育，并使学生掌握必要的安全防范知识。
2. 检查学生衣着，了解学生的健康状况，合理安排运动量。
3. 活动时，要做好组织及安全防护工作，防止伤害事故发生。
4. 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。
5. 及时做好活动记录，随时接受各级督查。
6. 和学生一起参与活动，不能做聊天、乘凉等活动。

#### 五、安全措施

##### （一）体育兴趣小组活动意外伤害预防预案

1、要求体育老师牢固确立安全第一的意识，把学生上课及活动安全放在首要位置。体育老师对兴趣小组成员情况了如指掌，做到心中有数，确保活动安全。

2要组织学生召开《加强体育课运动安全》的会议，使学生们了解运动安全知识、运动安全技巧，明确安全运动的重要。

3、每次体育兴趣小组活动，都要制定相应的安全措施。

1)、要用的器材、场地进行安全检查，确保使用安全。

2)、体育老师要根据不同体质的学生安排不同运动量的项目，绝不能“一视同仁”；建议身体欠佳者见习或小运动量练习

与活动，确保运动安全。

3)、体育兴趣小组成员必须做好充分的准备活动，使学生们充分认识到准备活动的重要性，积极预防运动伤害的出现。

4)、教育学生活动时胆大心细，特别注意自我保护及学生间的保护与帮助，注意力集中，安全第一。

4、活动场地设施都有专人负责管理，定期检查、维修和保养，确保使用安全。

## （二）、应急预案。

1、活动时遇有学生发生晕倒、抽搐等中暑症状，立即将其送往卫生院救治，严重者由学校老师陪同立刻送往医院，并及时向学校领导汇报，通知其家长。

2、活动时遇有学生四肢无力、面色苍白等症状，立即将其安置阴凉通风处，给予补充水份，并将其送往卫生院救治。

3、体育活动时，老师应时时观察学生的运动状况，如在课上一旦有运动性伤害事故发生，教师们要沉着冷静，安全应急处理小组在第一时间对事故做出判断，及时处理解决问题，不得以任何理由拖延。

4、学生运动时一旦发生伤害事故，要沉着冷静，及时汇报老师，安全应急处理小组立刻对事故作出判断并加以处理解决。

5、对学生进行专项安全教育，进行体育兴趣小组活动意外伤害事故应急预案的演练，提高学生自我保护意识及处理突发事件的能力，以便发挥应急预案的最大效用。

## （三）突发性伤害事件处理办法：

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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 减压小组活动计划书篇二

为了更好的配合学校搞好素质教育,进一步展示我校的艺术风采和文化底蕴,丰富学生的校外文化生活,激发学生学习音乐的兴趣,培养学生的音乐审美能力、艺术修养及表现能力,弘扬学生个性发展。学校组建了电子琴兴趣小组,并力求整个活动能顺利、高效地开展。

本学期舞蹈兴趣小组的成员来自一二年级。由于本学期加入的学生较小,无基础且也无舞台经验因此,我们将从多方面启发、开导,培养学生在形体、气质上的自我审美能力,并

使学生自身体现出一种对舞蹈的热爱，从而愉快地进行训练和舞蹈。

丰富学生的课余文化生活，提高学生的音乐感受力和表现力，使学生掌握一定的舞蹈技巧，开阔学生的视野，促进学生素质不断提高。

1、教育学生严格遵守训练纪律，保证每次训练时间。

2、热身运动;在训练的几分钟左右的时间里，让学生做一些轻松、简单的热身运动，主要目的是创造一个融洽的学校氛围，使孩子们的身体和情绪适应课堂训练的准备，避免用力过度。

3、地面训练：儿童的生理特点是人小稳定性差，但是软度和开度较好，而软度开度又是舞蹈动作的根本点，所以要运用平整的地板来帮助孩子们进行软度和开度的训练，主要措施有：

(1)脚背和膝盖的训练

(2)肩的开度和前腿的软度训练

(3)旁腰和旁腿的软开度训练

(4)胸腰和腹肌的训练

(5)脊椎和胯骨的训练

(6)胯部和臀部的训练

(7)胯部和腿部的综合训练

(8)节奏和方位的训练

(9) 后腿和背肌的训练

(10) 踢腿和力量的练习

4、能够随着音乐做动作，节奏准确，充分表现音乐的特点，培养学生的`即兴创编能力和学生的创造能力。

5、排练几个舞蹈，通过这些组合来锻炼学生，同时为演出比赛做准备

6、学习一部分少数民族的舞蹈，让学生感受各个少数民族舞蹈的特点，能够表演简单的舞蹈。

1、培养孩子的优美体态和对艺术的审美能力。

2、训练扎实的基本功如：腰、腿、胯的软度及开度

3、培养孩子听音乐时能找到节拍，动作节拍准确，跳舞有自娱感。

4、培养孩子载歌载舞的习惯和舞蹈时愉快的心态。

5、培养孩子的表现欲望和基本的舞台感觉。

第三周：召集、了解学员，提出注意事项，布置活动内容，严格活动纪律。基本训练

第四周：基本训练：压腿、踢腿、下腰

第五周：基本训练：简化的芭蕾训练

第六周：学习舞蹈《茉莉花》

第七周：基训练习：学习扇子舞基本舞蹈动作



第八周：基训练习：继续学习扇子舞基本舞蹈动作

第九周：继续学习舞蹈基本动作，学习舞蹈简单队形

第十周：配音乐整合动作，跟音乐做动作。

第十一周：基训练习：复习舞蹈《茉莉花》、欣赏舞蹈、学习手位动作

第十二周：学习傣族舞蹈动作。

第十三周：继续学习傣族傣族舞蹈动作

第十四周：配音乐整合动作。

第十五周：配音乐整合动作。

每周三、四的中午14：00——14：30。

## 减压小组活动计划书篇三

活动内容：

一，介绍本次活动的主持人，同时工作者做自我介绍（姓名、专业，在组中的角色）；再由主持人介绍本次活动的安排与目标。最后分组。

目的：让组员与工作者认识

二，（1）逢七拍手

1. 从某一人开始顺时针报数，当报到七或七的倍数时，此人以拍手代替说话，也就是拍手一下不能喊出数字，下一个人继续念下一个号码。

## (2) 大风吹

1、所有人围成一个圈，主持人站在圈中说：“大风吹”，旁人问：“吹什么？”，比如说：“吹穿红色衣服的人。”，那么穿红色衣服的人就必须离开位子从新寻找位子。没位子的人站在中间进行活动。

目的：活跃气氛，相互认识

三，由小组工作人员把各小组成员带到活动地点，进行自我介绍，并介绍接下来的活动流程：五指山和解人结。

### 四，五指山

1. 小组成员围坐成圈，每个组员发纸笔画上自己的手型，并依次从大拇指开始写下自己的兴趣、喜欢吃的东西、喜欢什么类型的人、星座、个性，在手掌写上自己的名字。

2. 依次按照纸上的内容介绍自己，介绍时把纸放在身前。

3. 工作人员回收纸张，并从中抽取一张念出纸上组员的信息，让其他人猜出名字。

目的：促进组员进一步认识，加深对彼此的印象，并增强组员的团队意识

五，工作者带领组员分享感受，工作者介绍”解人结”活动的规则

### 六，解人结

1. 组员围成一圈，伸出双手，随意于其他人相握，但注意每双手要握着不同的人。这便构成一根很紧的“人结”。

2. 解结时，不能把手放开，只能透过其他方法如跨越、穿过

等等。

3. 经过一番努力，”人结”便可渐渐解开，直至解成一个或两三个小圈。

目的：增强组员的团结协作意识，建立合作关系

## 八，轰炸大队

1、分队比赛，五组分为五队，每队成员需要把15球吹好，并运到目的地，最后将其压破，一组队员回来后，另一组才能出发，直到所有气球都被压破比赛结束。

2、游戏中气球吹爆则作废，中途气球落地需回起点从新开始。

各组助手交叉进行监督，工作人员计时。主持人控制游戏进程。

目的：加强彼此之间的了解，增强团队合作精神，让参与者发挥想象与创意，解决问题。

## 减压小组活动计划书篇四

中国书法历史悠久，博大精深，不但有着鲜明的艺术性和广泛的实用性，而且自身还蕴藏着丰富的德育因素。在教学中如果注重挖掘这些因素，并恰当地将其融合、渗透在教学当中，对培养学生良好的道德情操，提高他们自身的道德素养和知识水平会大有裨益。因此，本学期的书法兴趣小组根据书法的自身特点，并结合学生的认知规律特设计以下教学计划：

通过书法兴趣小组的活动，使学生的书法特长得到更好的发展，进一步了解书法的基本知识，提高学生的欣赏水平及创造能力。

- 1、组织学生按时参加活动，并保持室内清洁。
- 2、每周一下午进行活动，小组成员必须准时到达书法教室。
- 3、书法小组成员应严格遵守纪律，不准在书法室大声喧哗，不准做与书法学习无关的事。
- 4、每次老师布置的作业，学生都应按时完成。
- 5、爱护书法教室内的设施和用品。

- 1、使学生了解一些简单的书法常识知识，（书法种类、常用工具、基本的使用方法）。
- 2、以楷书为主，以其他书法为辅，以临贴为主进行教学。
- 3、给学生自己创作作品的时间和空间。
- 4、欣赏名人名作提高欣赏水平。

（1）书法教师要认真负责，把它看成是学校教育的组成部分，使小组活动开展得生动、活泼、丰富。

#### （2）做好组织工作

在学生自愿报名参加的基础上，要挑选各班有一定书法基础、成绩较好的学生参加。要选出有工作能力、成绩也好的学生担任组长。兴趣小组要在教师的指导下充分发挥学生的骨干力量。

#### （3）安排好活动时间和活动地点

根据学校的统一安排，一般情况下每周组织一次，要坚持课余活动的原则。

#### (4) 订立必要制度，抓好思想工作

要教育学生自觉遵守学习制度，准时参加书法学习。明确学习目的，培养勤奋好学，积极进取的精神，促进学生的全面发展。在学期结束时，要举办全校性的书法作品展览会，展示学生的学习成果。

## 减压小组活动计划书篇五

### 一、活动目标：

为了丰富学生的课余生活，进一步推动校园文化建设，营造良好的音乐氛围。使学生在良好的音乐氛围中提高自己的音乐素质和音乐修养。同时，也为了迎接一年一度的艺术节，在艺术节中取得优异的成绩，特组织了舞蹈兴趣小组。希望通过每周一次的训练，使学生初步了解、掌握舞蹈的基本训练，让学生通过活动，注意自己的基本形态，学习一些简单的舞蹈步伐，培养对舞蹈的兴趣爱好，同时也对舞蹈表演所必备的软度、开度，以及训练方法进行初步的了解，为今后的舞台表演奠定良好的基础。

### 二、活动措施：

舞蹈兴趣小组的活动必须与音乐教育的基本任务合拍，坚持普及与提高相结合的原则，面向全体学生，做到在普及的基础上提高。凡参加舞蹈兴趣小组的学生，不论水平高低，要保护其积极性，使其认识到兴趣小组活动的意义和作用，从而主动积极地参加。在活动过程中，教师要精心组织，实施分层指导并采取多种形式，因材施教，因人而异，让学生产生强烈的求知欲和竞争感，使潜在的智慧 and 舞蹈才能得到自由地发展。

### 三、活动安排：

## 周次活动内容

### 第1、2周

中间活动(碎步、前碎步);地面练习(胸部练习、勾绷脚、双吸腿);扶把练习(体态、推脚背脚尖、正步半蹲);中间练习(正步半蹲、绷脚走步)

### 第3、4周

中间活动(跑跳步、绷脚走步);地面练习(转头、肩、前压腿);扶把练习(推脚背脚尖、正步半蹲、正步半脚尖起立、正步小跳);中间练习(踏点步、手臂练习)

### 第5、6周

中间活动(行进踏步走);地面练习(勾绷脚、腰部练习、正步吸腿、开度练习);扶把练习(正步半蹲、正步吸腿、小八字步半脚尖起立);中间练习(原地吸腿步、正步小跳、后踢步跳组合)

### 第7、8周

中间活动(后踢步跳);地面练习(勾绷脚、转头、双吸腿);

扶把练习(体态、推脚背脚尖、半蹲、一位擦地);中间练习(半蹲、手臂练习)

### 第9、10周

中间活动(正步吸腿);地面练习(勾绷脚、肩、盘腿竖叉前压腿、躺地45度前踢腿);扶把练习(脚位、半蹲、一位擦地);中间练习(正步半脚尖加压脚跟、绷脚走步)

### 第11、12周

中间活动(正步吸腿跳);地面练习(转头、勾绷脚、团身吸腿、盘腿横叉旁压腿、躺地45度旁压腿);扶把练习(体态、推脚背脚尖、半蹲);中间练习(绷脚走步、横磋步)

### 第13、14周

中间活动(前后点地走);地面练习(勾绷脚、肩、后弯腰、躺地45度踢后腿);扶把练习(一位擦地、半蹲、一位小跳)

中间练习(一位擦地、一位半蹲、手臂练习)

### 第15、16周

地面练习(转头、肩、开度练习、躺地前90度吸抬腿、躺地旁90度吸抬腿、后弯腰);扶把练习(一位擦地、踮步、后踢步跳)

### 第17、18周

地面练习(勾绷脚、团身吸腿、盘腿竖叉后压腿、躺地旁90度吸抬腿、俯卧抬后腿、躺地踢腿);扶把练习(转头、脚位、一位擦地、一位小踢腿);中间练习(手臂练习)

### 第19、20周

复习检查

## 减压小组活动计划书篇六

### 一、基本情况分析:

同学们都喜欢上体育活动课。为了使体育活动课真正落到实处,切实提高学生的身体、心理素质,成为体育课的不可缺少的补充,制定本学期体育活动教学计划。

## 二、教学目标：

- 1、让学生了解上体活课和锻炼身体的好处，能够认真上好体育活动课。不要把体育活动当作自由课。
- 2、初步掌握体育基础知识、基本技能、和基础项目。
- 3、培养学生的组织纪律观念和吃苦耐劳，用于拼搏的精神。
- 4、增强学生身体素质的同时，锻炼学生的心理素质，使学生的身心协调发展。
- 5、通过有计划、有组织的训练，提高学生的动作协调能力。

## 三、教学内容：

体育兴趣小组共有2项内容。分别是：排球、田径项目。这些项目侧重于简单易学，娱乐性强，能有效地配合正规的体育课和常规训练。

## 四、任务完成情况：

本学期的体育课外兴趣小组活动组织严密，活动有效。严格按照学期初制定的计划，及早动手，积极筹划和准备。使体育课外兴趣小组时间、地点、人员固定，保证了活动稳定性。另外，活动内容多样、具体，教师提前备课，活动时扎实有效。小组成员对活动内容掌握较快，学生了解并掌握了体育有关的知识，而且思维能力、动手能力大大提高，自学能力也有一定发展。

## 五、主要经验和体会：

实施课外活动的目的就是增强学生的素质，增进学生健康，我们始终从学生的角度出发，考虑学生的兴趣与爱好，在项目的选择上符合大多数学生的意志，让学生不感觉到课外活



动是一种负担。在体育课堂教学中，把一些课外活动项目做了加工处理，改变了学法和练法，以游戏和比赛的形式出现，增加了学生的学习兴趣，提高了他们的锻炼热情，既完成了教学任务，学生又得到了积极的锻炼。对于素质较差的学生，教师从不歧视与挖苦，而去安慰和鼓励他们，使他们不但在素质上得到加强，在心灵上更树立了自尊与自信。

## 六、存在的问题及改进方法：

1、学生没有明确开展体育兴趣活动课的重要意义。学生的合作意识还比较差，相对来说体育活动课的质量还比较差。

2、忽视了对学生进行品德教育。学生年龄小，活泼好动，新奇好学，最喜欢听故事，结合教材内容以讲故事的形式上好思想品德教育活动，极力学生的民族自尊心和爱国主义思想。

3、实际操作活动能力不强。学生的认识规律是从具体到抽象再到概念，是一个从个别到一般，从感性到理性的认识过程。

4、活动场所有限，天冷时教师不敢让学生在室外活动时间太长。

5、活动时间有限，体育锻炼，是由老师讲要领、学生长时间反复练习摸索的过程。

通过一学期来的体育活动，使学生们深深地体会到“拥有健康才能拥有明天、热爱锻炼就是热爱生命”，进一步树立了体育活动、天天锻炼、终身锻炼的意识，有力地促进我校体育工作，为学生身心的健康发展，打下良好的基矗。

## 减压小组活动计划书篇七

### 一、指导思想：

1、紧紧抓住素质教育的“核心问题”和“关键环节”从“为了每位学生的发展”的高度，着力构建一种开放的、民主的、科学的艺术课程，为学生的终身发展建立起坚实丰厚的生产点。

2、关注学生的个体差异和不同需求，关注学生在活动过程中的体验情感、态度和价值观的形成。保护学生的好奇心、求知欲，充分激发学生的主动意识和进取意识，促进孩子健康而有特色地成长。

## 二、活动目的：

1、使学生正确的掌握舞蹈的基本要领，知道基本的手位，脚位。

2、对队员们要求基本功达到下叉，下腰。软度不好的同学可延长时间。

## 三、培养目标：

1、初步掌握舞蹈的基本动作，使学生建立正确的动作技术，养成良好的姿态。

2、学习成套的舞蹈基本动作，培养学生的节奏感协调性和灵敏性。

3、发展学生各项身体素质，增强学生的体质。

4、培养学生自主学习能力，激发学生的创新潜能。

## 四、活动特色：

1、把学生的差异作为一种资源来开发，开设形体活动小组。

2、由培养特长向启发创造延伸。着眼培养学生挑战困难，开

拓进取的精神。

3、让学生在活动中获得自信。课堂学习活动中一些基础教育，能力较弱的学生，在艺术活动中获得了成功的机会，改变了孩子被动的心态，激发他们的自信心和成功欲。

4、让活动成功孩子享受生命的时空。我们的艺术课堂充满了生命的气息，一双双高举的双手，一张张自信的笑脸，有如自然界中的花草树木，充满着蓬勃的生机。

五、主要措施：（拟采用的教学方法和教学手段）

1、教学方法：讲解法、示范法、分解法、完整法、对比法、预防纠正错误法、练习法等。

2、教学手段：影象教学、个别指导、分组教学等。

六、活动安排：

1、定时活动。

2、活动规划。每次活动前点名，活动中学生积极性高涨，活动后有记载，有成果积累。

3、不断交流和研讨。总结得与失，借鉴成功的经验，不断丰富完善，提升教育与活动的艺术，使特色更鲜明。

七、活动内容安排：

活动内容：

1、第一月教会学生正确地掌握舞蹈的基本要领，知道基本的手位，脚位。

2、第二个月要求全体队员都能在辅导员的训练下基本功达到下

叉，对个别软度不好的队员可加深练习，训练有基本手位，脚位，一位的擦地，蹲，丁字位的前擦地，旁擦地，腰部的训练、腿部的训练的擦腿、弹腿、踢腿。

3、第三个月要求队员在能够下叉的基础上再加深一步下腰。同时学一些舞蹈中常见的舞步的组合。

4、第四个月训练内容，对个别好的队员进行个人素质的提高，技巧方向可加深一些。例如：虎跳、前后桥、抢脸，同时要学一些简单的舞蹈。

## 减压小组活动计划书篇八

当前我们处于二十一世纪，人类已步入健康社会。体育，广泛地应用于我们生活的各个方面。为适应时代的发展，体育兴趣小组已被纳入到各级学校必修课程之中。为了适应现代教育形势发展的要求，为了充分培养学生的能力，促进学生的.特长与能力协调发展，本学期我校将继续开展体育兴趣小组活动，并努力提高活动质量，使学生学有所得，学有所长。

### 一. 情况分析

为要更好地开展体育兴趣活动，首先对我校的体育教学方面作一简要情况分析:我校底子薄，师资力量薄弱。难度很大，可想而知。学生在态度方面不够端正，认为体育兴趣小组就是玩，也有相当一部份学生对体育兴趣只是一时的冲动，没有恒心，遇到困难就倒下。

### 二. 活动措施

为能更好地完成活动辅导任务，特制定计划如下：

#### 1、做好报名工作

先初步设定体育活动兴趣小组人数约10人左右，由各班主任利用班会做好宣传发动工作，让学生自由报名，学校再根据各班得报名人数从中选出10名具有运动基础的学生作为学员，时间为每周二、四下午课外活动。

## 2、加强管理

为能更好地完成课外活动的学习目标，必须做到认真备课，耐心辅导，全面关心爱护学生，管理组织教育好学生遵守学生日常行为规范，文明守纪，讲究卫生，更要爱护来之不易的体育器材。

## 3、重视体育课的教学，培养学生的学习兴趣

学习兴趣是学生基于自己的学习需要而表现出来的一种认识倾向，它是学好一门课的内驱动力。俗话说：“良好的开端是成功的一半。”这就要求我们在体育课中，要从运动的产生、发展、最新动态的有关常识的介绍，同时结合本地区、本校进行教学，体育也是个人成才的需要，激发他们的求知欲望，充分调动学生的学习积极性。

## 4、注重运动能力，使学习兴趣持久不息

体育学科是一门实践性极强的学科，应该说学生每时每刻都离不开运动。学生刚开始学习时还有兴趣，但慢慢地运动因累的热情就会下降，不感兴趣。这就要求我们教师在上课过程中采用“任务驱动”教学法，明确每节课的教学目标，给学生“主动发展”的空间，大力推行“发现式”教学，同时要保证学生充裕的运动时间，着重培养和锻炼学生的运动技能。当学生通过自己的运动提高了身体素质时，便会增添一份喜悦之情，充满一股运动的热情。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 减压小组活动计划书篇九

### 一、指导思想：

为了全面贯彻党的教育方针，进一步推进素质教育，体现我校以艺术教育为特长的特点，在原有的基础上，继续努力创造条件，开展内容丰富，形式多样的第二课堂活动，通过活动，使学生受到爱国主义及道德情感教育，掌握技能，全面提高他们的素质，使其成为全面发展的一代新人。

### 二、活动目标：

- 1、通过组织多种活动，使学生可以根据自己的兴趣和爱好，自主地选择地参加科学、技术、体育、文艺等方面的活动，以发展他的兴趣和特 .
- 2、通过组织学生课外阅读和参加多种的实践活动，使他们课内所学到的知识得到巩固和加深，同时，获得更多课外知识，为他们掌握课内基础知识提供广阔的智力背景。
- 3、通过引导学生自己去组织、去实践、去探索，培养他们的各种能力和创造性地解决问题的才干。

4、通过引导学生参加富有教育意义的活动，使他们受到良好的思想品德教育。

5、通过组织学生参加有益的文娱、体育活动，获得科学的休憩，使他们生活愉快，身心健康。

### 三、活动措施：

1、定好兴趣小组辅导教师，制定活动计划。

2、做好各种兴趣小组的动员选拔工作，成立兴趣小组。

3、定期检查活动情况，并且有训练任务，促进活动顺利开展。

4、举办各种类型 文艺演出等活动，形成活动特色。

5、积极组织多种形式的竞赛活动，如每组每月评选“校园之星”，每次活动评选优秀作品，出作品专栏等，提高小组成员的学习兴趣及巩固活动成果。

6、各辅导老师要根据学生的爱好、特长，在学生自愿参加的基础上，在班主任的协助下选取学生，制订各组的辅导计划，包括有情况分析、活动目标、活动措施、活动时间、活动地点、活动内容、学生名单等。

7、作品内容为制作、学生习作或心得体会、日记、活动感受和收获等。