

2023年体育老师活动方案(优秀9篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。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。下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

体育老师活动方案篇一

1. 对活动感兴趣。
2. 能充分发挥自己的想象力，想出不同玩皮球的方法。
3. 发展自身动作的协调性。

(一)准备活动

1. 教师和幼儿跑步入场，慢跑热身。(放音乐)
2. 幼儿自由站立，与教师做热身操。

教师：“让我们一起来做运动吧！”

头部运动——扩胸运动——双手压手腕——向上拉臂、向前后绕臂——腰部运动——腹背运动——活动腕关节、踝关节及膝关节——弓步运动。(2×8拍)

(二)基本部分

1. 幼儿自由尝试(探索)花样玩球。

(请幼儿自由拿球。)

教师：“今天，我们一起来玩皮球，大家自己动动脑筋，试试看谁的玩法最多？”

(1) 幼儿分散练习，教师巡回指导。

(2) 幼儿成两列横对，面对面站好，请不同玩法的幼儿示范、表演自己的玩法，其他幼儿跟着学。

2. 提供辅助材料，让幼儿自由结伴，组合玩球。

教师：“老师给你们准备了很多材料，等一会儿，请小朋友们自己几个人组成一个小组。然后，商量看你们组要拿什么材料，在试试看用这些材料可以怎样玩球？看看哪一组的玩法最多、最有趣？”

(2) 引导幼儿自由组队。

(3) 请各小组自由探索用各种辅助材料结伴玩皮球，教师巡回指导。

如：引导幼儿用短木棒赶皮球，边走平衡木边拍皮球，用球击打矿泉水瓶子等等。

3. 游戏《运球》

这时，电话铃响起，教师接电话。

教师：“刚才，老师接到体育馆打来的电话，体育馆的阿姨请我们把球送回去。这样吧，我们两个人一组，合作运球，把球运回体育馆。但是，有个要求，手不能碰到球。”

(1) 幼儿在原地自由尝试手不能碰到球的情况下，如何进行两人合作运球。

(2) 幼儿两人合作，把球运往体育馆。

体育老师活动方案篇二

由于公司的业务迅速扩张，规模日益扩大。人员需求越来越大，新进员工越来越多，部分新进员工还未能充分职业化，他们的责任意识、沟通意识、创新意识、团队意识还有待提高。为实现新员工特训目标，打造一支优异的蓝韵人力资源队伍，培训发展部经过充分的研讨，认为有必要在新员工特训中增加团队拓展训练。

- 1、树立主动沟通的意识，学习有效团队沟通技巧。
 - 2、打破成规，重新审视自我，增强创意思维能力。
 - 3、增进学员相互认知和理解，提高团队的信任和宽容。
 - 4、熔炼团队精神，加强团队凝聚力，树立合力制胜的信念。
- 1、积极主动的沟通精神。
 - 2、双赢思维、补位意识。
 - 3、面对变化的正确管理方法。
 - 4、对团队具有高度的责任感。
 - 5、富于创新精神、主动求变。
 - 6、欣赏他人，鼓励他人，赞美他人。

项目整合训练内容包含室内项目和户外项目，整个培训中体力与脑力活动充分结合，在项目的实施中充分进行体验和感受，并共享别人的体会与心得。一系列活动使得参训员工对整个培训保持高度的热情及参与感，项目设计环环相扣，对于一些基本理论在游戏中进行意识、体会和理解，再分享讨

论并融会贯通形成理论，进而运用到实际工作、生活当中。

1、培训时必须严格遵守培训规则和公司有关纪律，严禁脱离团队擅自行动。

2、参加培训时必须穿运动鞋，着装简洁适合运动，女士请不要穿裙子。

3、如患有不适于参加激烈运动疾病人员应事先通知培训组织者，以作统一安排。

4、请保持训练区域的整洁，产生的垃圾或废物请随身带走，自觉保护环境卫生。

1、参训人员：新员工特训班全体员工。

2、拓展地点：公司拓展训练场。

3、培训形式：15人至18人左右为一组，每一组选一位组长，在教练的指导下进行游戏，教练就游戏的目的和作用对学员进行引导，学员对游戏过程进一步进行体验和感受。

4、课程流程：

1、公司队伍逐渐壮大，无法避免新老员工之间，业务团队之间，业务与后勤各个职能部门之间，就工作问题上，难免存在配合和服务上沟通的障碍，和矛盾冲突。为了让工作氛围更加的和谐，促使各个部门之间更好的交流和沟通，提高工作效率，创造更大的收益，企划部针对这一现象，特制订了一系列关于缓解员工关系，促进部门协作效率周期性活动。

：活动有利于灌输公司新的理念，互动能够增加各部门人员之间的亲和力。通过周期性的活动，能够及时、有效的传达公司最新精神和指示，让员工更加清楚的了解公司新动向。

选择不同部门进行联谊的活动，更能增强不同岗位、不同职责员工之间的协作、理解、包容，从而达到团结一心，有效沟通，高效益的团队。

：以两个月为一个周期开展

：公司全体员工(根据不同的部门和员工之间的情况，组织人员活动。大活动人员不超过60人，小活动人员不低于30人)

周期性活动大致可以分为三类：拓展项目、座谈会项目、体育活动项目、知识趣味比赛。

根据活动主体不同，企划部牵头组织培训部和部门管理沟通，确定最后的活动方案，确保活动能够解决实质问题，让活动的价值最大化。

(一)、拓展分为：室内拓展和室外拓展

室内拓展：短期内对心态和思维的调节效果好、见效快，成本低，可供选择活动内容丰富。

户外拓展：能够形成触动和刺激，强化服务意识，持久性好，可以增强团队之间的协作能力，达到团队相互协作与信任的目的。

(二)、茶话会：形式灵活多样，内容丰富多彩，可以分为：团队才艺展示、小游戏、个人才艺表演、座谈会、工作角色转变短时间体验感受、案例分享、思想和心得交流、真心话、传爱心等一些列小片段组成。既可以以团体的形象对公司进行宣传，又会为公司的业务累计资源。

(三)、活动：乒乓球比赛、拔河比赛、波斯飞毯、跳绳比赛、滚铁环比赛、接力赛、合唱比赛、卡拉ok大赛、景区的旅游进行的团体赛和友谊赛等一系列活动。还可以组织到老人院、

留守儿童、问题儿童等地区送温暖活动，到社区为孤寡老人和空巢老人做服务和慰问活动，不仅可以提高员工之间的组织与协调能力，还有益于提高公司形象，宣传力度。

(四)房产专业知识竞赛、助理团队服务礼仪竞赛、陌拜房源、客源角逐大赛、关于对待客户、寻找房源、客源方式、方法的辩论赛、带看经纪人技巧、技能大赛等知识趣味比赛。通过比赛既可以促进员工之间的经验交流，又可以提升员工工作的积极性。

每次活动最低标准以5元/人的标准，最高标准以10元/人为标准。

体育老师活动方案篇三

小白兔头饰每人一个狼头饰一个纸球每人一个独木桥障碍物

一、热身运动：兔兔乐（听音乐跳兔子舞）

二、游戏：大灰狼与小白兔

玩法：兔妈妈带小兔到草地上去玩，念儿歌：小白兔白又白，两只耳朵竖起来，爱吃萝卜爱吃菜，蹦蹦跳跳真可爱。这时狼（配班教师扮演）来了，小兔马上和兔妈妈一起跑回家躲起来。

三、游戏：遇到困难我不怕

兔妈妈（教师扮演）说：这里太危险了，我们到别处去玩吧。

玩法：兔妈妈带领宝宝来到小河前，与宝宝讨论我们怎样才能到对岸去呢？鼓励宝宝尝试探索跨过障碍和过独木桥的方法，然后再带领宝宝双脚并拢跳过障碍再走过独木桥来到目的地。最后发现纸球。

四、兔妈妈带领兔宝宝自由玩纸球，探索纸球的不同玩法。

如：踢球投球甩球等

五、兔妈妈带领宝宝学习双脚夹球跳

游戏：宝宝追妈妈玩法：将纸球夹在大腿内侧，双脚并拢向前跳。

六、游戏：狼来了

玩法：兔妈妈带宝宝在草地上玩球，发现大灰狼来了，兔子们都落荒而逃。

兔妈妈便告诉宝宝不要害怕，我们可以想办法打败大灰狼，当大灰狼再来的'时候，我们可以将球砸向大灰狼，打败大灰狼。

（此游戏可多玩几次，幼儿兴趣会很高）

七、放松运动：兔兔乐（听音乐跳着兔子舞）

体育老师活动方案篇四

设计意图：

幼儿年龄较小，不能整齐的一个跟着一个走，为了锻炼幼儿这方面的'能力，我设计了本节课。

活动目标：

练习一个跟着一个走。

活动准备：

纸折飞机若干(数目与幼儿人数相等)，纸折大飞机一架。
《健康歌》音乐。

活动过程：

一、准备活动：

师幼一起跟着《健康歌》音乐做动作，活动一下肢体。

二、活动过程：

1、教师和幼儿两臂平伸作飞机状，老师在前面，幼儿一个一个跟在老师后面转圈飞行。

2、教师手持大飞机，幼儿手持小飞机，四散地站在飞机场上。

3、游戏开始，大家一手举着飞机在机场内四散走(飞)，边走边念儿歌：小飞机，飞飞飞，飞到西，飞到东，快快飞到高空中。”念完儿歌，幼儿任意走向周围的航线，必须一个跟着一个沿着航线走，边走边发出飞机的声音。教师说：“飞机降落。”幼儿走回机场蹲下，同时手臂放下。游戏结束。

4、把幼儿分成男孩、女孩两组分别进行游戏，看那组表现好。

三、放松活动：

跟着《小星星》音乐一起做放松活动。

活动反思：

通过这节课的练习，幼儿一个跟着一个走的能力大大提高，并且规则意识增强。

体育老师活动方案篇五

- 1、引导幼儿自选喜欢的'小器械玩，鼓励他们一物多玩。
- 2、带领幼儿动作有力，有节奏地做好宝宝操。
- 3、观察幼儿在活动中出汗情况和活动量情况，及时提醒幼儿擦汗和调整活动量。

- 1、自选运动小器械若干（流星球、小转盘、海绵棍等）
- 2、小皮球人手一份
- 3、小毛巾数量与人数相同

一、调动身心

- 1、检查幼儿衣服、鞋子等情况，为活动做准备。
- 2、引导活动，放松关节

转转转，我们小手转起来；扭扭扭，我们身体扭起来；

跳跳跳，我们小脚跳起来；跑跑跑，大家一起跑起来！

二、分散活动

1、自选活动

- （1）观察幼儿选择什么器械玩且是否会一物多玩，鼓励他们一物多玩。
- （2）提醒出汗的幼儿用小毛巾擦汗，减少活动量。
- （3）鼓励幼儿介绍并演示自己玩了什么新花样。

2、一球多玩

师生共同进行一球多玩：小鸭走、小兔跳、小飞机，开小车，放焰火等。（随机增加幼儿新想出的玩法）

三、升旗：

提醒幼儿抬头，眼看国旗

四、集中活动

1、教师领操，引导幼儿有精神动作有力，合拍做操。

2、随机练习个别做得不到位的操节。

1、组织幼儿排队有节奏地开火车。

2、提醒幼儿活动后擦汗，喝小半杯水。

体育老师活动方案篇六

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、共青团中心《关于展开全国亿万学生“阳光体育运动”活动的通知》精神。积极贯彻“健康第一”、“天天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一生”的现代健康理念，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推动体育大课间活动为重点，蓬勃展开“阳光体育活动”。

通过“阳光体育运动”的展开，逐渐完善学校的体育器材和基础设施建设，丰富课内外体育活动内容，使学生天天在校锻炼一小时的时间得到保证，让天天的体育运动和锻炼成为学生的自觉行动和行为习惯，增进学生体质健康和各方面的全面发展，实现学生活泼快乐、健康成长。

加强“阳光体育运动”的宣传，大力营造活动氛围。各中小学要充分利用升旗、知识比赛、校园广播站、班会、团会、宣传画、征文、标语等情势，使广大师生深进了解“阳光体育运动”的重要意义。使“健康第一”、“达标争优、强健体格”、“天天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一生”等口号深进人心。展开“致家长一封信”活动，使“阳光体育运动”深进到校外教育和家庭教育中。同时，发挥新闻媒体的宣传作用，及时宣传、报导学校的“阳光体育运动”的展开情况，增进活动深进持久、扎实有效地展开下往。

展开“阳光体育运动”要有良好的体育设施和器材做保证。各中小学要严格执行国家《体育器材配备标准》，增加体育器材的数目和品种，配全、配齐体育器材，规范器材的使用制度，加快发展合适学生年龄特点的体育基础设施建设。

各学校应依照《学校体育工作条例》有关学校体育教师配备的要求，结合《义务教育课程设置实施方案》和小学体育、初中体育与健康课时比例进步的实际，科学核定体育教师的工作量，保证中小学体育教师编制的数额。避免因缺少体育教师而削减体育课课时的现象。

全乡各小学校必须严格依照《教育部关于落实保证中小学生学习天天体育活动时间的意见》和新《课程标准》的要求，开齐开足体育课（体育与健康）课时，全面提升体育教学的质量和水平。小学1—2年级每周为4课时，小学3—6年级和初中每周为3课时，高中每周为2课时。任何学校和个人不得以任何理由削减、挤占体育课时间。

（1）、不断丰富大课间体育活动组织情势和活动内容，科学公道地安排运动负荷。各学校要重视展开群众性的文体活动，面向全体学生，遵守教育规律和学生身心发展特点，本着实践与研究相结合、普及与进步相结合、校内与校外相结合、同一与灵活相结合的原则，在创新活动情势、丰富活动内容上下功夫。一般的体育活动有广播操、武术操、校操、素质

操、健美操、轻器械操、校园集体舞和小型团体操，和跳绳、踢毽、跳皮筋、游戏、球类活动、轮滑活动等。

(2)、学校每一年要最少组织一次大型体育活动，如大型田径运动会等；每个月要组织一次小型的体育比赛，如篮球、排球、足球、跳绳、拔河、踢毽子等项目及趣味性游戏等。要基本实现面向全体，小学以体育乐园为主体，突出文娱性；中学以发展体能为主体，突出趣味竞技性。鼓励以班级、年级或学校为单位展开“一项特点的体育活动”，培养青少年学生建立毕生锻炼的意识进而到达“幸福生活一生”的目标。

体育老师活动方案篇七

通过开展亲子同乐活动，让幼儿与家长一起体验运动快乐，加强家长与孩子之间的情感交流。激发幼儿参加体育活动的兴趣，在活动中增强其团结协作、遵守规则的意识，提高幼儿的身体素质。培养幼儿初步的团队和竞争意识，体现团结协作的竞赛风格。

“快乐运动我做主”

- 1、通知家长
- 2、场地布置
- 3、各项活动的游戏材料

一、运动员入场。

全体幼儿集队，各班运动员持班牌按班级顺序在《运动员进行曲》中排成两路纵队依次入场。

二、园长致开幕词。

三、热身：集体喊“快乐运动我做主”口号，全场一起律动《舞动全场》。

四、主持人宣读裁判员名单和比赛规则。

五、活动开始。

1、活动名称：小脚踩大脚（小班组）

活动规则：家长和宝宝同时站在起跑线上，家长把宝宝放在自己的脚上，然后向指定方向前进。宝宝必须站在大人的脚上，脚离开为犯规。先到终点的家庭为胜。

2、活动名称：抢椅子（小班组）

活动规则：活动用的椅子的数量要参加游戏的人数少一两把。家长抱着宝宝围着椅子跟着音乐转圈儿，音乐一停，大家就争抢着坐椅子。没有坐到椅子的人被淘汰出局，同时带走一把椅子，这样人与椅子渐渐减少，最后只剩两对亲子抢一把椅子胜出最后优胜。

3、活动名称：骑羊角球（中班组）

活动规则：活动开始，小朋友抓着羊角球从起点跳到终点处，然后换上家长抓住

羊角球从终点跳回起点，先到达者为胜。家长跳时必须坐在羊角球上，不能轮空。

4、活动名称：过水洼（中班组）

活动规则：活动开始，家长站在起跳线上，孩子为家长准备好两块垫子，轮替将垫子往终点方向移动，家长由一垫子跳到另一垫子，不能跳出垫子外面，直至终点。

5、活动名称：奋力前行（大班组）

活动规则：家长手拉幼儿的脚踝，幼儿手按地排在起点后面，然后听口令前进，谁先到终点者为胜。

6、活动名称：踩高跷（大班组）

活动规则：活动开始，小朋友踩着高跷从起点走到终点处，然后换上家长踩着高跷从终点走回起点，先到达者为胜。活动过程中双脚必须踩在高跷上，不能直接踩在地上。

7、活动名称：托球前行（大班组）

活动规则：活动开始，小朋友托着球（乒乓球放在球板上）从起点走到终点处，然后换上家长从终点走回起点，先到达者为胜。活动过程中球必须在球板上，如果摔落则捡起来从摔落处开始重新前行。

六、游戏结束颁发奖品。

七、离场。

体育老师活动方案篇八

1通过各种形式爬的练习，让幼儿学习爬时四肢的正确用力方法。

2发展幼儿四肢和躯干肌肉力量，增强动作的灵便性。

3激励幼儿大胆勇敢地参加运动，培养他们不畏艰难坚毅的心理品质。

软垫地板胶梯子轮胎录音带拱形圈绳子水果图片

一开始部分

1进入场地，四散站开。

2打算活动，幼儿随着儿歌内容，摹仿小乌龟做动作，使身体充分活动开。

二基本部分

1提供软垫，让幼儿自由表演自己会的爬行动作，老师引导幼儿进行手膝着地手脚着地爬。

2提供离地高度不等的绳子障碍。

a老师引导幼儿必须身体贴在垫上，才干在绳子底下爬过，并让幼儿试爬。

b老师依据幼儿试爬情况，讲解示范匍匐爬的要领，指导手脚的用力方法。

3提供梯子轮胎，引导幼儿在立体面上玩爬的'游戏。

a引导幼儿利用梯子轮胎练习爬的动作(包括梯上梯下)。

b启发幼儿创新性地玩梯。

4将软垫梯子轮胎组合起来玩游戏，在音乐伴奏下，老师和幼儿玩“小乌龟摘果子”游戏。

三结束部分。

1放轻音乐，老师和幼儿一起做放松动作。

2听音乐并分享所学本领和游戏快乐，注重加强心理品质

方面的教育。

3结束活动，幼儿离场。

本活动从快乐体育教育的角度出发，通过提供不同难度的活动器材，引导幼儿在平面和立体面上进行多种形式爬的练习，以增强幼儿背肌腹肌和四肢肌的力量以及动作的灵便性。在设计中考虑有三个方面：

3启发幼儿独立或合作利用梯子与轮胎创新不同爬的玩法，发展幼儿创新性思维和与他人互助合作的交往意识。

体育老师活动方案篇九

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。学校教育要贯彻“一切为了学生，健康第一”的可持续发展的理念，切实加强体育工作，让每一个学生都能感受到运动的快乐，从而丰富校园生活，促进学生身心健康和谐发展。共同打造和谐校园。特制定本方案。

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□xx

副组长□xx

成员□xx

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《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》、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xx----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。