

最新阳光体育大课间体育活动方案(优秀5篇)

确定目标是置顶工作方案的重要环节。在公司计划开展某项工作的时候，我们需要为领导提供多种工作方案。那么我们应该如何写一篇较为完美的方案呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

阳光体育大课间体育活动方案篇一

为全面实施素质教育，切实推进“阳光体育运动”，培养德智体等全面发展的人才，为全面推进《学生体质健康标准的实施》，坚持“健康第一”的指导思想，丰富学生的课余生活，为学生每天都有一个小时的体育锻炼时间创造良好的条件。最大程度地发挥学生、教师的主动性和创造性，积极开发利用我校现有的体育资源，变原有单一的集体活动形式为分年级分班级、多项目多场地等多种形式并举，进一步丰富大课间体育活动的內容。增强学生的体质，培养学生的心理素质和道德素质，促进学生主动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。在大课间中体现民主、合作、创新的思想。并以大课间为辐射点，促进体育课堂教学的改革与创新，体现良好的校风、校纪和学生的精神面貌，带动校园文化的建设。

(一) 目标

- 1、通过大课间体育活动，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、在大课间体育活动中，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、通过大课间体育活动，全面提高学校师生的综合素质，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、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。

5、通过大课间体育活动，丰富校园文化生活，营造积极向上的学风。

（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，采用大课间与短课时相结合的形式，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。

（一）建立“五个”保障体系，确保大课间活动有序开展

1、组织保障。学校成立大课间活动领导小组，促使大课间活动真正落到实处，促进该项活动高质量进行。

（1）大课间活动领导小组

组长：张国民 副组长：李瑞达、金映秋、桑振东、周峰

成员：董浜中心小学全体教师

（2）体艺综合指导组：

组长：周峰

副组长：陈良宝、徐维军、陆人杰、邵杰、吴雪良、陆耀新

成员：董浜中心小学全体教师

2、制度保障。为使大课间活动有章可循，杜绝活动开展随意性，学校规定大课间活动班主任与副班主任老师协助辅导老师共同指导和参与学生的活动，建立领导督查、艺体教师指导的制度。

3、时间保障。根据上级安排和我校的实际，学校作息时间作相应调整，明确规定大课间活动分为上午和下午两段时间进行，上午为每天上午9：10——9：35（星期一升旗）这段时间，早操包含在大课间活动里，早操结束后进行分年级分班活动。任何老师不得挤占大课间活动时间。下午为3：35——3：55。若遇阴雨天改在室内进行，如：棋类活动、智力游戏等。

4、人力、物力保障。要求师生全员参与大课间活动，活动中教师既是活动的组织者、指导者，又是学生的保护者，同时自己也是活动者，这既体现国家所提倡的全面健身，又能融洽师生关系，有利于构建新型的和谐、平等的师生关系。大课间活动器材由学校体育室提供。另外提倡每位学生自备跳绳、毽子、棋类器材中的其中一样。

5、安全保障。各班学生必须在指定活动范围内活动，防止出现活动区域不明或乱串、乱跑的混乱现象。正副班主任和协助辅导老师跟班进行现场活动指导。

（二）充分调动师生参与大课间活动的积极性

上午的大课间活动按规定进行，下午的活动除时间、场地及活动内容有具体规定、保证外，在活动形式、空间上各班均具有很大的自主性和灵活性，各正副班主任和协助辅导老师可发挥自身特长，展示自身才干，开发创新体育、舞蹈、球

类游戏等项目。

1、进场：5分钟

上午第一节下课后学生稍做休息，当集合号响起后，各班迅速在教室门口排队集中，然后随着乐曲进场。

2、做操：全校学生齐做《希望风帆》广播操（5分钟）

3、活动：广播操做完后，各年级在指定场地分组活动。（10分钟）

4、退场：集合号再次响起，全校学生迅速集中，班主任整理好队伍，按乐曲退场（5分钟）

5、解散：各班全部回到教室，音乐声停，班主任宣布下课解散。

各年级活动内容循环进行

1、全体教师必须人人参与大课间活动，各班指导老师必须同时到场负责组织管理学生有序开展活动，并做必要的技术指导。

2、加强安全防范管理。正副班主任必须加强教育，引导学生安全、文明、有序地

参加活动。少先队对各班广播操和大课间活动进行评比检查。

3、实施大课间作息制度，目的是保证学生每天1小时的体育活动时间。请全校教师切实提高认识，把学生的身心全面发展作为头等大事来抓，从而不断提高学生的健康水平。

阳光体育大课间体育活动方案篇二

全面贯彻落实教育部和国家体育总局共同出台的《关于进一步加强学校体育工作，切实提高学生健康素质的意见》和《全日制义务教育体育与健康课程标准》的文件精神，推动由教育部、国家体育总局和共青团中央联合制定的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》，认真落实学生体质健康。

坚持“以人为本，让每一个学生都获得发展”的宗旨，优化学校体育场地设施设备及管理，提高其使用率，发挥育人效益。吸引广大青少年学生走向操场、走向大自然、走在阳光下，积极参加体育锻炼，确保做到每天锻炼一小时，促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康和谐地发展。

（一）目标

- 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、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锻炼。
- 4、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。
- 5、丰富校园文化生活，营造积极向上的学风。

（二）原则

1、教育性原则。开展大课间活动，以达到对学生的促德、健体、调智、审美等的教育功能，重视活动过程的教育。

2、科学性原则。根据学生的身心发展的规律及特点，以及学校的实际情况，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，促进师生间、生生间的和谐关系。

4、创造性原则。根据学校场地的特点，科学合理的安排一些活动内容，考虑今后将艺术、体育融为一体。

1、时间安排。上午第二节课后30分钟，任何老师不得挤占大课间活动时间；由于天气原因，不能进行正常室外活动时，各班在教室进行棋类游戏(器材自备)或室内操，由班主任组织安排。

2、制度措施。学校制订大课间活动时班主任、体育教师的职责，具体有：领导督察制、班主任现场督促制、艺体教师指导制、活动评比制等多种制度。使大课间活动安全有序的进行。

3、人力、物力保障。要求师生全员参与大课间活动，活动中教师既是活动的组织者，指导者，又是学生的保护者，同时也是活动者。这样既能体现国家所提倡的全面健身，又能融洽师生关系，有利于构建新型的和谐、平等的师生关系。活动的器材原则上由学校购置，其它小型、易损器材由各班组织学生自带。

4、安全保障。学校要分班划定活动区域，各班学生必须在指定活动范围内活动，防止出现活动区域不明或学生乱跑的混乱现象。所有场地均安排教师进行现场活动指导，并督促学

生注意安全。

5、实行激励。学校对大课间活动进行定期评比，把大课间活动开展情况作为星级班集体评选的重要依据，这样既可以树立学生的集体活动意识，集体荣誉感，又可以促进大课间活动的持续发展。

6、鼓励创新。大课间活动除时间有具体规定、保证外，在活动形式、内容、空间上具有很大的自主性和灵活性，鼓励体育教师、音乐教师、班主任发挥自身特长，展示自身才干，开发创新体育、舞蹈、球类游戏等多种项目。

（一）、夏季

1、进场3分钟

2、眼保健操5分钟

3、武术健身操3分钟

4、跳长绳8分钟

5、集合、退场2分钟

（二）、冬季

1、进场3分钟

2、集体跑步4分钟

3、眼保健操5分钟

4、武术健身操3分钟

5、跳长绳4分钟

4、集合、退场2钟

1、每班班主任必须到本班活动场地，组织安排本班学生站队和活动。尽量做到顾全点面，让每个学生活动起来，并注意安全。

2、体育老师负责对学生的站队、广播操、分散活动进行指导与监督。

1、活动必须由班主任到场负责管理，做必要的技术指导。

2、加强安全防范管理。班主任必须加强教育，引导学生安全、文明、有序的参加活动。

3、如果遇到小型体育竞赛，体育老师必须提前到达比赛场地。各班快速、有序地进入比赛场地进行比赛。

4、活动全程有广播音乐指挥。

5、由于我校学生人数多，人均活动面积小，户外集体活动开展起来难度较大，为了能更好地开展体育大课间活动，各班老师可根据实际情况，选择活动内容，鼓励创编。

阳光体育大课间体育活动方案篇三

认真落实教育部《关于落实保证中小小学生每天体育活动时间的意见》精神，保证学生每天一小时锻炼时间，丰富学生课余生活，磨练学生的意志品质和道德品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生健康水平，形成坚持锻炼的习惯和终生体育意识，以大课间活动为辐射点，体现良好的校风、校纪和学生良好的精神面貌，带动校园文化的建设。

二、活动目标

（一）在全校范围内积极开展学生乐于参加的各项体育活动，保证每天一小时的活动时间，使学生积极主动参与锻炼体育，以及掌握锻炼的方法和技能，养成终身锻炼的习惯。

（二）在五、六年级开展长跑活动，做到每次跑步有负责老师、有里程记录、有音乐伴奏，在确保安全的情况下提高学生的“身体素质和集体主义观念”。

（三）根据学生的心理特点，积极创编各种游戏活动，发展学生的身心健康和学生的创新能力。

（四）加强学校体育场地设施设备的管理，提高其使用率，发挥其最大的效益。

三、实施原则

（一）全体性原则。大课间活动的开展面向全体学生，从学生参与面的大小确定活动项目，做到人人参与活动，个个都有喜爱项目。

（二）全面性原则。大课间活动与日常教育教学工作有机结合，与新课程改革相结合，与学生素质提高有机结合，坚持寓教育性、健身性、趣味性于活动之中。

（三）因地制宜原则。大课间活动要根据学校规模、场地、设施、特色和气候特点因地制宜的进行。学校充分挖掘体育资源的潜力，调动一切积极因素，充分发挥师生员工的主观能动性，使活动内容与形式丰富多彩，能够满足不同特长，不同兴趣、不同层次学生活动需要。

（四）积极引导原则。学校在组织学生参加大课间活动的过程中，教师要进行鼓励和引导，同时要充分尊重学生的自我选择权和自主活动权。要为学生营造一个自主活动、相互交流和自我评价的环境和氛围。

（五）适度原则。教师要掌控学生的运动量，指导学生适度进行体育活动，并组织做好放松活动。避免由于学生的自控能力较弱、活动时间相对较长、超负荷运动等原因，而带来影响下一节文化课教学效果的现象发生。

（六）安全原则。在大课间活动的组织与实施过程中，遵循教育规律和学生身心发展特点，设置运动项目，开展相关活动。加强安全教育和管理工作，制定出安全措施、应急措施，避免和防止意外事故的发生。同时防止以怕出事故为由，排斥利于学生吃苦耐劳、顽强拼搏等体育运动项目。

四、实施形式

大课间活动形式力求多种多样，内容的安排根据学校实际以及季节、气候的情况确定。

（一）做好眼保健操、《小学生广播体操—初升的太阳》。教育学生懂得保护视力的重要性，指导学生运用正确的手法每天认真做好眼保健操。在每年新生入学时强化广播体操的教学和评比，使得全体学生都能做好广播操。

（二）集体跑步活动。学校在冬春两季根据操场容纳情况，安排全校或部分年级（班级）进行运动量适度的集体跑步。跑步活动在音乐伴奏下进行，选择恰如其分的音乐。严禁自行组织学生到校外或公路上跑步。

（三）分组活动。在班主任、体育教师和科任老师的组织和参与下，以班为单位分成小组，充分发挥班委会和学生骨干的作用，进行游戏、体育趣味比赛、身体素质练习等活动。

（四）自由活动。学生根据自己特点与爱好，自主进行活动，如：打篮球、乒乓球、羽毛球、踢足球、跳绳、跳皮筋、踢毽子等。

五、实施方法

（一）明确职责

大课间活动管理与组织者是校长、班主任和体育教师，实行责任制管理。他们各自的职责是：

1、校长

大课间活动实行校长负责制。校长亲自参与活动，了解情况检查质量，发现问题及时解决。

2、班主任及科任教师

（1）教育和鼓励学生积极参与大课间活动，增强学生的集体荣誉感。

（2）认真组织本班学生准时参加活动，保证出勤率；合理掌控学生的运动量，组织学生做好放松和调整工作。

（3）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。

（4）负责活动安全工作。

3、体育老师

（1）培养学生体育兴趣，指导学生选择合适的运动项目，不断提高学生的运动水平。

（2）负责大课间集体活动的安排和乐曲选择。乐曲的选择要与运动项目相匹配，适合学生兴趣和爱好。

（3）负责活动地点、场所及退场安排。

(4) 负责指挥和示范，协助班主任工作。

(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，学校成立大课间活动检查评比小组，制定切实可行的检查评比细则，对大课间活动进行常年不间断的全面检查与评比，定期公布，及时表彰，确保大课间活动长期顺利地开展下去。

(三) 合理分工。改变大课间活动的管理和指导只依赖班主任和体育教师的现象。科任教师也是大课间活动的管理者 and 指导者。

六、活动流程

(一) 进场（4分钟）

第二节下课当提示音乐响起时，各班学生在教室门前站队，依照广播操进场顺序依次进场。

(二) 全校学生齐做广播体操（5分钟）

(三) 全校学生齐做少年拳（4分钟）

(四) 音乐响起，各年级在指定场地分组活动（15分钟）

(五) 整队解散休息（2分钟）

分组活动完后，以班级为单位集中，小结，退场。

活动口号：“阳光运动锻炼身体健康快乐奋发进取”

七、实施措施

(一) 大课间活动时班主任、科任教师都要到场各负其责，

提高活动的质量和防止活动中意外事故发生。

（二）如遇雨、雪、大风等恶劣天气，各班主任组织好本班学生在室内进行室内活动。

（三）学生分组活动时，班主任老师要组织学生进行跳绳、踢毽、跳皮筋、丢沙包、老鹰捉小鸡等小型集体游戏活动。

（四）学校将不定期对各班活动情况进行检查。

阳光体育大课间体育活动方案篇四

根据市教育局推出中小学校“快乐大课间”活动的要求及制定的《寿光市开展中小学“快乐大课间”活动的实施意见》的精神，坚持“健康第一”的指导思想，树立“以人为本”的教育教学理念，本着对师生全面负责的精神，保证让师生每天在学校能够共同参加丰富多彩的体育活动，充分实现师生和谐共处，共同锻炼、全面提高学生的身体素质，促进学生的身心健康发展，实现每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的远大目标。制定我校快乐和谐大课间实施方案。

一、制定方案：

制定具体实施方案和保障措施，定期进行检查和考核，确保此项活动的长期有地开展下去。

二、实施目的：

实施“快乐和谐大课间”活动，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，增进身心健康的切实可行的重要方法和手段。这对促进学生身体的发育，增强其体质。而课间操作为固定的一种锻炼方式，也使学生

感觉单调乏味，限制了学生个性发展。“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。确保学生全面发展。

三、实施形式与内容：

根据教育局文件的要求，必须保证学生在上午、下午第二节课后参加不少于30分钟的体育活动。上午以眼保健操、广播体操、球操、舞蹈类为主，下午以身体素质活动、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。学校制定丰富多彩的活动项目，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、球类等。

- 1、做好眼保健操。运用正确的手法做好眼保健操，确实收到保护视力的成效。
- 2、除做好广播操外，学校根据实际情况和本校的特点，组织教师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。
- 3、分组活动。在班主任、体育教师和任科教师的组织参与下，以级部为单位按兴趣分成小组，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。

四、具体实施过程：

- 1、9月1日，学校召开调度会，根据教育局意见，认真学习相关文件精神，并结合我校实际情况，制订切实可行、有特色、详细的活动方案，要求具体到活动内容、活动人员、活动地点等。

2、9月2日，制定详细实施方案，做好活动前的器材等的准备工作。安排有关人员作好一切准备工作。

3、9月下旬，对“大课间”活动进行初步评估，查漏补缺。

4、10月份，迎接教育局“大课间”活动现场会检查。

5、11月份，迎接教育局对我校“快乐大课间”活动的检查评估。

五、实施要求：

1、各级部要成立“大课间”活动领导小组，广泛宣传“快乐大课间”的意义和作用，制订切实可行的实施方案，特别是细化每个项目的具体安排，保障活动人员、器械到位。不无故冲击活动时间，不占用活动地点。将“快乐大课间”活动纳入班级、级部的考核。要结合本级部实际，精心谋划，认真组织，确保安全。

2、全员参与，合理分工，责任到人。各级部主任要组织本级部全体教师参加活动，充分发挥班主任、体育教师及特长教师的作用，每项活动要具体到人，参加人员要有具体职责。

班主任负责：

(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“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“大课间”活动情况，考勤人数，发现问题及时处理，保证“大课间”活动质量。

体育老师负责：

(1) “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“大课间”全过程，负责指挥和示范，协助班主任工作。

3、各级部要成立“大课间”活动检查评比小组，制定出切实可行的检查评比细则，对“大课间”活动进行常年不间断的全面检查与评比，定期公布，及时表彰，确保“大课间”活动长期顺利地开展下去。

六、组织领导：

为保障“大课间”活动的顺利开展，学校成立“快乐和谐大课间”活动领导小组、指导小组、督查小组。人员组成如下：

1、领导小组

组长：

副组长：

2、指导小组

组长：

组员：

3、督查小组

组长：

组员：

七、场地安排：

教学楼北广场教学西、北、东甬路

八、时间安排：

上午：8：15——8：20眼保健操9：20——9：45广播操韵律操

下午：2：45——2：50眼保健操3：50——4：20 大课间

九、活动安排

七年级：踢毽子、呼拉圈、跳绳、体育游戏球类

八年级：跳绳、踢毽子、跳绳、篮球、排球、体育游戏

九年级：篮球、单双杠、立定跳远、体育游戏等。

十、活动要求：

1、身体健康的学生和教师在天气正常的情况下应积极参与大课间活动，学生会干部应检查各班的活动情况并做好记录。

2、各年级主任把科任教师安排到各个兴趣小组，教师与学生同乐、同玩共同构建和谐的美丽校园。

3、活动内容有创新。班级在指定的区域内组织活动有序。学生积极参与活动，参与率100%，安全第一。器材利用率高，利用器材能够进行创新。

4、各任课教师要参与自己班的训练，和学生一起参与大课间活动。同时，班主任可以结合本班学生和场地的实际情况，创造出自己班的特色项目，使大课间活动更具趣味性、娱乐

性、欣赏性。

5、全校教职员参与大课间活动，“师生同乐”共同构建和谐校园。全程活动都在音乐的指挥下进行。教师既做学生的“学伴”，又做学生的“玩伴”，使活动成为全校师生的游戏化活动。

6、年级主任、班主任抓紧时间对学生进行训练，学校政教处和体育教师将对各年级的大课间进行评比，各年级分别评出一、二、三等奖，对取得优异成绩的班级给予奖励。（评比项目：入场式、队形队列、积极性、创造性、纪律、体育器材的利用与维护等。

阳光体育大课间体育活动方案篇五

1. 通过大课间体育活动，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. 在大课间体育活动中，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. 通过大课间体育活动，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. 通过大课间体育活动，丰富校园文化生活，营造积极向上的学风。

二、活动地点

学校田径场、篮球场、及校道。

三、活动结构（整个活动过程都在音乐的旋律下进行，历时30分钟）

- 1、出队：
- 2、准备部分：广播体操
- 3、基本部分：形式多样的活动项目20'
- 4、结束部分：放松与归队3'

四、活动进程。

- 1、出队（按照行政班集合，在动感音乐下跑步进入操场）

要求：各班体育委员组织本班同学集队，队伍整齐有序，听指挥跑步进场。

- 2、广播体操要求：播放广播操音乐，做操节奏感强、整齐、有力，表现出良好的精神面貌。

- 3、形式多样的活动项目

活动内容：篮球、排球、游戏、毽子、羽毛球、跳绳等。

五、活动安排表

- 1、活动时间

9：20——9：50（9：20—9：27广播操）

- 2、活动项目、场地安排

羽毛球：北楼西路道

乒乓球：乒乓台区

绳、毽：南楼小操场

橡皮筋、呼啦圈：田径场

排球：排球场

篮球：篮球场

3、人员安排

1. 体育教师负责活动的组织、指导。
2. 班主任或留班教师负责本班的活动管理，确保活动安全、有序。
3. 各班体育委员负责器材的借还。