

# 最新四年级阳光体育活动总结(优质5篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。那么，我们该怎么写总结呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

## 四年级阳光体育活动总结篇一

### 一、指导思想：

贯彻落实国家体育总局关于开展“全国亿万学生阳光体育活动”的决定。坚持“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》，大力推广体育大课间活动为重点，蓬勃开展“阳光体育活动”。同时加强学校校本课程建设，促进和谐校园紧密结合，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水平，推动校园体育文化建设。

### 二、活动主题：

我运动、我健康、我快乐

### 三、活动要求：

人人有运动项目、班班有运动团队、学校有运动氛围

### 四、活动方案：

#### (一) 活动计划

在充分利用体育课、课间操(室外)、眼保健操锻炼的同时，

开展形式多样的课外兴趣小组活动。根据学生的学习规律、体能差异及兴趣爱好，由学生自主选择运动项目，自行安排运动时间，全面开展阳光体育活动，实现每天1小时体育锻炼的目的。

## (二) 活动方式

教师引导，学生自主锻炼。

## (三) 活动步骤

1、自主锻炼。利用体育课、课间操(室外)、眼保健操、课外兴趣小组和队列队形练习学生自主选择的运动项目，坚持每天1小时体育锻炼，促进师生体质健康发展。

2、效果检测。学校组织开展冬季长跑运动会、小型运动会、参加校外机构组织的各类比赛活动及随时检测，检查运动效果。

## (四) 内容安排

以两个月为一个阶段，确定每一阶段的主体项目，逐段推进阳光体育活动，培养学生对体育运动的兴趣和体育锻炼的习惯，促进学生体质健康发展。

### 1、第一阶段(20xx年2月—20xx年4月)

(1) 抓好课间操的做操质量，体现班级、年级风貌。

(2) 从学生兴趣爱好入手，让学生自己设计一个或多个运动项目，确定运动指标，安排运动时间，进行锻炼，实现目标。

(3) 每班集体组建运动小团队。

(4) 教职员工利用课余时间从事篮球球、跳绳、乒乓球等活动，营造体育锻炼的氛围，在校园中奏响一曲师声齐动员共运动的欢乐、和谐、健康之歌。

## 2、第二阶段□(20xx年5月—20xx年7月)

(1) 利用有限地理位置，鼓励和提倡广大师生坚持晨跑，提高师生的耐力，促进心肺功能。

(2) 开展以年级为单位的各种体育单项赛：乒乓球、跳绳、球类比赛或趣味活动竞赛。

(3) 举行以发展学生素质为主要目的小型运动会，进行跳绳、立定跳远、仰卧起座、花样踢毽等项目比赛，为学生身体健康成长打下良好基础。

(4) 开展“锻炼身体健康第一”主题班队活动，进一步营造“阳光、健康”和浓厚氛围，组织学生开展丰富多彩的主题班会。

## 五、实施要求：

1、营造舆论氛围。利用学校的各种媒体广泛宣传开展体育活动的意义和价值，各个年级的班主任要做好家长的工作，引导全社会理解、支持学校开展的这项工作，确保阳光体育活动得以顺利开展。

2、加强队伍培训。体育教师对班主任和相关教师进行体育方面的必要专业培训，使学生参加体育活动时，有科学的指导，发挥群体作用，使体育活动落到实处。

3、各年段结合本方案里每阶段活动主题，制订相应的文体活动计划和分阶段活动实施方案，上报学校，采取切实可行措施，狠抓落实。同时要求学生在教师和家长的指导下，根据

自身特点，量身自定体育锻炼计划和分阶段目标，并自查完成情况。

## 四年级阳光体育活动总结篇二

为了深入贯彻教育方针，全面推进素质教育，推进“全国亿万学生阳光体育运动”在我校的实施，大力加强学校体育工作，切实提高青少年健康素质，特制定本学期阳光体育活动计划。

1、坚持“健康第一”的原则，以阳光体育运动为载体，在全校师生中开展以“青春、健康”为主题的阳光体育运动，让学生走向操场、走进自然、沐浴阳光、享受健康。

2、学校成立阳光体育运动领导小组：

组长□xx□校长）

副组长□xx□负责体、卫、艺工作副主任）

辛晓斌（体育组组长）

成员□xx□教导主任□xx□德育处主任）

xx□体育教师）及各班主任。

1、树立科学的人才观，充分认识体育对强身健体、陶冶情操、启迪智慧、壮实人生的作用，培养学生团结、合作、坚强、献身和友爱的精神，弘扬民族精神。

2、开展阳光体育运动，要与体育课教学有机结合。通过体育教学，引导学生积极参加阳光体育运动，增强学校体育工作的活力和吸引力。

3、与课外体育活动相结合，保证有一个小时的体育锻炼时间，将学生课外体育活动纳入学校年度计划。

4、营造良好的活动氛围，通过多种形式宣传阳光体育运动，广泛传播健康思想，使“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的口号家喻户晓、深入人心。建立评比表彰制度，对在阳光体育运动中取得优异成绩的班级给予加分，以唤起全体师生对学生体质健康的广泛关注，支持阳光体育运动的开展。

5、建立学校体育活动的长效机制，营造人人参与，个个争先的氛围，形成促进青少年健康成长的良好环境。通过学校体育活动，保证每个学生至少掌握一、二项日常锻炼技能，养成终身锻炼的良好习惯。

## 1、内容：

(1) 各年级保证开足体育课，上好体育课，按标准执行。每天做校园集体舞、广播体操、武术操、眼保健操（上下午各一遍）。

(2) 以年级为单位开展一项特色体育活动。一二年级跳短绳、三四年级踢毽子、五六年级鱼贯跳长绳。大课间活动时间为上午9：25—10：00，时间为35分钟（其中眼保健操5分钟，班级体育活动18分钟，校园舞5分钟，广播体操、武术操4分钟）。另外还在早上课前、下午放学后两个时段安排班级特色体育活动。时间分别为20分钟。在教师的组织和管理下在指定的操场区域活动。

(3) 组织活动：九月份重点活动为规范两操，学习校园集体舞。十月份开展跳绳比赛。十一月份开展拔河比赛。十二月份开展冬季足球比赛。

## 2、活动方法：

体育课由专职的体育教师上课，晨间、中午、放学后由辅导教师、副班主任组织，学生在教师的指导下学会锻炼的技术与方法。

### 3、要求：

学校阳光体育运动的实施，扎根班级、立足校园，开展小型多样、活动活泼的活动。

1、学校按规定配齐体育器材，完善场地设施，并坚持公益性原则，充分利用可利用的场地器材。使之高效率发挥作用，确保学生体育活动的开展。

## 四年级阳光体育活动总结篇三

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。

为贯彻《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，落实“生命—和谐”教育理念和阳光体育行动，全面实施素质教育，培养德智体等全面发展的人才，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”。将加强学校体育课程建设与提高德育工作实效、促进和谐校园紧密结合，养成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，进一步推进校园体育文化建设。

### （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、以人为本，树立“健康第一”、“终身体育”的意识。实施体育育人功能，根据学生的发展需求，有效地设置和开展各项活动，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、关注差异，重视学生个性发展。张扬学生个性，发展学生特长，推动素质教育。
- 3、增强体质，全面实施《国家学生体质健康标准》。营造人人参与、生气勃勃的校园体育氛围，创造良好的体育锻炼条件，促进师生间、生生间的和谐关系，确实保证《国家学生体质健康标准》有效实施。
- 4、根据学生的身心发展的规律及特点，以及学校的实际情况，因地制宜，科学合理的安排大课间的课程计划和活动内容。增设集体舞、踏步操等，将艺术、体育融为一体。

## 1、时间安排

上午7：50—8：05，中午9：35—10：05，任何老师不得挤占阳光体育活动时间。

## 2、活动保障

### 1) 加强领导健全组织机构

具体分工如下：

校长室：宏观调控，并随时督查。

教导处：制定具体实施方案，指导和组织全校“阳光锻炼一小时”活动。

班主任：负责按活动计划实施。

### 2) 认真学习提高健康意识

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、健康发展的体育观。

### 3) 全员参与强化过程管理

坚持学生全员参与，学校领导紧密配合，教职工全员协作，建立领导区域推磨巡查、体育教师安排指导、班主任组织实施、年级部检查评比等机制。以保证阳光体育活动的有效开展。



以《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神为依据，结合我校现状，现内容安排如下：

午别

项目

内容

时间（分钟）

备注

上午晨间活动

听音乐节奏踏步进场5

儿童广播体操6

冬季改为跑操

听音乐节奏踏步退场2

下午大课间活动

听音乐节奏踏步进场2

儿童广播体操4

校园集体舞2

班级特色项目活动10

整队、放松、退场2

一、二年级：操场北区

三、四年级：操场南区

五年级：升旗台以北

六年级：升旗台以南

具体位置由体育老师安排，做好标记。

## 四年级阳光体育活动总结篇四

健康的体魄是少年儿童为祖国和人民服务的基本前提，也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全面发展，健康第一的可持续发展的理念。切实加强体育工作，让每一名学生都感受到运动发展的快乐，丰富校园生活，促进学生身心健康和谐发展，共同打造和谐平安的校园，特制定本计划：

贯彻落实国家、省、市指示精神和区教育局工作要求，培养学生积极主动的体育锻炼习惯，全面实施《学生体质健康标准》，以阳光2+1为重点，加强大课间的管理与运行，提高学生的身体素质和体育文化素质，推进校园文化建设，积极贯彻每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的健康理念。

20xx年9月——20xx年6月

保证学生每天至少一小时的体育活动时间，力争学生体质健康标准合格，在各项体育运动竞赛上取得好成绩。

“我运动、我健康、我快乐”。生命不息，运动不止，走向操场，走进自然，走到阳光下，每天锻炼一小时。

1、每天：“上午大课间”听到下课铃声响，所有班主任组织学生快速站两路纵队，再有体育委员带队快速“跑入”操场；体育教师总指挥：整队要要求学生做到“静、快、齐；步伐统一，口令统一”，组织学生上30分钟乒乓球操或七彩阳光操；（附：最近两周体育教师尽量在课前以队形队列为主，特别是行进间跑）

2、下午大课间：凡是没有体育课当天，学校组织学生参加一小时课外体育活动，我校具体安排每周一—周五第七节时间作为健美操、花式跳绳、自由活动、自编操、、呼啦圈、武术、篮球、踢毽子、羽毛球等；掷实心球、立定跳远、短跑、中长跑等各种达标活动，以及开展多种形式的群体竞赛及“阳光体育活动”；全校全生参与（每课时40分钟）。班主任随班，并执行上学期下午所组织的大课间内容。全体体育教师辅导！

3、眼保健操：学校每天下午第一节课后，组织学生做好1次眼保健操（每次10分钟）。

4、负责人：1—5年级所有班主任

## 四年级阳光体育活动总结篇五

全面贯彻教育方针，落实《中央国务院关于加强青少年体质的意见》和《学校体育工作条例》为全面贯彻落实教育部、国家体育总局、共青团中央提出的“健康第一”的.指导思想，全面增强学生的综合素质。

注重对每一个学生的健康教育，使学生在思想上正确认识到健康的重要性，培养他们自觉参加体育锻炼的意识。是在学校形成浓郁的校园体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气，提高学生的体质健康水平。共同实现“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标，大家一起动起来吧！

四年级全体学生

看护教师：班主任

活动内容：每天利用大课间做好课间操，每天做好两次眼保健操，给自己定一个运动目标：

1：跳绳。

2：转呼啦圈。

3：踢毽子。

4、拍皮球

1、加强宣传营造阳光体育运动的良好舆论氛围。充分利用板报、宣传栏等各种宣传手段，开设专题栏目，大力宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念，使“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的理念深入人心，唤起孩子们对健康的关注。

2、以体育课教学为基本平台，与课外活动有机结合。更加注重对学生健康知识教育和科学健身理念的培养，把课外活动纳入教育教学计划，不得挪用或挤占课外活动时间。

3、坚持教育与趣味性相结合，提高学生的兴趣，符合学生的身心特点，寓学于乐，寓练于乐。

4、坚持大课间和课外活动相结合，积极开展中小学快乐体育活动，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。加强安全教育和安全管理，防止意外体育安全事故。

开展阳光体育活动，就是希望同学们能够积极参加体育锻炼，逐渐养成终身体育的习惯，希望在这股力量的推动下，在大家的共同努力下，共同实现“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标，大家一起动起来吧！

相信我们能通过这些阳光体育活动，我们能大大提高体质健康水平。

三月份：

- 1、一、二周，班级队列队形训练。
- 2、第三、四周，跳绳比赛。（个人晋级）

四月份：

- 1、一、二周，常规游戏活动。（丢手绢、打沙包、等）
- 2、三、四周，常规运动活动。（蛙跳、单腿跳、立定跳远等）

五月份：

- 1、一、二周，踢毽子比赛。（小组晋级）
- 2、三、四周，跳皮筋比赛。（小组晋级）

六月份：

- 1、一、二周，乒乓球。
- 2、三、四周，拍皮球。