

最新体育游戏小小飞行员教案(优秀10篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？以下是小编收集整理教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

体育游戏小小飞行员教案篇一

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。

一、指导思想

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。

二、组委会

组长：陈在发

副组长：周少伟 周爱华

成员：张云梅. 杨梅等全体教师

三、活动主题：

我阳光 我运动 我健康 我快乐

四、活动要求：

人人有项目 班班有团队 学校有比赛

五. 活动地点：

学校操场

六、活动保障

1、认真学习，转变观念，达成共识

、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。

七、阳光体育运动活动方案

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16——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。

体育游戏小小飞行员教案篇二

伴着冬季的来临，学校利用大课间时间组织同学们参加阳光体育冬季长跑活动。长跑属于有氧代谢，对提高同学们的心肺功能有很大帮助；长跑可以消除脑力疲劳，使同学们情绪高昂、精力充沛。

为开展好此次活动，学校提出三点希望：

一、希望全体师生提高认识，积极参与长跑是一项简单但效果明显的健身运动，它有益于我们的身心健康，有益于我们培养良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式。希望全体同学充分认识开展冬季长跑活动，是磨练意志品质，培养良好习惯，有效提高体质特别是耐力素质水平的重要举措；充分认识提高身体素质和学好科学文化知识是同等重要的，希望大家努力做到德智体全面发展，认真主动地参与到这次活动去。

二、希望班主任认真组织，注重质量全校各班要按照学校要求认真组织，全体班主任和副班任全程参与管理。

三、坚持锻炼，注意安全习惯的养成贵在坚持，希望全体同学坚持每日跑步，不但在校时积极参加锻炼，节假日在家也要坚持长跑。在跑步前要做好热身活动，注意安全。

祝延兴小学阳光体育冬季长跑活动取得圆满成功！祝全校师生身体健康、心情愉悦！

体育游戏小小飞行员教案篇三

一、指导思想：

为树立科学的人才观，强身健体，培养团结、合作、坚强、献身和友爱精神，弘扬民主精神。阳光体育重在课堂教学，实践在课外活动中，特制定本学期阳光体育工作计划：

二、活动目标：

(一)、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、壮美人生，以及培养团结、合作、坚强、献身和友爱精神，弘扬民族精神的积极作用。

(二)、开展阳光体育运动，要与体育课教学相结合通过体育教学，教育、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。

(三)、与课外体育活动相结合。保证学生在每天能到室外去，保证能有一小时的体育锻炼时间，将学生课外体育活动纳入学校年度教育计划。

(四)、营造良好的舆论氛围。通过多种形式，大力宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念，使“健康第一”、“达标争优、强健体魄”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等口号家喻户晓，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班级给予加分，以唤起全体老师对学生体质健康的广泛关注，支持阳光体育运动的开展。

(五)、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育人环境。通过学校体育活动，保证每名学生至少掌握两项日常锻炼运动技能，养成终身体育锻炼的习惯。

三. 活动的主要内容

1、保证学生上足体育课。每周上3节体育课，按照国家课改新标准要求执行。

2、上好眼操和课间操。在体育教师的帮助下指导学生规范做好每一个动作，提高两操质量。

3、配合学校“大课间”40分钟文体活动，按班级活动区域活动，进行丰富多彩的文体活动，包括跳绳、踢毽子、打球、拔河等。主动到学校器材室借用体育运动的器材，鼓励学生主动配备体育运动用品。

4、在班级内组建体育特长活动小组：呼啦圈小组，跳绳小组，乒乓球队，篮球队等。

四、具体措施：

(一)、大课间活动形式多种多样：

(1)集体跑步。冬、春两季根据操场容纳情况，带领班级进行运动量适度的集体跑步。

(2)分年级活动。班级积极参与。在班主任、体育教师和科任老师的组织和参与下，以班级为单位，充分发挥班体委和学生骨干的作用，进行游戏、体育趣味比赛、身体素质练习等活动。

(3)自选项目活动。学生根据自己特点与爱好，自主进行活动，如：打羽毛球、乒乓球、跳绳、跳皮筋、踢毽子、丢沙包、跳框框、呼拉圈等。

(二)、与体育课教学相结合，通过体育教学，教育、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。

(三)、与课外体育活动相结合，保证学生在每天能到室外去，保证能有一小时的体育锻炼时间，将学生课外体育活动纳入学校年度教育计划。

在组织阳光体育活动时，坚持“安全第一”的原则，所有比赛应启动体育比赛应急预案。把阳光体育活动真正的搞下去。

体育游戏小小飞行员教案篇四

为确保体育节顺利开展，学校成立了以校长为组长，副校长为副组长的体育节筹备领导小组，多次召开会议听取汇报，出谋划策、集思广益。为将本届体育节办出水平、办出特色，从体育节计划的制定到各项活动的开展，事事关心，处处落实；各年级组长、班主任都能很好地配合体育组积极主动地开展各项活动；学校各有关部门从宣传、安全、后勤等方面给予了大力支持；体育组全体教师，齐心协力，分工合作，以主人翁的姿态积极认真地投入到体育节活动开展的组织指导工作中，为体育节的圆满成功奠定了坚实的基础。

本次的体育节计划周详，组织得力，在4月中旬举行了体育节实施专门会议，并给全校各班发放了“体育节活动方案”、“运动会竞赛规程”、以及“各类比赛的要求”等，使各年级、各班有充分的准备时间。学校还分别召开了年级组长、班主任、裁判员和学生干部的动员会，专题黑板报、校广播站、校宣传栏及晨会等进行了广泛的宣传和发动，加强了对本次活动的计划性和预见性。运动会比赛项目、场地、时间、负责人员等都安排得科学合理，各负责人员到位及时。

特别是各班班主任利用课余时间，积极组织班级练方队、选拔运动员，他们的精神鼓舞着学生，极大地激发了学生的热情，充分地显示了我校师生不断进取地团队精神，这些使本届体育节在组织运作上紧张有序，在各项工作中进行的井井

有条。

体育节体现“二多三化”。一高即锻炼价值高：体育节的项目编排不仅促进学生各方面身体素质的提高，还进一步培养学生吃苦耐劳、坚忍不拔、永不放弃的体育品质。二多即参赛班级多、参赛人数多：一至六年级44个班级全部参加，活动参与率达100%。三化即：锻炼形式的多样化：有运动项目类、技能类等，不仅形式多样，而且是真正迎合了全体学生的体育需要，让学生体验到体育活动和竞赛成功的乐趣。项目设置的科学化和人性化：坚持“健康第一”的指导思想，以学生为本，把全面发展学生身体素质和培养学生对体育运动的兴趣与爱好紧密起来。还根据学生身心发展的特点，为学生编设了体育游戏竞赛，收到很好的效果，为终身体育奠定了坚实的基础。

主要内容，确立了多姿多彩的活动项目，如：学生项目持沙包掷准、跳绳、踢毽子等活动。同学们强烈的参与竞争意识为历届运动会创造了一个又一个精彩的画面，不管是在竞赛场内，还是在场外，到处都可以看到同学们奋力拼搏的激烈场面，呐喊助威的激动场景。各项比赛开展得如火如荼，在看台上的同学不断的给同学加油助威、热情奔放、同学们不断组织起人浪，将运动会推向了高潮。可以说运动会期间，同学们洒下的汗水、泪水是最多的，欢笑声、加油声是最响亮的，团结协作、勇夺第一的意识也是最强烈的，“更快、更高、更强”的体育精神在本届体育节中得到了充分的体现。

体育节的宣传工作，场地器材的准备，全校师生比赛安全等工作，都高标准、严要求，落实到岗到位，确保我们的体育节工作万无一失，为本体育节的成功奠定了坚实的基础，也为今后工作的开展提供了宝贵的经验。同时我们把宣传工作放在重中之重的位置，提出了“为每一个孩子积蓄成才的力量”的口号。通过体育节积极弘扬“更快、更高、更强”的奥运精神，并把它推广到学校体育建设上来，把体育超越班界，形成了良好的运动氛围。

体育游戏小小飞行员教案篇五

《体育课程标准》要求初步掌握基本运动技术，这是《国家学生体质锻炼标准解读》书中五六年级的测试项目。

通过教学和实践，使学生掌握立定跳远的技能和方法，锻炼学生下肢力量，发展全身协调能力。通过练习悟出立定跳的方法与技巧。

二、教学目标分析

- 1、学生初步了解立定跳的方法与技巧，发展下肢力量。
- 2、学生通过游戏悟出跳远的方法，能有效调整下肢发力与全身协调关系。
- 3、养成勤于思考的好习惯，形成良好的的组织性与纪律性。

三、学习者特征分析

农村学校，学生基本素质都比较好，尤其力量方面是强项，但是运动协调能力较差，对于他们来说，学习的重难点就在于逐渐体会和掌握身体协调用力的技术，使身体下肢力量优势得以充分发挥，再进行动作技术指导，提高立定跳远成绩。

四、教学策略选择与设计

根据体育教学大纲和本校的实际情况我采用两组互相比赛互相监督的方法，提高学生的运动能力。

五、教学资源与工具设计

教学资源与工具包括两个方面：一是为支持教师教的资源；二是支持学生学习的资源和工具，包括学习的环境、多媒体教

学资源、特定的参考资料、参考网址、认知工具以及其它需要特别说明的传统媒体。

六、教学过程教师检查人数

1、明确本节课学习内容并明确学习目标

2、教师讲解动作，学生仔细听讲

3、教师巡视观察，及时给予纠正(距离、动作)

4、教师巡视提醒安全，教师再次示范强调动作要领以及下肢发力时机，学生练习。要求互帮互助，完善动作。

5、划分场地，分5组进行，每组8名学生，确定组长，明确小组位置。

6、教师巡视指导

布置练习作业，整理器材。

1、体育委员整队，师生问好。

2、游戏“蛙跳”

3、学生分小组进行练习

4、教师和学生一起总结练习时的问题，并想出解决办法。

5、学生结伴进行比赛

6、学生分组练习

小学六年体育教案《立定跳远》

七、教学评价设计

教学中通过游戏进行练习，避免了学生对立定跳远产生恐惧，有利于学生掌握动作要领，教师也可以把更多精力放在指导上，收到了良好的效果。学生身体的下肢发力掌握不好，另外在协调性方面表现不好，特别是成绩不理想，有待在协调性训练上下功夫。

八、帮助和总结

体育游戏小小飞行员教案篇六

全面贯彻教育方针，落实《中共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，全面增强中、小学生的综合素质。

二、目的要求

一辈子”的目标，大家一起动起来吧！

三、活动成员和内容

活动成员：全体师生

活动内容：

1、每天利用早操20分钟时间坚持做好：

广播操《七彩阳光》、《二十四式太极拳》

2、每天利用下午大课间20分钟和课间10分钟在本班级活动区内活动（跳绳、转呼啦圈、拍球、踢毽子）

3、每天做好可见10分钟的两次眼保健操；

4、给自己定一个运动目标：跳绳、转呼啦圈、拍球、踢毽子

四、活动计划

子”的理念深入人心，唤起师生对健康的关注。

2、以体育课教学为基本平台，与课外活动有机结合。从本学期开始，学校将严格执行国家关于体育课时的规定，开足开齐体育课。更加注重对学生进行健康知识教育和科学健身理念的培养，把课外活动纳入学校教育教学计划，不得挪用或挤占课外活动时间，安排看护教师进行课外活动辅导、训练，对参与课外活动辅导的教师按相应时间计算其工作量，确保师生的合法权益。

3、坚持教育与趣味性相结合，提高学生的兴趣，符合中、小学学生的身心特点，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。

大家一起动起来吧！

相信通过这些阳光体育活动，同学们能大大提高体质健康水平！！

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

体育游戏小小飞行员教案篇七

为确保体育节顺利开展，学校成立了以校长为组长，副校长为副组长的体育节筹备领导小组，多次召开会议听取汇报，出谋划策、集思广益。为将本届体育节办出水平、办出特色，从体育节计划的制定到各项活动的开展，事事关心，处处落实；各年级组长、班主任都能很好地配合体育组积极主动地开展各项活动；学校各有关部门从宣传、安全、后勤等方面给予了大力支持；体育组全体教师，齐心协力，分工合作，以主人翁的姿态积极认真地投入到体育节活动开展的组织指导工作中，为体育节的圆满成功奠定了坚实的基础。

本次的体育节计划周详，组织得力，在4月中旬举行了体育节实施专门会议，并给全校各班发放了“体育节活动方案”、“运动会竞赛规程”、以及“各类比赛的要求”等，使各年级、各班有充分的准备时间。学校还分别召开了年级组长、班主任、裁判员和学生干部的动员会，专题黑板报、校广播站、校宣传栏及晨会等进行了广泛的宣传和发动，加强了对本次活动的计划性和预见性。运动会比赛项目、场地、时间、负责人员等都安排得科学合理，各负责人员到位及时。

特别是各班班主任利用课余时间，积极组织班级练方队、选拔运动员，他们的精神鼓舞着学生，极大地激发了学生的热情，充分地显示了我校师生不断进取地团队精神，这些使本届体育节在组织运作上紧张有序，在各项工作中进行的井井有条。

体育节体现“二多三化”。一高即锻炼价值高：体育节的项

目编排不仅促进学生各方面身体素质的提高，还进一步培养学生吃苦耐劳、坚忍不拔、永不放弃的体育品质。二多即参赛班级多、参赛人数多：一至六年级44个班级全部参加，活动参与率达100%。三化即：锻炼形式的多样化：有运动项目类、技能类等，不仅形式多样，而且是真正迎合了全体学生的体育需要，让学生体验到体育活动和竞赛成功的乐趣。项目设置的科学化和人性化：坚持“健康第一”的指导思想，以学生为本，把全面发展学生身体素质和培养学生对体育运动的兴趣与爱好紧密起来。还根据学生身心发展的特点，为学生编设了体育游戏竞赛，收到很好的效果，为终身体育奠定了坚实的基础。

主要内容，确立了多姿多彩的活动项目，如：学生项目持沙包掷准、跳绳、踢毽子等活动。同学们强烈的参与竞争意识为历届运动会创造了一个又一个精彩的画面，不管是在竞赛场内，还是在场外，到处都可以看到同学们奋力拼搏的激烈场面，呐喊助威的激动场景。各项比赛开展得如火如荼，在看台上的同学不断的给同学加油助威、热情奔放、同学们不断组织起人浪，将运动会推向了高潮。可以说运动会期间，同学们洒下的汗水、泪水是最多的，欢笑声、加油声是最响亮的，团结协作、勇夺第一的意识也是最强烈的，“更快、更高、更强”的体育精神在本届体育节中得到了充分的体现。

体育节的宣传工作，场地器材的准备，全校师生比赛安全等工作，都高标准、严要求，落实到位，确保我们的体育节工作万无一失，为本体育节的成功奠定了坚实的基础，也为今后工作的开展提供了宝贵的经验。同时我们把宣传工作放在重中之重的位置，提出了“为每一个孩子积蓄成才的力量”的口号。通过体育节积极弘扬“更快、更高、更强”的奥运精神，并把它推广到学校体育建设上来，把体育超越班界，形成了良好的运动氛围。

体育游戏小小飞行员教案篇八

立定跳远

以“健康第一”为指导思想，以《体育与健康课程》标准的四个学习领域为教学目标，以促进学生身心健康为宗旨，以体育新课程标准为指针，以学生的发展为目的，创设与教学内容相适应的氛围，引入课堂教学，并从学生的兴趣着手，避免了学习过程的枯燥，让学生热爱活动的乐趣，同时让学生在活动中健身、在活动中合作、在活动中创新、在活动中享受、在活动中健康成长。

立定跳远属于全日制义务教育小学体育（1~6年级）课程标准“水平一”身体健康学习领域中的内容之一。它是低年级跳跃动作的重点教材；是发展学生腿部力量和弹跳力的重要手段；也是急行跳远落地动作和发展腿部爆发力的辅助性练习。另外，它对于发展身体的跳跃能力以及促进下肢肌肉、关节和身体器官系统的发展，体验学习跳跃动作的乐趣，有着积极的作用。

本班共有学生30人，从班级学生整体身体素质状况来看为一般。另外，一年级小学生协调性较差，注意力较分散不易集中，理解记忆力也不够完全，立定跳远动作虽然简单，但对于一年级小同学来说仍然是有一定难度的。因此，在教学时，要设计新颖、有趣的练习方式和手段，调动他们学习的积极性，如通过游戏或竞赛的方式，诱导学生进入角色，激发练习兴趣。另外在教学中要关注学生个体差异，尊重学生的主体地位。

五、教学标：

- 1、通过教学，激发学生对体育活动的情趣，培养学生积极参与体育活动的态度和行为。

2、通过本课教学，使学生在活动中学会双脚脚尖同时登地起跳的动作，以及游戏的方法和规则。

3、发展跳跃的能力，提高学生的协调能力和力量素质。

4、通过练习和比赛，能够让学生的合作与竞争意识得到提升，并体验与他人合作学习的感受。

教学重点：

双脚起跳，双脚落地。

教学难点：

摆臂与蹬地协调用力。

场地：操场

器材：1。跳绳30根。2。呼啦圈4个。3。音乐、播放设备1套。

体育游戏小小飞行员教案篇九

小学四年级的学生组织纪律性较强、情绪变化较大，运动能力有一定发展，上课喜欢玩，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。应该努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在学习过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。将学生身心作为一个整体，通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣；提高运动技能，培养健康和愉快生活的态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

二、教学目标

教学目标：

2、获得运动基础知识；学习和应用运动技能：学生将能够在球类游戏中做出单个动作，如拍球、运球等；做出基本体操的动作；安全地进行体育活动. 获得野外活动的基本技能。

3、形成正确的身体姿势；发展体能（发展柔韧、反应、灵敏和协调能力）；具有关注身体和健康的意识。

4、学会通过体育活动等方法调控情绪，学生能够体验并简单描述进步或成功时的情绪表现；观察并简单描述退步或失败时的心情。根据课程目标的要求和学习领域的各个具体的目标，以体育课和体育活动为载体，促进学生心理和身体健康、快乐的发展。

提高教学质量主要措施：

1、从游戏、竞赛手段入手，提高学生学习自主性养成自觉锻炼的习惯。

2、用激励教学法提高每位同学的学习锻炼信心。

3、教学内容丰富多彩，立体式的内容安排使学生新鲜感永存。

四：教学安排

1---2周

1、50米快速跑 2、游戏：冲过火力网

1、行进间高抬腿跑 2、 游戏：游戏：穿过小树林

1、复习行进间高抬腿跑 2、游戏：拼图

3---4周

1、立定跳远 2、游戏：迎面接力

1、加速跑20—30米 2、游戏：换物接力

1、快速跑20—30米 2、游戏：春播秋收

5---6周

1、跳短绳（一） 2、游戏“打活动目标”

1、蹲踞式跳远 2、技巧

7---8周

立定跳远 2、游戏：抓尾巴

1、跳短绳（二） 2、游戏：“火车”赛跑

3、小绳：双人跳绳 2、游戏：迎面接力；

9---10周

1、技巧：跪跳起 2、游戏：匍匐前进

2、游戏：跳绳接力 游戏：套圈

3、后蹬跑 2、游戏：过桥米线

11---12周

篮球基本技术：传球、接球 2、游戏：推小车

1、篮球基本技术：行进中运球 2、游戏：贴膏药

13---14周

1、足球基本技术：行进中传接球 2、游戏：长江——黄河

1、原地投掷垒球 2、游戏：迎面接力

15---16周

1、发展跑的`能力练习 2、游戏“打靶比赛”

1、400米跑 2、游戏：“打龙尾”

17---18周

1、篮球基本技术：运球 2、游戏

1、200米往返跑、游戏

体育游戏小小飞行员教案篇十

为认真贯彻“全国亿万青少年阳光体育运动”的精神，切实推进“阳光体育运动”，确保学生每天一小时体育活动，增强学生的体质，促使学生主动参与体育活动，树立“我运动、我健康、我快乐”的理念，践行“健康第一，全面发展”的指导思想，达到“以操促德，以操辅智，以操健体，以操审美”的目的，让学生充分地动起来，好学乐学，自主发展，全面提高综合素质。

1. 科学性原则：活动要符合学生的年龄特点和生理变化规律，从学校的实际出发，因地制宜，科学合理地安排好大课间活动，确保每一个学生都能有所收获。

2. 安全性原则：活动的开展必须具有安全性，既要让全体师生都参与到活动中去，也要制定出周密的安全制度，高度重视、精心组织活动，避免师生安全事故的发生。

3. 全员性原则：师生全员参与，充分发挥师生的积极性和创造性，达到全员健身的目的。

4. 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，在活动中锻炼学生的意志和集体主义观念，培养学生向上的精神。

1. 第一环节：自由活动15'

第二节课下课后，伴随着《阳光体育之歌》的乐曲，学生在各自区域内自由活动，可跳绳、呼啦圈、丢沙包等。每个班级按游戏规则有序活动。第一遍集合号响起时，每一位学生要迅速找到自己的'位置列队站好，进入第二环节。