

最新阳光体育的活动总结与感悟(大全9篇)

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得感悟吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

阳光体育的活动总结与感悟篇一

开学以来，我校认真贯彻落实《学校体育工作条例》和《全民健身计划纲要》，积极响应教育部、国家体育总局“全国亿万学生阳光体育活动”的号召，切实提高广大学生身体素质的重要举措。通过本校体育节的召开，牢固树立了“健康第一”的指导思想，突出了“团结、奋进、文明、育人”的宗旨，在我校充分掀起全员参与体育的热潮。为了更好地开展此项活动，现将本学期此项工作开展的情况回顾如下：

一、建立健全阳光体育活动领导班子

开学初我校为了扎实有效地开展好此项活动，成立了以校长为组长，体育教师为副组长，各班主任为成员的阳光体育领导小组。分工明确，责任到人，为此项活动的开展打下了坚实的基础。

二、第一阶段（3月份）为组织发动阶段

组织机构成立后，我们首先认真抓了学校的大课间活动。大课间活动的内容有韵律操、集体舞、武术操、少林拳、兴趣小组活动。通过大课间活动，提高了学生团队意识，锻炼了学生的体魄，培养了学生的正确姿势，锻炼了学生的意志品质，张扬了学生的个性。在开展大课间活动的同时，我校还组织师生进行了拔河比赛，真正形成了人人参与，班班活动

的良好局面。在教师当中我校举行了50米迎面接力，团结奋进，拔河，跳大绳等活动。锻炼了教师的身体，培养了教师的情趣。在此基础上，我校积极组织，扎实训练，参加了中心校组织的. 教职工运动会，荣获中心校团体总分第一名的好成绩。

（二）第二阶段：基层活动阶段

我校在普及的基础上，组织了24人的篮球特色队伍，经过近两个月的训练，学生已基本掌握运球、传接球、三步上篮的动作要领。会打简单的配合，了解最基本的规则和术语。5月16日，郑州市阳光体育启动仪式，我校36名学生到大河广场展示了少林拳操，受到各界好评。5月份我校开展了“阳光体育与同行”征文活动。征集论文210篇。通过初评，评出了王梦琳等十位学生的作品上交中心校。

总而言之，阳光体育活动是一项师生共同参与的群众性活动，是一项利国利民的活动。今后我校将常抓不懈，持之以恒，一步一个脚印，把此项活动搞好，使师生充分受益，终身受益。

阳光体育的活动总结与感悟篇二

我校本着“学生健康第一”的理念，全面推进“亿万青少年阳光体育活动”，积极响应和落实教育局关于开展“阳光体育活动”的活动精神，认真开展阳光体育运动，大力宏扬奥林匹克精神，推广“我运动、我健康、我快乐”，提高身体素质，磨练坚强性格，培养集体观念和团队精神，促进身心全面健康发展。现在将工作总结如下：

一、活动主题：阳光体育与快乐健康同行

二、认真组织，提高认识。

我校领导高度重视阳光体育运动，并将其作为一项长期的工作进行，常抓不懈，处处落实，将开展阳光体育运动和减轻学生课业负担联系起来。为了落实到位，学校成立了阳光体育活动领导小组。

组长□x

副组长:x

组员□x

校长x为活动第一责任人□x负责本项活动日常工作的部署、实施和督导，负责活动资料的整理和收集。从而形成了一把手亲自抓，分管领导具体抓，确保活动有序、安全地开展。为加大宣传力度，扩大影响，教师会上不定期进行了宣传、布置。同时组织学生进行板报和广播宣传，使同学们的运动兴趣，集体感等充分被激发，也激活了学生健康第一的理念。

三、落实举措，加强监管。

2、用好早操和课间操时间，在两操时间各年级分层次地开展各种主体活动，如本学期，我们设计了广播体操、跳绳、长跑、立定跳远等活动，每项活动要求全体班主任和行政领导督促参与，分管教师做好记载。

3、落实眼保健操，我校充分利用眼保健操的契机，增强学生体育锻炼和保护视力的意识，让学生科学用眼，劳逸结合。

三、精心安排，内容丰富。

为了促进学生身心健康全面发展，落实阳光体育活动，丰富学生的暑期生活，活跃校园气氛，结合学校资源向社区开放，学校开放了校园各种教育阵地。

1、每位同学按照“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的成长理念，积极参加各类体育健身活动。

2、开展一系列的体育竞赛活动。乒乓球比赛、篮球对抗赛、拔河比赛、跳绳比赛、两人三足跑及体操比赛等团体对抗比赛，培养了学生的团体精神和集体主义荣誉感，同时也锻炼了学生各项身体素质，让学生明白团体力量和健康都不容忽视。本月初，我校分年级班级进行“跳、踢、跑”活动。按照事前的计划，各个班级的学生在班主任带领下进行了各种各样的精彩活动。活动期间，学生跳绳踢毽充满精神，趣味往返跑活动精彩纷呈，活泼身影跳跃奔腾生命的活力昭然于眼前。

3、学校还提倡学生与家长、同学、邻居、朋友一起参加小型体育锻炼活动、趣味游戏活动，增强天天锻炼意识，养成运动好习惯。

由于活动的安排比较周详，落实的较好，并对每次活动进行了记录，使得活动达到了预期的目的。阳光体育锻炼活动的开展激发了学生的体育锻炼欲望，并为师生之间提供了更好的沟通交流的机会，巩固了良好的团队精神。从而使广大师生深深地体会到“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“健康第一”的思想，为学生身心的健康发展，打下良好的基础。

通过我校阳光体育活动的开展，使学生充分认识到加强体育锻炼的重要性，充分调动了学生的积极性，主动地走出教室，走向大自然，走到阳光下，展现自己的活力。今后，我校在阳光体育运动将进一步细化工作环节，充分发挥学生各自的特长，培养了团体协作意识。让学生们认识健康，追求健康，有了健康的身体，感受到了生活的快乐形成全校学生参与的体育锻炼良好风气，达到了锻炼身体，增强体质的目的，有力地促进我校体育工作。

阳光体育的活动总结与感悟篇三

为贯彻落实中央国务院关于开展阳光体育文物精神，切实提升学生的体育文化素养和身体健康水平，以此促进学校校风、学风更加健康地发展，我校在阳光体育冬季长跑活动中开展了扎实有效的工作，现将相关工作总结如下：

一、加强组织领导，健全规章制度，用制度保证阳光体育活动顺利实施。

为了保证学生阳光体育运动方案的顺利实施，我校成立了阳光体育运动领导小组，由校长任组长，体育老师为副组长，教室领导、其他任课教师组成的阳光体育活动领导小组，并且细化了各自的职责和具体要求。学校制定严格的规章制度和评价机制以及相应的活动方案，并逐步逐项落实。

二、打造健康文化，传播健康理念，用理念引领阳光体育活动开展。

为使每一位师生都能自觉地参加到阳光体育活动中来，充分享受运动带给生命的快乐。学校充分利用宣传栏、校园网等各种宣传工具和手段，不遗余力的宣传阳光体育运动，广泛传播“健康第一”的思想，让“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”，唤起全校师生对健康的关注。特别注意开展丰富的教师体育文娱活动，用教室带动学生体育活动的开展，以此带动更多学生参与到阳光体育活动中。

三、强化规范管理，丰富活动内容，用内容彰显阳光体育活动的魅力。

1. 我校严格落实常规的要求，认真执行课程计划，真正做到了开齐、开足、开好每节体育课，确保全体师生每天体育活动不少于一小时。杜绝了挤占体育课时的现象。保证所有学生都能按计划参加体育活动。

2. 精心设计安排大课间活动，突出特色。

目前我校结合自身实际，充分调动、正和现有资源，利用大课间开展以空竹项目进行锻炼，保证了学生有充足的时间进行锻炼。活动过程中，教室领导主动配合做好学生的运动辅导及安全监护，确保每天的锻炼安全、有序、高效。

四、遵循科学规律，明确活动主题，用主题催动阳光体育活动的全面发展。

为使我校阳光体育活动科学有序的进行，我们按照教育局的要求，结合我校实际情况，推行阳光体育主题月活动，如冬季阳光长跑、冬季三项运动和拔河比赛等活动。通过活动，提高了锻炼质量，同时也拍养了学生的集体主义观念，提高了学生的合作能力。

总之，通过系列阳光体育活动，我校广大师生深深地体会到了“拥有健康才能拥有明天、热爱锻炼就是热爱生命”的内涵，进一步树立了全民体育、天天锻炼、终身锻炼的认识。阳光体育活动不仅有力地促进我校体育工作，为学生身心的健康发展，打下了优良的基础，而且极大地增强了学生团队协作认识，磨练了学生的意志，陶冶了学生的道德情操。

阳光体育的活动总结与感悟篇四

为了更好的落实[]xx市中小学生“开展生阳光体育运动”方案》，加深“每天活动1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子!”健康理念，推动学校群体性体育活动的组织开展，切实提高学生的体制健康水平，进一步展示xx小学全面落实实施素质教育和体育活动果，我们制定了[]xx小学阳光体育活动实施方案》，根据阳光体育实施方案，我们扎实有效地开展了阳光体育活动，取得了明显的活动效果。

我们学校共有两位体育教师，他们工作踏实，努力上进，专

业知识精湛，有很强的团结合作意识。体育组利用间操时间进行学校大课间“韵律操，广播操和武术操”训练，大队部老师和全体班主任协助训练。

学校以年段位单位，开展年段特色的体育集体体育项目训练。全体教师认真对待此项工作，各负其责，团结协作，形成特色，确保了阳光体育活动扎实有效地进行。

20xx年4月27日，我们举行了xx小学阳光体育活动推进会活动。

活动主题：阳光牵系你和我，健康快乐动起来。

活动程序如下：

- 1、大队辅导员陈宣布活动开始，全体学生放飞氢气球，欢呼。
- 2、校长张致词。
- 3、体育组长赖老师讲话。
- 4、少先队员李发言。
- 5、两操展示。
- 6、各年段学生集体活动。
 - (1)一、二年段以游戏为主，建议：丢手绢或是老鹰抓小鸡。
 - (2)三、四年段丢沙包或是跨下传球。
- 7、集队，总结。

同学们，“每天锻炼一小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”是一种时尚健康的生活理念，让我们每一天都拥抱阳光，积极投身阳光体育活动，享受阳光体育活动的快乐，做一个

全面发展的好学生。今天的阳光体育活动推进会圆满落下帷幕，祝福同学们健康快乐每一天。

有人曾形容“阳光体育运动”意味着学校体育的春天到来。教育部有关负责人指出，“阳光体育运动”号召学生到阳光下、到操场上、到大自然中去锻炼身体，陶冶情操。当前，全国各地都在积极探索，以创新的手段推进学校体育教育。在今后的. 教学工作中，我们xx小学还将一如既往地开展好阳光体育运动，确保全体师生的身体健康，把阳光体育活动落实到实处，让学校处处充满阳光。

阳光体育的活动总结与感悟篇五

学校成立了以校长为组长的领导小组，负责组织协调全校学生阳光体育运动的开展。引导全校组织成立相应的组织协调机构，按照上级部门的统一部署，制定具体措施，组织本校学生阳光体育运动的实施。同时把推动全校的阳光体育冬季长跑运动列入了议事日程，根据学校特点，分类实施，形成合力，扎实有效的开展工作。

我校充分利用班级板报、学校广播等宣传阵地，在校园内加大宣传力度，广泛地传播健康理念，使“健康第一”、“我运动、我健康、我快乐”的理念深入人心，使阳光体育运动人人皆知、提高了同学们参与活动的积极性，扩大了阳光体育运动在学生中的影响力和感召力。

我校结合实际，制定出活动的具体方案，并认真组织、策划、实施，做到师资、时间、安全预案三落实，师生共同参与。把开展阳光体育运动与学生体质健康测试相结合、与提高体育教学质量相结合，积极推进体育教学改革，不断提高教学质量，养成良好的体育锻炼习惯。具体执行情况如下：

(1) 利用大型集会时间，学校领导和体育教师对阳光体育活动进行宣传和动员。

- (2) 每年举行一次大型冬季长跑启动仪式。
- (3) 每年举行一次分年级段冬季长跑比赛。
- (4) 每年举行一次全校性师生共同参与的迎春长跑比赛。
- (5) 积极组织学生参加宝山区学生长跑比赛。
- (6) 持之以恒的坚持每天累计男生1500米、女生1000米的长跑活动。
- (7) 在2008奥运年学校开展了一次有特色的“迎奥运”长跑比赛。
- (8) 在2009年学校“荣获迎世博——上海200万学生阳光体育冬季长跑优秀组织奖”。

在活动开展中我们还注重挖掘特色，树立典型，推广经验，引导学生在开展活动的同时，注意活动的后续宣传，鼓励学生写长跑日记，与其他班级或学校学生分享长跑体验。使冬季长跑活动真正成为重要的教育活动形式，实现以体育为手段，磨练学生意志品质，培养集体主义情感，提升学生耐力素质，促进青少年全面发展的活动目标。

通过“阳光体育冬季长跑活动”的深入开展，能够让我校学生深刻地认识到提高学生体质是一项“长久之计”，对每一名学生来讲，参加阳光体育长跑，不仅是每天单单地进行一些体育锻炼活动，而是要让健康和运动的理念深入内心，并成为自觉的习惯，为自己健康幸福的生活打下了坚实的基础，为祖国的繁荣富强锻炼出强健的体魄！

阳光体育的活动总结与感悟篇六

近年来□xx一小本着“学生健康第一”的理念，积极响应和落

实各级关于开展“阳光体育活动”精神，积极推进素质教育认真开展阳光体育运动，大力宏扬奥林匹克精神，推广“我运动、我健康、我快乐”，提高身体素质，磨练坚强性格，培养集体观念和团队精神，促进身心全面健康发展。具体做法是：

我校严格按照上级要求，体育课程开齐开足，体育师资力量雄厚，专业水平高。采用3+1的课程开设模式，即3节体育课加上1节特色课程辅助活动的方式。既解决了体育课程的基本学习目标，又突出了学生主体地位。课堂教学中，要求每节课都要保证学生一定的运动负荷，练习密度，达到锻炼身体，增强体质的目的。

为更好的体现“人人不同个个精彩”的育人目标，我校开设的课程辅助活动中专门设置了体育活动版块，包括：围棋、象棋、民族运动、快乐国球、快乐校球、花样跳绳等。学生可以根据自己的喜好和特长自由选择，真正体现个性张扬。

学校先后多次进行大课间改革，内容包括韵律操、哑铃操、课间舞、武术操、班级自主活动、校园集体舞、自编篮球操、自编篮球裁判操等多种形式，激发学生的锻炼兴趣；去年，我校重力打造的篮球大课间活动参加全区比赛，以浓郁的校园特色氛围，学生良好的篮球技能水平、新颖激情的篮球操、创新编排的裁判员手势操，多样化的篮球自主活动，得到全区各级领导、各学校的一致认可，获得大足区小学组一等奖的第一名的好成绩。

我校以“人人参与”为指导理念、以传统项目为依托、以“活、趣、新”为特色、积极进行学校体育活动创新。在传统运动上刷新计分办法、重在参与，扩大活动覆盖面；在比赛项目上，改变了项目单一、枯燥，竞技性太强的“表演性”局面，设置了多种单项和集体项目融合，各取所需、投其所好；在比赛形式上简化规则、突破局限，实行竞技与趣味并进的活动方式。每年采用传统运动项目与特色项目结合，

年级活动与校级活动相依托，做到时时有比赛，班班有活动，人人有项目。如：每年定期举行的学生春季越野赛，篮球活动月，田径运动会，还有乒乓球、羽毛球等活动，极大的调动了学生参与体育活动的积极性。

阳光体育俱乐部活动开展丰富多彩的学生体育活动，培养学生的体育兴趣、爱好和终身热爱体育锻炼的习惯，并向学生传授体育运动技能，发现和培养具有体育专长的后备人才。既达到了普及体育运动知识技能，又培养了具有特长的体育后备人才，为学校参加各级各项体育比赛提供了有力的人才保障。在本学期举行的大足区第三届学生田径运动会上，我校的田径代表队再次获得小学组冠军，跳绳队获得一等奖的好成绩。学生篮球队区里8连冠，重庆市连续三年季军

《体育俱乐部阳光体育活动进展情况汇报》是由xxx为大家整理的，如果您喜欢，那就继续支持关注我们。

阳光体育的活动总结与感悟篇七

每天活动1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子！”健康理念，吸引同学们走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，掀起校园内体育锻炼热潮，我校克服了活动场地小等实际困难，使学生活动兴趣得到培养，学生锻炼身体的热情得到激发，促进了学生全面发展和健康成长。开展了丰富多彩的校园阳光体育系列活动。现就活动开展情况汇报如下：

一、加强组织领导，增强开展阳光体育运动的认识

为有效引导师生树立正确的健康观念，切实提高学生身体素质，将工作落到实处，我校高度重视校园阳光体育活动的组织实施。成立了以校长为组长的学校大课间活动领导小组，形成学校领导、各班班主任、跟班教师、体育教师齐抓共管工作机制，明确各自的职责。根据我们全校现有设备情况以及全体学生的实际情况，同时考核、了解情况，发现问题及

时解决，在每次的教师会上进行总结，指出不足，并提出整改意见，提高全体师生对大课间活动、阳光体育运动的重视程度。坚持与体育课教学、课外体育活动相结合，形成良好的体育锻炼习惯，切实提高体质健康水平。

二、丰富大课间活动的内容，全面落实“每天锻炼1小时”

发，有意识地把一些游戏和活动内容作为引玉之砖，让学生在实践中发挥聪明才智，创编更多、更好、更适合自己的活动项目，极大地丰富了大课间活动内容。据学校的场地条件特将田径、跳绳、乒乓球、趣味游戏、校园军体拳等作为课外活动的主要内容。全校师生都积极投入到以提高师生的身体素质为目的，走向操场、走到阳光下的体育锻炼活动中来，掀起了了我校阳光体育运动的高潮，确保学生每天不少于1小时的锻炼时间。

三、认真组织实施，提高健康水平

为切实增强学生体质，营造寓教于乐、趣味健身、陶冶情操的教学氛围，教导处、大队部、协同各班主任认真组织，积极实施，在加强、创新校园体育活动形式、增强实效性上开动脑筋，开展了丰富多彩的校园阳光体育活动。学生兴趣浓厚，欢心愉悦，真正体验了快乐与健康。活动让师生走得更近，老师和学生一起活动，使师生得到锻炼，得到放松。师生们积极参与大课间后身体素质明显增强，对教育教学工作的协调发展起到了积极作用，学校学生体质健康达标率大大提高，真正做到了以“我运动 我健康、我阳光”的目标。我们欣喜地发现，体育大课间活动开展以来，师生体育综合素质方面均有不同程度提高。

四、学校大课间活动存在的问题

1、大课间组织技能的培训问题。在大课间活动中，由于体育教师人数较少，无法同时顾及这么多班级。因此在某种意义上

上来说班主任才是大课间真正的组织者和指导者。但由于时间、人员过于集中，在活动中不可避免地出现这样那样的问题，特别是安全问题。而这些问题的出现，多数与组织不善有关。因此学校必须对大课间组织教师进行必要的技能培训，包括体育技术动作、活动组织方法、安全预见性的培训，使大课间安全顺利地开展。

2、场地干扰的问题。由于学校场地小，班级多，不可避免地出现相互之间的干扰，如球的滚动或飞行出界、人员跑动减速不及等干扰到邻近的班级，影响到相邻班级的正常活动。

3、大课间活动如何确保学生安全的问题。大课间体育活动是全校师生每天在同一时间开展的一堂大课间体育活动课，其基本模式一般是先集体做广播操，再分班活动。特别在分班活动中大都涉及学生自由活动，其组织管理要求较高，这就要求学校管理和班主任在实施过程中，要加强对学生的组织纪律性教育，活动安全教育，并做到有效的管理。

4、活动器材缺少的问题。大课间活动的一来由于全体学生同时参与，需要的活动器材种类及数量多较多；二来一些球类，都是易耗器材，活动中容易损耗，需要及时补齐。

通过我校阳光体育活动、大课间活动的开展，使学生充分认识到加强体育锻炼的重要性，充分调动起了学生的积极性，主动地走出教室，走向大自然，走到阳光下，展现自己的青春和活力！同时，随着我校阳光体育系列活动的深入开展，激发了学生的参与热情。现在，形成了全体师生参与的群众性体育锻炼的良好风气。在今后，我们仍将大力开展学生体育运动，不断提高学生的体质健康水平，改进不足，为学生更好的发展营造一个良好的环境，以促进学生身心健康发展。

阳光体育的活动总结与感悟篇八

为了更好的贯彻落实全国学校体育工作会议精神，响应“全

国亿万学生阳光体育运动”的号召，牢固树立“健康第一”、“以人为本”的指导思想，切实减轻学生过重的课业负担，全面推进素质教育，促进学生德、智、体、美全面发展。让全体师生走向操场，走进大自然，走到太阳底下，积极参加体育锻炼，掀起全民健身运动的高潮。我校周密部署，统筹安排，积极树立“健康第一”的意识，创新比赛项目，取得了较好的效果，受到学生的欢迎，现将本学期的阳光体育活动总结如下。

校领导高度重视阳光体育活动。为了搞好阳光体育活动，组织老师座谈听取建议并成立了阳光体育活动领导小组。校长为组长，形成了一把手亲自抓，分管领导具体抓，同时在利用周一升旗仪式加大宣传力度，扩大影响，要求全体师生人人参与、个个争先，营造生龙活虎、生气勃勃的校园体育氛围，促进青少年学生健康成长、全面发展、终身发展，让“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”深入到我们每个人心中，用实际行动踊跃参加丰富多彩的体育活动，在运动中领略体育的魅力，感受体育的美，体会运动的快乐。

认真落实《全日制义务教育体育与健康课程标准》，严格实施“三课，两操，两活动”。学校领导对阳光体育活动认识非常高，积极布置阳光体育活动的各项任务。在体育课和活动课指导教师的经费、活动器材等方面给予了大力的支持。保证体育教师能够在上好两操的前提下，认真对待每一节体育课和活动课，使学生对体育充满了兴趣。

根据各年级学生年龄特点，本着由小到大科学运动规律安排运动量的原则，教导处协同体育组精心策划，明确各阶段的活动内容、地点及责任人，这样既保障了活动的规范有序，又确保了活动的安全有效。规定活动组织者为各班班主任、及相关年级的体育教师。课外活动内容有皮筋、毽子、游戏、拔河、球类、绳类、等。每天落实阳光1小时活动，确保跑操、大课间活动内容规范有序，精心设计了健康操、韵律操。结

合国颂操，使学生在30分钟的活动过程中享受到快乐，身体素质得到锻炼和提高。

由于活动的策划和安排比较周详，落实的较好，包括从开始的策划、场地的安排、成员间的动员和宣传到活动的开展等一系列的过程，使得活动达到了预期的目的。阳光体育活动的开展激发了学生的体育锻炼欲望，并为师生之间提供了更好的沟通交流的机会，巩固了良好的团队精神，利于更好地开展教育教学工作。活动远远超出了预期的效果，自始至终都是沉浸在一片欢乐声中，得到了师生们的一致好评。全校学生的体质健康达标合格率达85%以上。

开展阳光体育运动，增强了群体性活动广泛开展，使学生的体质健康状况得到了普遍改善。但是学生体质健康方面仍存在一些不可忽视的问题，如耐力素质和反映心肺功能的肺活量的上升趋势还不太明显；肥胖、超重的学生依然居高不下，造成这些问题的主要原因有：

- 1、社会、家庭对阳光体育运动的不认同、不理解。受应试教育的影响，家长的唯文化成绩论观念短时间还难以改变，担心阳光运动会影响子女的学习，在一定程度上限制学生的活动时间，对保证学生每天锻炼一小时产生了负面效应。

- 2、受活动场地面积的影响，对全面开展阳光体育运动在一定程度上受到限制。

- 3、活动的过程中还需穿插更丰富的小游戏，同时进一步创新体育运动的形式，加大体育运动的趣味性，从而进一步提高同学们的投入程度。

当然，由于阳光体育活动处于刚刚起步阶段，难免会存在一些问题。对于活动中存在的不足，只要通过不断的积累和总结经验，相信在今后的活动中会做的更好。

总之，阳光体育运动所取得的效果是显著的，所带来的影响是巨大的。今后我们一定要将阳光体育运动持续深入开展下去，为我校的体育工作再上新台阶而努力工作！

阳光体育的活动总结与感悟篇九

为贯彻落实中央国务院关于开展阳光体育文件精神，以实际行动提高学生的体育水平和身体健康水平，以此促进学校校风、学风更加健康地发展，上海市xx实验中学在阳光体育冬季长跑活动中，创新思路，扎实推进，营造了良好的体育文化氛围。

学校成立了以校长为组长的领导小组，负责组织协调全校学生阳光体育运动的开展。引导全校组织成立相应的组织协调机构，按照上级部门的统一部署，制定具体措施，组织本校学生阳光体育运动的实施。同时把推动全校的阳光体育冬季长跑运动列入了议事日程，根据学校特点，分类实施，形成合力，扎实有效的开展工作。

我校充分利用班级板报、学校广播等宣传阵地，在校园内加大宣传力度，广泛地传播健康理念，使“健康第一”、“我运动、我健康、我快乐”的理念深入人心，使阳光体育运动人人皆知、提高了同学们参与活动的积极性，扩大了阳光体育运动在学生中的影响力和感召力。

我校结合实际，制定出活动的具体方案，并认真组织、策划、实施，做到师资、时间、安全预案三落实，师生共同参与。把开展阳光体育运动与学生体质健康测试相结合、与提高体育教学质量相结合，积极推进体育教学改革，不断提高教学质量，养成良好的体育锻炼习惯。具体执行情况如下：

- (1) 利用大型集会时间，学校领导和体育教师对阳光体育活动进行宣传 and 动员。

- (2) 每年举行一次大型冬季长跑启动仪式。
- (3) 每年举行一次分年级段冬季长跑比赛。
- (4) 每年举行一次全校性师生共同参与的迎春长跑比赛。
- (5) 积极组织学生参加宝山区学生长跑比赛。
- (6) 持之以恒的坚持每天累计男生1500米、女生1000米的长跑活动。
- (7) 在学校开展了一次有特色的“迎奥运”长跑比赛。
- (8) 在20xx年学校“荣获迎世博——上海200万学生阳光体育冬季长跑优秀组织奖”。

在活动开展中我们还注重挖掘特色，树立典型，推广经验，引导学生在开展活动的同时，注意活动的后续宣传，鼓励学生写长跑日记，与其他班级或学校学生分享长跑体验。使冬季长跑活动真正成为重要的教育活动形式，实现以体育为手段，磨练学生意志品质，培养集体主义情感，提升学生耐力素质，促进青少年全面发展的活动目标。

通过“阳光体育冬季长跑活动”的深入开展，能够让我校学生深刻地认识到提高学生体质是一项“长久之计”，对每一名学生来讲，参加阳光体育长跑，不仅是每天单单地进行一些体育锻炼活动，而是要让健康和运动的理念深入内心，并成为自觉的习惯，为自己健康幸福的生活打下了坚实的基础，为祖国的繁荣富强锻炼出强健的体魄！