

2023年政法十个严禁心得体会(实用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

阳光体育活动策划书篇一

一、指导思想：

为了进一步贯彻落实“健康第一”的指导思想，深入推进阳光体育运动开展，引导学生走向操场、走进大自然，促进学生身心健康和谐发展。从而使达到提高学生整体素质的目的，特制定阳光体育活动实施方案：

二、阳光体育活动领导小组：

组长：__

副组长：__

组员：所有教师

三、活动口号：

我运动、我健康、我快乐。

四、活动目标：

人人都参与，班班有特色。

五、活动场地安排：

一年级在中心路由南向北1、2、3班。

三（1）班西直道、三（2）班西篮球场、三（3）班南半圆。

五（1）班东篮球场、五（2）班东直道、五（3）班北半圆。

二、四、六年级活动场地对应使用一、三、五年级各班级的活动场地。

六、实施措施：

1、时间安排

星期一、星期三是一、三、五年级。

星期二、星期四是二、四、六年级。

星期五学校特色练习

2、活动保障

朱校长：主抓各班级落实情况。检查、督促各班活动的开展。

体育组：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。（要求学生全员参与，体育教师安排指导，班主任及副班主任都要随学生到达指定场地，组织并参与活动，确保学生的活动安全。）

大队部：负责检查评比。

七、活动内容：

1、班级特色活动以推荐内容为主，各班可根据实际情况操作，尽量做到顾全点面，让每个学生活动起来，并注意安全。

2、学校特色项目（推荐）：跳长绳、打陀螺、太极剑。

阳光体育活动策划书篇二

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

4、结束部分：放松与归队

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、朱庄中学大课间活动安排表

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。

阳光体育活动策划书篇三

认真贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强青少年体育增强青少年体质的意见》，全面贯彻教育方针，落实健康第一的指导思想，把加强学校体育作为实施素质教育的重要突破口和主要方面，深入开展阳光体育运动，确保学生每天一小时体育锻炼，培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，使广大青少年学生在增长知识、培养品德的同时，锻炼和发展身体的各项素质和能力，促进青少年学生身心健康发展，努力使我校学生普遍达到国家体质健康的基本要求。

“我阳光、我运动、我健康、我快乐”

组长：陈克彦

副组长：王志超卢志保

组长：陈克彦

- 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。
- 2、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。
- 3、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。
- 4、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。

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。

1、各年级保证开足体育课。1—2年级4节体育课，3—5年级3节体育课。

2、上好眼操和课间操。体育教师和班主任指导学生规范做好每一个动作，低年级学生要在本学期内尽快学会标准动作，提高两操质量。

3、实行“大课间”25分钟文体活动制度，按班级划分活动区域，进行丰富多彩的文体活动，包括跳绳、踢毽子、滚铁环、跳皮筋等。学校要为各班级提供一部分体育运动的器材，鼓励学生主动配备体育运动用品。

4、以校为单位，组建学校体育代表队、跳绳代表队等各种体育小组，积极开展兴趣活动，参加市区体育比赛活动。

第一阶段：举行阳光体育运动启动仪式，号召全体师生参与到阳光体育运动中来，把口号“每天锻炼一小时，健康学习工作五十年，幸福生活享受一辈子！”深入到学生中去，开展各类学生喜爱的体育活动，组织，帮助，鼓励全体学生都参与到体育活动中来。加强学校的体育业余训练，搞好学校运动队、乒乓球队、篮球队等的日常训练，讲究方式方法，灵活多变，参加各类体育运动竞赛，以出色的成绩交出满意的答卷。

第二阶段：开展丰富多彩的’体育夏令营活动，让学生走进大

自然，亲近自然，学习在野外生活和生存的能力，使学生在活动中获得一种对自然的体验，提升学生的视野。

第三阶段：学校开展各种跳绳、广播操等丰富多彩的体育比赛活动，使全体师生参与到体育活动，提高运动技术水平，展示学校阳光体育运动的活动效果。同时，积极组织参加市区各类体育比赛，争取以优异的成绩回报自己付出的汗水。

第四阶段：总结学校阳光体育活动的成果，组织新颖活泼的活动，积极锻炼，学会生活。开展学校“阳光班级”、“阳光少年”评选活动，进一步提升“青春、奥运、健康”氛围，使全体师生确立终身体育的思想，使每位师生活动体育运动的乐趣，提高体育活动的学习能力，促进全体师生的健康发展。

1、加强培训，树立正确的课程观。本着“以生为本，全面育人”的办学宗旨，全体教职工都要转变观念，正确看待文体科技等综合性活动在课程建构中的重要性，从新课程观出发，珍视和有效利用这一类课程。

2、增加学校体育工作的经费投入，学校公用经费要按一定的比例专项用于学校体育工作。

3、改进评价，增加量化权重，鼓励师生开展素质教育的积极性。在教师量化考评中加大活动类课程使用效果的评估，可以在常规管理和教学统考的基础上，专项考评教师活动类课程的使用成效。

阳光体育活动策划书篇四

为了认真落实党的教育方针，国家教育部、市、区教育局下发的关于“切实保证中小學生每天一小时校园体育活动”的精神，贯彻我校“协同进取”的办学理念，牢固树立“健康第一”、“以人为本”的指导思想，进一步加强学校体育工

作，丰富学生的校园体育活动，激发学生积极参加形式多样、生动活泼、健康向上的体育活动，以全面推进素质教育，切实增强学生体质，培养学生自觉锻炼身体的好习惯，促进学校体育课程的改革和发展，特制定本活动方案，以落实保证学生每天一小时体育活动的顺利进行。

1. 优化体育活动的的时间、空间、形式、内容和结构，使学生乐于参加，主动的掌握健身的方法并自觉的锻炼。
2. 根据学生的身心发展需要，积极创新，力求以活动励德，以活动辅智，以活动健体，以活动塑美，以活动促劳，促进学生全面和谐的发展。
3. 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。
4. 全面提高学校师生的体育综合素质

组长：刘同斌（校长）

副组长：马占强

成员：唐慧民马丽丽

杨斌马福民

郭海玲

刘春燕

王丽

马水苗

丁甲

各年级组组长、各班主任

加强组织管理。责任到人，校长是保证学生每天一小时体育活动的第一责任人，负责活动落实的统一领导、协调、保障。学校各部门及广大教师要关心和支持这项工作。学生活动时间，每班有班主任进行组织管理，每个年级有一名体育指导老师和一名行政人员巡视督促。凡直接参加组织学生每天一小时体育活动的体育教师、班主任及任课教师，均应计入工作量。

行政领导认真检查考核，教导处合理安排活动时间，教导处、德育室负责对班级、教师的督促评比，体育教师对各年级活动的指导耐心、细致，卫生室对学生的眼保健操进行指导、检查。保证学生人人参与，活动安全有实效。同时将活动的管理纳入学校教师的考核，与绩效工资挂钩。

未经学校“落实学生每天一小时体育活动领导小组”的同意，任何人不得随意挪用、挤占、更换学校安排的体育活动时间。

- 1、全体性原则：师生全员参与，充分发挥师生的积极性和创造性，达到全体健身的目的。
- 2、科学性原则：一切从学生的实际出发，采用集体活动与自主小型游戏相结合的形式，合理安排体育活动的时间和内容。
- 3、实效性原则：活动要根据学校的特色和学校的实际情况，因地制宜，组织开展寓练于乐、寓学于乐小型多样、生动活泼，学生喜欢的活动，使学生在锻炼身体的同时，又愉悦了身心。
- 4、安全性原则：锻炼要遵循学生的身心特点和教育规律，在组织活动中加强安全教育和安全防范，避免伤害事故的发生。

（一）集体活动时间安排：

上午10:10——10:20

学生广播操（10分钟）

10:20——10:50

兴趣小组活动（30分钟）

下午

15:30——15:40

眼保健操（10分钟）

15:40——15:50

室内操（10分钟）

说明：累计学生在校集体体育活动时间是60分钟，再加上平均每天一节体育课或体活课（40分钟），确保了学生在校活动时间，增强学生体质，让学生快乐成长。

（二）三课两操两活动的落实：

1、三课：严格按照国家有关中小学体育课设置的规定和要求，1~6年级每周为3节体育课，精心设计教案，不得放任学生自由活动，一经发现按教学事故处理。不得以任何理由挤占体育课时间。

2、两操：每天保证上午、下午两次学生广播操（下午为室内操）和眼保健操，并排入作息时间表。广播操由体育老师统一指挥，班主任负责管理。课间操和眼保健操由任课教师负责管理，卫生教师和行政值日老师巡视检查。

3、两活动：每周安排2节体育活动课。一节安排在平时的课中，活动项目由任课老师自定。另一节安排在星期五的“快乐半日活动”，考虑到场地有限，安排第6节是一二年级，第7是三、四、五年级。以班级为单位进行集体活动，项目固定于教师，教师再以走班的形式每个星期换一个班，以一个年级为轮回。项目安排有体育组统一安排，器材室统一提供器材。值日领导检查记录活动情况，体育组长巡视指导。确保活动课质量。

1、校运动队训练：组织好学校的田径队、足球队、篮球队、排球队、跳踢队等的训练工作，积极参加区级的比赛，并保证训练时间，确保比赛质量。（早上7:00——7:40）

2、每学年的四月举行“体育节”。在一个月中每周进行一个体育项目，并通过各种途径宣传体育知识。11月举行校跳踢比赛。通过这样的比赛，培养学生竞争意识和积极进取、顽强拼搏的团队精神。

1、必须高度重视课外体育活动的组织工作，并认真组织做好有关检查制度、考核制度（考核内容应包括学生实到人数、集队、纪律等方面），要把各班课外体育活动实施情况作为专项内容列入优秀班级评比竞赛之中。

2、校值日教师协助做好相关的检查考核工作。

3、每学期进行一次体育课质量抽测。并由学校组织体育组对广播操进行达标考核验收，同时把成绩纳入班级考核和学生个人体育课成绩评定。

4、认真做好《国家学生体质健康标准》中规定项目的测试、如实汇总和上报工作。

1、加强培训，树立正确的课程观。本着“以生为本，全面育人”的办学宗旨，全体教职工都要转变观念，正确看待每天

一小时校园体育活动在课程建构中的重要性，严格执行。

2、增加学校体育工作的经费投入，学校公用经费要按一定的比例专项用于学校体育工作。

3、改进评价，增加量化权重，鼓励师生开展素质教育的积极性。

4、加强学校体育安全保障。加强对师生的安全教育，对体育教师安全方面的培训和对学生的校园安全教育要长抓不懈。完善学校体育设施、体育课程和活动的各项管理制度，保证体育设施的配备质量，明确安全责任，制定安全措施，做好防范工作，确保师生安全。

阳光体育活动策划书篇五

一、指导思想：

为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，同时也为切实加强学校体育工作，激发学生运动兴趣，培养学生的锻炼习惯，锤炼学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品格，促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康和谐发展，培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，蓬勃开展“阳光体育活动”。

二、活动主题：

我阳光我运动我健康我快乐

三、组织机构：

1、学校体育工作领导小组：

组长：

组员：

实施督察小组：

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：

学校外操场、内操场及各乒乓球台

六、活动实施时间：

活动实施时间主要为两阶段：

1、上午大课间时分，时长40分钟。

2、下午3：15到3：45，放学后进行半小时体育锻炼。

七、活动目标：

1、通过认真学习和实践，全校师生能深刻理解“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，并把这种观念深入到生活中去。

2、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。

3、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、献身和友爱精神，锤炼学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品格、弘扬民族精神的积极作用。

4、开展阳光体育运动，能促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康和谐发展，培养成学生积极主动的体育锻炼习惯。

5、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。

6、开展阳光体育运动，能提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质。

7、与课外体育活动相结合。保证学生每天能到室外去，能有一小时的体育锻炼时间。

8、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。以唤起全体老师、社会各界人士对学生体质健康的广泛关注，支持阳光体育运动的开展。

阳光体育活动策划书篇六

为丰富广大教师课余生活，进步教师身体健康水平，推动全民健身运动的展开，努力创建科学、文明、健康的体育生活环境，积极展开丰富多彩的`群众性体育活动，真正让天天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一天生为广大师生的实际行动，让每个师生的健康受益，特制定本方案。

组长：

副组长：

1、由学校工会和体育组同一添置活动用具，布置安排活动场所，活动器材直接发到各个小组，由小组考核负责人同一领取、发放和管理。利用下午4：45-5：30这段时间为集体锻炼活动时间，随作息时间安排而调剂活动时间。

2、活动情势丰富多彩，根据学校场地和器材实际，本次设置活动项目有拔河、手球。

3、以不定期举行游戏比赛活动等来展现阳光体育活动成果。

拔河设四支队伍，依照低（1、2年级）、中（3、4年级）、高年级（5、6年级）和综合组，赛制采取淘汰制，每场比赛采用三局两胜。每队出一位裁判员和巡视员。

手球比赛设立七支队伍，（每支队伍场上队员必须保证两男三女）一至六年级各一支队伍和综合组共七支队伍，比赛采用复合赛制。第一轮抽签分成两个小组□a组三个队进行循环赛决出前两名进入第二轮交叉淘汰□b组四支队伍依照双败淘汰制决出两个优越队伍进入第二轮交叉淘汰。终究决出冠亚军。

1、按一、二、三等奖分别给予一定的奖金或实物福利。

2、拔河设奖为一等奖1名，二等奖1名，三等两名；手球设特等奖1名（冠军），一等奖1名（亚军），二等奖2名，三等奖3名。

阳光体育活动策划书篇七

阳光体育运动是教育部、国家体育总局、共青团中央决定于4月29日在全国范围内全面启动的一项有利于学生健康的活动，学校开展阳光体育运动，是为切实推动全国亿万学生阳光体育运动，为阳光体育活动制定方案，下面是本站小编整理的关于阳光体育活动方案，欢迎阅读。

一、指导思想：

为认真贯彻党的教育方针，贯彻落实中央7号文件和国务院关于加强青少年体育增强青少年体质会议精神，搞好学校阳光体育运动已经成为共识。根据全县统一部署和要求，为进一步促进我校阳光体育运动的开展，全面推进素质教育，积极响应“全国亿万学生阳光体育运动”号召，大力加强学校体育工作，把学校体育工作作为全民健身运动的重点，切实提高青少年健康素质，以《国家学生体质健康标准》为依据，通过开展阳光体育活动，磨练青少年意志品质，培养集体主义情感，提升青少年耐力素质，再次掀起阳光体育运动的新高潮。根据学校体育工作会议精神和县教育局工作部署，结合我校的实际情况，特制定本实施方案。

二、实施目标：

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。深刻领会新课程标准的教学含义，坚持“健康第一”指导思想。不断加强教师的专业水平与业务素质的提高，努力营造教教研氛围。在体育学中让每个学生学有所获、学有所得，从而充分激发学生对体育学习的自觉性，形成良好的锻炼意识。

2、阳光体育运动与体育课教学相结合。严格执行国家有关小学生确保开足开齐课程。当天没有体育课的年级，由学校统一安排课外体育活动课，确保每个学生每天一小时的体育锻炼时间。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。以“达标争优、强健体魄”为目标。学校全面实施《学生体质健康标准》，使100%以上的学生能做到每天锻炼，达到《学生体质健康标准》及格等级以上，掌握至少2项日常锻炼的体育技能，形成良好的体育锻炼习惯，体质健康水平切实得到提高。

3、学校坚持依法治教，规范办学行为，严格执行国家有关体育课时的规定，开足上好体育课，不得以任何理由挤占体育课时。深化教学改革，不断提高教学质量，通过体育教学，教育、引导学生积极参加阳光体育运动。与课外体育活动相结合，保证每天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。各年级组每学期制订出多种多样的竞赛计划，在体育教师的协助指导下，班主任认真组织开展好各项活动，努力丰富学生的业余文化生活，浓厚班集体的意识。

4、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。

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、组织机构：

学校成立了阳光体育活动领导小组，校长任组长，副校长为副组长，各处室领导为组员，全面监督检查活动落实情况。同时，成立了实施工作小组，体育组长、年级组长、团委书记、班主任为组员，分级督促、检查活动的开展、效果等。

1、学校体育工作领导小组：

组 长：冯春亮

副组长：杨树远

组 员：张连金 高 飞 刘庆玲 王淑文 程友东 王海燕

2、实施工作小组：

组 长：刘元霞

组 员：体育教师、年级组长、班主任

四、实施内容、方法与要求：

1、实施内容：

(1)各年级保证开齐开足体育课、活动课、两操活动，严格按照国家课程标准执行。

(2)下午4：10—4：40，以年级、班级为单位分小组开展体育锻炼活动。

(3)开展丰富多彩的体育竞技比赛，确定每个阶段的主要项目，全面推进学校阳光体育运动。

2、实施方法：

(1)体育课由专职的体育教师上课；活动课由体育教师巡视指导；两操活动由体育老师，班主任老师全面参与组织和管理。学生在教师的指导下学会锻炼的技术与方法，培养学生对体育运动的乐趣和养成体育锻炼的习惯，促进学生体质健康。

(2)开展丰富多彩的体育活动：

1、开足开齐体育课。小学1——2年级每周为4课时，3——6年级每周为3课时。不得以任何理由消减或挤占体育课时。无体育课的当天要安排一节体育活动课，并列入课程表。活动课主要以游戏，跳绳、踢毽、投沙包、呼啦圈、拔河、田径等活动为主。

2、积极开展大课间体育活动。学校每天上午第二节课后安排不少于30分钟的时间，进行全校性师生体育锻炼活动。将武术操、集体舞和体育有机的结合在一起，培养学生健美的身体形态，发展学生的节奏感、韵律感，提高身体素质。

3、每年的5月5日举行阳光体育运动启动仪式，每年的11月1日举行冬季长跑启动仪式。如遇星期天或是阴雨雪天气时间顺延。

3、开展各种体育竞赛。班班之间、年级之间、学校之间、学区之间开展跳绳、踢毽、广播操、仰卧起坐等比赛。

4、搞好各个兴趣小组，培养学生兴趣、发展体育、艺术2+1项目。让每个学生能够掌握两项体育运动技能和一项艺术特长，为学生的全面发展奠定良好的基础。

5、积极开展体育节、艺术节等活动，开展大众健身活动，因地制宜的开展学生阳光体育运动。

6、认真做好《国家学生体质健康标准》测试数据上报、分析工作。切实推进《国家学生体质健康标准》的实施，明确分工，完善工作机制。测试成绩与学生综合素质评价和学生体质健康档案管理结合起来。

7、积极参加县教育体育局组织的各项竞赛评比活动。田径运动会暨艺术节开幕，篮球、排球比赛，大课间专项评比，冬季长跑比赛等。

五、实施要求：

(1)严格按照国家新课程标准要求，进一步深化课改工作，发扬我校体育优势，体现体育学科丰富的育人价值。通过开展阳光体育运动展示活动，进一步提高对学校体育工作重要性、必要性的认识。把开展阳光体育运动作为全面推进素质教育的重要突破口和主要工作方面，作为加强学校体育工作，提高全体学生体质健康水平的主要举措，认真组织实施。动员起来，组织起来，行动起来，在各个班级中掀起阳光体育运动的热潮，掀起全员参与的群众性体育锻炼的新高潮。

(2)积极反思总结，进一步提升学生的身体素质，促进学校体育工作的蓬勃发展。在开展阳光体育运动中，要以“达标争优、强健体魄”为目标，以全面实施《学生体质健康标准》为基础，努力达到使每位学生掌握至少2项日常锻炼的体育技能，形成良好的体育锻炼习惯，体质健康水平切实得到提高。

(3)通过开展阳光体育运动展示活动，推进体育课教学改革。严格执行国家有关体育课时的规定，深化教学改革，不断提高教学质量，并保证学生平均每个学习日至少有一小时体育锻炼时间。认真组织实施中小学体育节，大力推行大课间体育活动形式。通过广泛开展学生体育集体项目的竞赛、主题鲜明的冬季象征性长跑、具有地方特点和民族特色的学生体育活动等，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。。

(4)要营造良好体育活动氛围。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”、“办人民满意的教育，让更多的人接受更好的教育”等口号深入人心。

(5)要加强对开展阳光体育运动的组织领导。进一步明确校长是保证学生每天一小时体育活动的第一责任人，班主任对本班学生参加体育活动负全责，学校各部门及广大教师要关心

和支持阳光体育活动。学校阳光体育运动实施小组扎根班级，立足校园，继续深入开展学生班级体育活动。

六、保障措施：

1、按规定配足配齐体育器材。充分利用场地器材，提高使用效率，确保学生课外体育活动的开展。

2、为了使活动具有更强的可操作性，能够长期有效的开展下去，学校制订具体可行的措施方案，就具体时间、活动项目、活动次序、安全防范等事宜做出周密的安排。每学期学校都要制订阳光体育活动计划，对活动有要求，有记录，有检查，定期召开工作会议，对存在的问题及时改进，把握发展方向，年末进行总结，保证阳光体育教育教学工作有组织、有目的、高效率的实施。

3、严格考核评比，把积极参加体育锻炼活动情况纳入学生体育课程、综合素质评价的重要内容，把班级组织体育活动作为班主任工作考核的重要指标，把上好体育课，指导学生科学锻炼作为体育教师工作实绩的重要方向纳入考核。以此推动学校阳光体育活动有效开展、深入发展。

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。树立“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，大力推进体育大课间活动，全面实施《学生体质健康标准》，蓬勃开展“阳光体育活动”。以培养学生刻苦锻炼的精神，培育学校的体育精神，营造一种良好的校园体育文化氛围，使学生自觉地参加每天一小时的体育活动。

二、机构设置

1、领导小组(负责领导协调各方面的工作。)

组长:刘立

副组长:李艳梅 万圣国

2、安全保障小组(负责学生安全工作)

组长:万圣国

3、技术指导组(负责各年级体育活动设计及活动指导工作)

组长:万圣苍

4、器材组(负责体育器材的购置及管理工作)

组长:周焕金

三、活动主题

我健康、我阳光、我成长、我快乐

四、活动要求:

人人有项目, 班班有团队, 平时有活动, 年终有评比

五、具体项目

1、指定项目:跳绳□50m短跑、立定跳远

2、自选项目:游戏、舞蹈、球类、健身操、体育快乐园活动

六、活动原则

1、全员参与性原则

没有特殊情况，任何老师不得留学生在教室或办公室做其他事情。

2、每天一小时原则

每天的课间操、眼保健操、课间活动及下午学校组织的体育活动半小时以上。

3、课内外结合原则

做好家长宣传工作，采用家校联动方式，使全体教师、学生、家长行动起来，参与到这一全民健身活动中来。

4、安全性原则

各班在设计活动时，要充分考虑到学生的年龄因素，场地因素，制定出相适宜的活动计划，在选用器材时注意安全，在带班活动时，带班老师要有高度的责任心。

七、活动措施

1、开足体育课，上好体育课。每一名体育教师要认真对待每一节体育课，组织好每一节体育课的教学活动，任何体育教师不得把体育课上成放羊式教学。

2、做好课间操和眼保健操。

3、组织开展好上午30分钟的课外运动。学校因受场地限制，各班按政教处分配的活动地点开展活动。

八、活动器材

活动器材采用学生自带和学校购置两种兼顾措施。

九、活动保障

- 1、各校在每学期第二周制定本校各年级的活动计划，上报办公室。
- 2、做好对全校教师，全体学生及学生家长的宣传工作，重视“阳光体育活动”，把这项工作抓好，抓实。
- 3、每位教师均要带队，参加情况记录年度考核中的担任课外活动栏目。
- 4、凡未落实学生每天一小时体育活动的学校和班级，不得评为先进单位，第一责任人不得评为先进个人；凡是不认真组织学生积极参加每天一小时体育活动的班主任，不得评为先进班主任；凡不积极参加每天一小时体育活动的学生，不得评为三好学生。

一、指导思想：

为全面贯彻落实全国学校体育工作会议精神和成都市教育局、体育局、团市委《关于开展全国亿万学生阳光体育锻炼的紧急通知》精神，促进和谐校园建设，培养同学们公平竞争、热爱和平、追求发展的精神，养成积极主动的体育锻炼习惯，提高同学们的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质，为学生终身发展打下坚实基础。

二、组织单位：成都华西中学

三、主题“青春 · 运动 · 健康”

四、启动仪式与活动内容：

(一)根据市教育局活动安排，结合本校实际于20xx年4月29日进行启动仪式。

(二) 学校阳光体育运动每学年分为三个阶段：

第一阶段：3—6月全校开展以学生“阳光伙伴”、体育励志活动为主体的阳光体育运动，在开足开齐各年级体育课程基础上，带领和鼓励全体学生，开展各种喜闻乐见的体育活动(不拘形式)，让学生全身心地投入到每天一小时的体育活动之中。

- 1、学校组织全体学生开展午间一小时课外文体活动。
- 2、以参加成华区、成都市组织的学生篮球、足球和乒乓球比赛为载体，开展以年级、班级为单位的学生球类、棋类比赛。
- 3、4月中旬——5月中旬组织初中毕业生升学体育考试的迎考和组织工作。
- 4、5月，组织初一、初二、高一、高二年级学生的远足、野外生存训练。

第二阶段：7—9月以“绿色奥运”、“人文奥运”、“科技奥运”为主题，青少年学生的体育竞赛或夏令营活动为主要内容，鼓励学生走出教室，沐浴阳光，亲近自然。

- 1、8月组织开展新生学生军训，培养学生良好的身体素质和意志品质。
- 2、8月倡导学生积极参加省市少年宫组织的各种学生暑期社会实践活动。
- 1、以参加省市中学生秋季田径运动会为载体，开展广泛性的学生体育锻炼活动。
- 2、学校举行以迎奥运为主题，利用摄影、书法、绘画、演讲、体育舞蹈等形式，开展各项主题活动，并运用校园网、宣传

窗等渠道广泛学生运动及健康知识。