

# 2023年中小小学生每天一小时校园体育活动方案(大全5篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

## 中小小学生每天一小时校园体育活动方案篇一

### 学生每天一小时校园体育活动方案

#### 一、指导思想

为了贯彻落实国家教育部关于《切实保证中小小学生

每天一小时校园体育活动的规定》、《南郑县教育局关于印发南郑县落实中小小学生每天一小时校园体育活动方案的通知》等文件精神，进一步深入贯彻党的教育方针，全面实施素质教育，帮助学生提高体育活动的技能，培养学生自觉锻炼的习惯，提升广大学生的体质健康水平。本着“让每一个孩子都健康、快乐成长”的办学理念，结合学校实际，特制订本活动实施方案。

#### 二、组织领导

学校成立以第一责任人校长为组长的学生每天一

小时体育活动组织工作领导小组，领导且协调本活动的具体工作。

组长：王三明

副组长：简荣德

成员：孙志国付洪杜新元毛育双杨波

### 三、具体措施

1、切实落实“三课两操两活动”，保证活动的时间。

展形式多样的体育活动；学校每天上午安排20分钟的课间操，每天下午安排10分钟的眼保健操。

2、认真开展大课间体育活动，丰富活动的内涵。我校每天早上在8:20—8:35安排15分钟的早锻炼活动时间，具体活动内容：广播体操、中距离跑步、跳绳、体育游戏等，主要由少先队组织开展活动，相关体育教师协助指导。冬季还组织开展每周一次的班级体育比赛活动。

3、积极开展阳光体育竞赛，推动活动的开展。学校

将组织开展系列比赛活动，人人参与活动之中，低年级将开展踢毽子、跳绳比赛，中年级开展乒乓球比赛，高年级开展乒乓球、拔河联赛等等。还举行学生校园运动会及学生田径运动会。

4、筹划“两球”普及项目，提高活动的质量。学校

结合学校实际，在高年级中开展足球渗透；在低年级中普及乒乓球项目，人人会打乒乓。

5、加大体育经费投入，确保活动的器材。学校将切

实保证学生校园体育经费投入，把学校体育专项经费纳入年度教育经费预算。配足配齐体育器材，有效提高体育场地和器材的使用效益。

## 6、加强体育活动管理，提供活动的安保。加强学生

校园体育安全管理，对学生加强安全意识教育，完善体育设施。体育课程和体育活动的安全管理制度，明确安全责任，制定安全措施，加强对大型体育活动的管理，做好应急预案，防止发生群体性安全事件。

2011.11

## 中小學生每天一小時校園體育活動實施方案篇二

为认真贯彻落实全国、全省学校体育工作会议精神要求，切实减轻学生过重的课业负担，促进青少年学生体质健康水平的提高，推进素质教育的全面实施，现就进一步加强我校体育工作制订如下实施方案。

### 一、指导思想

学校体育是党的教育方针的重要方面，是素质教育的有机组成部分。党和政府历来高度重视体育对于青少年健康成长的作用，今年1月7日，胡锦涛总书记作出了“增进青少年体质，促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事”的重要批示。我校要切实领会总书记批示精神，深刻理解学校体育的重大战略意义，充分认识体育对强身健体、培养情操、启迪智慧、壮美人生的重大作用，认识学校体育工作对全面贯彻党的教育方针、提升青少年全面素质和展示民族神采飞扬的重要意义，坚持把学校体育作为实施素质教育的重要切入点和突破口来抓，牢固树立“健康第一”的指导思想，加强和改进学校体育工作，不断提升学校体育工作水平。

### 二、工作要求

1、开齐开足上好体育课和体育活动课。体育课是学校体育工作的中心环节，必须开齐开足上好。每天安排一节体育课或

体育活动课，切实保证学生每天一小时的体育活动时间。根据新课程标准规定，义务教育阶段学校每周安排2节体育课，在无体育课的当天要安排1节体育活动课。将体育课、体育活动课(大课间活动)、课间操和眼保健操列入课表。同时，要深化教学改革，科学合理安排体育课程教学内容，不断提高体育教学和活动质量。

2、每天安排组织大课间活动来加以落实[“大课间”就是学校在上午第二节课课后安排不少于20分钟的时间，全校师生进行体育锻炼活动。内容包括自主活动(跳绳、踢毽子、掷沙包、呼拉圈、武术、球类等)和健身操(规定操、校园操)，体现本校特色，是对传统的课间操形式进行拓展，即时间延长、项目增加、内容丰富，达到促德、健体、调智、审美的教育功能]。

3、广泛开展“阳光体育运动”。主动响应教育部、国家体育总局和团中央关于开展“全国亿万学生阳光体育运动”的号召，坚持“立足校园，扎根教室”的组织原则，鼓励学生到户外去、到阳光底下去、到大自然中去，广泛开展人人参与、个个争先的群众体育活动。广泛宣传“每天锻炼一小时，每天跑步1000米，健康工作五十年，幸福生活一辈子”这一具有时代特征的口号，通过广泛持久地开展学生阳光体育活动，把我校学生关注、支持奥运的热度转化为主动投身体育锻炼的自觉行动。

4、开展“体育艺术2+1项目”活动。使每位学生在义务教育阶段都能掌握2项日常锻炼的体育技能;在活动中培养体育运动兴趣，养成锻炼身体的优良习惯，在活动中强身健体，提高综合素养。主动利用现有体育传统优势项目，充分挖掘潜在体育资源，主动探索、创编并推广普及适合青少年学生身心特点的、适合本地本校实际的体育活动，激励他们自觉参加体育锻炼，掀起校园青春健身活动的热潮，形成生动活泼、生机勃勃、生龙活虎的校园体育文化氛围。

5、全面实施《学生体质健康标准》。《学生体质健康标准》是对小学中学生体质健康标准的基本要求，每个学生都必须参加，并努力达到及格以上。我校要把此项工作作为今后一个时期学校体育的重点工作，建立健全《学生体质健康标准》工作管理运行机制，建立岗位责任制，实行奖励机制。要落实好测试仪器设施，加强培训，熟练、正确地掌握操作方法，科学地使用测试仪器，逐步实现贯彻实施《学生体质健康标准》工作的规范化、制度化、科学化。

### 三、工作措施

1、加强组织领导。成立以校长为组长的体育工作领导小组，认真研究解决体育工作中存在的实际问题，切实履行促进学生健康成长的责任。学校教室领导、体育教师和其他任课教师都要各司其职，共同关心每一位学生的健康成长。

#### 领导小组成员

组长： 副组长： 成员：

2、加大经费投入。要进一步改善学校体育活动场地设施，按要求配齐配足体育器材。要确保每学期有一定的经费用于体育器材的添置和补充，确保学校体育教学和体育活动的正常开展。

3、加强队伍建设。要按照国家课程改革的要求和学校体育课程总课时，配足配齐体育教师。一要切实加强体育教师的继续教育和培训，不断促进体育教师队伍道德素养和业务能力的提高。二要对教室领导、辅导员和其他专业教师进行相关培训，提高其对体育工作的认识水平及相关知识能力，明确其对学生课外体育进行指导和督促的职责。

4、加强学校体育安全保障。一要加强对学生们的安全教育，对体育教师安全方面的培训和对学生的学校安全教育要长抓不

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。二要建立校园意外伤害事件应急处理机制，主动提倡和推广为学生购买意外伤害保险的经验和做法，为学校处理好意外伤害事件提供必要保证。

## 学生阳光体育运动方案

### 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，养成主动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：\_\_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、教室为单位的学生球类、棋类比赛。

3、4月中期——5月中期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，培养学生优良的身体素质和意志品质。

2、8月倡导学生主动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。

## **中小學生每天一小時校園體育活動實施方案篇三**

青少年學生的體質健康關係到國家的未來，全面推進素質教育、促進學生健康成長、切实提高學生體質健康水平是我們的重要任務。為貫徹落實教育部和教育部文件的精 神，提高我校廣大學生的體質健康水平，結合我校實際，特制定本實施方案。

## 一、指导思想

以教育部《切实保证中小學生每天一小時校園體育活動的規定》和教育部《關於切實保證中小學生每天一小時校園體育活動的規定的實施意見》有關文件精神為指導，以全面推進素質教育、促進學生的全面發展為目標，認真落實中學生每天一小時校園體育活動的基本要求，不斷提高學生的身體素質。

## 二、工作目標

- 1、合理安排“三課兩操兩活動”，積極開展大課間活動，確保每天一小時校園體育活動的落實。
- 2、通過每天一小時體育活動，幫助學生提高體育活動的技能，培養學生自覺鍛煉的習慣，提高廣大學生的體質健康水平。

## 三、組織分工，明確職責

1. 成立工作小組，具體成員如下：

組長： 副組長： 成員： 體育教師及各班正班主任

### 2. 工作職責

(1) 校長是保證學生每天一小時校園體育活動的第一責任人。領導小組負責全面工作，各分管校長負責對相關部門責任人履行職責的情況進行檢查考核。

(2) 教導處：制訂實施方案和活動計劃，做好課程設置、活動時間安排、教師安排及培訓、場地分配、器材使用等工作，並對相關教師的工作進行檢查考核。組織開展每學年的‘體育節’、以及開展校內各項體育賽事和有關體育活動。

(3) 政教處：組織開展好課間廣播體操、眼保健操和學生社團

活动，各年级组长、班主任开展有关各项工作并进行检查和考核。

(4)总务处：提供必要的物质准备，保障场地器材设施达标，并对场地、器材保管、使用情况进行检查考核。

(5)级长、班主任：组织、安排每日的体育锻炼活动，并对活动进行质量监控和阶段性的总结与反馈。

(6)体育老师：负责具体训练、指导、考核、登记与评价工作。

#### 四、具体措施

1、严格执行课程计划，开齐开足体育课。每周3节体育课，课堂教学落实“2+1”体育课模式。在各班每周的体育课中安排有一课时的篮球知识和基本技能训练，提高学校篮球知识和技能的普及面。同时，我校在每天的广播操之外增加一些特色操如健美操、兔子舞、武术操、室内操等等，力求丰富我们的课间操。

2、严格按制度开展体育教学活动。为充分保障“三课两操两活动”的顺利开展，保证每天一小时校园体育活动落实到位，严格按学校相关管理制度执行。任何人都不得随意挪用、挤占体育课、体育活动课，当值教师要组织学生认真做好每天的课间操和眼保健操及课外活动，并做好检查记录。

3、安排足够的体育活动时间。每天早上9：50—10：20作为学校的阳光体育活动和广播操时间，由体育老师精心安排指导、各班主任认真组织学生参与各类体育活动和游戏。下午第1节课前、晚自习前，都安排眼保健操时间。下午第一节课后（2：50—3：30）为课外活动时间，安排各种丰富多彩的体育活动。

4、检查落实，保证一小时体育活动质量。学校平时注意加强

对学生每天一小时校园体育活动组织工作落实情况的检查考核。并做好各类体育活动材料的汇总归档工作。

5、强化学生体质健康测试工作，为学生正确锻炼提供科学指导。认真做好每年一次的学生体质健康监测工作和数据上报工作。

## 五、公开与监督

利用校讯通和校园宣传栏等信息平台向社会、家长公布我校开展每天一小时校园体育活动方案、基本要求和监督电话。

## 中小學生每天一小时校园体育活动实施方案篇四

经学校班子研究决定，特制定如下活动方案：

### 一、指导思想

以“健康第一”为指导，把学校体育运动作为全面推进素质教育的重要突破口和切入点，紧紧把握提高学生体能，增强体质，促进健康成长这个核心，充分发挥体育的育人功能，促进学生全面和谐发展。

### 二、组织领导

建立健全组织机构，切实加强每天1小时阳光体育运动的领导。成立以校长为组长，各年级班主任为成员的阳光体育运动领导小组。

### 三、落实责任

明确工作责任制，确保每天1小时阳光体育运动不折不扣的施行。

建立健全多部门负责的学校阳光体育活动工作责任制和保障机制，确保活动时间上课表、组织人明确、活动内容有安排、场地器材有保障、安全及医务监督有保证，确保每天1小时阳光体育运动不折不扣的施行。

责任到人。校长是落实每天1小时阳光体育运动的第一责任人，负责活动落实的统一领导、协调、保障。

各班主任是落实每天1小时阳光体育运动的直接责任人，负责活动的组织、规划、监督、落实。

体育教师、科任老师是落实每天1小时阳光体育运动的实施责任人。

#### 四、活动时间

上午大课间各30分钟，下午眼睛保健操5分钟，无体育课的班级下午活动时间为校内体育活动。

#### 五、活动项目

接力跑、打篮球、滚铁环、打乒乓球、打羽毛球、跳绳、仰卧起坐等。

#### 六、组织实施

1、当天的值日教师为课外体育活动的值班领导，各负责教师要加强对课外活动的'巡查，及时妥当地处理活动中的突发事件。

2、广播操由班主任老师负责，眼保健操由当堂授课教师负责。

3、放学后的活动由班主任和科任老师分天负责值班，具体时间安排由少先大队负责。

4、体育课外活动指当天没有体育课的班级，必须组织学生生活

动。

5、其他活动，值班老师要根据学生的兴趣爱好分成若干个活动小组，选好组长，由组长带领大家活动。

6、值班老师要严密关注学生活动的安全。遇到突发情况要及时妥当地处理，如果情况比较严重，要及时报请值班领导甚至报请校长妥善处理。

## 七、活动评价

1、每学期期末都要组织一次“一小时课外活动”专项评价活动，按比例评选该项活动的合格、优秀班级。

2、将该项活动的评定成绩纳入优秀班集体的评价之中。

## 中小学生每天一小时校园体育活动实施方案篇五

为了丰富学生课余文化生活，增强师生间的友谊，培养学生健体益智强身的目的，结合学生和我校实际，特拟定本学期学生大课间活动实施方案，请各年级认真贯彻执行。

### 一、指导思想

认真贯彻中央7号文件精神，牢固树立“健康第一”思想，全面开展阳光体育运动，保证学生每天一小时体育活动的的时间，在丰富校园文化生活，品尝运动快乐的同时，提高学生的体质健康水平。促使学生主动参与体育活动，培养学生参与体育活动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯，以增进学生身心健康为根本目的，开展丰富多彩的大课间活动。

### 二、工作领导小组

组长：

副组长：

组员：

### 三、具体活动安排

1. 住校生晨炼，时间：6：05—6：25

活动内容：长跑、球类等

2. 全校学生集体活动，时间：9：15—9：45

活动内容：

高一：长跑——广播操

高二：长跑——跳绳等

高三：长跑——跳绳、力量练习等

初中：长跑——跳绳等

3. 全校学生集体活动，时间：15：10—15：35

活动内容：广播操

4. 各年级活动课分项活动（时间：活动课）

高一年级：

项目：球类活动等

活动地点：校田径场、体育馆、篮球场

高二年级：

项目：球类活动、跳绳、踢毽子。

活动地点：篮球场、排球场、体育馆

高三年级：

项目：球类活动、跳绳、踢毽子

活动地点：篮球场、排球场、体育馆

具体安排见附表一。

四、活动实施要求：

（一）活动实施工作领导小组成员积极参与活动，全面了解情况，发现问题及时解决。

校长室对体育教师的要求：

1. 做好学生的兴趣调查，划分兴趣活动小组。
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. 指挥全校进行统一活动。
5. 负责活动的检查评比工作。
6. 体育教师准时到岗，不得脱岗，活动前对学生进行全面教育，并组织学生做好充分热身。

另外，各班主任应教育和鼓励学生积极参与每天一小时校园体育活动，增强学生的集体荣誉感。同时认真组织本班学生

准时参加活动，保证出勤率。

（二）检查评比：为了保证每天一小时校园体育活动质量，学校成立“保证每天一小时校园体育活动检查评比小组，制定出切实可行检查评比细则（方案另附），对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，确保活动长期顺利地展开。

## 五、活动安全注意事项

1. 学生要穿运动鞋参加活动，衣着宽松，尽可能穿运动服装，随身禁带钥匙、小刀等各类坚硬、锋利物品。
2. 各班级在指定场地位置进行活动，不能随意变换活动场地，确保活动安全有序进行。

## 六、安全管理工作职责

2. 开展活动前，班主任教师积极配合体育老师对该班学生进行安全教育，确保活动安全有序进行。