

# 最新阳光体育的活动方案 小班阳光体育活动方案(优质10篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

## 阳光体育的活动方案篇一

我校由于受学生人数多，场地狭窄等因素影响，由于组织得力巧妙安排，从去年10月至今一直都开展得十分顺利，主要做到了时间上保证：每周一到周五早晨有半小时晨练时间，假期也做到了坚持不懈训练时间的保证；其次是场地分开，按各年级所在校区就近参错训练，保证活动有条不紊，减少混乱；再次是活动多样化，低年级采用“跑两圈、走两圈、再跑三圈，减压长跑法，中年级跑四圈，中间又间以慢跑，跳绳等缓冲法，高年级采用适应性比赛跑、热身跑、运球跑等多样的形式，采用适合不同年级层次的多种阳光体育锻炼方法、学生活动兴致很浓；较后是加强科学训练，指导学生跑前热身，控制跑步速度和呼吸节奏，教会长跑的技能技巧，不断加强活动强度，使学生逐步适应经常性带耐力性的体育训练，确保在锻炼中不出任何差错。

## 二、活动有方案

针对学生体质滑坡，身体素质下降等弱势，提出“每天坚持锻炼一小时，幸福生活一辈子”。“阳光体育与祖国同行”等活动主题与口号，学校专门成立活动组织机构，由体育委员及各个科任老师协助班主任组织。全体师生积极参与，确保了晨跑活动安全、有序、健康地开展。

### 三、活动重评比

活动开展充分发挥组织监督力度，值日老师、学生会干部每天都会如实登记各班晨跑情况，并给予张榜公布，培养了全校师生热衷体育锻炼的自觉积极性，逐步实现了“要我跑”向“我要跑”的根本性转变，学校还将此项活动记入到期末班级目标管理中，作为一项提升素质的综合项目，先后评出了\_\_等几名阳光体育学生明星，\_\_等教师先进个人，60、56、57等三个先进班级。

### 四、活动见成效

发展体育运动，可以增强人民体质，通过此项活动一个阶段的训练，学生体质明显增强，85%以上学生心肺功能增强，适应环境能力增强，与往年相比，学生的抵抗力大大增强，感冒、心肺、呼吸道等各项病患明显降低与减少，同时由于学生活动的方式增多了，操场上做游戏、打羽毛球、开展各项体育活动的学生多起来了。学生显得生龙活虎，精力充沛，精神风貌大大改观，课堂效果也改变了以往的死气沉沉，老气横秋，使师生从阳光体育中体验到快乐与健康、活跃与进取，从而大大提高了教学效果，教学质量实现了大飞跃。

生命在于运动，阳光体育锻炼贵在于坚持，只要每天坚持锻炼一小时，就会幸福生活一辈子，我校在取得的已有成绩上，继续努力、多方激励、不断改变训练方式，将阳光体育活动进行到底，让学生们都有一个强健的体魄，做祖国未来杰出的建设者。

## 阳光体育的活动方案篇二

阳光体育活动是由对学生终身受益、有利于学生身体发育、健康成长的各种体育项目组成。在学校中开展阳光体育活动能增强学生健身意识,养成锻炼习惯、缓解精神压力,为终身

体育打下良好的基础。以下是小编整理给大家的关于高中阳光体育活动方案，希望能给大家带来帮助！

## 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《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2015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。

## 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。各年级组每学期制订出多种多样的竞赛，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，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时间计划，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。

## 阳光体育的活动方案篇三

为了进一步丰富我校校园文化，贯彻《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》和教育局20xx工作要点文件精神，落实我校“阳光导航 幸福成长”办学理念和阳光体育行动，达到“以活动励德、以活动辅智、以活动健身、以活动塑美、以活动促劳”的目的；以保证学生每天一小时体育锻炼时间，增强学生的体质，促进学生健康、和谐发展。结合本班情况，特制订以下计划：

### 一、指导思想

牢固树立为学生终身发展服务的新课程理念，把开展大课间活动作为推进素质教育、促进学生健康成长的重要途径之一。开展内容丰富的校园大课间活动，既有效保证学生每天一小时的体育锻炼时间，增强学生的体质，培养学生参与文体活动的兴趣和爱好、良好心理素质和集体精神。同时，通过大课间活动的师生互动，增进了师生情感，有利于建设健康和諧的校园文化。

### 二、实施原则

1. 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，重视活动过程的教育性。
2. 科学性原则。遵循学生身心发展的规律，我校从实际出发，合理地安排大课间活动的计划和内容。
3. 全体性原则。师生全员参加，充分发挥师生的积极性和创造性，达到全体健身、全员愉悦的目的。
4. 规范性原则。实行“三定——反馈”制度，“三定”即“定时间”、“定地点”、“定内容”。“反馈”则是每次活动都要将详细内容记载到活动记录本上，便于在期中、

期末开展总结交流。

5. 安全性原则。在活动的组织与实施过程中，要加强安全教育与管理，每个活动小组每次活动都要清点人员，防止和避免活动过程中意外事故的发生。

### 三、大课间体育活动内容

1. 校园集体舞、广播操
2. 体育趣味活动：如跳皮筋、踢毽子、玩呼啦圈…
3. 跳绳(花样跳、跳长短绳等)
4. 棋类活动
5. 球类俱乐部（篮球、排球、羽毛球、乒乓等）

备注：阴雨天气改在室内进行(如：棋类活动、智力游戏等)

### 五、管理措施

1、加强宣传作用，大力宣传大课间活动对学生健康成长意义和作用，使全体师生达成共识：大课间活动不仅能提高学生的综合素质，而且可以带动学校的其他工作健康和谐发展，提高认识充分发挥宣传阵地的作用。

#### 2、完善制度，强化管理

为使大课间活动真正的落实到实处，高质量的进行，我校除了在时间和课程计划给予保障以外，还要在制度上为大课间活动给予保障。

### 六、活动要求：

- 1、注意有序开展活动，安全第一。班主任必须强调大课间活动纪律与安全，并协助文体教师指导活动。
- 2、各项目活动限在规定的活动区域进行。
- 3、体育活动时间不得以任何理由挤占或早退。
- 4、室外活动时间班主任、配班教师必须管理到位。
- 5、活动前和活动中要对学生进行安全教育，落实好安全防范措施。

七、活动时间安排：

每周一第六节课后三十分钟

## 阳光体育的活动方案篇四

好奇、模仿、乐于玩耍是儿童的天性。“游戏”——这种天性的张扬是儿童获得和谐、健康成长不可或缺的基本条件。我设计了“铃儿响叮铛”这节游戏课，是用我们生活中最常见的矿泉水瓶(里面随便放一种可以摇响的东西)作为教具，活动通过让幼儿尽情地玩、自由地玩，结伴玩瓶子。

## 阳光体育的活动方案篇五

伴随着新生入学，校学生会也即将迎来一群活力洋溢，对大学生生活充满期盼的11级干事，为了让新干事在校学生会这个大家庭里，既有家的温馨，又有活跃的氛围，特此举办此次阳光伙伴活动，为各部门的成员提供一个交流的平台，以便更好融入学生会这个大家庭。

而阳光伙伴是一种时尚的集体体育游戏，具有集体合作、趣味欢乐、全员参与、易于普及、道具一般、保健安全、学习

竞争等特性，是一种多元、多功能的快乐的体验教育，不仅可以强身健体，还具有辅德、辅心、益智、激趣、创造、凝聚、流行等功能，对于丰富学生课余生活，调节学习情绪，和谐校园气氛起着寓教于乐的作用。

给各部门成员提供一个交流的平台，培养干部们的团结意识和组织能力，体现各部门成员的团结协作能力，和团队精神。感受团队里所存在的阳光般的温暖，发现身边的阳光伙伴。

夏日阳光，你我共享

中南林业科技大学学生会

中南林业科技大学学生会办公室

校学生会全体成员

20xx年10月15日上午9:30

涉外足球场

9月19日——9月25日

对活动相关事项进行讨论与安排，与各部门部长进行协调，得到各部门的支持与配合。

9月26日——9月30日

各项准备工作逐渐开始进展，需各部门配合的具体情况如下：

1. 公共关系部：负责本次活动的宣传工作。在足球场、主干道悬挂横幅进行宣传。
2. 新闻信息中心：对本次活动进行图文采集。

3. 各部门需自行准备绑绳和基本用品（如创口贴和矿泉水）。
4. 各部门以自愿的形式选取20名参赛人员（10男10女），9月30日之前各部门负责人需把参赛名单交于办公室负责人，并组织队员训练。

1. 为求赛事的公平与公正，与军事拓展训练营或裁判协会进行协商，

由其选派7名裁判员：裁判长1名、巡场裁判2名、计时裁判3名、发令裁判1名。赛前对阳光伙伴的比赛规则进行了解。赛场秩序维护人员10名，由办公室成员组成。

2. 用硬纸做成数字牌（0—9的数字和小数点□□a3的规格。选五名

干事承担最终成绩举牌公布的任务。

3. 与体育系联系，借赛事所需的垫子和皮尺

4. 把各部门在赛场所站得位置划分好，并告知跟部门部长或主任

5. 为裁判长准备一张桌子及椅子和抽签所需的数字签条。

1. 参赛人员肩并肩、腿绑腿(绑腿只允许绑在脚踝处)在一起跑完

50米的团体计时竞速比赛。全部队员们各就各位后，裁判员吹哨宣布比赛开始，每队最后一名队员冲过终点标志为本轮比赛结束，以最后一名队员抵达50米终点线的时间作为比赛成绩。

赛途中，队员跌倒或绑腿带脱落、断裂，该队全部队员应按

照裁判员的指令，退回到跌倒或绑腿带脱落、断裂的地点，重新开始比赛，直至最后一名队员冲过终点，获得该队比赛成绩，期间计时不中断。

如果队伍在某一跑的过程中，出现发令裁判尚未发令时即冲过起跑线，视为该队这一跑的第一次“抢跑”。第一次“抢跑”出现后，由裁判员组织该队退回起跑线，准备这一跑的第二次起跑。如果这一跑第二次起跑依然出现“抢跑”的情况，则裁定为该队这一跑无成绩。

2. 如中途有队员受伤者可想裁判申请跟换队友。

3. 裁判组成：比赛共设7名裁判员组成裁判组：裁判长1名：负责统筹整个裁判组，并对比赛纪律和计时成绩负责。

## 阳光体育的活动方案篇六

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。

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！

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。

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，开展各种体育比赛等活动来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。

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

通过这些阳光体育活动，同学们能大大提高体质健康水平！

## 阳光体育的活动方案篇七

以学生兴趣爱好入手，带领学生全员参与，开展学生喜闻乐见的体育活动，突出篮球特色，培养和激发学生对体育运动的兴趣，养成体育锻炼的良好习惯。

1、规范作息時間，坚持搞好阳光体育活动。坚持科学规范的学生作息制度，制定科学的作息时间表，保障学生睡眠时间和参加体育锻炼的时间和权利。积极开展体育活动，确保学生每天1小时体育活动时间，切实做到“三定”，即定内容、定时间、定指导教师。

2、开齐、开足、上好体育课。同时要积极推进体育教学改革，不断提高体育课堂教学质量。

3、开展常规竞赛活动。每学期，学校组织运动会或篮球赛等，用比赛促发展。

4、做好《学生体质健康标准》测试。深入做好《学生体质健康标准》测试工作，认真执行体质健康测试报告制度，做到规范化、制度化，以此全面落实《学生体质健康标准》。

5、做好体育科目测试。坚持和完善体育科目测试工作。学校要将体育科目测试成绩作为学生综合素质评价的组成部分，进一步完善学生评价机制。

6、着力打造校园体育文化特色。将学校体育工作跟行知校园文化相结合，为孩子们拓展最大的生活空间，让校园体育文化也能展现生活教育的魅力，让阳光体育成为学生生活的一部分，让每个学生从中得到快乐。将校内体育活动打造成学校文化名片之一。\*\*年11月，我校首届体育运动会举办，开展各项竞赛，有田径运动会，篮球赛，象棋比赛等，

到今年的第五届学生田径运动会。这些比赛活跃了校园气氛，陶冶了学生情操，增加了班集体的凝聚力，对学生全面发展起到了良好的促进作用。\*年，我们将在此基础上精心策划，合理组织，文明比赛，让“校园体育”再结硕果。

## 阳光体育的活动方案篇八

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，开展各种体育比赛等活动来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！！

## 阳光体育的活动方案篇九

(1) 要切实保证活动安全进行，安全是健康的前提，多活动

准备工作及退场等环节中，可能涉及的安全方面的工作考虑到，处理好，责任落实到人。

(2) 搞好学校各部门及班主任的协调，做到分工明确，密切配合，使活动科学合理，环环相扣。

(3) 在活动设计上要力求适用、新颖、独特、趣味性和艺术性结合，让学生在活动中获得的愉悦心情来缓解学习压力。

大课间体育活动不要搞形式化。要体现全员参与，让学生真正玩起来、动起来，从而达到提高身体素质、增强身心健康的目的。

## 阳光体育的活动方案篇十

1、练习队形自主。在组织上设计了“收”“放”相结合的形式，采用散点自主练习，和不对称的分小组散点、自由围站等形式，来营造宽松、自由、自主、愉悦的教学环境，使学生的创意在自主探索中得以施展。

3、激励性的评价。本节课有其独特的育人优势，强调“以活动促主动发展”，在全过程中突出“四重”即重过程、重体验、重发展、重评价。强调评价的发展功能和评价主体的广泛性，对象的全面性，方法的科学性，形式的多样性，结果的激励性。活动全过程始终处于民主、开放、和谐氛围中，本课的特点在于学生各自寻求“玩法”，相互交流，取人之长，玩出味，玩出情，使每个学生的创意潜能得到充分发展，达到激励性的评价目的，教师只是组织引导者。