

2023年阳光心理活动 阳光体育活动方案(精选10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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

阳光心理活动篇一

以《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》和《教育部国家体育总局共青团中央关于开展亿万学生阳光体育运动的通知》精神为指导，以“健康第一”思想为工作方针，以落实学生每天锻炼一小时为基本要求，以全面推进素质教，提高学生身体素质，增进学生身心健康为目的。加强领导，务求实效，在快乐大课间活动中体现合作、自主、探究和创新的教學理念。并以大课间为辐射点，促进课堂教學的改革与创新，体现良好的校风，班风和学生的精神风貌。

（一）目标

- 1、优化课间活动的时间、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养成参加体育锻炼的好习惯。
- 2、大胆创新，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，真正促使学生全面发展。
- 3、通过活动促进校园文化建设，全面提高学校师生的综合素质，提升学校的影响力。

（二）原则

1、教育性原则：充分发挥快乐大课间活动对学生进行五育教育的功能，重视活动的全过程。

2、科学性原则：一切从学生的实际出发，采用大课间与短课时相结合的形式，合理安排大课间的计划和内容。

3、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’。

4、实效性原则：根据学生年龄层次特点以及师生全员参与场地器材需要的实际，快乐大课间活动开展内容暂定为有利于学生健康的游戏、跳绳、踢沙包、毽子，跳皮筋、做课间操、眼保健操等传统体育项目。

组长□xxx

副组长□xxx

成员□xxx□体育教师班主任

联络员：各班体委

项目指导□xxx

后勤保障□xxx

1、周一至周五上午9：40——10：10，下午14：00——14：30。

2、晴天和下雨天（或无法进行室外活动时）按教务处安排课表分开进行。

1、大课间活动要力求做到“五落实、六到位”即值班领导落实，每班活动器材落实，活动场所落实，活动时间落实，带

班教师落实；领导督促到位，班主任组织到位，各方协调到位，体育教师指导到位，安全检查到位，学生参与人人到位。

2、在校学生全员参与，如有特殊情况不能参加活动者，需向班主任递交请假条。

3、各责任人和班主任要确保活动有序开展，保证学生的人身安全，对可能出现的情况要有预见，做到防患于未然。

4、各年级活动内容可以轮换，可以打破年级界限。每次大课间活动的体育教师以及各项目责任教师、班主任要提前到位，做好准备工作。

5、各项目活动要在规定的区域进行，各项目各班级责任人要和学生一起坚守活动阵地。

6、如活动有变化，学校及时通知各班，遇有雨天、大风等恶劣天气影响室外活动时，各班主要应以室内练字，猜谜语，优秀古诗文朗诵、背诵活动、舞蹈、小制作、手抄报、棋类等活动为主要内容。室内活动每班具体做什么，应以学校教务处安排的课表为主要参考。

7、班级因特殊原因不能按规定时间参加集体活动，应向年级组长请假，报分管校长批准送活动领导小组办公室备案方视为正常（以文字依据为准）。

8、对组织不力，监管不到位，造成学生人身伤害者，损失由责任教师本人负责。

1、各班根据学校活动的课表安排可向体育器材室提前预借当日活动器材，活动结束后五分钟必须交回体育器材室，各班不准自行保管。

2、各班不能利用此活动收取任何费用但可向学生收集适合本

班学生运动的实用性运动器材，如：象棋等。

xx体育大课间活动班主任职责：

- 1、加强安全教育，使学生掌握必要的体育活动安全防范知识。
- 2、按《方案》和课表要求组织本班学生提前准备活动器材并做好安全检查工作。
- 3、检查学生运动着装，了解学生的健康状况，协调体育老师合理安排运动量。
- 4、出现意外伤害事故，要配合学校严格按照《学生伤害突发事件处理方法》进行妥善处理。
- 5、做好学生考勤和活动记录，向学校提合理化建议，随时接受检查评比。

xx体育大课间活动学生安全守则：

- 1、要求参加活动的学生穿运动鞋，着宽松衣裤，尽可能穿运动服装。
- 2、在指定场地区域进行规定项目（指学校或班级安排）活动，不能擅自进行其他项目活动，更不能乱窜乱跑，扰乱活动秩序与纪律。
- 3、要根据自己身体情况开展活动，如有身体不适或受伤应报告老师并办理好请假手续。
- 4、活动时，同学间要互相协作、谦让，互相帮助，共同做好安全保护工作，不能出现互相吵闹、争执、嘲笑甚至打架等现象。

5、对违反活动秩序，不遵守活动纪律学生将作出严肃处理。

xx快乐大课间活动突发性伤害事件处理方法：

1、伤情发生后，在场教师必须第一时间对伤者进行处理，了解伤者情况、判断伤情并送学校医务室进行护救。

2、学生伤害严重，必须立即上报学校并由班主任通知学生家长或监护人，班主任需全程参与处理。

3、保护好现场，了解事故发生经过，调查事故原因，作好有关记录，采集有关证据，以利于对事故做到事实清楚，责任明确。

4、特重大的伤害事故及时上报上级教育行政主管部门。

阳光心理活动篇二

为了树立“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，全面推迎素质教育，促迎学生德、智、体、美全面发展。让学生走向操场，走进大自然，走到太阳底下，积极参加体育锻炼。我班周密部署，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，现将一学期来的阳光体育活动简单总结如下。

一、高度重视，认真组织

高度重视阳光体育活动，促迎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。

二、精心安排，内容丰富

根据学生年龄特点，本着科学运动规律安排运动量的原则，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。活动内容有皮筋、田径、游戏、拔河、球类、绳类等。

三、取得的成绩

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。活动进进超出了预期的效果，自始至终都是沉浸在一片欢乐声中，得到了学生们的一致好评。

四、存在的问题

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明显。对于活动中存在的不足，只有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，为学生的终生发展打下基础！

阳光心理活动篇三

经过两个月的艰苦训练于5月25日，我校阳光阳光体育代表队在参加xx区20xx阳光体育比赛中获小学组趣味运动竞赛团体总分第一名，现将活动总结于下：

一、学校统一思想，领导高度重视。

万校长亲自召开阳光体育工作会议，给予代表队极大精神鼓励。充分做好后勤保障，学校专为阳光体育购置赛篮球10个，并给每个队员配置了一套运动服，在衣服上印制了我校的校名，让全体队员在赛场上展示了一完小的团队精神面貌。

xx副校长更是非常关心日常训练工作，督促老师做好日常训练的记载工作，有第一手资料就可以准确得选好队员，并且几次带领全体阳光体育队员到华湘学校取经学习，一起学习跳绳技巧，一起指导学生如果甩绳，训练同学们达到默契，每日过问关注训练结果，比赛当天带队参赛，并亲自开车送队员，给予全体训练队极大关心鼓励。

二、教练员认真组织，全体队员刻苦训练。

从3月份接到通知就开始选人组队后，从六年级初选出20人进行训练，每天保证2—3个小时训练时间，早上45分钟下午120分钟的训练时间。在经过不断的磨合训练，观察学生之间是否形成了默契，哪些学生训练有毅力，有体力又能吃得苦，从20名学生中筛选出了参赛的11名队员。

其中一名后备队员。最后一个月，整合11名队员的协调性、强化技巧、训练体能，队员们都能不怕苦不怕累，吃苦耐劳，进行比赛项目的逐项训练，每天都在进步。当然李声宇老师也想了很多调动学生积极性的办法，特别是加入邓红力老师的协助之后，同学们的热情高涨。值得特别表扬的是224班的罗芾同学，在比赛的前一天生病，在家休息了一天，第二天参赛还能在母亲的陪同下积极参加，他是跳绳中的主力队员，顽强的毅力助涨了他参赛的决心。最后大家以389个的好成绩获得跳绳项目的第一名。

三、老师精诚合作，发扬团队精神。

团队精神是高绩效团队中的灵魂，本次活动中，体育组的所有老师能积极出谋划策，全体队员和辅导教师牺牲了很多的休息时间，经过刻苦的训练，我校的成绩有了很大的提高。

王素英、周新义到东校区指导训练；曹显平老师在参加农村组的比赛裁判后，立即将比赛中学生容易犯的错误收集起来，到东校区训练点参加指导学生训练，以减少比赛中的失误；因团队人数较多，小学生自觉性较差，训练项目较多，管理难度较大等原因，一个人管理训练起来精力不够，学校安排了邓红力老师协助训练，邓红力老师每天训练学生的投篮，及时指导学生投篮技巧，学生投篮率迅速提高，阳光体育组的训练成绩离不开邓老师的大力协助。

四、可以改进的地方：

我校的常规运动跳长绳、跳短绳、踢毽子、投篮等可以纳入学校运动会的比赛项目中来，每班发一根长绳，促进同学们在平时的活动中多运动多体会；在三四年级开始进行各项体能训练，组建体育参赛小组；乒乓球队员要从一年级开始发展，学校要多建几张乒乓球桌面让学生有训练的场地，鼓励有条件的同学参加专业的训练，学校尽量组建一个乒乓球队，让有能力的老师带队。

总之，在本次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，每一位老师、同学都做到了精诚团结，我们的工作扎实高效的，比赛能取得如此好的成绩，更充分体现出我们是一只成功的团队，有利于更好地开展教育教学工作，我们也将在今后的工作中更加努力。

阳光心理活动篇四

为了全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，推动由教育部、国家体育总局

和共青团中央联合制定的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》的广泛开展，吸引广大青少年学生走向操场、走向大自然、走在阳光下，积极参加体育锻炼，切实提高学生体质健康。特制定本活动方案。

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，有效的促进广大青少年学生积极参加体育锻炼，切实提高学生体质健康水平。培养青少年学生良好的锻炼习惯和健康的'生活方式，使校园形成热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气。

20xx年2月—7月

我运动。我健康。我快乐

系列活动一：校田径运动会

我校决定在4月中旬举行田径运动会和九年级体育中考模拟运动会。参与人数涉及全校师生，参赛项目分田赛、径赛两大类。包括100m□200m□400m□800m□1500□4*100接力、立定跳远、跳高等项目。

此次校运会为全面迎接“中华人民共和国建国60周年”造势。为我校师生创造一个良好的体育运动锻炼氛围。

系列活动二：冬季长跑

活动时间：2月6日---4月30日

我们继续坚持上学期的长跑方案，学生每天长跑距离基数为1200米，在规定工作日每天以班级为单位组织学生完成跑步里程，节假日期间要求学生自觉坚持长跑，并做好记录。各班要做好每日长跑活动情况记录。在冬季长跑活动结束后，统计每个学生冬季长跑的总里程。

系列活动三：眼保健操比赛

5月份，我校将举行以班级为单位的眼保健操比赛，做为“全国亿万学生阳光体育活动”在我校的延续（），旨在倡导学生养成良好的用眼卫生和用眼习惯，减少近视人数和比例，使学生各方面体质标准达标。

系列活动四：跳绳比赛

本学期将举行的跳绳比赛又是一次全校师生广泛参与的学校体育单项比赛，比赛分单人绳和集体绳两大项。通过跳绳比赛继续督促学生多多参加体育运动和锻炼，加强我校良好的校园体育锻炼氛围和风气。

系列活动五：每天锻炼1小时

此活动已经被列为我校每个学生每天必须完成的作业，每个班级应进行扎实的布置和落实，全体学生必须自觉、保质保量的完成。从而使学生养成自觉长期参加体育锻炼的终身体育意识以及健康向上的生活方式。

本活动方案从即日起实施。

阳光心理活动篇五

〔20xx〕6号）及《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发〔20xx〕7号文件）精神。有效落实我校学生每天一小时的课外体育活动，全面推进我校素质教育，充分调动学生参加体育活动的积极性，达到强身健体的功效，为养成终身体育锻炼的习惯打下坚实的基础。

每天锻炼一小时 健康工作五十年 快乐生活一辈子

我运动、我参与、我健康、我快乐。

全体在校学生

1. 优化课间的时间、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，促进学生五育全面和谐的发展。
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。

建立健全组织机构

组长□xx□

副组长□xxx,xxx□

组员□xxx,xxx,xxx,xxx,xx□

- 1、营造舆论氛围。利用学校的各种媒体广泛宣传开展体育活动的意义和价值，各个年级的班主任要做好家长的工作，支持学校开展这项工作，确保活动得以顺利开展。
- 2、加强队伍培训。体育教师对班主任和相关教师进行体育方面的必要专业培训，使学生参加体育活动时，有科学的指导，发挥群体作用，使体育活动落到实处。

1、时间安排：

1—2年级每周安排1次课外体育活动，3—6年级每周安排2次课外体育活动。（当天没有体育课的班级）

2、活动内容安排：

各班严格按活动安排表组织实施，不得随意更改活动内容。一个月调整一次活动内容，力求活动内容丰富多彩。

具体内容如下：（每班任选两项）

低段（一、二年级）：跳短绳、飞飞盘、呼啦圈、跳房子、丢沙包、板羽球、袋鼠跳、拍皮球、斗鸡、青蛙跳等。

中段（三、四年级）：青蛙跳、跳短绳、跳皮筋、羽毛球、乒乓球、小篮球、踢毽子、飞飞盘滚铁环、抓石子、打陀螺、跳房子、丢沙包、呼啦圈、悠悠球、斗鸡、武术操、军棋、打三棋等。

高段（五、六年级）：篮球、羽毛球、乒乓球、跳长（短）绳、踢毽子、跳皮筋、滚铁环、抓石子、打陀螺、踩高跷、轮滑、滑板、悠悠球、斗鸡、围棋、五子棋、武术操、呼啦圈等。

3、场地安排：

大操场、教学楼下空地、松树坪、乒乓球场。

4、遇到下雨天时，各班班主任自行在教室里带领学生进行室内游戏（器材自备）。

1、每学期期末都要组织一次“阳光体育活动”专项评价活动，评选六个优秀班级。

2、将该项活动的评定成绩纳入优秀班集体的评价之中。

（1）做好学生的组织工作，活动要有秩序、听从指挥，上下楼梯不得拥挤，进出活动场地队伍整齐有序。

(2) 如学生自带器材，班级应统一管理，要珍惜和爱护器材。

(3) 活动时一定要注意安全，避免伤到别人。

(4) 有特殊体质和生病学生可以不参加活动，但必须向班主任请假。

(5) 活动结束后铃响时，应马上停止活动，有秩退还器材。

阳光心理活动篇六

“阳光心态，健康成长”

促进我校学生心理健康成长、优化教师职业心态、提升和谐校园氛围的形成。为师生搭建起提升心理素质，提高心理承受能力的平台，推动学校心理健康教育工作向纵深发展。

(三) 面向毕业班学生，开展以考前心理辅导为主的心理健康教育活动，引导学生调节备考和应考心态，满怀信心迎接挑战，实现远大理想，提升自我规划能力。

20xx年5月

(一) 启动xx中心小学校心理健康教育宣传月活动

5月9日周一许佳慧老师国旗下讲话，启动xx中心小学校心理健康教育宣传月活动，引导师生重视自身心理健康，学会维护心理健康的方法，塑造积极的心态。启动仪式宣传内容□20xx年五月为我校心理健康教育活动宣传月，本次活动我校主题为“阳光心态，健康成长”，届时我校德育处将组织心理健康教育主题班（团队）会、黑板报比赛、手抄报展示等活动，进一步促进我校学生心理健康成长、优化教师职业心态、提升和谐校园氛围的形成。请各年级组要本着“健康第一”的思想高度重视并落实各项活动，要充分发挥共青团、

班集体等组织的主导作用，把开展学生心理健康教育与丰富多彩的校园文化活动紧密结合起来，与解决学生在学习、生活方面存在的实际问题紧密结合起来，切实提高心理健康教育宣传活动的实效性。

（二）开展多方位的. 宣传活动

（1）“阳光心理，健康成长”黑板报活动

5月30日之前，各班围绕“心理健康”主题，突出“阳光心理、健康成长”内容的黑板报在5月30日进行了评比，评出一等奖3个，二等奖6个，三等奖9个。学生通过黑板报了解到很多心理知识，也从中学会了心理调试的办法。

（2）“阳光心理，健康成长”广播活动

5月30号之前，以“阳光心理，健康成长”为中心的广播活动，对学生进行普遍的心理教育。

（3）“阳光心理，健康成长”电子屏目宣传

（三）开展丰富的心理讲座活动

5月19日，应黄泥山小学的热情欢迎，心理健康教育专家陈湘萍老师来我校进行心理讲座，针对五年级学生开展了一次“阳光心态，健康成长”的主题活动。

5月26日星期四下午3点整在我校阶梯教室召开了一场别开生面、趣味十足的心理健康教育讲座。本次讲座以“做一个自信的小学生”为主题，主要围绕陶冶情操、激发学习兴趣、学习自信心和学习上进心等方面进行讲解，这样的机会促进学生的身心和谐发展，为学生的成长提供一个和谐发展的平台。本次活动旨在帮助三年级的学生更好的树立自信心，适应三年级的. 从低年级向中年级的过渡学习，改进学习方法，

提升学习效率，从而真正享受到学习的乐趣。本次讲座的主讲王根生老师，擅长儿童认知发展方向，王老师善于观察学生，打开学生心房，经过王老师细致生动的讲解，同学们都获益良多。整场讲座在轻松愉快的氛围中结束。讲座后同学们纷纷表示会做一个自信的好学生，保持乐观积极的心态，做到好好学习，胜不骄败不馁，每天保持微笑这的状态面对任何事情。

（四）开展“心灵手巧——书签制作”活动

5月16日-18日，学校里举行了“阳光心态，健康成长”五年级学生书签制作比赛。两百多名学生，用稚嫩的画笔留下了他们对于阳光心态的以及阅读的理解，一张张精美的书签在他们的手中出现，一句句有关“阳光心态、健康成长”的名言警句、诗词歌赋、励志语录赫然呈现。

（五）开展“我分享，我快乐”绘本图书漂流活动

5月23日—5月27日，我们利用绘本图书的基本特点，通过绘本图书漂流活动，从激发学生的阅读兴趣和创新思维出发，让孩子仔仔细细地去看那些图画，引导孩子在看图中读懂故事、发现细节、感悟内涵，促进师生共读、伙伴共读、亲子共读，让学生在读书分享中健康成长。《我的爸爸焦尼》、《风中的树叶》、《我爸爸》、《生气汤》、《蚯蚓的故事》、《西西》等文质兼美、人文性浓厚的绘本图书给学生、老师、家长都带来了思想的启迪和感悟。

（六）开展“每班一节心理课”活动

4月~5月，我校各班进行了“每班一节心理课”活动。经过各班班主任的积极筹备，心理课得到有序开展。本次活动以发展学生个性、尊重学生为基础，建立民主、平等、和谐的师生关系和团结、协作、竞争的同学关系，营造创造教育氛围，创设创造性人格形成的有益的外部环境，促进学生创造性心理品质

的形成和发展。

我校5月以“阳光心态，健康成长”为主题的心理活动主题月，时间长，活动效果显著。宣传普及了心理健康知识，增强学生的自我心理保健意识，营造校园的心理教育氛围，养成了正确的心理健康观念，培养了学生健全的心理素质。每次活动在校园网都有详细报道，图文并茂，产生了一定的影响。

阳光心理活动篇七

一样的天寒地冻，

不一样的是锻炼的热情高涨，

不一样的是身体的渐渐强壮，

看不出是寒冬腊月，

看不出是数九寒天，

阳光下幼苗茁壮成长，

寒风里意志逐渐坚强，

让风雪来得更猛烈些吧！

看我们如何战胜困难，

看我们如何战胜自我，

同学们向前、向前、向着胜利前进！

跑步是一项非常好的运动，正达秋冬之季，长跑更适合人的身体，这时候，冬季长跑运动给我们提供了一个很好的机会。生命在于运动，天天长跑运动，一是可以培养克服困难的毅力。

长跑是毅力的比赛，也是吃苦能力的集中展现。人有这样的精神和毅力，对于学习成绩的提高有直接帮助。二是可以让思维和反应更加敏捷。人在运动中，自己的大脑其实也是在运动，持续的运动可以开发大脑，激活脑细胞。长期不运动，或者运动量过小，会让脑筋思考处于停滞状态。

在长跑中，听不到任何其他声音，只能听见同学们整齐划一脚步声；想不到其他东西，只想到要锻炼好身体，努力学习，长大后为祖国做贡献。

在迎着太阳的光辉下，我们不知疲惫的、用心的、全力以赴的跑。听着鸟儿的歌声，吸着清新的空气，我们已经忘记了自我，完全融入在这个长跑活动中，融入在大自然的境界里。

通过一次一次的长跑活动，我深深地体会到：我们都是祖国的花朵，明天的栋梁，拥有健康、强壮的身体，才能好好读书，读好书，才能够为祖国的明天更加富强而多做贡献！

阳光心理活动篇八

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！

阳光心理活动篇九

XXX

小班段的全体幼儿

幼儿园后操场

自行车、奖状、运动员名单表

早操结束后请大班段的幼儿帮助搬椅子到后操场。

- 1、锻炼孩子的体格，促进骨骼和肌肉的发育。
- 2、以积极愉快的情绪参加集体活动，体验活动带来的乐趣。
- 1、运动员有序的坐在跑道两侧。
- 2、讲解比赛规则。小朋友到跑道的起点选一辆自行车，坐在自行车上听到老师说“预备骑”的口令时快速的往前面，到跑道的终点的时候就马上转车骑回来。
- 3、提示幼儿要活动中要注意的几点安全事项。
- 4、教师示范骑自行车。
- 5、幼儿有序的进行骑自行车比赛。
- 6、小结、点评、发奖状。

7、有序的组织幼儿退场。

阳光心理活动篇十

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。