

2023年阳光体育项目活动计划书(大全5篇)

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

阳光体育项目活动计划书篇一

为了认真贯彻党的教育方针，全面推进素质教育，响应全国亿万学生阳光体育运动的号召，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，特制定本实施方案。

1、学校体育工作领导小组：

组长：沈有耿(校长)

副组长：黄伟(书记)孙文君(副校长)

组员：茅舫行、杨志华、廖邓峰、胡琪镆、罗敏辉

2、实施小组：

组长：罗敏辉

组员：体育教师、班主任、年级组长

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。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。

1、内容：

(1)各年级保证开足体育课。学校实行三课、两操、两活动，12年级4节体育课，34年级3节体育课，56年级2节体育课，按照国家课改新标准要求执行。56年级2节活动课。每天做广播体操，眼保健操(每天2遍)。

(2)上午7点50到8点10分，全体学生在辅导老师组织和管理下进行跳绳与踢毽子活动;8点10分至8点30，以班级为单位晨练。

(3)响应县迎奥运500天活动，每一百天为一个阶段，确定每个阶段的主要项目和次要项目，全面推进学校阳光体育运动。

2、方法：

(1)体育课由专职的体育教师上课，活动课由班主任老师上课。(体育教师巡视指导)，晨间和中午活动由辅导老师全面参与组织，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)分阶段进行迎奥运500天活动：

第一阶段□20xx年4-6月，举行武康小学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，搞好学校田径队、篮球队、定向运动队、乒乓球队的日常训练，做到持之以恒，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□20xx年7-9月，响应号召，以绿色奥运、人文奥运、科技奥运为主题，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□20xx年9月-12月，举办校体育节活动，开展学校秋季运动会、健身跑、三人四足、火炬接力等丰富多彩的体育活动，使全体师生参与到体育活动，提高运动技术水平，通过体育节，展示学校阳光体育运动的活动效果。同时，积极抓紧学校业余体育训练，组织参加各类体育比赛，争取以优异的成绩回报自己付出的汗水。

第四阶段□20xx年1-3月，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。

第五阶段□20xx年4-8月，学校表彰在迎奥运500天活动中的阳光班级和阳光少年，开展学校阳光体育活动展示活动，把阳光体育活动真真正正的搞下去，我运动，我健康；我运动，我快乐！为了明天更美好的生活。

3、要求：

(1)严格按照国家课改新课程标准要求，进一步深化课改工作，发扬体育特色学校优势，体现体育学科丰富的育人价值。

(2)积极反思总结，进一步提升学生的身心健康，促进学校体育工作的蓬勃发展。

(3)学校阳光体育运动实施小组扎根班级，立足校园，继续开展学生班级体育大联赛、小学生课外文体活动、暑期体育活动等。同时结合奥运，融入社区，带动家庭，广泛开展小型多样、生动活泼的课外健身活动。

1、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。

2、按规定配足配齐体育器材，完善场馆设施。坚持公益性原则，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。

3、建立健全体育教师聘任、培训、考核制度，不断促进体育教师业务能力和思想素质的提高。

阳光体育项目活动计划书篇二

为保证学生每天有一小时的体育活动时间,教师每天锻炼时间不少于30分钟;力争使95%的学生在本学年学生体质健康标准

测试中达到及格以上， 35%的学生达到优秀。

“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。

遵循课外体育锻炼的.自觉性原则、全面性原则、适量性原则、渐进性原则、经常性原则、针对性原则，根据《学校体育工作条例》第三章规定，保证学生每天在校1小时的体育锻炼时间，养成健康的生活方式。

10月份：

- 1、举行阳光体育活动启动仪式。
- 2、全校师生进行感恩手式舞的学习。
- 3、各班利用音乐课、活动课对感恩舞的学习。由音乐老师和班主任组织学习，少总部检查。
- 4、每天早上做完早操后，全体学生接着做感恩手式舞。

11月份上旬：

- 1、利用体育课和活动课，各班进行体操训练及队形队列。
- 2、以班级为单位进行第三套广播体操的比赛。
- 3、每天早上做完早操后，全体学生接着做感恩手式舞。

11月份中旬：

- 1、下午的课外活动时间，在本时间段内由各班班主任及跟班教师进行活动指导和管理。由各班班主任组织锻炼，根据活动内容合理科学地自行安排。

2、各班主任指派本班学生统一到体育器材室向体育教师领取，请各班主任明确器材名称及器材数量，及时做好登记和归还工作。

3、每天早上做完早操后，全体学生接着做感恩手式舞。

11月份下旬：

1、四至六级跳竹竿舞。由班主任配合少总辅导员、音乐老师、体育组织跳竹竿舞。

2、每天早上做完早操后，全体学生接着做感恩手式舞。

12月份

1、全体教师学习跳竹竿舞

1、四至六年级以班级为单位进行竹竿舞的比赛。

2、每天早上做完早操后，全体学生接着做感恩手式舞。

学生的活动必须由班主任或带班教师领队，并负责组织指导和维持学生活动的秩序。少总部监督。

1、如遇雨天，请各位班主任组织学生在各班的连廊、及教室进行小范围活动(以练习做操和游戏为主)。

2、各班主任在保证学生每天1小时课外锻炼的基础上，根据学生锻炼需求，可自行调节学生的活动时间。

3、踢毽子、呼啦圈、短绳、乒乓球(拍)、羽毛球(拍)请老师提前要求学生自备。

阳光体育项目活动计划书篇三

为贯彻《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，落实阳光体育活动，全面实施素质教育，培养全面发展的人才，积极贯彻“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”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，蓬勃开展“阳光体育活动”。

（一）目标

- 1、促进学生健康成长，形成健康意识，树立终身体育锻炼观念，确保“达标争优，强健体魄”思想落到实处。
- 2、让学生有选择地参与、学习、享受体育活动，激发学生体育运动兴趣，发挥学生的体育锻炼方面的积极性和潜能。
- 3、坚决实行大课间体育锻炼和早操锻炼，确保每天锻炼一小时，优化大课间的形式、内容，使学生乐于参加，掌握锻炼方法，自觉锻炼。
- 4、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。
- 5、丰富校园文化生活，营造我运动、我健康、我快乐的良好氛围。

（二）原则

- 1、以人为本，树立“达标争优，强健体魄”意识。实施体育育人功能，根据学生的发展需求，有效地设置和开展各项活动，以达到对学生的促德、健体、调智、审美等的教育功能，重视活动过程的教育。

2、关注差异，重视学生个性发展。张扬学生个性，发展学生特长，推动素质教育。

3、增强体质，全面实施《国家学生体质健康标准》。营造人人参与、生气勃勃的校园体育氛围，创造良好的体育锻炼条件，促进师生间、生生间的和谐关系，确实保证《国家学生体质健康标准》有效实施。

4、根据学生的身心发展的规律及特点，以及学校的实际情况，因地制宜，科学合理的安排大课间的课程计划和活动内容。增设集体舞，广场舞、太极拳等，将艺术、体育融为一体。

1、加强领导、健全组织机构

具体分工如下：

校长：协调部署、宏观调控。

副校长：制定方案，组织实施，检查督促。

教导处：落实实施方案，安排比赛活动，考核体育教师工作。

班主任：按活动计划开展工作。

2、认真学习，提高健康意识

以贯彻新课程理念为主旨，组织老师认真学习《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，认真理解“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，深刻反思自己，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、健康发展的体育观。

3、全员参与，强化过程管理

坚持学生全员参与，学校领导紧密配合，教职工全员协作，建立领导巡查、体育教师安排指导、班主任组织实施、年级检查评比等机制。以保证阳光体育活动的有效开展。

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》精神为依据，结合我校现状，现内容安排如下：

1、游戏类：

(1)、跳绳游戏。（单人单跳、双人单跳、加減跳、童谣跳、双绳跳等）。

(3)、练习体育课所学广播操、校园集体舞及其它内容。

(5)、球类活动。如篮球运球、足球颠球、排球垫球、乒乓球、羽毛球等。

1、每班班主任必须到本班活动场地，选择、设计分散活动内容，组织安排本班学生站队和活动。分散活动时以推荐内容为主，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、体育老师负责本年级班级的场地安排，并对学生的站队、广播操、分散活动进行指导与监督。

1、活动必须由班主任到场负责管理，做必要的技术指导。

2、加强安全防范管理。班主任必须加强教育，引导学生安全、文明、有序的参加活动。

3、如果遇到小型体育竞赛，体育老师必须提前到达比赛场地。各班快速、有序地进入比赛场地进行比赛。

4、遇到阴雨天不能进行正常室外活动时，各班由班主任自行在教室进行室内游戏(器材自备)。

阳光体育项目活动计划书篇四

为了认真贯彻党的教育方针，全面推进素质教育，响应“全国亿万学生阳光体育运动”的号召，“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”为主题阳光体育运动。培养学生公平竞争、热爱和平、追求发展的精神，养成学生积极主动参加体育锻炼的习惯，提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质，推进校园文化建设，特制定本实施方案。

我运动 我健康 我快乐

组 长：段德军

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、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，丰富我校素质教育的内涵。

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，广泛传播健康理念，“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”口号家喻户晓，深入人心。建立评比表彰制度，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、营造人人参与，个个争先的氛围，形成促进青少年健康成

长的好育人环境。通过学校体育活动，保证每名学生至少掌握1—2项日常锻炼运动技能，养成终身体育锻炼的习惯。

人人有项目 班班有团队 学校有比赛

1、严格按照新课程标准保证开足体育课。

2、确保每天广播操、室内操、眼保健操正常进行。

4、9月举行俯卧撑比赛，抓好学校运动队训练，组织校田径队参加学署运动会。

7、10月，班级篮球比赛（初二、初三年级）。

8、11月—12月，趣味游戏比赛、拔河比赛、跳绳踢毽比赛、广播操比赛（初一年级）。

2、通过体育教学，使学生掌握科学锻炼身体的基础知识和基本技能，引导学生积极参与体育活动，养成良好的体育锻炼习惯。

3、切实保证每天1小时以上的体育活动时间。

4、体育活动系列化、制度化，如拔河比赛、趣味接力比赛、班际球类比赛、跳绳比赛、毽子比赛等活动，要纳入整体规划，努力形成群众性体育活动的特色和传统。

5、阳光体育活动要落实到每个学生，尽可能高效利用好学校场地设施和器材资源。

6、强化阳光体育活动中的安全教育。遵循体育与健康学科规律，合理、适度进行体育锻炼。提高体育活动场地设施的安全性能，在活动组织中要落实安全责任，防止事故发生。同时加强对特殊体质的学生的管理，根据他们身体的实际，开展有针对性的体育活动。

7、学校要加强对阳光体育活动的检查管理和阶段性评价力度，学校把各班开展阳光体育活动的情况与班集体建设相结合，并将其列入学期或学年末班集体考核的工作要求。

龙门中学

20xx年9月

阳光体育项目活动计划书篇五

我班共有学生49人，班里男生较多，都是一些活泼好动的孩子，非常喜欢活动，因此我班以教育改革为契机，深入贯彻新的《义务教育法》，保证学生每天锻炼时间不少于1小时阳光体育活动。丰富学生课间活动，培养和熏陶学生积极、健康、和谐、合作、团结、友善和文明、高雅的艺术素质，提高课间活动的锻炼效果，有效控制和减少课间追逐打闹不安全事故的发生。制定科学的阳光体育实施计划，引导学生积极参与，学会锻炼，强健体魄。

保证学生每天室外活动1小时（体育大课间30分钟、体育课40分钟、活动课40分钟）

学校操场和篮球场

1、体育大课间：

（1）做操。学生在操场做广播体操。

（2）自由活动。做操后在指定的地点开展。

2、体育活动课。每周三和周五下午课外活动时间教师组织活动、安排学生开展各项活动。

1、阳光体育活动形式多种多样：

(1) 集体跑步。安排学生进行运动量适度的集体跑步。

(2) 分组活动。在班主任老师的组织和参与下，以小组为单位，充分发挥班体委和学生骨干的作用，进行游戏、体育趣味比赛、身体素质练习等活动。

(3) 自选项目活动。学生根据自己特点与爱好，自主进行活动，如：打羽毛球、乒乓球、跳绳、跳皮筋、踢毽子、丢沙包、跳框框、呼拉圈等。

2、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、在课外体育活动中，保证学生每天能到室外去，保证能有一小时的体育锻炼时间，将学生阳光体育活动成绩纳入班级考核成绩中。

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”等口号班喻户晓，深入人心。

5、建立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。建立评比表彰制度，表彰在阳光体育活动中涌现出的“阳光少年”，把阳光体育活动真正地搞下去。