

中学阳光大课间活动方案设计(汇总5篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。方案的格式和要求是什么样的呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

中学阳光大课间活动方案设计篇一

- 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会，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。

中学阳光大课间活动方案设计篇二

为贯彻落实《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》精神，响应教育部倡导的亿万人民阳光体育运动，落实“生命——和谐”的教育理念，推进校园群众性体育活动的开展，全面实施素质教育，培养德、智、体等全面发展的人才。坚持“健康第一”的指导思想，牢固树立终身体育的新课程理念，把开展大课间活动作为重要途径之一，保证学生每天锻炼一小时，使学生能在大自然中、在阳光下、在操场上体验活动的乐趣，调动师生积极向上的热情，展现良好的精神面貌，推动学校教育的良性发展，为学校增添活力。

二、目标和原则

（一）目标

以“健身强体、育德促智、审美悦心、发展个性”为宗旨，以群体活动为基础，落实“健康第一”的思想，体现“锻炼的实效性、内容的全面性、功能的多样性、参与的广泛性、个性的塑造性及活动的趣味性、娱乐性”原则，为学生身心健康水平的切实提高创新广阔的发展空间。

- 1、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”的思想落到实处。
- 2、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、改革学校课间操，优化课间操的时间、空间、形式、内容和结构，使学生乐于参加，主动地掌握健身的方法并自觉锻炼。

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，营造积极向上的学风。

（二）原则

1、教育性原则。开展大课间活动，以达到对学生的促德、健体、调智、审美等教育功能，重视活动过程的教育。

2、科学性原则。根据学生的身心发展的规律及特点，以及学校的实际情况，科学合理的安排大课间的课程计划和活动内容。（见附表）

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，达到全体健身的目的，促进师生间、生生间的和谐关系。

4、创造性原则。根据学校场地的特点，科学合理的安排一些活动内容，考虑今后增设一些集体舞、自编操。武术操等，将艺术、体育融为一体，实现体育与艺术、休闲与锻炼、传统与现代的完美统一。

三、管理责任制

1、领导督察制：成立由校长任组长的领导小组；校长、行政到操场参与、督促活动，同时了解情况，发现问题及时解决，并提高全体师生对大课间活动的重视程度。

2、体育老师负责制：上午第一节课时，体育老师做好组织大课间活动的准备工作。

(1) 活动全程由广播音乐指挥。

(2) 负责班级活动场所及进退场的安排；

(3) 组织大课间活动的全过程；

(4) 负责学生排队、广播操、分散活动的指导与监督及训练工作。

3、班主任负责制：各班主任第一节课后，就必须全部到达班级，迅速组织本班学生整好两路纵队（男女生各一队），然后带领路队安静、有秩序地按时到达指定位置，组织学生按要求参加大课间活动。活动中，班主任要指导学生活动，维持好本班学生的纪律、安全。退场时，班主任组织本班学生排好两路纵队安静、有序地进教学楼，到达班级后才能解散。班主任平时要注意加强学生安全教育，引导学生安全、文明、有序的参加活动。

四、实施措施

1、时间安排。每天上午第二节课后30分钟，任何老师不得挤占大课间活动时间。如果因天气原因，不能进行正常室外活动时，各班在教室进行趣味游戏（可以以音乐美术为主要内容，器材自备），由各班班主任组织安排。

2、组织保障。学校为加强该项活动的领导，使大课间活动真正落到实处，促进该项活动高质量进行，特成立大课间活动领导小组：

组长：

副组长：

成员：

各班班主任及体育、音乐、美术老师

3、人力、物力保障。要求师生全员参与大课间活动，活动中教师既是活动的组织者，指导者，又是学生的保护者，同时也是活动者。这样既能体现国家所提倡的全面健身，又能融洽师生关系，有利于构建新型的和谐、平等的师生关系。

4、安全保障。学校按班划定活动区域，各班学生必须在指定活动范围内活动，防止出现活动区域不明或学生乱跑的混乱现象。各班主任进行现场活动指导，并督促学生注意安全。

5、激励措施。活动实行考核激励制度，充分调动师生参与大课间活动的积极性。考核分为两方面：一是对教师的考核。所有教师都要参与到活动中来，对教师的到位情况列入教师个人考核中。二是对班级的考核。为调动班主任的工作责任心，将大课间活动的检查内容列入班级专项考核中。学校对大课间活动进行定期评比，把大课间活动开展情况作为文明班集体评选的重要依据，这样既可以树立学生的集体活动意识，集体荣誉感，又可以促进大课间活动的持续发展。

6、鼓励活动创新。大课间活动除时间有具体规定、保证外，在活动形式、内容、空间上学校均具有很大的自主性和灵活性，鼓励体育教师、音乐教师、班主任发挥自身特长，展示自身才干，开发创新体育、舞蹈、球类游戏等多种项目。

五、活动程序安排

1、师生进场5分钟

2、分散活动15分钟

3、广播体操5分钟

4、放松、退场5分钟

六、分散活动内容安排

分散活动时，以体育大课间实验课题内容为主（见下表），原则上活动内容以年级为单位确定，每月一轮换。各班也可自主选择活动内容，鼓励创编，活动时应提前做好活动器材。尽量做到顾全点面，让每个学生活动起来，并注意安全。

七、进退场及场地安排

进退场时，各班级分别排成两路纵队，从楼梯安静、依次地走。

体育老师根据班级下楼的先后顺序依次安排班级站位，并划定班级分散活动。

中学阳光大课间活动方案设计篇三

阳光大课间活动实施方案

一、指导思想

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，丰富学生课余生活，磨练学生的意志品质和道德品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生健康水平，形成坚持锻炼的习惯和终生体育意识，以大课间活动为辐射点，体现良好的校风，校纪和学生良好的精神面貌，带动校园文化的建设。

二、活动主题

阳光、运动、健康、安全

三、参加对象

柏乡县第二中学全体师生

四、组织领导

（一）组织领导 组

长：

副组长： 组

员：

职

责：负责组织领导“阳光大课间活动”的实施、指导、检查和评比工作，保证“阳光大课间活动”正常有序开展。

（二）工作小组 组

长： 副组长：

组

员：体育教师

各班班主任

职

1、全体参与原则。

学生全体参加，充分发挥大家锻炼的积极性，互相激励，做到人人锻炼，促进中学生身体健康、心理素质全面提高。

2、安全第一原则。

严格场地管理，落实安全职责。既要让全体学生都参与到活动中去，也要加强安全管理，制定出必要的安全措施、应急措施，避免和防止意外事故的发生。对于一些身体情况特殊学生的学生，要给予特别的关心，锻炼强度要适中，以免引起身体不适。

3、科学性原则。

遵循学生身心发展的规律，符合中学生身心发展特点，我校从实际出发，合理安排大课间活动的计划和内容。保证时间的同时也不超时，符合人体运动的变化规律，不影响下一节课的正常学习。

4、教育性原则。

总要求：行动统一化、队列军事化、动作规范化、活动有序化。

（一）学生具体要求：

1、衣着宽松，尽可能穿运动服装，不装、带各类坚硬、锋利的物品；

中学阳光大课间活动方案设计篇四

2018.2

一、指导思想

为更好的贯彻党的教育方针，全面实施素质教育，培养德、智、体等全面发展的社会主义建设人才，贯彻落实教育局下发学生每天体育活动时间不小于一小时的文件精神，以健康的视野，本土化的行动，设计出适合我校实际，彰显我校特色的大课间系列活动，确保学生每天锻炼一小时，切实增强学生的体质，培养学生参与体育活动的兴趣，促使学生主动参与体育活动，促进学生的全面发展和可持续发展。

二、领导小组 组

长：

副组长： 成员：

三、目标和原则

（一）目标

1. 舒缓学生因学业而造成的紧张情绪，促进学生身心健康。2. 改革学校课间操，优化课间操的时间、空间、内容和结构，使学生有更多时间参与到其他体育活动中去，主动的掌握健身的方法并自觉的锻炼。

3. 根据学生的身心发展需要和现有资源，努力创新，整合出形式多样的大课间系列活动，吸引学生强身健体，在活动中养成良好的习惯，强化团队意识，促进学生全面和谐的发展。

4. 优化学校体育场地设施设备及管理，提高其使用率，发挥其

更大功能。

（二）原则

1. 教育性原则。充分发挥大课间活动对学生的习惯培养教育

功能、团队协作意识强化功能，重视活动过程的教育。

2. 科学性原则。遵循学生身心发展的规律。我校从实际出发，采用课间操和其他活动相结合的形式，合理的安排大课间的课程计划和内容。分区域，以班级为单位，轮换项目，做到有形式，讲实效。

3. 全体性原则。充分发挥师生的积极性和创造性，吸引全体学生参与到大课间活动中来，达到全员健身的目的。

四、实施措施

1. 制度保障：学校为使大课间活动常态化，建立学生检查制、班主任现场督促制、体育教师指导制、活动评比制。把大课间活动开展情况作为班集体评比的重要依据，既树立学生的集体活动意识、集体荣誉感，又可以促进大课间活动的可持续发展。

2. 时间保障：学校作息时间明确规定大课间活动为周一至周五上午第二节课后30分钟，任何教师不得挤占大课间活动时间，若遇阴雨天就改在室内进行室内操。

3. 人力保障。学校要求大课间活动体育老师和班主任全员参与，活动中教师既是活动的组织者、指导者，又是学生活动的保护者，同时自己也是活动者。这既体现了国家所倡导的全民健身，更有利于构建融洽、和谐、平等师生关系。

4. 器材保障。大课间活动器材除短绳、毽子、羽毛球拍等由学

生自备，其余均由学校提供。以项目分区域，以班级为单位，定期轮换。鼓励体育教师、班主任、任课教师发挥自身特长，展示自身才干，开发创新体育、舞蹈、游戏、经典诵读等多种项目。

5. 安全保障。学校统一划定活动区域，规定区域规定项目，制定活动安排表，对全体班主任进行培训指导，对学生进行安全教育，并在课外活动课上安排师生观摩，熟悉流程。所有场地均安排教师进行现场活动指导，并督促学生安全。

6. 组织保障。建立以一把手校长为组长，书记及分管校长为副组长，教导处、体育组、班主任为执行者的强大团队，确保大课间有效、有序地开展。

五、大课间体育活动内容

广场舞、经典诵读、跳绳、踢毽、羽毛球、篮球、足球、乒乓球等。

六、大课间活动流程 1. 进

场：5分钟 2. 课 间 操：5分钟 3. 分散练习：15分钟

4. 退

场：整队回教室5分钟

2018.2

中学阳光大课间活动方案设计篇五

- 1、开展阳光体育运动，增强体质。
- 2、调节学习，愉悦心情，加强伙伴间合作交流。
- 3、激发拼搏斗志，弘扬奋进精神。

二、活动方式

年级组一起，师生互动。

三、活动地点

1、二年级，南面教室前水泥空地及游乐滑梯场所。

2、三、四年级，排球场、环形跑道和乒乓球场。

3、五、六年级，篮球场和直跑道北段。

四、活动时间

集中活动时间为在校期间每天8：30——9：00，其他课余时间自行活动。

五、活动指导

1、二年级，。

2、三、四年级。

3、五、六年级。

4、总负责。

六、活动项目

根据场地特点及个人兴趣，可选择体操、游戏、跳绳、毽子、实心球、板羽球、羽毛球、跑步、乒乓球、篮球、排球、足球等项目，也可自主确定，如抓子、跳方、象棋、橡皮筋、悠悠球等。

七、活动实施

1、广播体操为必备且首要项目，全体学生于羽毛球场锻炼。

2、为确保活动质量，便于集中管理，每年级组每周确定2个活动项目，不建议每天变换不同的花样。

3、负责教师全程参与指导锻炼，监督秩序和保障安全，并做好当周活动记录。

4、遇雨雪天气，活动可取消。

5、如活动中发生意外，应及时送往医疗室，并通知家长。

八、活动评价

学期结束，评选出单项“优秀学生”5名和综合“先进班级”1个。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)