

# 最新阳光体育大课间活动总结与反思(优质5篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 阳光体育大课间活动总结与反思篇一

我校本着“学生健康第一”的理念，全面推进“亿万青少年阳光体育活动”，积极响应和落实教育局关于开展“阳光体育活动”的精神，认真开展阳光体育运动，大力宏扬奥林匹克精神，推广“我运动、我健康、我快乐”，提高身体素质，磨练坚强性格，培养集体观念和团队精神，促进身心全面健康发展。现在将工作总结如下：

### 一、认真组织，提高认识。

我校领导高度重视阳光体育运动，并将其作为一项长期的工作进行，常抓不懈，处处落实，将开展阳光体育运动和减轻学生课业负担联系起来。为了落实到位，学校成立了阳光体育活动领导小组。

组长：

副组长：

组员：

校长为活动第一责任人，一把手亲自抓，分管领导具体抓，

确保活动有序、安全地开展。为加大宣传力度，扩大影响，教师会上不定期进行了宣传、布置。同时组织学生进行板报和广播宣传，使同学们的运动兴趣，集体感等充分被激发，也激活了学生健康第一的理念。

## 二、落实举措，加强监管。

2、用好大课间，在9:30——10:00各年级分层次地开展各种主体活动，如本学期，一二年级开展少儿体操活动，三四年级开展跳绳、跑步活动，五六年级开展篮球、乒乓球活动。每项活动要求全体教师参与，分管教师做好记载。

3、落实“两操”，我校充分利用课间操和眼保健操的契机，增强学生体育锻炼和保护视力的意识，让学生科学用眼，劳逸结合。

## 三、精心安排，内容丰富。

为了促进学生身心健康全面发展，落实阳光体育活动，丰富学生的暑期生活，活跃校园气氛，结合学校资源向社区开放，学校开放了校园各种教育阵地。

1、每位同学按照“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的成长理念，积极参加各类体育健身活动。

2、开展一系列的体育竞赛活动。乒乓球比赛、篮球对抗赛、拔河比赛及体操比赛等团体对抗比赛，培养了学生的团体精神和集体主义荣誉感，同时也锻炼了学生各项身体素质，让学生明白团体力量和健康都不容忽视。本月初，我校分年级班级进行“跳、踢、跑”活动。按照事前的计划，各个班级的学生在班主任带领下进行了各种各样的精彩活动。活动期间，学生跳绳踢毽充满精神，趣味往返跑活动精彩纷呈，活泼身影跳跃奔腾生命的活力昭然于眼前。

3、学校还提倡学生与家长、同学、邻居、朋友一起参加小型体育锻炼活动、趣味游戏活动，增强天天锻炼意识，养成运动好习惯。

## 阳光体育大课间活动总结与反思篇二

阳光大课间活动是我校养成教育课程化实施的重要方式，上午大课间分为跑操、搏击操、竹竿舞、喊誓词四部分；下午大课间有眼保健操、第九套广播体操、长跑、宣誓四部分。确保学生每天锻炼一小时，为学生健康成长奠定基础。其中校本特色竹竿舞连续两次荣获灵宝市教体局组织的阳光大课间特色项目评选一等奖。阳光大课间不仅是学生的锻炼时间，其中的诸多细节彰显着一所学校养成教育的成效，如学生整体排队上下楼、操前的手不离书自主学习等。我们通过系统化的设计、精细化的要求，让阳光大课间成为养成教育成果展示的舞台，展现了\*\*二中学生良好的精神风貌，现将我校阳光大课间工作开展情况总结如下：

### 一、提高认识、营造氛围。

我们首先组织全体师生学习各级教育主管部门关于扎实开展阳光大课间的相关文件精神，统一思想，提高认识。使全体教师关心、重视体育工作，全体学生意识到体育训练的重要性。其次加强宣传，营造氛围。我们充分利用宣传栏、黑板报等形式加强阳光体育活动的宣传，在校园内醒目处悬挂“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等标语；政教处利用国旗下讲话时间向全校师生发出“阳光、健康、快乐”积极参与阳光大课间的活动倡议。通过一系列的措施使阳光体育运动人人皆知、提高了同学们参与活动的认同度，扩大了阳光体育运动在学生中的影响力。

### 二、加强领导，精心设计。

开学初，我校成立了以校长为组长的阳光大课间活动领导小

组，完善并制定有关制度、方案，形成了“学校统一领导、班主任积极配合、体育教师具体实施、全校师生人人参与”的工作格局，这为大课间活动的开展提供了机制保障。学校在本学期又购置了一定数量的篮球、羽毛球拍、跳绳、毽子、乒乓球拍等体育器材，为活动正常有序的开展做好准备。另外，根据学校实际情况，我校还动员学生自备活动器材，如皮筋、呼拉圈等，丰富了学校活动器材的种类，为大课间活动的开展奠定了物质基础。关键是我们对两个大课间做出了精细化、系列化的设计，实现了阳光大课间的自动化，流程化，在音乐的提示下全体学生自动参与，取得了很好效果。

### 三、机制考核，确保质量。

为确保学生每天不少于1小时的锻炼时间，我校大课间活动安排在每天的上午第二节课后（30分钟）及下午第二节课后（30分钟）进行，总时间为60分钟。上午大课间分为跑操、搏击操、竹竿舞、喊誓词四部分；下午大课间有眼保健操、第九套广播体操、长跑、宣誓四部分。确保学生每天锻炼一小时。每天由政教处组织学生会在课间操时间对各班大课间活动开展情况作检查记录，以全体学生为评价对象，以大课间活动内容的完成质量为评价内容，运用相对统一的评价标准，对七、八、九年级学生进行评比，并将评价结果与班级量化考核相结合，使大课间活动得到全校学生和班主任的广泛重视，确保阳光大课间的活动质量。

### 四、寓教于乐，丰富内涵。

阳光大课间是我校养成教育课程化实施的方式之一，排队下楼是对学生礼让意识的培养，手不离书是进取导向的强化，集体项目重视学生团队意识的形成。通过各项文体活动的开展，极大地丰富了校园文化生活，使校园呈现一派生机勃勃的景象，学生展示了良好的精神风貌，学生的团队精神、拼搏意识、克服困难的决心和勇气都在不断得到提高，尤其是师生“同台”活动拉近了师生的情感距离，使师生关系和

谐、同学关系和睦。

在今后工作中我们将不断地挖掘阳光大课间的新形式、新素材，在发展中不断创新，保持大课间活动的生命力，使其成为我校养成教育展示的舞台，推动我校体育工作的深入开展。

## 阳光体育大课间活动总结与反思篇三

### 一、指导思想：

为了认真贯彻落实《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》，确保学生每天一小时体育锻炼，根据《学校体育工作条例》、《国家学校体育卫生条件试行基本标准》及孟州市教育局学校体育工作要求，为进一步推动我校阳光体育运动的广泛开展，特制定本方案。

### 二、组织机构：

组长：倪凤芹

副组长：

组员：

### 三、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。

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，以唤起全体教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。

#### 四、实施的主要内容

1、各年级保证开齐上足体育课。1—2年级4节体育课，3—4年级3节体育课，5—6年级3节体育课，按照国家课改新标准要求执行。

2、上好眼操和课间操。

（9：50—10：20——15：10—15：40）体育教师和班主任指导学生规范做好每一个动作，低年级学生要在本学期内尽快学会标准动作，提高两操质量。

3、实行“大课间”体育活动制度，按班级划分活动区域，进行丰富多彩的文体活动，包括跳绳、踢毽子、打球、垫上运动等。学校要为各班级提供一部分体育运动的器材，鼓励学生主动配备体育运动用品。

4、以年级组为单位，每组组建体育特长活动小组：游戏小组：

（一、二、三年级），跳绳小组：（四、五、六年级），长跑小组。

5、开展丰富体育活动，每个月为一个阶段，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。

第一阶段：举行阳光体育运动再宣传仪式，号召全体师生参与阳光体育运动中来，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、篮球队等的日常训练，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：开展学校健身跑、体育游戏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。

第三阶段：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。开展学校阳光体育评选活动，进一步提升“我运动、我健康、我快乐”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。

## 五、保障措施

1、加强培训，树立正确的课程观。本着“以生为本，全面育人”的办学宗旨，全体教职工都要转变观念，正确看待文体科技等综合性活动在课程建构中的重要性，从新课程观出发，珍视和有效利用这一类课程。

2、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。

每个班级学生参加课余文体活动的，班级积极配合运动员训练的，给予班级加分，列入中队评比，并可累计加分。

每个班级每生参加文体活动获奖，可累计加分。各班文体活动所得分值纳入班主任工作考评。

### 一、指导思想：

为了认真贯彻落实《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》，切实推动全校学生阳光体育运动的广泛开展，吸引广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，掀起群众性体育锻炼热潮，学校决定在全校范围内全面实施每天一小时阳光体育运动。本活动实施方案如下：

### 二、活动主题

我运动、我健康、我快乐

### 三、组织领导

组长：赵敬良

副组长：

组员：

副组长是落实每天1小时阳光体育运动的组织责任人，负责活动的组织、监督、落实：

赵敬良负责活动的统一协调和活动时间的安排落实和具体方案的制定；陈书生负责活动内容、场地器材的安排及负责活

动器材设施的添置和维修管理等保障工作。各位组员（即班主任）负责活动的具体实施。

#### 四、具体实施：

##### 1、时间安排

每天1小时阳光体育运动时间构成为：上、下午各安排一个30分钟的大课间。当天没有体育课的班级可利用上、下午两个大课间组织1课时的体育游戏课或体育锻炼，确保每天1小时阳光体育运动。

##### 2、内容安排：

（1）大课间活动：第七套小学生广播体操、分班级特色体育活动。班级体育活动要充分利用学校配置的体育器材，开展跳绳、跳皮筋、羽毛球、乒乓球等项目。积极开展校园集体舞，利用体育课时间进行教学。

（2）体育课：按照小学体育《课程标准》的要求组织开展教学活动。

（3）课外体育活动内容：充分利用学校场地和器材，以班级为单位组织开展乒乓球、羽毛球、踢毽子、跳绳、跳皮筋、跑步、跳远等各种达标活动，开展形式多样的“快乐体育活动”。

#### 五、相关要求

（1）提高认识，精心组织。开展每天1小时阳光体育运动，是新时期加强青少年体育、增强青少年体质的战略举措，其目的是要在全校形成浓郁的校园体育锻炼氛围和全员参与的体育风气，有效地促进广大学生积极参加体育锻炼，切实提高学生体质水平。各有关部门，全体班主任要高度重视，精

心策划，制定行动方案，确保每天1小时阳光体育运动在全校全面展开。

(2) 明确责任，落实到人。明确落实责任人，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、安全有保证，确保我校每天1小时阳光体育运动不折不扣的施行。

(3) 加强教育，注意安全。在开展每天1小时阳光体育运动会时，要切实加强体育活动的安全教育和管理工作，班主任、体育教师，要加强对学生的安全教育，做到有纪律、有秩序、服从统一组织、统一指挥，确保活动安全顺利。

## 阳光体育大课间活动总结与反思篇四

为确保我校阳光体育节活动有序的开展。学校成立阳光体育节活动领导小组，组长由分管副校长担任，各职能部门负责实施，形成了强有力的领导机构，保证活动的安全顺利进行。制订校园阳光体育节活动方案。根据活动内容安排，每周的值日领导负责监督协调，各教室领导负责本班学生的组织、考勤工作并记录每天活动情况，由体育教师负责全校的组织安排。这样，使活动有计划、有组织、有序秩的开展。

自学校接到开展活动通知起，立即把通知精神下达，向学生讲明开展此项活动的重要意义及活动方案。此外，我们还利用学校红领巾广播站、板报、橱窗、队会、评比、信息报送等宣传发动，并在校园悬挂“全民健身，构建和谐社会”，“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的固定标语，并通过每周五校园广播广泛传播健康理念，使“生命在于运动”、“我运动、我青春”等口号深入人心，使全校师生人人热爱体育运动，参与运动。于2011年10月6日上午，在学校田径场隆重举行了“校园阳光体育节活动”启动仪式。

我校将“阳光体育”与相关校园文化结合，开展形式多样，内容新颖的活动，取得了显著成效。在活动中挖掘特色，树立典范，推广经验，在开展活动的同时，注意活动的后续宣传，引导学生写“校园阳光体育节”活动日记，鼓励学生之间加以交流。通过各种小型竞赛和举办校运会，实现以体育为手段，磨练学生意志品质，培养集体主义精神。本次阳光体育节活动做到了人人有活动器材，个个都有两个以上特色项目。参加各类竞赛率80%以上，是我校历年来范围最大、人数最多的一次活动节日。并注意及时整理文字、照片资料保存。

现在，阳光体育活动成为我校的体育工作的日常组成部分，成为推进素质教育的突破口。通过阳光体育活动不仅培养了学生的组织律性，集体和爱国主义精神，而且还使他们形成了互相激励，自学奋进的好习惯，各种优良的意志品质正在潜移默化的形成。同时，对教育教学工作的协调发展起到了主动作用。对身体素质与精神状态的改善大有益处，有利于教学质量的提高。

总之，阳光体育节活动各类竞赛已结束，我校冬季长跑运动仍在进行，通过这一活动，继续磨炼了同学们的意志和品质，培养了他们优良的锻炼习惯，有效提高同学身体素质，形成浓郁的校园体育锻炼氛围和师生全员参与的体育锻炼热潮，营造出了一个生机勃勃、健康向上的和谐校园。

## 阳光体育大课间活动总结与反思篇五

### 一、健康第一、面向全体学生，

我们长征小学共有33个教学班，教职工91名，学生1811人，200米的塑胶操场一块。根据学生爱动，喜欢新奇的特点。我们在以往每周轮流做武术操、英语操、雏鹰起飞等课间操的基础上，认真编排了动作简单、美观大方、阳光动感绳操。整体设计我们力争做到科学性、创造性、特色性和可操作性。

动作由音乐教师、体育教师总指挥，各班班主任协助。主编人在广播上做以动作讲解，另一名音乐教师做以动作示范。采用分段动作分解学习法。系统动作完整学完后，我们采取把筷子舞音乐与队型的变换相结合的手段，让一切活动都在音乐的伴随下进行。并根据小学生的年龄和动作特点，做好绳操的各环节的衔接，上下入场、道具的统一摆放等，充分调动了学生参与活动的热情。

## 二、强化训练，常抓不懈、成果显著

目前，大课间体育活动已成为我校体育工作的重要组成部分，已成为我校推进素质教育的突破口。我们的绳操也进行得如火如荼，它在为学校提供素质发展的条件与时空的同时，也有力的推动了学校的不断发展。

### 活动总结

其次，师生身体素质明显增强，对教育教学工作的协调发展起到了积极作用。大课间对自己身体素质与精神状态的'改善大有益处，有利于教学质量的提高。

此外，每天的大课间体育活动，提供了师生之间，教师之间、校领导与教师之间相互了解的机会，有利于建立良好的校园人际关系，增强了学校的凝聚力与战斗力。

## 三、领导重视、加强管理、体验成功。

现在，我们的筷子舞训练已逐步走上科学化、规范化、整体化的轨道。这种成绩离不开学校大课间领导小组细致的工作。学校校长亲自任组长，各级分管领导和班主任层层到位。学校并对各班出勤、活动、操姿、队列情况进行监督。各班主任也利用课间时间辅导学生动作不到位的现象。通过各环节的努力，有效地保证了筷子舞蹈质量的提高和进展的顺利，使我们的筷子舞活动水平的不断提高，更具生命力。

通过筷子舞的编排和训练，有利的保证了学生每天在校的体育锻炼时间，增强学生的体制，缓解学生的疲劳，而且对于培养学生良好的行为品质、个性情感等多项素质有积极的因素。回顾筷子舞的编排与训练，我们对于大课间体育活动的美好前景充满希望。我们有信心以快乐为主旋律，以特色为突破口，让“大课间体育活动的趣味性和实效性”得到进一步的发展。

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](#)