

2023年学校实施阳光体育方案(汇总9篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

学校实施阳光体育方案篇一

开展阳光体育冬季长跑活动目的是磨练学生的意志品质，培养良好的锻炼习惯，锤炼学生健康体魄和坚强意志，以强健体魄抵抗“甲流”。

为了认真贯彻落实《教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展第三届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的通知》精神，为了全面推进素质教育，以师生健康为本，从细微处实践科学发展观，认真落实“健康第一”的理念。

“阳光体育健体魄，师生长跑伴我行”

组长：*

副组长：*

成员：*、体育教师、各班班主任

20xx年12月2日至20xx年3月31日大课间

1、宣传□20xx年11月30日班会课时间，各班动员宣传，学校提出要求。

2、启动仪式□20xx年12月2日上午大课间活动时间，举行“阳光体育冬季长跑活动”启动仪式。

3、活动流程：9：30进场整队，9：35准备活动，9：37开跑，9：50结束。

4、跑动路线：

第一条路线：中专部一年级、三年级从田径场北门出发——校园主干道——健身场地——田径场南门循环跑动。

第二条路线：中专部二年级、七年级顺着田径场地循环跑动。

5、活动要求：

1) 各班要在指定时间内到达操场列成三个纵队等候发令。

2) 长跑时各班要严格遵守纪律，不得窜跑，不得打闹。

3) 两组队伍交错时要注意礼让，不得妨碍对方队伍跑步。

4) 领跑的同学要注意节奏，既要保持匀速慢跑，又要和整个队伍保持一致。

5) 各位同学不得穿高跟鞋参加长跑，衣服穿得要适当，既要避免出汗，又要不致受凉。

6) 身体不舒服的同学，报请班主任批准后，不参加长跑。

7) 班主任要亲临长跑现场，尽可能参与本班一道跑，适时处理突发事件。

8) 各班级、各同学要自觉听从值班体育老师命令和指挥，无故不得脱队。

9) 学生会检查要秉公执法，遇事要及时跟体育老师和学生处领导汇报。

xx□慢跑结束后要列队集中，按常规次序有序退场，退场后要有序进行自由活动。

六、活动保障

总务处保证道路畅通，每周检查一次，及时解决，确保活动正常开展。

学生阳光体育冬季长跑活动将各班开展情况纳入班级考核，学校要对冬季长跑活动中表现突出的班级、学生和教师进行表彰，对学生的表彰记入学生素质报告册和学生成长档案袋。

学校实施阳光体育方案篇二

一、指导思想：

响应“全国亿万学生阳光体育运动”的号召，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，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。

二、组织机构：

1、成立学校体育工作领导小组

组长：周秭桐

副组长：周勇

组员：各班主任及全校教师

2、实施小组

组 长：张帮君

组 员：各班主任

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。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”文体活动制度，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、拔河等。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。做到四个一；一个卷子；一根跳绳；一只乒乓球拍；一个蓝球或一只羽毛球拍。

星期一：一（1班）三（1）班三（2）班四（1）班五（2）班

星期二：一（2班）二（1班）四（2）班五（1）班五（2）班

星期三：一（2班）二（2班）四（2）班五（1）班六（1）班

星期四：二（1班）二（2班）六（2）班

活动内容；

一年级：毽子、跳绳、仰卧起坐、25米往返跑、立定跳远、磊球

二年级：毽子、跳绳、25米往返跑、立定跳远、磊球

三年级：毽子、跳绳、仰卧起坐、引体向上、立定跳远、短跑、磊球

四年级：毽子、跳绳、仰卧起坐、引体向上、立定跳远、短跑、磊球

6、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。

7加强学校花鼓教学推广；以培训教师为核心；以各班班主任为龙头，以点带面，全面推广花鼓教学。

8 教师要在活动中身体力行，起到带头作用。以篮球赛，乒乓球赛，羽毛球赛为契机，全面掀起我校阳光体育活动的高潮。

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、运动队等的日常训练，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：开展丰富多彩的体育体验活动，结合爱国主义教育让学生走进大自然，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：，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。

第四阶段：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“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。

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。

3、改进评价，增加量化权重，鼓励师生开展素质教育的积极性。

在教师量化考评中加大活动类课程使用效果的评估，可以在常规管理和教学统考的基础上，专项考评教师活动类课程的使用成效。今年重点对体育课的教学进行新的标准尝试。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，列入中队评比和办公室达标考核，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。

学校实施阳光体育方案篇三

内容摘要：

体育作为学校教育的重要组成部分，应深入到学校教育的各方面，并发挥积极作用。针对现在的高考形式，学校转变观

念，为学生创造缓解紧张心理、调节情绪，增进友谊、促进和谐人际关系阳光体育活动。

关键词：

阳光体育；高三；趣味活动

高考是学校生存与发展的生命线，是十二载寒窗苦读学子的人生重要转折点之一（尤其是农家子弟），备受社会各界的关注。因此，调整学生的学习状态是每一个部门（学校）和教师的责任，值得长期深入且有针对性地进行研究。作为学校教育的重要组成部分，体育学科也应主动参与其中，发挥积极作用。我校经过三年的积极探索，积累了一定的经验。

一、转变观念，提高认识

高中阶段，追求高考成绩的最大化是每一位学生、家长和教师的“终极目标”。但在实际教育教学中，“唯分数论”和“持久战”的现象相对严重，导致学生和教师身心疲惫。作为教育教学双边关系的主体，学生和教师不是机器，需要适时地休息和调整，也需要良好的班级学习氛围和和谐的人际关系。从某种程度上说，体育运动有益于大脑发展和调节，有益于缓解紧张心理、调节情绪，有益于增进友谊、促进和谐人际关系的培养等等。俗话说，“磨刀不费砍柴工”。适当的体育运动没有耽误学生的学习时间，反而是提高了学习效率。

二、成立组织结构，加强管理

我校高三年级有20个行政班级，近千人；由一名副校长分管，两位级部主任分别管理10个班级。在活动安排、班级调动和人员调配上，仅凭几位任课的体育教师是无法高效地完成任任务，必须建立机构、依靠组织。学校成立了以校长为组长，副校长为副组长，教导主任、体育教师及全体班主任为成员

的领导小组。以领导小组为核心，吸收班主任、分管年级的教导处副主任加入，分工明确，体育组负责设计，出方案，级部负责统筹，班主任负责思想工作和活动参与。

三、统筹课务，合理选择课时

课时的选择和安排，是影响体育运动质量的因素之一。我校选择的时间是下午第二节课后，即：15：30~16：10。这段时间内，空气中含氧量相对较高，有利于师生摄入更多的“氧分”，从而提高疲劳的恢复速度和质量。同时，兼顾到高三年级本学期的体育课已暂停和一天的学习已持续了6个小时，迫切需要“释放”，以缓解身心疲劳。教务处对体育运动后的课务也相应作了调整，安排以“语数外”和“选修学科”的限时训练（训练容量为1小时）。其中，体育运动与限时训练之间留给学生10分钟的休息调整时间。

四、优化设计，提高实效

体育运动项目是整个活动的载体，它的选择和设计应切合实际，应该兼顾技能、体能、兴趣、进取意识和团队意识等。运动项目不能完全搬用某一体育项目，亦可适当修改或重组，但必须坚持以下原则：

- (1) 技能要求不高
- (2) 体能锻炼价值较高
- (3) 趣味性较强
- (4) 有利于进取意识和团队意识的培养

案例一：为了个体和集体的进取意识，我校设计了“开往成功的列车”。在以班级为单位进行跑操之后，再组织进行“开往成功的列车”。每班一条道，学生一路纵队，两臂

搭在前一学生的肩上（双手不得离开），步调一致前进至100米终点（绕田径场一周）。案例二：为了增强班级的团队意识，我校选择了“集体跳长绳”。在以班级为单位进行跑操之后，先进行约8分钟全体参与“鱼贯式”跳长绳，再进行约6分钟20人共同跳长绳，在规定的时间内比较班级个数。

五、加强安全保障

学校以学生的安全第一，设计和开展活动，要求各部门和人员密切关注并制定应急预案，分责到人。安全预设与防范主要包括：（1）场地与器材安全，（2）运动量安全，（3）运动后安全。场地与器材安全主要由体育教师和总务处负责。体育教师在设计和组织过程中，做到预设安全隐患；其一、对运动量的控制，不易过大；其二、防止因学生密度过大而冲撞或踩踏（例如：“开往成功的列车”的冲撞或踩踏）。总务处对器材按照要求进行维护与检修（例如：“同舟共济”的木板边角进行防护）。另外，班主任和校医全程关注学生的身心状况，直至学生安静后参加限时训练。

六、有待优化之处

1、运动项目设计有待优化

运动项目的设计相对单一，没有很好地结合技能、体能和趣味性等。体育教师需走出学校，学习校外的拓展活动研发和组织方法，开阔设计思路。

2、深入了解师生兴趣和感受

教师和学生是本活动的主体，他们的体验和感受对活动的改进有着决定性意义。为了进一步提高全体师生的参与率和效果，年级和体育组很有必要深入其中，了解他们兴趣和感受，集思广益。

3、完善点评机制

每次活动后，由分管领导或班主任代表进行点评，营造积极进取的氛围，以激发学生的参与积极性和学习动力。

4、加大对器材的投入

器材和设备是保障活动高效的载体。例如：“同舟共济”的木板质量和制作；在活动结束后的点评阶段，广播系统的质量。在此项活动的实施过程中，全体高三师生充分体验到了“共同运动、共同快乐、共同成长、共同成功”的快乐。三年来，我校高考成绩位居南京市前列。阳光体育系列之高三阳光趣味活动的成功开展，起到了不可忽缺的作用，同时也提供了体育教师施展才华的舞台，改变了部分学生、家长和教师对阳光体育活动的认识。

学校实施阳光体育方案篇四

淮阴师院附小新区试验学校阳光体育活动实施方案为全面推进素质教育，进一步加强学校体育工作，切实增强学生体质，促进和谐校园建设，根据全国、省、市、区各级专题会议要求，在前期开展的基础上，学校将进一步深化创新，突出特色，大力开展学生阳光体育运动。

一、活动宗旨

贯彻落实各级学校体育工作会议精神，牢固树立“健康第一”、“以人为本”的指导思想，以培养德才兼备、身心健康、体魄强健、意志坚强的一代新人为己任。以阳光体育运动为载体、以体育运动为题材，在全校掀起体育锻炼热潮，切实增强学生体质，切实减轻学生课业负担，全面推进素质教育，促进学生全面发展。

二、组织机构；

组 长：杨凤芹

副组长：周迎春

成员：全体教师

三、活动主题：我运动.我健康.我快乐

四、活动要求

人人有项目 班班有活动平时有竞赛，年终有评比

五、具体年级项目：

一、二年级：趣味游戏

三、四年级：跳绳，踢毽子，韵律操

五、六年级：篮球，足球

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一小时以上。

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、实施内容

第一阶段（2012年2月—2012年3月）

以各年级安排的体育活动为主要抓手，带领学生全员参与，开展学生喜闻乐见的体育活动，突出特色，同时每月安排一次体育竞赛以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. 规范作息时间 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。

2. 坚持大课间活动 积极开展大课间体育活动，确保学生每天一小时体育活动时间。上午9：30—10：00 下午16：00—16：30开展体育大课间活动，切实做到“五定”，即定计划、定内容、定时间、定场地、定指导教师。

3. 开足开齐体育课 坚定不移的执行小学1—2年级每周4节体育课、3—6年级每周3节体育课的课程设置计划，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。

4. 突出特色建设 学校着重加强体育特色项目的建设，充分发挥学校体育教师的特长，进一步完善健身操，在原有基础上，创编新动作，激发学生兴趣，做好全面普及工作。

第一阶段开展月竞赛活动：

2月份：广播操与健身操比赛

3月份：趣味接力赛，项目包括：迎面接力跑，两人三足跑接力，顶上胯下传球接力

第二阶段（2012年4月—2012年6月）

以“我运动，我健康，我快乐”为主题，采取多种形式，使学生切实掌握一定的体育技能，达到增强学生体质的目标。

1. 继续深入开展第一阶段活动。
2. 开展月竞赛活动 按照阳光体育运动竞赛活动具体安排开展。

第二阶段开展月竞赛活动：

4月份：田径运动会

5月份：跳绳比赛

6月份：校足球赛

学校实施阳光体育方案篇五

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《关于开展全国亿万学生阳光体育锻炼通知》的精神，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，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，同时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，为学生终身体育发展打下坚实基础。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，特制定我校阳光体育活动方案。

二、实施目标：

1、通过阳光体育活动树立学生人才观、价值观，培养团结合作、互帮互助的精神，同时不断加强教师的专业水平和业务素质，坚持“健康第一”的指导思想，在体育教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、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，从建校以来每个年级开足体育课时，从不占用体育课，通过体育课、早操、大课间、课外活动和选修课引导学生积极参加阳光体育运动，确保全校学生每天锻炼一小时，帮助学生树立终身体育意识。

3、学校大力开展各项活动，通过一些比赛来营造良好的体育锻炼氛围，大力宣传阳光体育运动，营造人人参与，个个争先的氛围，学校全面实施《学生体质健康标准》，使90%以上达到《学生体质健康标准》及格等级以上，掌握至少1—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。

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，分管主任和教研组长为副组长，负责各年级主任为组员，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：杨崇英

副组长：任培强 李 霞 李 建 王 磊

2、实施工作小组：

组 长：包鹏雁

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、课外活动课、课间操活动，严格按照国家课程标准执行。

(2)上午9：40—10：20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，两操活动由生活老师、体育老师和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，开足开齐体育课，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，活动课主要以篮球、足球、排球、田径等活动为主，每年11月份举行冬季长跑活动，如遇星期天或是阴雨雪天气时间顺延，同时开展各种体育竞赛活动，班班之间、年级之间、学部之间开展冰雪项目、足球、广播操等比赛。

(3)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，积极参加县教育局体育局组织的各项竞赛评比活动：田径运动会、篮球、足球比赛等，认真组织大课间专项评比，冬锻三项比赛等，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。

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，通过开展阳光体育运动进一步提高学校体育工作重要性，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，全面提高全体学生体质健康水平。

2、积极反思总结，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，不断提高教学质量，并保证学生平均每天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，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。

4、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，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。

学校实施阳光体育方案篇六

为进一步落实教育部关于《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》的精神，以及学校提出的阳光体育计划，全面推动我校艺体活动的改革与发展，促进学校“大课间”活动的制度化和规范化，结合我校实际，让每个学生在义务教育阶段都能较好地掌握一项运动技能、一项体现学校或班级特色的项目技能和一项学生自主选择的艺体

活动技能，特制订本实施细则。

二、内容选择和目标要求

1、长跑技能。包括集体跑和自主锻炼。每生每天至少1500米。

总目标：学生初步养成跑步时能够保持良好姿势的习惯，掌握科学规范的长跑动作要领，能够根据自身特点、即时身体状态和其他因素进行自我调整，学生体育素质测试达标率达到98%以上。

目标分解：

（1）集体跑：通过“大课间”活动达成，每天学生1500米。

（2）自主锻炼：通过体育课和课余达成。

2、特色项目技能。

由各班自主选择适合学生年龄特点和具有班级特色的体育活动项目。

总目标：各班要选择适宜的特色体育项目，既要能够达到全员参与、强身健体的目的，还要适合本班规定场地，做到整齐美观，并遵循个体不影响整体的原则。通过活动的开展，达到一班一特色，特色有深意的目的。

目标分解：视各班活动特点自行制订。

学生自选艺体项目一个。采取问卷的形式对各班学生自选项目进行统计，指导学生选择那些符合自身条件和场地条件的、内容健康向上的艺体项目。学生自选项目每四周可提出申请更改一次。

三、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。

2、科学性原则。遵循学生身心发展的规律。从我校实际出发，合理的安排大课间的活动计划和内容。

3、全面性原则。师生共同参加，充分发挥师生的积极性和创造性，达到全体健身的目的。

四、实施措施

（一）建立完善的保障体系，确保大课间活动有序开展。

1、时间保障。学校作息时时间明确规定大课间活动为每天上午第二节下课后30分钟和下午第三节下课后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，如：棋类活动、智力游戏等活动。

2、制度保障。为使大课间活动有章可循，杜绝活动开展随意性，须制定大课间活动班主任、体育教师的职责，建立了常规检查制、班主任现场督促制、班长体育委员负责制、活动评比制。

3、人力、物力保障。大课间活动师生共同参与，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，同时自己也是活动的参与者。这既体现了国家所倡导的全民健身，又融洽了师生关系，有利于构建和谐、平等型师生关系。大课间活动小型、易损器材由各班学生自购。

4、安全保障。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乱串、乱跑的混乱现象。所有场地均安排教师进行现场活动指导，并督促学生安全。

5、组织保障。

副组长：徐志凯

成员：朱世一李树辉刘菁王功芳

（二）建立激励机制，充分调动师生参与大课间活动的积极性。

1、实行小组管理考核挂钩制。

2、鼓励活动内容、形式创新。

大课间活动除时间必须保证外，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，发挥学校资源优势，打造学校特色，鼓励同学们发挥自身特长，展示自身才干，开发创新体育、舞蹈、活力健美健身操、游戏、小合唱、书法绘画、演讲比赛等多种项目。

四、大课间活动内容

1、每天上午第二节课后大课间活动，开展必选项目活动。

2、每天下午第三节课后文体活动，前5分钟为必选项目活动时间，后15分钟为特色项目或自选项目活动时间。每周一、三、五为班级特色项目活动时间，每周二、四为学生自选项目活动时间。主要项目有：丢沙包、踢毽子、跳皮筋、轮滑等大众创编游戏，以及篮球比赛、乒乓球比赛、拔河比赛、跳绳比赛、健美操、小合唱、书法、绘画、演讲比赛、阅读等。

3、根据学生活动情况和运动兴趣，定期更换运动项目，提高学生参与热情。

4、音体美个兴趣小组，根据学校安排自主组织小组活动。

五、大课间活动流程

上午大课间：

- 1、进场：5分钟（放音乐）
- 2、必选项目（长跑）：10分钟
- 3、自选项目：10分钟
- 4、结束：放松、回教室5分钟

下午课外文体活动：

- 1、进场：5分钟
- 2、必选项目（长跑）：5分钟
- 3、以班或小组为单位自主活动：15分钟
- 4、结束：放松、回教室5分钟

六、管理责任制

1、班主任负责制：要想提高大课间的质量，就必须充分发挥班主任的作用，因为班主任是凝聚力的核心，有相当强的感召力和约束力，这些都是由班主任的特殊身份决定的。班主任的主要责任是组织本班学生按时、按要求参加活动，培养学生体育兴趣，指导本班创编体育游戏；正确引导并以身作则；参与学生活动，在大课间活动中负责本班纪律、安全。

2、班干部日日检查制：

（1）检查出操人数；

（2）检查进退场秩序是否整齐，是否有说笑、混乱现象；

- (3) 检查出操速度;
- (4) 检查活动质量;
- (5) 检查所带器材情况;

文档为doc格式

学校实施阳光体育方案篇七

为进一步落实“健康第一”的思想，积极开展全民健身运动，确保学生每日在校一小时活动时间，我校将开展丰富多彩大课间活动，让学生得到各种形式的锻炼，并推进校园体育活动的开展，切实提高学生身体素质和身心健康水平。

贯彻落实全国学校体育工作会议精神和教育部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。

我运动、我健康、我快乐

组长□xx

副组长□xx□xxx

成员□xx□xxx□xxx□xx□xx

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、下午学校组织的体育活动一小时以上。

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。

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、大力宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念，使“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”等口号深入人心。

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，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、积极拓展阳光体育活动，大力普及阳光体育跳绳活动，充分利用早操、活动课、课间休息等时间进行丰富多彩的跳绳活动。

2、根据学校体育工作计划，积极开展大课间体育活动，确保学生每天1小时体育活动时间。大课间体育活动做到“五定”，即定计划、定内容、定时间、定场地、定指导教师。

3、开足开齐体育课，其中无体育课的当天安排一节体育活动课；同时要积极推进体育教学改革，不断提高体育教学质量。

4、继续做好《学生体质健康标准》测试工作。完善学生健康档案，全面实施《学生体质健康标准》。要认真执行体质健康测试报告制度，做到规范化、制度化。

5、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、结合本校特点，开展好校体育节活动、体艺“2+1”活动、体质达标活动、趣味体育运动等体育活动。鼓励学生积极参与体育活动，展示体育锻炼成果。

7、进一步推进中小學生阳光体育活动，学校音、体、美老师通力合作，积极探索融合音乐、舞蹈、体育等元素于一体的阳光体育运动，提高学生的体育运动技能和运动水平。

1、高度重视。为了加强对“阳光体育运动”工作的领导，学校成立了“阳光体育运动”领导小组。各班要引起高度重视，要将学生“阳光体育运动”真正摆在学校重要工作日程，通过长期、科学的计划、扎实、有效举措，确保全校学生“阳光体育运动”正常开展。

2、加强宣传。要充分利用校园广播、宣传橱窗、黑板报等宣传阵地，加强宣传，营造氛围，使“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”等口号人人皆知。要努力培养学生自觉参加体育锻炼的习惯，让学生快乐地学习、健康地成长。

3、扎实推进。各班要按照方案要求，积极开展学生喜闻乐见、特色鲜明的体育活动，切实落实学生每天1小时体育锻炼时间，让学生们到阳光下、到操场上、到大自然中锻炼自己的体魄，并学会两项基本体育锻炼技能，有一项体育特长。

4、严格按照国家课改新课程标准要求，进一步深化课改工作，学校阳光体育运动实施小组扎根班级，立足校园，继续广泛开展小型多样、生动活泼的课外健身活动。

5、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。

阳光体育运动监督电话☐XXXXXX

xx小学

20xx年9月

学校实施阳光体育方案篇八

一、指导思想：

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。

二、活动主题

我运动·我健康·我快乐

三、活动要求

人人有项目 班班有活动 学校有评比

四、组织机构

组 长： 包祝明 副组长： 凌太明、王国建

成 员： 苏宪庆、宋正荣、李文泉、俞卫国、徐俊、吴小平、
闻开胜、施小兵、全体班主任、值日教师

五、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。

六、实施的主要内容

第一阶段（2008年2月—4月）

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. 规范作息时间表 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。

2. 坚持大课间活动 积极开展大课间体育活动，确保学生每天1小时体育活动时间。切实做到“五定”，即定计划、定内容、定时间、定场地、定指导教师。

3. 开足开齐体育课 坚定不移的执行体育课的课程设置计划，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。

4. 突出特色建设 学校着重加强体育特色项目的建设，充分发挥学校体育教师的特长，进一步完善军体操，在原有基础上，创编新动作，激发学生兴趣，做好全面普及工作。

5. 开展月竞赛活动 每月学校将按照阳光体育运动竞赛活动具体安排开展丰富多彩的活动。

第二阶段（2008年5月—6月）

以“喜迎奥运. 健康快乐”为主题，采取多种形式，使学生切实掌握一定的体育技能，达到增强学生体质的目标。

1. 继续深入开展第一阶段活动。
2. 开展月竞赛活动 按照阳光体育运动竞赛活动具体安排开展。
3. 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》。
4. 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。
5. 举行成果展示 学校将定期组织阳光体育运动成果展示活动。积极开展“喜迎奥运，游戏大比拼”等专题活动，鼓励学生积极参与体育活动，充分利用现有体育设施，逐步提升学生的体育运动技能和运动水平，促进学校体育工作再上新台阶。

学校实施阳光体育方案篇九

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。

3、改进评价，增加量化权重，鼓励师生开展素质教育的积极性。在教师量化考评中加大活动类课程使用效果的评估，可以在常规管理和教学统考的基础上，专项考评教师活动类课程的使用成效。今年重点对体育课的教学进行新的标准尝试。

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。