

# 2023年小学体育实施方案 小学阳光体育 实施方案(模板5篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。那么方案应该怎么制定才合适呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

## 小学体育实施方案篇一

XXX

各区、县（市）代表队

（略）

- 1、每单位报领队1人、教练员2人。
  - 2、12岁组（2002年出生）、11岁组（2003年出生）、10岁组（2004年出生）、9岁组（2005年出生）、8岁以下组（2006年以后出生），各组别男女运动员可报各6名，不得越组参赛。
  - 3、凡符合参赛年龄、各区、县（市）又不组队参赛的运动员，由陈经纶体校、游泳健身中心、大关游泳馆组队参赛，计个人名次，不计团体总分。
  - 4、未注册的运动员凭本人二代身份证办理注册登记，由各区、县(市)体育局于2月24日前统一上报市体育局注册。注册材料包括《市青少年（儿童）运动员注册申请表及协议书》（要求附近期照片、内容填写完整）和电子注册材料，材料缺一或逾期均不予办理。
- 1、12岁组、11岁组、10岁组、9岁组运动员必须参加省规定

的全能竞赛要求，200米个人混合泳、400米自由泳□4x50米自由泳接力，全能选报一种泳式（50米和100米）。8岁以下组的四个项目均为必报项目，分别计名次。

2、所有项目进行一次决赛。

3、比赛设总团体。总团体分按各队运动员得分总和计算；得分多者名次前列，得分相等以个人混合泳第一名多者前列，以此类推。

个人录取前八名，团体总分录取前八名。

1、各参赛单位于4月22日前通过“市体育竞赛管理系统”进行报名。网上报名表提交即为正式报名，逾期视为弃权。报名后名单不得更改，不得无故弃权。

2、各队到赛区报到的时间和地点另行通知，届时必须交验运动员参赛资格代表证（省注册的运动员携带经省体育局注册并确认的相关证明）、运动员本人的二代身份证、保险公司提供的人身意外伤害保险证明（大会统一办理）、15天内县级以上医院出具的健康证明。上述证件缺一不可不得参加比赛。

## 小学体育实施方案篇二

### 一、指导思想

为贯彻落实《关于开展第五届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的通知》，全面落实科学发展观，大力推进素质教育，切实加强学校体育工作，牢固树立“健康第一”的指导思想，构建一系列能体现学校特色及适合学生特点的体育赛事活动，引导全体学生积极参与内容丰富、形式多样的校园群众性竞赛活动，积极响应“阳光体育活动”活动，提高体育运动基本能力，重视终身体育的意识和习惯培养，提高学生健康水平，促进学生的和谐发展。不断丰富青少年的课余文体生活，

进一步提高青少年的身心健康水平和审美情趣。

## 二、机构设置

### 1. 组织领导小组

组长：桑

副组长：陈

组员：各班班主任、教师

### 2. 安全保障小组

## 三、活动主题

我健康我阳光我成长我快乐

## 四、活动要求：

1、全校各班级开齐开足上好《体育与健康》课，领导小组在适当时候要进行专项督导检查工作。

2、贯彻落实《学校体育工作条例》和《国家学生体质健康标准》的实施方法，加强学校体育课程活动基础建设，针对学生体质健康存在的不足，认真落实课程要求，认真落实学生体质健康标准测试工作，全面提升学生体质健康水平。

3、结合学校实际与特色创建，加强学校体育文化建设，寻找和挖掘学校体育特色发展的途径，使校园文化与课程活动、学生与体育老师关系共同和谐发展，形成学校体育教学的特色化、个性化。

4、加强学校体育安全管理。要强化安全意识，牢固树立“安全责任重于泰山”的思想，加强对体育教师的安全知识和技

能培训，对学生加强安全意识教育。要强化活动安全管理，加强体育场馆、设施的维护，确保安全运行。加强安全制度建设，科学合理制定活动计划和流程，明确安全责任，完善安全措施。

## 五、活动项目

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。

## 六、活动原则

- 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。

## 七、活动措施

- 2、切实落实好体育课的密度和强度，落实体育课的汗、多、乐；
- 3、由学校教导部门牵头落实体育活动课；

## 八、活动器材

- 1、跳绳、沙包、毽子等
- 2、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。

3、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。

## 九、活动保障

1、增加学校体育工作的.经费投入，学校经费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。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、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。每学期学校都要制订阳光体育活动方案，对活动有要求，有记录，有检查，定期召开工作会议，对存在的问题及时改进，把握发展方向，年末进行总结，保证阳光体育教育教学工作有组织、有目的、高效率的实施。

## 小学体育实施方案篇三

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。

组长□xx

副组长□xx

组员□xx

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。

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。

1、加强培训，树立正确的课程观。本着“以学生为本，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。

## 小学体育实施方案篇四

“阳光体育与全民健身同行”

以实际行动积极响应教育部、国家体育总局和共青团中央的号召，以深入贯彻落实中央有关文件、广泛开展阳光体育运动为宗旨，以宣传实施《全民健身条例》为契机，继续在校园开展第三届亿万学生阳光体育冬季长跑活动，培养我校学生热爱体育、崇尚运动的健康观念和良好习惯，逐步形成我校强身健体、阳光运动的校园长跑活动氛围和文化，不断提高我校学生身体素质和意志品质。

全体师生。



20xx年11月1日至2x10年4月30日

为了加强对“冬季长跑活动”的领导，保证活动的顺利、有效地开展，我校特成立冬季长跑活动组织机构。

组长□x

副组长□x

组员□x□

宣传员□x及各班体育委员

医务人员□x

（一）活动起跑仪式□20xx年11月9日早上8：00正式启动，举行x市育才小学阳光体育冬季长跑启动仪式暨“绳毽飞扬”系列活动。

（二）长跑基数：五、六年级学生每天长跑距离（参考）基数为：1000米，其他年级学生跑走结合每天坚持5分钟。学校在法定工作日每天以班级为单位组织学生完成跑步里程，节假日和寒假期间要求学生自觉坚持长跑并做好记录。

（三）场地划分：根据我校班级多、人数多、场地小的实际情况，我校决定分时间段定场地长跑。

## 小学体育实施方案篇五

坚持“健康第一”，推进素质教育，推动学校积极开展体育活动，促进学生加强体育锻炼，保证学生每天一小时的体育活动时间，努力增强学生体质。

### 二、活动目标

1. 开展大课间活动，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，主动掌握健身的方法并自觉锻炼。
2. 通过大课间活动，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。
3. 通过大课间活动，确保学生每天一小时体育锻炼时间，促进师生间、学生间的和谐关系，提高学生的合作、竞争意识和交往能力，营造积极向上的校园氛围，促进学生健康成长。

### 三、我校开展大课间体育活动的制约因素：

- 1、课程设制方面。得调整作息時間，在课程安排上给予时间保证。
- 2、师资方面原因。体育教师和班主任教师的工作量增大，体育教师和班主任的体育素质有待提高。
- 3、学生方面原因。安全第一，兴趣调动、评价措施等。
- 4、家长方面原因。在目前追求分数的大背景下，家长对大课间体育活动的支持与理解有待提高认识。

### 四、活动原则

- 1、全员参与原则。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。
- 2、安全第一原则。严密场地、器材管理，落实值周、班主任职责，强化活动过程管理，制订安全预案，全方位贯彻“安全第一”原则。
- 3、因地制宜原则。根据我校场地小，在校学生多，人均占地面积不足的特点，采取以年级为单位，室内、室外分组活动

的形式。室外以学校快乐体育训练为主，群体竞赛为辅；室内以班级特色创建为主，室内游戏、室内体育活动为辅。

4、科学性原则。遵循学生身心发展的规律，我校从实际出发，以全面落实教学计划，又不增加学业负担为前提，合理地安排大课间的课程计划和内容，将艺术、体育、特色创建融为一体。

5、多样性原则。根据我校场地小，学生多的特点，大课间活动时选择有利于健康的游戏，集体舞，踢毽子，跳绳，板羽球，拍球之类的活动，将艺术、体育融为一体。

## 五、实施内容与形式

“大课间体育活动”在大课间及每天下午第三节课进行，总流程是先整体再分散，时间为30—40分钟，活动项目：

1、做眼保健操和广播体操：国家规定的中小學生广播体操和眼保健操。（必做）

2、跳校园集体舞：国家规定的中小学校园集体舞。

3、自主活动：在学校的组织下，分成若干小组，进行有氧运动，如跑步、球类活动、体育游戏、滚铁环、跳绳、跳皮筋、踢毽子、呼拉圈、等学生喜爱的体育活动。（选做）

室外活动：跳长绳、踢毽子、立定跳远、捉迷藏、板羽球、丢手绢、钻山洞、丢沙包、羽毛球、跳橡皮筋、推手、贴烧饼、掷纸飞机、抓尾巴、快快跳起来、闭眼平衡、木头人、老鹰抓小鸡等项目。

室内活动：拾子、击鼓传花、扳手腕、传口令、画鼻子、纸球入篓、挑小棒、七巧板、猜拳写字、猜猜他是谁、叫号起立、过独木桥、头顶气球、写字接力、指部位、开火车等项

目。

以上这些活动项目供各班参考和选用，全体教师要集思广益，挖掘更加丰富多彩的活动项目。

4、整理活动。组织学生做好放松活动，调整好学生的身体状态，以便放学回家。

六、活动安全，注意事项：

1穿运动鞋参加活动，衣着宽松，尽可能穿运动服装，不能装、带各类坚硬、锋利的物品；

2. 在指定位置进行规定项目活动，不能擅自进行其他项目活动，更不能乱窜乱跑；

3. 要根据身体情况开展活动，如有身体不适或受伤应立即告知老师；

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，不能互相吵闹、争执甚至打架。

5、注意有序开展活动，安全第一。班主任必须强调大课间活动纪律与安全，协助体育教师指导活动。

6、各项目活动限在规定的活动区域进行。负责值日的老师要认真巡视，并做好当天的活动记录。

7、班主任职责同等，要带领学生积极参加活动，并进行安全教育，杜绝伤害事故的发生。

班主任职责：

1. 要加强安全教育，并使学生掌握必要的安全防范知识。

2. 按《大课间活动方案》准备活动器材，做好安全检查工作。
3. 检查学生衣着，了解学生的健康状况，合理安排运动量。
4. 活动时，要做好组织及安全防护工作，防止伤害事故发生。
5. 如有意外伤害事故，要严格按照《伤害突发事件处理办法》进行处理。
6. 及时做好活动记录，随时接受各级督查。

#### 突发性伤害事件处理办法：

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，伤害严重必须立即通知学校领导，并及时送医院观察治疗或打120急救。
2. 及时通知家长或监护人，妥善做好沟通、安慰工作。
3. 保护现场，了解事故发生经过，调查事故原因，作好有关记录并保护现场，采集有关证据，以利于对事故做到事实清楚，责任明确。
4. 重大的伤害事故要及时上报教导处。

### 七、活动保障

#### 1、认真学习，转变观念，达成共识

乐体育的全新理念，确立合作、竞争、快乐、主动、健康发展的体育工作观。暑期组织体育教师和班主任培训校园集体舞。

#### 2、加强领导，保证时间，形成制度

以将快乐体育、趣味体育引入体育活动为主旨，强化活动的领导与管理，并建立“大课间活动制度”和“大课间活动评比制度”，在活动的内容与形式、过程与评价上形成有效管理，充分挖掘校内外各种体育课程资源，不断丰富和发展活动的内涵，不断提升活动水平。

### 3、全员参与，注重评价，强化激励

坚持学生全员参与，学校全体教师紧密配合，突出活动的评价作用，对先进班级和个人予以适时激励，并将各种评价资料存档，作为学期考核评价的一项重要内容，纳入领导、班主任、老师、学生系列考评中，以保证学校体育大课间活动的有效开展。