

最新休闲体育活动策划书 休闲体育项目策划方案(大全5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

休闲体育活动策划书篇一

充分培养学生勇敢、果断、积极进取、不断创新的精神。

单元教学重点、难点：

重点：双脚起跳，双脚落地

2. 难点：摆臂与蹬地协调用力

单元课时安排：

第一课次：跳台阶和定向传球游戏

第二课次：立定跳远和占领碉堡游戏

第三课次：单脚起跳双脚落地跳远和夺手帕追拍游戏

第四课次：蹬踞跳高和看谁投得准游戏

单元教学设计之一：跳台阶

教材解读：本教材是一项发展学生弹跳能力以及协调、平衡能力的教学内容。

通过练习，使学生掌握跳上、跳下时两腿同时用力蹬伸的动

作，以及落地是能用前脚掌缓冲着地、保持身体的平稳姿势。

设计理念：抓住双脚用力蹬地起跳，双脚轻巧缓冲着地的动作，采用多种多样组织形式和教法手段，充分利用各种有利条件，进行多样化练习，发展学生的跳跃能力。

目标预设：

积极参与学习双脚连续跳台阶（台阶高20厘米）的动作方法，掌握跳跃方法，坚持课外经常锻炼。

2. 发展协调、弹跳素质，促进身心健康成长。

3. 通过学习，培养学生独立自强意识和关爱他人，热爱集体的无私精神。

教学重难点：重点：双脚用力蹬地起跳，双脚轻巧缓冲着地，
难点：动作的连贯协调

设计意图：准备部分：安排双脚跳绳让学生体会充分蹬起，轻巧落地，从而引导学生进入到主教材。基本部分：学习双脚连续跳上跳下台阶和蛙跳，通过诱导、想像、教师示范、学生练习、学生展示、互练、游戏等来达到课堂学习质量，从而完成教学目标。结束部分：通过游戏：巧放手帕让学生在轻松、愉快的气氛中结束全课。

休闲体育活动项目策划书篇二

1. 随师入场

听“一二一”口令跟随教师入场。

2. 热身运动

师：孩子们，赶快站好队！我们一起来热热身吧！今天我们来的一套有趣的热身操（上肢运动、腹背运动、下蹲运动、跳跃运动、整理运动）

二、师幼谈论，帮助小袋鼠解决难题

1. 创设情境

师：今天小袋鼠去放风筝，可是它遇到了一个麻烦，因为周围有小树，小袋鼠的风筝不小心挂到了树枝上，这时，小袋鼠非常难过。

2. 互相讨论

师：怎样才能把风筝拿下来呢？谁来想办法帮帮小袋鼠？
（个幼回答）

三、观看示范，学习纵跳触物的要领

1. 提出问题

师：刚才大家说了很多种办法，如果没有梯子、木杆这些工具怎么办呢？（跳起来拿树上的风筝）

师：对，在没有任何工具时，小袋鼠可以跳起来拿树上的风筝。

2. 讲解要领

师：接下来我给大家示范一下，要注意看啊！刚才我示范的动作有一个名字，它叫纵跳高处触物，注意，在做这个动作时是有要领的，要不然容易受伤，跳前要蹲下一点，蹲的时候就像坐在小椅子上一样，双脚一起用力向上跳，跳起后手臂要向上伸。（动作要领：膝盖微曲，上半身前倾，双臂自然有力的前后摆动，当双臂摆动到斜前上方时双脚同时起跳。）

教师边讲边示范动作)

3. 幼儿练习

师：好啦，现在听口令，在原地练习纵跳高处触物动作。
(口令：准备蹲跳，教师巡视，指导幼儿)

四、趣味游戏，练习单脚连续向前跳

1. 讲解玩法

师：现在我们来玩一个游戏，游戏叫做《摘果实》，三个小朋友为一组进行《摘果实》比赛，在果园的前面有一些小小的障碍，一会儿要背着小篮子单脚连续跳过小水沟、跳过小栅栏到达果园，到果园后摘一个果子放到小篮子里返回，回来后第二个小朋友出发，以此类推。

2. 幼儿游戏

师：大家都准备好了吗？在游戏时注意安全，注意动作要领。

五、放松活动，收拾整理使用的器械

师：好玩的游戏结束了，请大家将活动的器械整理好吧！
(活动自然结束)

休闲体育活动策划书篇三

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、开展学校体育传统项目的体育运动，要与体育课教学相结合通过体育教学，教育、引导学生积极参加学校体育传统项目的活动，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，大力宣传学校体育传统项目活动，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，对在学校体育传统项目活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，支持学校体育传统项目活动的开展。

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。

6、学校成立田径队、篮球队、乒乓球队兴趣小组。组织学生进行乒乓球的训练，在大课间和体育活动课的时间组织学生开展体育传统项目的活动。力争在全市的乒乓球比赛中取得全市前五名的成绩，争创体育传统项目先进学校。

休闲体育活动策划书篇四

市中区实验小学开展的多种形式的跳绳活动成为学校的风景线；薛城实验小学□x三中西校阳光体育锻炼计划详实、组织有序，开展的轰轰烈烈。大部分学校都能定期举办校运动会、体育节，部分学校还能利用课外活动时间举行小型多样的体育竞赛活动，丰富学生校园业余生活。

休闲体育活动策划书篇五

1、内容：

(1) 上午大课间活动时间，全体学生在班主任老师组织和管理的下进行校园活动，全面推进学校体育传统项目活动的开展和深入。

(2) 各年级保证体育课和体育活动课的活动时间。

2、方法：

体育课由专职的体育教师上课，体育活动课由学校安排的辅导老师进行指导。（体育教师巡视指导），学生在教师的指导下学会锻炼的技术与方法，培养学生对学校体育传统项目的乐趣和养成体育锻炼的习惯，并培养学生体育特长，促进学生体质健康和全面发展。

3、分阶段活动安排：

第一阶段：宣传发动阶段

举行学校体育传统项目活动的启动仪式，号召全体师生参与到学校体育传统项目的运动中来，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。加强学校体育传统项目训练，搞好学校田径队、篮球队、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：组织实施阶段

1、响应号召，以“弘扬奥运精神、学习奥运英雄”为主题，开展丰富多彩的体育活动，认真组织学生开展学校体育传统项目的训练，积极迎接市镇两级比赛。让学生走进大自然，来到阳光下，走到操场上开展丰富多彩的体育活动，提高学生的锻炼技能，培养学生良好的身体素质。

2、各班成立学校体育传统项目兴趣活动小组，开展学校体育传统项目的活动。各班以年级为单位组织学生开展乒乓球、跑步、踢毽子、篮球的竞赛活动。

第三阶段：评比表彰阶段

总结学校体育传统项目活动的成果，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”、“阳光儿童”评选活动，进一步提升“童趣、活力、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。

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。