

最新阳光大课间活动实施方案(汇总5篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。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。

阳光大课间活动实施方案篇一

根据中共中央国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的文件精神和温家宝总理在2011年〈政府工作报告〉中提出的“保证中小学生每天一小时校园体育活动”的要求，切实加强学校体育工作，积极开展阳光体育运动，促进学生身心健康和谐发展，最大程度地发挥学生和老师的主动性与创造性。促进体育课堂教学的改革与创新，体现良好的校风，校纪和学生的精神面貌，从小养成主动参与体育活动的兴趣和爱好，培养竞争意识、合作精神和坚强毅力，促进身心全面发展。特制定本校实施阳光体育“大课间”活动方案。

组长：张平华

副组长：蔡录元张继龙陈仁国蔡德元

组员：全体教师

职责：

- (1) 领导小组：领导整个活动的开展。
- (2) 体育老师：具体负责全校性的“阳光体育大课间活动”，对全校性的活动质量负责。
- (3) 年级组长：领导、指导本年级班主任老师和体育老师开展好活动，对本年级“阳光体育大课间活动”的质量负总责。

(4) 班主任老师：是本班“阳光体育大课间活动”的组织者、实施

者、责任人，对本班的活动质量和活动效果负全责。

(5) 跟班教师：协助班主任负责对相应班级活动的组织、开展以及秩序的维护。

(一) 目标

- 1、促进学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观。
- 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，提高学生的学习积极性和潜能。
- 3、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。
- 4、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。
- 5、丰富校园文化生活，营造积极向上的校风、学风。

(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，采用多种活动相结合的形式，合理的安排大课间的课程计划和内容。分区域，以年级为单位，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

师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文明班集体评选的重要依据，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课间操，任何教师不得挤占大课间活动时间。

3、人力保障。学校要求大课间活动所有教师全员参与，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、平等的师生关系。

4、器材保障。大课间活动器材除沙包、毽子、皮筋等由学生自备，其余均由学校提供。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、健身操、游戏等多种项目，如：太极拳、集体锅庄等。

5、安全保障。对学生进行安全教育，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，分管校长为副组长，教导处、体育教师、班主任为执行者的强大团队，确保大课间有效、有序地开展。

（一）时间：周一至周五课间操

（二）地点：操场

(三) 对象：1~9年级学生

(四) 活动内容：单周的周一、周三、周五由各年级组自行组织开展，周二、周四为全校性的太极拳。双周的周一、周三、周五为全校性的太极拳，周二、周四由各年级组自行组织开展。

阳光大课间活动实施方案篇二

为进一步落实县教育局《转发教育部办公厅关于开展〈体育、艺术2+1项目〉实验工作的通知》《转发教育部关于落实保证中小学生每天体育活动时间的意见》精神，根据“健康第一”的指导思想，为全面实施素质教育，引导学生养成良好的体育锻炼的意识、能力和科学的生活方式，确保学生每天一小时活动时间，结合我学校实际，经研究决定，在全校开展“快乐大课间活动”，把这作为增强学生的体质，培养学生的心理素质和道德素质，促使学生主动参与体育活动，培养学生参与体育活动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯和终身体育意识重要途径之一。为使该活动顺利进行，特制定本方案。

为更好地贯彻党的教育方针，全面实施素质教育，培养德智体等全面发展的人才，落实科学发展观，更好落实“阳光体育”工程，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，遵循青少年身心发展规律，通过“快乐大课间活动”，体现合作、民主、探究的教学理念，以大课间为辐射点，促进体育课堂教学的改革与创新。

(一) 成立学校“快乐大课间活动”领导小组

组长：王军士

副组长：史兴军

成员：杨虹史学斌刘平平刘现荣刘光永高凤欣

(二) 成立学校领导小组

“快乐大课间活动”管理与组织是一项涉及到学校主要领导、分管领导、政教处、教务处、班主任、体育教师、艺术教师的一项系统工作。因此要成立由学校主要领导牵头，分管领导、政教处、教务处、体育教研组、艺术教研组参与的领导小组，加强对“快乐大课间活动”的组织与日常管理。

(一) 参与对象

全体在校学生

(二) 形式、时间

1、活动形式

快乐大课间活动要讲求实效。根据季节的变化灵活安排活动内容，变换活动形式；根据学校实际每天组织丰富多彩的活动，将活动分为综合性活动和广播体操两大类。

2、活动时间

学校每天上午安排30—40分钟(包括课间操、眼睛保健操时间)，下午安排30分钟(包括课间操、眼睛保健操时间)，活动时间全部列入学校课程表。

(三) 拓展空间

1、创建快乐体育园地

学校充分利用学校的边角空地，因地制宜少花钱或不花钱建设多种多样体育器材，使学生的活动空间得到扩展，活动设施器材得到补充、丰富。

2、舞蹈室内健身操与室内健身游戏，弥补室外活动空间的不足，同时可消除不良天气带来的影响，达到既扩充空间又保证活动时间的效果。

(四) 丰富活动内容

1、丰富大课间的活动内容，我校大课间的内容可分为六大类别：

(1) 体操类：在教育部统编广播操的基础上，各班还可安排自编操、武术操、球操、健美操及队列队形练习等。

(2) 舞蹈类：如韵律舞蹈、形体练习、舞蹈动作组合、集体舞、民族舞等。

(3) 身体素质练习类：分为力量、耐力、速度、柔韧、协调等，具体的如纵跳、原地高抬腿跑、俯卧撑、蛙跳、韧带拉伸、12分钟耐力跑等有氧耐力性活动。

(4) 趣味游戏：如看谁反应快(推手、打手等)、角力、轻物掷远、跳方格及乡土民间小游戏等。

(5) 特色活动项目：如跳绳、踢毽、跳皮筋、滚铁环、掷沙包、放风筝等。

(6) 新颖有趣的快乐体育园地的内容，如竹杆舞、同舟共济(板鞋)、多向角力等项目，学生有新奇感且参与性较强。

这六大类项目，学校按照自己的场地、器材的情况，根据不同季节的要求，结合学生实际，自主统筹安排。要求强调趣味性，符合学生的年龄特点；不仅关注活动的形式，更要注重健身的实效性；要因地制宜，突出自己特色。同时在大课间活动中有配合活动内容的伴奏音乐，使艺体相辅相成。

2、在体育教学中重视选项教学与运动处方教学相结合。通过选项教学，提高学生的运动技术水平，提高运动鉴赏与参与的能力，使学生更乐于参加体育运动。针对学生的不足，有针对性地开出运动处方，促使学生科学的锻炼与提高。

阳光大课间活动实施方案篇三

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. 通过大课间体育活动中，发挥学生的学习积极性和潜能，促使学生主动参与体育活动，培养学生参与体育活动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯和终身体育意识。

3. 通过大课间体育活动，提高学生的合作、竞争意识和交往能力，全面提高学校师生的综合素质。

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。

1. 全体性原则。大课间活动的开展要面向全体学生，充分要求人人积极参与活动，达到全体健身、全员愉悦的目的。

2. 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。

3. 科学性原则。遵循学生身心发展的规律，结合我校实际及场地特点，合理的安排大课间的活动计划和内容。

4. 安全的原则。在大课间体育活动的组织与实施过程中，要加强安全教育和管，要制定出必要的安全措施、应急预案，避免和防止意外事故的发生。

1. 星期一至星期五早晨6:20-6:30全体住宿生早锻炼。（10分

钟)

2. 星期二至星期五上午第二节课结束后大课间操活动（冬季为跑操）（星期一举行升旗仪式）。（30分钟）

3. 星期一至星期五上午第四节课前做眼保健操。（5分钟）

4. 星期一至星期五下午第五节课后做眼保健操（5分钟）。

5. 星期一至星期五下午第六节课结束后体育活动（冬季为跑操）。（30分钟）

活动内容时间地点

上午各班级自教室门前至集合地点整队5分钟跑操路线详见安排表

集体跑操18分钟

自主活动7分钟

1. 大课间活动实行学校领导负责制，年级部、政教处、教务处具体负责，及时了解活动开展情况，发现、解决存在问题。

2. 班主任要教育和鼓励全班学生积极参与大课间活动，增强学生的集体荣誉感。班主任认真组织本班学生按时参加大课间活动，培养学生活动兴趣，从思想上正确引导学生，及时检查、了解、监督、管理本班大课间活动情况，发现问题及时处理，保证大课间活动质量，同时负责活动安全工作。

3. 体育老师具体负责大课间活动的组织和实施。体育教师负责大课间活动内容的安排、乐曲的选择，负责班级活动场所及进退场的安排，负责组织和指挥大课间活动的全过程，并协调班主任组织好所带年级的大课间活动。

4. 各班要保证学生全员参与，除生病请假的外，无特殊情况不得缺席。
5. 引导全体教师积极参与大课间活动，协助班主任和体育教师开展大课间活动。
6. 加强大课间操过程的质量监管。政教处、团委下辖“文明监督员”负责大课间活动各班出勤情况的检查记录；各年级部体育备课组组长大课间活动（跑操）质量的检查记录；医务室校医负责眼保健操做操质量的检查记录，以上检查的全部结果纳入学校文明班集体量化考核积分中。年级部值日组长负责班主任、体育教师、值日教师的考核，报年级部备案。

阳光大课间活动实施方案篇四

坚持以“健康第一”为指导思想，以确保每位学生每天锻炼一小时为工作主线，认真贯彻执行教育局关于开展“体育、艺术2+1项目”实施意见的精神，本学期我校根据学生健康发展的需要和体育锻炼的需求，结合学校的实际，突出专业特色，坚持“体育为学生的基本素质提升服务、为专业课学习服务、为学生的终身发展服务”的宗旨，系统地设计了能切实提高全体学生运动技能和锻炼能力的锻炼内容和方法体系，促使开展大课体育活活动进一步规范化、常态化。并以大课间体育活动为辐射点，推动学校体育及其它工作的不断深化。

二、活动目标

- 1、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，主动的掌握健身的方法并自觉的锻炼。
- 2、以大课间体育活动为辐射点推行、落实“掌握一门体育运动技能，学会欣赏1-2项体育运动项目”。

3、根据学生的身心发展需要，积极创新，力求以活动励德，以活动辅智，以活动健体，以活动塑美，以活动促劳，促进学生五育全面和谐的发展。

3、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。

4、全面提高学校师生的综合素质。

三、活动原则

1、全体性原则。大课间体育活动的开展要面向全体学生、班主任及青年教师，要从学生参与面的大小确定活动项目，做到人人参与活动。

2、全面性原则。大课间体育活动要与日常教育教学工作有机结合，与中小學生合素质培养工作有机结合，与职业有机结合，坚持寓教性、健身性、趣味性、职业性。

3、因时制宜、因地制宜、因生制宜原则。大课间体育活动要根据学校规模、场地、设施、专业特色和气候特点因时、因地、因生制宜的进行。学校要挖掘体育资源的潜力，调动一切积极因素，充分发挥师生员工的主观能动性，使得活动内容与形式丰富多彩，能够满足不同特长，不同兴趣、不同层次学生活动需要。

4、适度的原则。教师要掌控学生的运动量，指导学生适度进行体育活动，并组织做好放松活动。避免由于学生的自控能力较弱、活动时间相对较长、超负荷运动等原因，而带来影响下一节文化课教学效果的现象发生。

5、安全的原则。在大课间体育活动的组织与实施过程中，要遵循教育规律和中小學生身心发展特点，设置运动项目，开展相关活动。要加强安全教育和管埋，要制定出安全措施、

应急措施，避免和防止意外事故的发生。但也要防止以怕出事故为由，排斥利于学生吃苦耐劳、顽强拼搏等体育运动项目。

四、组织机构

统一思想，提高认识，切实加强学校大课间活动的领导和管理。学校成立由陈敏校长为组长的学生大课间活动领导小组，明确分工，责任到人，要充分认识大课间体育活动的重要性，把开展这项活动作为推进素质教育、活跃学生课余生活、培养学生健康生活方式的一个重要组成部分，落到实处，见到实效。

组长：陈敏

副组长：谢良、李青、彭云强

成员：全体班主任

检查协调组：王鸿志、钟世斌、李旭春

体育指导组：熊红、张明富、徐连平、罗建平、严雨松、舒心、赵伟光、张强、刘德松

设施设备组：李虹、程冬云、梁长庆

医务组：黄碧英、税蜀穗

五、活动形式

我校大课间活动安排在每周的星期一至星期五，上午第一节课后(时间为35分钟左右)的大课间体育活动。目前采用“集中活动”的形式为主，以音乐为背景串联活动全过程，坚持寓教于乐、健身性、趣味性、职业性。

六、活动内容

结合我校的实际，突出专业特色，坚持“体育为学生的基本素质提升服务、为专业课学习服务、为学生的终身发展服务”的宗旨，系统地设计了能切实提高全体学生运动技能和锻炼能力的锻炼内容如下：

(一) 室外大课间活动内容

- 1、礼仪训练
- 2、第九套广播体操
- 3、集体跑
- 4、循环跑
- 5、放松操

(二)、室内大课间活动内容

- 1、眼保健操
- 2、拍手操
- 3、室内操
- 4、礼仪训练
- 5、手指游戏

七、活动流程

(一) 室外活动流程

1、进场：上午第一节课下课提示音乐响起后，各班依次在走廊上排好队，听运动员进行曲后入场。

2、礼仪训练

3、第九套广播操

4、集体跑

5、循环跑

6、放松操

7、退场

(二) 室内活动流程

1、整队准备：上午第一节课下课提示音乐响起后，迅速整队、调整座位距离。

2、眼保健操

3、拍手操

4、室内操

5、礼仪训练

6、手指游戏

7、完毕、归位

八、活动要求

1、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，各配班教师下到班级参与活动。

2、程冬云、梁长庆老师负责准备好器材，每次大课间活动要提前到位。

3、班主任和配班教师要带领学生积极参与活动，并进行安全教育，杜绝伤害事故的发生。

5、对于开展大课间活动中表现优异的班级学校将予以奖励。

6、天气良好在室外进行大课间活动，如遇雨雪、雾霾等恶劣天气在室内进行大课间活动。

201x年4月8日

阳光大课间活动实施方案篇五

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进一步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；