

2023年初中体育大课间活动实施方案及措施(模板5篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

初中体育大课间活动实施方案及措施篇一

为了确保活动安全顺利进行，时常需要预先制定活动方案，活动方案是阐明活动时间，地点，目的，预期效果，预算及活动方法等的书面计划。你知道什么样的活动方案才能切实地帮助到我们吗？以下是小编为大家收集的实验小学大课间的学生体育活动策划方案，仅供参考，希望能够帮助到大家。

一、指导思想

以“健康第一”为指导思想，结合国家体质测试的要求，根据本校的实际与学生健康发展的需要，在体育大课间活动中结合《国家体质测试健康标准》系统地设计了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，保证学生每天一小时体育锻炼时间。促使学生积极地参与体育活动中来，进而增强学生的体质，培养良好的心理素质和体育活动的兴趣与爱好，形成坚持锻炼的习惯和终身体育意识。

二、活动目标

- 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”的思想落到实处。
- 2、大课间体育活动根据小学生身心发展规律，集合国家体质测试要求，切实提高学生身体素质，使学生全面发展。

3、通过大课间体育活动，促进师生间、生生间的和谐关系，提高学生的合作、竞争意识和交往能力。

4、发挥其他教师的. 体育特长，充分利用学校运动场地设备，实现学校教育资源的优化组合。全面提升学校师生的综合素质，促进师生和谐发展。

5、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。

三、活动流程和内容

（一）晴天室外活动

1、集合做操（10分钟）

（1）第一节课下课铃声响后，各班马上出教室排队。排好队伍后伴随着音乐的进行由班主任或带班老师带队，整齐有序的从指定通道排队到操场。到了操场以后迅速按点站好位置并且原地踏步走。

（2）《七彩阳光》音乐响起，集体做广播操。（负责人：班主任、带班老师）

2、集体活动（12分钟）

由体育老师统一组织每个年级段进行活动，班主任或带班老师协助体育老师帮忙管理。（负责人：体育老师、班主任、带班老师）

3、自由活动（10分钟）

由班主任或带班老师在各班活动场地组织学生开展各种各类的体育活动。（跳长绳、篮球、做游戏）等等。（负责人：班主任、带班老师）

（二）雨天室内活动

1、室内操

第一节下课铃声响后，班主任老师组织学生在教师做室内操，共两遍。体育老师进行巡查。（负责人：班主任、带班老师）

2、室内游戏

班主任或带班老师组织学生在教师开展室内游戏。（七巧板、棋类游戏、24点计算、玩魔方）等等。（负责人：班主任、带班老师）

四、活动要求：

1、体育老师，负责班级活动场地及进退场的安排；以及器材的分发工作. 负责指导学生练习的动作技术。

2、班主任和带班老师组织本班学生按时、按要求出操和进行大课间活动；协助体育教师工作，正确引导并以身作则，参与活动；大课间结束，及时组织学生收拾清点器材，集合整队回教室。

3、负责检查的大队部干部要认真做好各班考勤检查。

4、各班要加强活动组织，注意有序开展活动，安全第一。班主任要强调大课间活动纪律与安全，并跟班指导学生活动。

5、各班应提前做好活动器材或及时领取器材，数量要足够。教师应指导学生开展内容丰富、形式多样的活动，并积极参与到学生活动中，与学生同娱同乐。

6、雨雪天气学生在教室内做室内操并开展棋类等智力性活动。

初中体育大课间活动实施方案及措施篇二

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。

初中体育大课间活动实施方案及措施篇三

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》的精神，坚持“健康第一”的指导思想，落实每天锻炼一小时活动，积极开展阳光体育活动，夯实“一校多品”学校特色，切实增强学生的体质，促进学生健康成长，提高学生的学习效率，展现我校精神面貌，推动校园文化建设。

1、安全性原则：在大课间活动组织实施过程中，加强安全教育和管理工作，避免和防止意外事故发生。

2、全员性原则：大课间活动面向高一、高二全体学生，要求人人参与活动。

3、特色性原则：根据我校场地、师资特点，设置多种项目，打造我校多个运动品牌，进一步夯实“一校多品”体育特色项目。

1、领导小组

组长：陆杰

副组长：刘洁、车文波、蒋丰佩、

执行组组长：周晓亮、王玉霞、蒋丽红、周柳、刘雪丽

安全组组长：唐琦

广播员：羊莜

2、活动项目

街舞啦啦操：健美操、啦啦操作为我校特色项目，深受学生喜爱，根据我校高中生身心特点，创编集体街舞啦啦操（音乐□legend□节奏感强、积极向上；动作编排融入街舞元素，充满活力，动作难度适中），集体街舞啦啦操为高一高全体学生必学项目。（全体学生）

项目负责人：刘雪丽、王媛

羽毛球：在专项课的基础上进一步提升学生运动技能，让更多的学生参与进来，学生可根据兴趣自愿选择，以学生练习为主，教师指导为辅。（24人）

项目负责人：华中玫

乒乓球：在专项课的基础上进一步提升学生运动技能，让更多的学生参与进来，学生可根据兴趣自愿选择，以学生练习为主，教师指导为辅。（27人）

项目负责人：王军路

健身操、瑜伽：强化校队学生专业技能，通过瑜伽练习塑造学生形体美。（28人）

项目负责人：刘雪丽、王媛

篮球：以兴趣为主，由于场地受限，篮球练习主要以运球、投篮为主。（20人）

项目负责人：陈政

长绳、短绳、毽球：以班级为单位进行长绳、短绳项目练习，练习内容主要有：集体跳绳和8字跳绳，短绳与长绳可交替进行练习。毽球可单个或者两人配合练习。（每班18人）

项目负责人：各班班主任

引体向上：在体质健康测试项目中，引体向上为高中男生弱勢项目，间歇性引体向上练习有利于提高学生力量素质。

（8-10人）

项目负责人：刘雪丽、蒋丽红、周柳

3、活动时间（周一至周五9:50—10:20）

集体街舞啦啦操：9:50—10:00

羽毛球、健美操、瑜伽、乒乓球、长绳、短绳、毽球、引体向上：

10:00—10:20

4、活动场地

晴天（两个年级）：集体街舞啦啦操——操场；羽毛球——四楼体育馆；

雨天（一个年级）：集体街舞啦啦操——体育馆、羽毛球——四楼体育馆、

健身操、瑜伽——舞蹈房、乒乓球——问道楼负一层乒乓房、长绳、短绳、毽球——菁华楼三、四、五楼平台、引体向上——体育馆（俯卧撑）

5、活动顺序

所有班级先到操场进行热身和集体街舞啦啦操活动，然后再进行各个项目的分散练习。

（1）各班级有序开展活动，先集体项目再进行单项活动，确

保安全第一。

(2) 学生发展中心与班主任必须强调活动纪律和要求，协助体育教师完成大课间活动。

(3) 各个项目活动必须在规定的场地内进行活动，各班学生不能出现乱窜、乱跑的现象。

(4) 所有负责老师必须在场地进行监督和指导，体育教师、班主任也可参与到学生活动中。

(5) 所有项目半学期轮换一次，学生可体验多个项目，每个项目有一个学生代表，负责点名和统一回收器材。

(1) 学生发展中心每天记录学生活动情况并打分，每周公布排名，纳入班级考核。

(2) 集体啦啦操作为校运动会比赛项目，以班级为单位进行比赛，录入运动会成绩。

(3) 长绳、短绳、毽球项目为阳光体育比赛的跳踢项目，以班级为单位进行比赛，也可以提高学生练习兴趣。

初中体育大课间活动实施方案及措施篇四

为认真贯彻全国体育工作会议精神，切实推进“阳光体育运动”，确保学生每天一小时体育活动精神，丰富学生课余生活，提高体育活动质量，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。促进学生身心健康和谐发展。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，激发学生运动兴趣，使学生真正体会到“我运动，我快乐，我健康”。

二、活动主题与口号

主题：阳光、运动、健康

口号：我运动、我快乐、我健康

三、组织机构

1、领导小组

组长：

副组长：

成员：

2、活动协调组：

组长：

副组长：

成员：

四、实施原则

1、全体参与原则

师生全员参加，充分发挥大家锻炼的积极性和创造性，互相激励，做到人人锻炼，能够满足不同特长、不同兴趣、不同层次学生的发展需要，促进小学生身体健康、心理素质全面提高，形成在普及与提高基础上的良性发展局面。

2、安全第一原则

严格器材管理，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，制定出必要的安全制度。高度重视，以预防为主，做到器材保护与人员保护相结合，避免事故的发生。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，遵循运动负荷的变化规律，符合小学生身心发展特点，根据季节的变化，合理地恰当地安排大课间活动内容及活动量，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。

大课间活动是一项集体活动，需要学生之间的互帮互助、互谅互爱，团结协作、要注重培养学生的集体主义精神、团队精神、爱国主义精神和竞争意识，寓学于乐、寓练于乐。

5、创造性原则

经常进行同样的活动，学生会厌烦，会失去兴趣，其锻炼价值也会降低。只有不断地翻新，不断地发展，活动才会有生命力。因此教师要引导和培养学生的创新意识和创新能力，让学生自编自创各种趣味体育活动，集思广益，自制器材，让大课间活动时时有趣，常常新鲜。

6、愉悦性原则

选择健康的游戏，集体舞，踢毽子，跳绳，拍球等有趣的活活动，将艺术、体育、特色创建，融为一体。让学生在欢快优美的乐曲声中，轻松地节拍中，自由地活动，把健身寓于快乐之中，成为一种享受。

7、实效性原则

能否满足少年儿童生长发育的需要，能否达到增强学生体质的目的是开展活动的关键。活动的开展不能留于形式，更要讲究实效，最后的评价应放在学生素质的提高上。

五、活动目标

开展阳光体育运动要以“达标争优、强健体魄”为目标，促进学校全面实施《国家学生体质健康标准》确保全体学生能做到每天锻炼一小时，达到《国家学生体质健康标准》及格等级以上。学生的耐力、力量、柔韧等体能素质明显提高，肥胖和近视的发生率明显下降，使学生养成良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，逐步形成热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气和珍视健康、重视体育的浓厚氛围。

1、优化大课间活动的时间、空间、形式、内容和结构，使学生乐于参与，主动掌握健身的方法并自觉的锻炼。

2、根据学生身心发展的需要，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、通过大课间活动，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”落到实处，全面提高学校师生的综合素质。

4、通过大课间活动，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，丰富校园生活，营造积极向上的学风。

六、活动内容

(一) 大课间活动时间为校园小学生多，采用广播操、武术操、

绳操、集体跳绳、大型集体舞、独轮车、自选体育活动相结合的形式，以音乐为背景串联活动全过程。各班级以班级为单位参加大课间活动，班主任要组织好学生有序地参加各项活动。

（二）遇雨、雪等异常天气，由各班自行安排学生在教室内上写字课。

七、活动流程

大课间活动：（1）学生有序入场：播音响起：老师们、同学们，大课间活动开始啦！让我们高兴地走出教室，到操场上去拥抱阳光，放飞心情吧！《课间十分钟》歌曲响起，教师带领学生到指定场所站队。（2）到达操场指定位置伴随音乐旋律做广播体操和武术操。（3）自选体育活动：大型集体舞结束后各班根据学校统一安排，在指定区域进行自选体育活动。（5）音乐结束整个大课间活动结束，有序地离开活动场地。

八、实施方法

（一）明确职责

大课间活动管理与组织者是校长室、教导处、班主任和体育教师，实行分块责任制管理。

1、领导负责制：大课间活动实行校长负责制。学校大课间活动由校长具体负责，所有挂段领导到操场亲自参与大课间活动，组织、指挥大课间活动的全过程，了解活动情况检查活动质量，发现问题及时解决，提高师生对大课间活动的重视程度。

2、班主任负责制：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。所有老师要每天参与班

级的大课间活动，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、配班老师负责制：配合班主任组织本班学生活动锻炼，加强安全监管；

4、体育老师负责制：体育老师具体负责大课间活动的组织和实施。负责所在年级活动场所及校大课间活动音乐播放，引导全体教师积极参与大课间活动，负责指挥和示范，协助班主任工作，确保学生活动的安全。

（二）检查评比

为了保证大课间活动质量，学校将组织总值勤和体育老师进行不定期检查，实行量化评分，考评结果列入班级及年段文明奖内容之一。

（三）成果展示

学校将于每年学校体育节全面检验大课间活动的开展质量。

（四）活动要求

1、注意有序开展活动，安全第一。校领导、班主任及科任教师必须强调大课间活动纪律与安全，并协助体育教师指导学生安全活动，禁止学生进行有危险性活动，穿适合运动服装和运动鞋。

2、各项目活动必须在规定的活动区域进行，各班学生必须在指定活动范围内活动，防止出现学生乱串、乱跑的混乱现象。

3、负责日常管理值班的领导、值日教师和执勤教师要认真做好当天记录。

4、所有负责老师和全体班主任要及时到位进行现场指导，督促学生安全活动。

九、活动保障

1、认真学习，转变观念，达成共识

以贯彻落实《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》为主旨，组织老师认真学习市教育局的关于学校大课间活动文件精神，了解学生发展之需，使广大教师深刻体会到：拥有健康才能拥有明天，热爱锻炼就是热爱生命，在深化课程改革，全面提高质量的工作中，注入快乐体育的全新理念，确立合作、竞争、快乐、主动、健康发展的体育工作观。

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，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。制定安全应急预案，确保学生安全。

3、自选项目，备好器材，人人运动。

(1) 自选项目，要求每班每统一选择一项。

(2) 备好器材：每生要自备短绳、毽子及其他自己喜欢活动器材（危险活动器材除外），班级可自备长绳、短绳、橡皮筋等，学生视实际情况给各班配备一些活动器材。要求人人运动，不在当观众。

4、全员参与，注重评价，强化激励

坚持学生全员参与，学校党政工团紧密配合，教职工全员协作，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。

初中体育大课间活动实施方案及措施篇五

为适应新形势下实施素质教育的需要，更好的贯彻落实“阳光大课间”活动，把大课间活动纳入日常教育教学计划之中，将活动与体育课、课间操和课外活动有机结合，充分利用场地条件，结合季节气候特点以及传统校园体育健身活动的实施方案，以班为单位，分阶段每天组织学生进行大课间活动，保证学生每天一小时的体育活动时间，有计划、有组织的开展学校大课间活动。

一、指导思想：

开展中小學生“阳光大课间”活动，以“走向操场、走进大自然、走到阳光下”为活动主题。树立“健康第一”的指导思想，积极实施阳光体育运动，体现校园体育文化—我运动、我快乐、我健康。发展学生的个性特长，促进学生身体、心理等方面健康和谐的发展。

二、活动的目标和原则：

（一）目标

1. 根据小学生身心发展规律，积极创新，通过身体练习在强身的同时，放松学生身心，健心育智，全面发展。
2. 发挥其他教师的体育特长，充分利用学校运动场地设备，实现学校教育资源的优化组合。

3. 全面提升学校师生的综合素质，促进师生和谐发展。

（二）原则

1. 教育性原则。充分发挥大课间活动对学生进行德育教育的功能，重视活动过程的管理。

2. 科学性原则。遵循学生身心发展的规律、学生行为习惯养成规律。

3. 全体性原则。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。

4. 创新型原则。根据现有条件，创新性的组织开展。

三、组织机构

组长：赵俊斌

副组长：张海滨、刘伟伦、杨悦

成员：体育教师、各班班主任

活动协助教师：其余所有副班主任

四、活动内容及时间安排：

（一）活动内容安排：

1. 体育趣味游戏：跳橡皮筋、呼啦圈、跳长短绳、球类游戏、扔沙包等内容

2. 球类活动(篮球、足球、排球、羽毛球等)

3. 跑步（走跑交替、耐久跑等）

4. 拔河

5. 队列练习、广播操练习

五、活动流程

“大课间体育活动”在每天下午第二节课后进行，时间约为30分钟。采用徒手操和分组活动相结合的形式。前10分钟为集体徒手操，后20分钟在正副班主任的指导下，分小组开展以游戏为主的. 活动，体育教师为活动指导教师。

六、活动要求：

1. 各班主任是第一责任人，负责活动的安排管理及安全工作。
2. 各体育教师负责场地活动的指导，以及检查排除安全隐患，指导各班合理的进行活动。
3. 分工领导调配好活动的内容和场地，督查各班级活动情况。
4. 全校师生应高度重视，共同参与。各班级必须严格执行并落实大课间活动项目实施方案，确保活动时间与活动质量。
5. 各组原则上必须按规定内容活动。如果在活动中有多余时间或在已熟练掌握规定内容的情况下，可以结合本班师生的实际情况，选择一些师生乐于参与，易于进行的简单、安全、文明健康的活动作为补充内容活动。
6. 有关活动所需器材。各班每天二节课后到器材室借器材，并于当天课间活动结束后归还，借还器材必须履行学校器材管理的有关规定。各班应大力宣传，动员学生自带部分器材（如绳、毽、棋等）。
7. 各班班主任应按学校规定每天填写（大课间活动情况记载表），对每天活动的内容、情况作简单的记录。