

2023年小学阳光体育运动活动方案(优质5篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？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。

小学阳光体育运动活动方案篇一

我校的心理健康教育工作，将以《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和教育部《中小学心理健康教育指导纲要》为指导，以完善学校心理健康教育的组织机构和工作机制为保障，以提高教师的心理健康水平、促进学生健全人格发展为目标，紧密结合新课程改革精神，不断加强学校心理健康教育工作，努力提高学校心理健康教育的质量和水平。

- 1、面向全体学生，立足于学生发展性、预防性的心理健康教育，做到预防、疏导为主，干预、治疗为辅。加强每月最后一周心理健康班会课的指导与研究工作。
- 2、密切与班主任的联系，更好地与学校德育工作有机结合。
- 3、发挥班级心理委员的作用，并对他们进行培训。
- 4、认真细致地做好个别咨询辅导工作，力求在个案上有所突破。

1、积极开展心理咨询工作

心理咨询是心理咨询室的主要工作之一，我们积极开展针对

学生和老师的个体咨询和针对学生的团体咨询。做好学生的个别辅导工作，为来访的学生提供咨询，对学生在成长，学习和生活中出现的心理行为问题给予指导，帮助他们排解心理困扰，对于个别有严重心理障碍和心理疾病的学生，应及时识别并转介到专业诊治部门。每周一到周五咨询室有咨询老师值班，每天咨询室开放2小时。开放时间为：中午13：00到14：00，下午16：00到17：00。

2、加强每月最后一周的心理班会活动课

每月最后一周的心理班会活动课是我校心理健康教育的一大特色，是针对全体学生进行的心理健康教育活动。本学期要让心理班会成为培养学生积极心理品质，促进学生健全人格发展的主阵地。根据低、中、高不同年段学生的特点开展系列性、主题性的心理健康教育辅导活动。

3、针对师生心理发展的需要积极开展心理讲座

心理讲座是有效的心理教育途径，特殊的空间和环境能起到积极的放大式的教育效果，互动与沟通多种思想的融合是讲座的优势，所以应该加强校园心理讲座。本学期从以下几个方面开展工作：（1）针对一年级新生的适应学校生活的心理教育。（2）针对六年级学生开展青春期的'心理教育。（3）开展针对班主任的心理讲座。从学生的心理特点、心理发展规律、心理诉求等进行介绍和讲解，促进师生关系的改善，促进和谐班级建设。（4）利用家长学校授课宣传家庭心理教育的有关内容。

4、做好班级心理委员培训工作

班级心理委员教育是我校针对学生的发展实际，实施的一项创新性的心理教育工作，旨在在班级中普及心理科学，促进班级心理卫生工作的开展。心理咨询室对各班心理委员进行不定期的心理培训。

5、积极做好一年级新生心理健康档案工作

针对一年级新生，积极作好新生心理健康档案工作，通过建立学生心理档案，有利于教师或班主任迅速找出一些特殊适应困难的学生问题，依据学生的心理进行辅导，从而提高教育与辅导的效率，提高教育的针对性，同时有利于预防学生的心理疾病，贯彻防重于治的方针，体现发展性指导的原则，且可以形成学校，家庭的教育合力，帮助学生家长了解其孩子的心理特点，及时发现其存在的心理困扰。

6、营造积极、健康的心理健康教育环境

本学期完善心理测量软件建设，搜集和整理适合学校教师和心理学生的心理测评软件，积极开展心理测量工作。

三月份：

- 1、制订并讨论学期心理健康教育工作计划。
- 2、为迎接省教育现代化验收的咨询室各项材料的整理工作。
- 3、咨询室正常开放。
- 4、心理健康教育班会活动。（重点：一年级新生学校生活适应性的心理教育）

四月份：

- 1、六年级学生青春期心理健康教育专题讲座。
- 2、心理健康教育示范课研究。
- 3、心理健康教育优秀活动方案的设计活动。
- 4、出好心理健康教育专题黑板报及“我的地盘我做主”。

5、心理健康教育班会活动。

五月份：

1、一年级新生心理测试及分析。

2、利用家长会向家长宣传“家庭心理教育”的有关内容。

4、心理健康教育班会活动。

六月份：

1、开展针对班主任的心理讲座。

2、出好心理健康教育专题黑板报及“我的地盘我做主”。

3、心理健康教育班会活动。

七月份：

1、心理健康教育班会活动。

2、做好学期总结及资料积累和个案分析、心理档案建立工作。

3、各类资料整理、归档。

小学阳光体育运动活动方案篇二

阳光体育的实质是要让学生走进大自然，走到阳光下，积极参与各项有益于身体健康的体育活动。下面是有20xx小学阳光体育活动策划，欢迎参阅。

一、指导思想：

为了深入贯彻教育方针，全面推进素质教育，推进“全国亿万学生阳光体育运动”在我校的实施，大力加强学校体育工作，切实提高青少年健康素质，特制定本学期阳光体育活动方案。

二、提高认识，加强领导。

1、坚持“健康第一”的原则，以阳光体育运动为载体，在全校师生中开展以“享受阳光，快乐运动”为主题的阳光体育运动，让学生走向操场、走进自然、沐浴阳光、享受健康。

2、学校成立阳光体育运动领导小组：

组长：李凤朝(校长)

副组长：李子江(负责体、卫、艺工作副主任)

窦东伟(体育组组长)

成员：于廷生(教务主任)李洪生(德育处主任)

徐永爽(德育副主任)张志刚(总务主任)王超(体育教师)及各班主任。

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、壮实人生的作用，培养学生团结、合作、坚强、献身和友爱的精神，弘扬民族精神。

2、开展阳光体育运动，要与体育课教学有机结合。通过体育教学，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，保证有一个小时的体育锻炼时间，

将学生课外体育活动纳入学校年度计划。

4、营造良好的活动氛围，通过多种形式宣传阳光体育运动，广泛传播健康思想，使“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的口号家喻户晓、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的班级给予加分，以唤起全体师生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环境。通过学校体育活动，保证每个学生至少掌握一、二项日常锻炼技能，养成终身锻炼的良好习惯。

四、实施主要内容、方法及要求：

1、内容：

(1)各年级保证开足体育课，上好体育课，按标准执行。每天做广播体操、眼保健操。

(2)以年级为单位开展一项特色体育活动。

一二年级跳短绳、三四年级踢毽子、五六年级鱼贯跳长绳。大课间活动时间为上午10：00-10：30，时间为30分钟(其中眼保健操5分钟，广播操5分钟、班级体育活动20分钟)。另外还在早上课前、下午放学后两个时段安排班级特色体育活动。时间分别为20分钟。在教师的组织和管理下在指定的操场区域活动。

(3)组织活动：九月份重点活动为规范两操，学习广播体操。十月份开展拔河比赛。十一月份开展跳绳比赛。十二月份开展冬季长跑比赛。

2、活动方法：

体育课由专职的体育教师上课，晨间、中午、放学后由辅导教师、副班主任组织，学生在教师的指导下学会锻炼的技术与方法。

3、要求：

学校阳光体育运动的实施，扎根班级、立足校园，开展小型多样、活动活泼的活动。

五、保障措施：

1、学校按规定配齐体育器材，完善场地设施，并坚持公益性原则，充分利用可利用的场地器材。使之高效率发挥作用，确保学生体育活动的开展。

一、指导思想：

全面贯彻《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》等文件精神，坚持以人为本，全面推进素质教育。坚持健康第一的理念，坚持每天锻炼一小时，健康学习工作五十年，幸福生活享受一辈子。同时尊重学生的运动选择，激发学生运动兴趣，培养学生的锻炼习惯，锻炼学生勇敢顽强、坚忍不拔的意志品格，促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康和谐发展。

二、工作目标：

旨在进一步提高学生的体育素养，培养学生的个性特长，全面提高学生的身体素质，使学生树立“健康第一，终身体育”的思想意识，同时，也进一步帮助学生形成良好的锻炼身体的习惯和终身体育意识，增强学生参与未来社会竞争的能力，体验和享受运动过程中的快乐，营造“阳光体育、健

康快乐”的校园体育文化。

三、活动主题：阳光体育健康快乐

四、活动保障

1、认真学习，转变观念

以贯彻新课程理念为主旨，初步了解学生身体发展之需，深刻领会：拥有健康才能拥有明天，热爱锻炼就是热爱生命。

2、加强领导，保证时间

以将快乐体育、趣味游戏引入阳光体育活动为主旨，强化活动的领导与管理，并建立各项管理制度，充分挖掘校内外各种体艺课程资源，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

坚持学生全员参与，突出活动的评价作用，对个人予以适时激励。

五、活动的主要内容：

1、按新课程标准开足开齐上好体育课。认真做好眼保健操和课间操。

2、实行早锻炼的体育活动制度，进行丰富多彩的文体活动，包括跳绳、踢毽子、游戏、跳跃等活动。

3、全面实施《国家学生体质健康标准》。让每个学生都参加，并努力达到合格以上。建立健全《国家学生体质健康标准》工作管理运行机制，建立岗位责任制。

一、指导思想

贯彻落实全国学校体育工作会议精神和教育部、国家体育总局、共青团中央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。

二、机构设置

1、领导小组(负责领导协调各方面的工作。)

组长：何剑辉

副组长：崔荣洲

组员：张超王栋王兴德杨平安宋筱武袁双

2、安全保障小组(负责学生安全工作)

组长：崔荣洲

组员：王兴德

3、技术指导组(负责各年级体育活动设计及活动指导工作)

组长：张超

组员：宋筱武

4、器材组(负责体育器材的购置及管理工作)

组长：王兴德

组员：张超宋筱武

三、活动主题

我健康我阳光我成长我快乐

四、活动要求：

人人有项目班班有团队平时有测试年终有评比

五、具体项目

1、指定项目：跳绳□50m短跑、立定跳远□400m往返跑

2、自选项目：田径、游戏、舞蹈、球类、军事类、体育快乐园活动

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半小时以上。

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、活动措施

1、开足体育课，上好体育课。每一名体育教师要认真对待每一节体育课，组织好每一节体育课的教学活动，任何体育教师不得把体育课上成放羊式教学。

2、做好课间操和眼保健操。

3、组织开展好上午30分钟的课外运动。学校因受场地限制，各班按政教处分配的活动地点开展活动。

八、活动器材

活动器材采用学生自带和学校购置两种兼顾措施。

九、活动保障

1、各年级在每学期第二周制定本校各年级的活动计划，学校。

2、做好对全校教师，全体学生及学生家长的宣传工作，重视“阳光体育活动”，把这项工作抓好，抓实。

3、每位教师均要带队，参加情况记录年度考核中的担任课外活动栏目。

4、每年6月中旬学校组织一次活动成果展示，进行评比。

5、凡未落实学生每天一小时体育活动的学校和班级，不得评为先进单位，第一责任人不得评为先进个人；凡是不认真组织

学生积极参加每天一小时体育活动的班主任，不得评为先进班主任；凡不积极参加每天一小时体育活动的学生，不得评为三好学生。

小学阳光体育运动活动方案篇三

健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。我校本着“学生健康第一”的理念，全面推进“亿万青少年阳光体育活动”，积极响应和落实教育局关于开展“阳光体育活动”的精神，认真开展阳光体育运动，大力宏扬奥林匹克精神，推广“我运动、我健康、我快乐”，提高身体素质，磨练坚强性格，培养集体观念和团队精神，促进身心全面健康发展。现在将工作总结如下：

我校领导高度重视阳光体育运动，并将其作为一项长期的工作进行，常抓不懈，处处落实，将开展阳光体育运动和减轻学生课业负担联系起来。为了落实到位，学校成立了阳光体育活动领导小组。

组 长：曹光法

副组长：郝西贵

组 员：李士东（体育教师） 各班主任

校长为活动第一责任人，一把手亲自抓，分管领导具体抓，确保活动有序、安全地开展。为加大宣传力度，扩大影响，教师会上不定期进行了宣传、布置。同时组织学生进行板报和广播宣传，使同学们的运动兴趣，集体感等充分被激发，也激活了学生健康第一的理念。

2. 用好大课间，在各年级分层次地开展各种主体活动，如本学期，一二年级开展少儿体操活动，三四年级开展跳绳、跑

步活动，五六年级开展篮球、乒乓球活动。3、落实“两操”，我校充分利用课间操和眼保健操的契机，增强学生体育锻炼和保护视力的意识，让学生科学用眼，劳逸结合。

为了促进学生身心健康全面发展，落实阳光体育活动，丰富学生的暑期生活，活跃校园气氛，结合学校资源向社区开放，学校开放了校园各种教育阵地。

1. 每位同学按照“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的成长理念，积极参加各类体育健身活动。

2. 开展一系列的体育竞赛活动。乒乓球比赛、篮球对抗赛、拔河比赛及体操比赛等团体对抗比赛，培养了学生的团体精神和集体主义荣誉感，同时也锻炼了学生各项身体素质，让学生明白团体力量和健康都不容忽视。本月初，我校分年级班级进行“跳、踢、跑”活动。按照事前的计划，各个班级的学生在班主任带领下进行了各种各样的精彩活动。活动期间，学生跳绳踢毽充满精神，趣味往返跑活动精彩纷呈，活泼身影跳跃奔腾生命的活力昭然于眼前。

应环境能力增强，与往年相比，学生的抵抗力大大增强，感冒、心肺、呼吸道等各项病患明显降低与减少，同时由于学生活动的方式增多了，操场上做游戏、打羽毛球、开展各项体育活动的学生多起来了。学生显得生龙活虎，精力充沛，精神风貌大大改观，课堂效果也改变了以往的死气沉沉，老气横秋，使师生从阳光体育中体验到快乐与健康、活跃与进取，从而大大提高了教学效果，教学质量实现了大飞跃。

生命在于运动，阳光体育锻炼贵在于坚持，只要每天坚持锻炼一小时，就会幸福生活一辈子，我校在取得的已有成绩上，继续努力、多方激励、不断改变训练方式，将阳光体育活动进行到底，让学生们都有一个强健的体魄，做祖国未来杰出的建设者。

小学阳光体育运动活动方案篇四

根据统计，我校当天没有体育课的班级有（12---22）个班不等。安排各年级留体育家庭作业并严格监督执行。由体育老师统一布置，班主任和家长监督。当天没有体育课的'班级在操场进行阳光体育活动。由班主任和副班主任带领活动，体育老师进行监督指导。

阳光体育活动安排表

星期

备注：阳光体育班级。

星期一：一年级4、8、9、10班。二年级1、7、8班。三年级4、5、6班。

四年级1、2班。五年级5、6、7、8班。六年级1、2、3班

星期二：一年级3、5班。二年级8班。三年级1、2、3、7班。四年级4班。

五年级2、4班。六年级4、5班

星期三：一年级1班。二年级4、5班。三年级8班。四年级3、5、6班。

五年级1、6班。六年级4、5、6、7班

星期四：一年级2、4班。二年级6班。三年级5、7、8班。四年级4、5、6班。

五年级3、4班。六年级1、2班

星期五：一年级3、6、7班。二年级2、3班。三年级1、2、3、4、6班。

四年级1、2、3班。五年级1、2、3、5、7、8。六年级3、6、7班。

为了丰富校园体育文化，展示我校学生的风采，本学期我校举办三跳运动会，现将各年级项目安排如下：

一至二年级比赛项目：单摇、集体大绳

三至四年级比赛项目：单摇、双摇、正挽花、十字交叉

五至六年级比赛项目：单摇、双摇、正挽花、反挽花、双绳内外轮

本学期课间操在原有的第三套广播体操《七彩阳光》的基础上，还将开展特色体操和哑铃操等三种课间操活动内容。十月底前我们将把体操和哑铃操普及全校。十一月份计划把这三套操按顺序轮换进行。

体育组各特长队的训练专业性强，比赛竞争激烈。想取得好成绩，各方面的因素很多。本学期我们计划着重发展各年级的梯队建设，并以区教育局和体育局各项活动为重点，力争取得好成绩，从长远出发有计划有目的的把我校的体育活动开展的更好。

小学阳光体育运动活动方案篇五

为了深入贯彻落实《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》的文件精神，落实“阳光体育冬季长跑”计划的实施，使学生树立“健康第一”的指导思想，促进学生健康快乐成长，柏杨渡小学根据学校实际开展了“阳光体育冬季长跑”活动，现将活动开展的情况总结如下：

1、高度重视，提高认识，加强领导

柏杨渡小学成立了“阳光体育冬季长跑”活动领导小组，学校的阳光体育活动由校长亲自主持，教导处承担阳光体育活动的制订和活动的落实，体育组进行技术指导，做到专项管理，专人负责，保证了“阳光体育冬季长跑”活动顺利实施。

2、结合实际，科学安排，合理定位

柏杨渡小学在校学生306人，为了开展好“阳光体育冬季长跑”活动，我们要求根据场地小、学生多的特点来进行科学安排，充分利用早操时间、阳光体育活动时间及学生放学回家体育活动时间科学安排。早操集中跑步时间，同时要求班主任，教师必须跟班，确保学生跑步安全。学生在校时集中长跑，学生在家时自行长跑，通过长跑竞赛来检验学生的训练。

3、积极宣传，制造氛围

学校充分利用校园广播、校内橱窗、班级黑板等宣传媒介，大力宣传阳光体育活动，让学生认识到体育锻炼对身体发展起到的意义，了解冬季长跑对提高身体抵抗力的作用，鼓励学生自觉、自发的进行适当的体育锻炼。

1、利用干部巡视检查抓规范

为将“阳光体育冬季长跑活动”真正落到实处，学校将其落实情况纳入值周领导“每日巡查”，从时间、班级，参与人数等方面进行检查，针对检查时发现的问及时进行反馈，很好的敦促每一个学生活动目标的达成。把检查结果与评选优秀班级挂钩，激发班级学生的参与度。

2、利用体育课堂抓实践做指导

学校充分利用体育课的活动优势，检测学生进行了“阳光体育冬季长跑活动”的效果，并让体育教师对学生体育活动的进行指导，根据不同学生的身体条件和特点，体育教师为其提出适合其自身的冬季长跑运动处方，使学生有针对性的进行体育锻炼，切实提高学生的综合身体素质。教学点加强了面对面的个别针对辅导，指导学生强化训练。

3、利用值日学生抓学生规范

学校充分发挥值日学生的作用，放手学生自我管理。在阳光体育长跑进行时，组织值日学生进行检查评比，对表现好的班级进行适当奖励（奖励班级量化分），并报值周领导通报表扬，很好的激励了学生的集体意识，提高了他们的班级荣誉感。

4、加强家校联系，确保活动持续性

学校加强与家长联系，让家长了解学校开展“阳光体育冬季长跑活动”的计划与内容，对家长提出具体要求，要求他们监督或陪同孩子在假期进行长跑活动，保证孩子在家的体育活动时间，让家庭与学校共同完成督促管理，确保活动持续性，提高学生的体质。

5、利用升旗集会，及时进行总结。

利用第一周的升旗集会时间，对上周“阳光体育冬季长跑活动”的典型进行表扬，以此来调动学生参与阳光体育冬季长跑活动的热情。

1、百花齐放，课间活动成校园一景

自“阳光体育冬季长跑”活动开展以来，同学的体育活动热情大大提高，带动了其他阳光体育活动，学生的体育活动内容丰富多彩，每天在操场进行跳绳、打乒乓球、玩篮球、丢

沙包、跳皮筋等体育活动层出不穷。形成了全体师生共同参与体育锻炼的氛围，每天体育锻炼成了学校一道美丽的风景线。

2、积极投入，身体素质明显提高

由于学生参与锻炼的时间长了，学生的身体素质明显提高，去冬今春的流行感冒在柏杨渡小学的发生率大幅下降，学生冻伤的也少了，学生的学习积极性高了，冬季缩手缩脚，不愿写作业的情况也得到改善，在学生《健康体质测试》中成绩明显有所上升。

3、认真分析，发现问题

在“阳光体育冬季长跑”活动开展过程，有些班级对此项活动没有足够重视，未能很好的组织“阳光体育冬季长跑”活动的开展，随意缩短学生的活动时间；另外，个别学生在家没有认真的按照要求在家进行体育活动，家长没有进行有效督促，使学生在家体育活动时间减少；此外，在假期中，部分学生没有能坚持进行体育锻炼，使开学后的自己的身体素质有所下降。

“阳光体育冬季长跑”活动即将落下帷幕，但柏杨渡小学的阳光体育活动不会就此停止，我们将继续利用体育课、大课间、课外体育活动等时间，积极按照上级要求，带领广大学生开展体育活动，真正落实“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”的政策，将阳光体育活动、大家唱、大家跳活动作为学校的常规工作认真、持久地开展下去。