

适合二年级的体育活动方案 有体育活动方案适合幼儿(实用5篇)

当面临一个复杂的问题时，我们需要制定一个详细的方案来分析问题的根源，并提出解决方案。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。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。

适合二年级的体育活动方案篇一

一、指导思想 为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。积极贯彻“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，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点，同时也为切实加强学校体育工作，激发学生运动兴趣，培养学生的锻炼习惯，锤炼学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品格，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，培养成学生积极主动的体育锻炼习惯，提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质，蓬勃开展“阳光体育活动”。

二、活动主题： 我阳光 我运动 我健康 我快乐

三、组织机构：

1、学校体育工作领导小组：

组 长：刘建元(校长)

组 员：张自立 郭金霞

实施督察小组：各班主任及全体教师、各值日员

四、活动要求：

人人有项目

班班有团队

学校有比赛

五、活动地点： 学校外操场、内操场及各乒乓球台

六、活动实施时间： 活动实施时间主要为两阶段：

1、上午大课间时分，时长40分钟。

2、下午3：15到3：45，放学后进行半小时体育锻炼。

七、活动目标：

1、通过认真学习和实践，全校师生能深刻理解“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，并把这种观念深入到生活中去。

2、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。

3、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、献身和友爱精神，锤炼学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品格、弘扬民族精神的积极作用。

4、开展阳光体育运动，能促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康和谐发展，培养成学生积极主动的体育锻炼习惯。

5、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。

6、开展阳光体育运动，能提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质，

7、与课外体育活动相结合。保证学生每天能到室外去，能有一小时的体育锻炼时间。

8、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。以唤起全体老师、社会各界人士对学生体质健康的广泛关注，支持阳光体育运动的开展。

9、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。

八、活动实施主要内容：

1、各年级保证开足体育课。学校实行“三课、两操、两活动”。

1~2年级每周4节体育课，3~6年级每周3节体育课，每天做好一次广播体操，两次眼保健操。

2、根据学校的场地条件特将跳绳、踢毽子、广播体操、滚铁环、跳橡皮筋、各种健身操、各种小型体育游戏、竞赛活动、各种球类活动作为阳光运动的主内容。

3、坚持并有效地发展学校竞技团队项目：乒乓球技能。

4、尽可能用生活中学生常用的各色活动来锻炼自己的身体，如跳皮筋、滚铁环、踢毽子等项目。

5、在每天的活动中穿插如学校的特色教育，如校园集体舞等活动。

九、活动实施方法：

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，学校体育工作的蓬勃发展。

3、学校阳光体育运动实施小组扎根班级，立足校园，继续开展学生班级体育联赛、小学生课外文体活动、假期体育活动等。同时融入社会，带动家庭，广泛开展小型多样、生动活泼的课外健身活动。

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。

5、体育课由专职的体育教师上课，活动课由班主任老师上课。学生在教师的指导下学会锻炼的技术与方法，培养学生对体育运动的乐趣和养成体育锻炼的习惯，促进学生体质健康。

6、开展丰富多彩的体育野外活动，让学生走进大自然，亲近自然，学习在野外生活和生存的能力，使学生在活动中获得一种对自然的体验，提升学生的视野。

7□20xx年3月，霞石石学校的阳光体育运动正式启动，号召全体师生热情参与到阳光体育运动中来，把“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”的口号落实到学生中去，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。

8、加强学校的体育业余训练，搞好学校乒乓球队的日常训练，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。

9、每月举办一次全校性的大型体育运动活动。每学期末评比“阳光班级”和“阳光少年”，开展学校阳光体育活动展示活动，把阳光体育活动真真正正的搞下去。

10□20xx年1月，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“阳光班级”、“阳光少年”评选活动，进一步提升“青春、阳光、健康”氛围，使全体师生确立终身体育的思想，使每位师生生活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。

十、活动保障措施：

1、认真学习，转变观念，达成共识 以贯彻新课程理念为主旨，组织老师认真学习《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》、认真理解“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，深刻反思自己，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 以将快乐体艺、趣味体艺引入体育活动为主旨，强化活动的领导与管理，并建立各

项管理制度，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、合理安排，有效利用 按规定配足配齐体育器材，完善场馆设施。坚持公益性原则，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。

4、全员参与，注重评价，强化激励 坚持学生全员参与，学校领导紧密配合，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，纳入班主任、老师、学生系列考评中，以保证学校阳光体育活动的有效开展。

5、制订严格紧密的安全紧急预案，有强有力的措施和救助方案。

6、学校有完善的医护制度、懂得紧急救助的人员及常用药品。

十一、阳光体育运动活动方案

第一阶段：准备阶段(2月25日----3月10日)

1、从学生兴趣爱好入手，让学生为自己设立一个或多个运动项目和运动时间安排，朝运动目标进发。

2、每班集体任意构建几个运动团队。

如：田径队、足球队、篮球队、毽球队、羽毛球队、乒乓球队、象棋队、……以体现人人有项目的决心。

第二阶段：启动阶段(3月11----6月10日)

1、认真组织好每天大课间的活动；体育活动由活动组统一协调安排。

2、安排和组织好课间操的体育活动内容

上午的大课间：

第一部分：广播操《雏鹰起飞》（时间10分钟）；

第二部分：以班级为单位组织体育锻炼活动（时间30分钟）；各班按照规定场地进行锻炼。

下午下课后：

第一部分：校园集体舞，（时间10分钟）；

第二部分：以班级为单位组织体育锻炼活动（时间20分钟）；各班按照学校分的场地进行锻炼。

第三阶段：总结阶段（6月11---6月25日）

组织开展篮球、毽球、羽毛球、乒乓球、拔河比赛、跳绳比赛等全校性体育活动。

体现班班有团队愿望的达成和理想的实现 总结创建工作经验并评比表彰奖励。表彰在活动其间表现出色的班级。同时，评比校“阳光少年”，进一步营造“阳光、运动、健康、快乐”的浓厚氛围。

适合二年级的体育活动方案篇二

1. 大胆运用高跷进行各种体育锻炼，发展创造力；
2. 促进平衡、弹跳能力的进一步发展，提高动作的协调性和灵活性；
3. 感受与他人共同游戏的快乐，培养合作意识。

活动准备

1. 幼儿园器材高跷每人一副；
2. 划出足够的场地，确保幼儿足够的活动空间；

活动过程

1. 讲解玩法

两只脚踩在高跷上，两手分别抓住固定在高跷上的绳子，双替往前走。请个别走得稳的幼儿示范，引导其他幼儿发现并掌握动作要领：用脚底中心踩在高跷上，双手要拉直绳子，眼睛向前看。

2. 自由玩高跷。

幼儿自由探索高跷的玩法，可以自己玩，也可以与几个小朋友一块玩，鼓励幼儿想出不同的玩法。创造出高跷的多种玩法，教师还可以请个别幼儿演示，并鼓励其他幼儿尝试这种玩法。

适合二年级的体育活动方案篇三

一、活动情况分析：我觉得对于小班的孩子来讲，玩是最重要的。当然，我说的玩是有秩序、有组织地去玩，而不是杂乱无章的玩法。俗话说：“在玩中学、在学中玩”其实，孩子们在玩的过程中就是在学的过程，在锻炼的过程。本学期我班将进一步根据孩子的实际情况，开展各类体育活动，如：走、跑、跳、拍（拍球、吊球）、平衡、钻爬、攀爬、呼啦圈等组成的体育活动，让孩子通过这些活动激发和培养幼儿对体育活动的兴趣、促使幼儿力量、灵敏、身体协调、速度、平衡等素质的进一步发展，促进幼儿肢体的均衡发展和基本运动能力的提高。具体活动如下：

二、户外体育活动目标

- 1、培养幼儿对身体锻炼的兴趣和习惯，坚持每天进行体育活动，促进幼儿身体形态结构和机能发育。
- 2、通过体育活动，开展对幼儿的走、跑、跳、投掷、钻爬、平衡、攀登等基本动作的训练，使幼儿体力、速度、灵敏等动作素质达到标准。
- 3、利用废旧物品制作多种多样的体育器械，培养幼儿用器械进行锻炼的能力，发展幼儿自主性和创造性；学习利用各种体育器械进行户外锻炼的方法，促进幼儿知觉、情感和能力的的发展。
- 4、利用晨间活动和游戏时间开展丰富多彩的体育游戏活动，培养幼儿在体育游戏中团结合作、遵守规则、勇敢竞争、克服困能的良好品质。

三、具体活动安排

1、开展丰富多彩的体育活动——拍球

1)分解动作，分布练习，循序渐进。

拍球——特别是对于小班的幼儿来讲，示范是最好的教学方式。因此我们要先给幼儿做示范，为幼儿实际模仿提供视觉、听觉、动觉的各种感官信息。教师的示范要正确、优美、轻松，以完整示范为主，对于初入接触的小班孩子来讲，教师可以先是简单的示范双手拍，之后在循序渐进。结合讲解，恰当的情绪感染，激发幼儿尝试拍球练习的兴趣。

2)徒手听节奏跳

我们可以先讲清拍球时的身体协调要领：幼儿在整个拍球过

程中，首先双腿站直、两脚分开、双手抱球身体微微向前倾，最大限度地让皮球有跳跃的程度和空间，缩短缓冲的时间。然后一边拍，一边有节奏的数着数量“一、二、三、四……”更好的增加拍球兴趣。

3) 单手拍球

在一定基础上，增加对幼儿身体协调的难易程度。首先，教师动作要领示范，两脚分开，双腿站直、单手拍球、另一只手放后背，在拍的过程中，注意身体和球的协调度，眼神紧跟球身。教师讲解结束，幼儿练习。

4) 个别指导，规范动作

对于能力较弱，协调性不好的幼儿，尽量降低拍球的难度要求，不至于让他们对自己失去信心。对于那些能力比较强的幼儿，我们可以简化步骤，增加难度来激发他们挑战自己的欲望。

5) 同龄伙伴，互相带动，共同创新

小班的孩子虽然年龄小，大部分的孩子在身体协调方面还需加强，但也有小部分的幼儿能力还是不容小觑的。所以，在活动中，老师可以请已经会拍球的几个幼儿当“小师傅”帮助不会的孩子们练习拍球。引导幼儿间相互学会掌握拍球的方法和技能，帮助幼儿在活动中学会互相合作，使拍球水平得到进一步的提高。不仅如此，我们还根据幼儿已会的拍球动作，进行花样拍球，如：跳着拍、转圈拍、抛球、滚球、绕身体转球……这样，可以更好的增进同伴之间的交流和合作，体验到了合作的快乐。

2、充分发挥幼儿的自主性——呼啦圈

以往开展的户外活动常常以教师为中心，由教师制作、提供

活动材料;设置、安排活动场地;示范、指导某一基本动作并评价总结活动情况,致使幼儿在活动中的主动性未能得到充分得发挥。我认为在户外活动中,幼儿应当有充分的自主选择玩具和玩法的权利。所以在本学期的活动中,我们将在每次准备活动材料时,会主动请孩子们和我们一起准备、一起收集、共同制作,让他们体会其中的喜悦,增加他们对体育器材的兴趣,学会珍惜体育器材。

其次,在活动过程中发挥幼儿创造性,鼓励幼儿一物多玩。一个呼啦圈不仅是用来跳的,可以连环套着当车跑,可以立着当圈滚,许多小朋友共同合作套圈玩,钻山洞,利用身体的各部位转着玩……。发挥幼儿的自主性并不意味着教师成为旁观者或提醒者,作为教师自身的积极参与更直接影响幼儿活动的兴趣和质量。

3、让幼儿带着愉快情绪参加体育活动——吊球

在体育活动中,我们让幼儿自由选择同伴,让幼儿教幼儿,使他们在活动中能相互学习、相互交流、相互评价,让幼儿带着愉快的情绪参加体育活动,有了良好的情绪体验,幼儿活动的时间就会自然延长,从而提高了幼儿活动的持久性。

在组织幼儿开展体育活动时,我们会根据幼儿不同的发展水平,制定分层次目标,设计和安排难度不一的活动,提供不同指导和帮助,使能力强的孩子得到进一步提高,使能力弱的孩子能在其原有基础上得到发展。在活动中,我们应做到在言语和行为上处处照顾每一个幼儿,多用肯定和鼓励的语言与幼儿交流。对于那些活动能力差的幼儿,我们应在言语上和情感上给予鼓励和支持。如在“吊球”的游戏中,我们根据孩子们的身高、弹跳力的不同,设置了不同的高度的吊球,让每一位幼儿可以创新用各种方式进行跳跃,如:双脚弹跳、两个小朋友互相合作拍打吊球、用抬花轿方式拍打吊球、借助辅助材料拍打吊球……使每一个幼儿在游戏中都能获得成功的体验。

4、废物利用，合理布局，一物多玩

幼儿的发展，依赖于对材料的操作。园所有多种户外活动器械，如：不同规格的小型玩具，木马、跳绳、平衡木等。另一方面搜集废旧材料。我们教师利用废旧物品制作各种户外活动器械，并在室内外展示，并发动幼儿家长同孩子一起制作。

我们共同制作了多种玩具，如：利用废旧的纸箱做的飞碟；用碎布制作小沙包；将易拉罐用绳穿起来成为高跷；用废纸做纸球；把竹子截成很多段变成竹棍；还用一拉罐装沙制作铜铃……利用户外游戏时间带领幼儿参与其中，让幼儿在玩中学，在玩中学。使每个孩子都能在一定程度上得到提高。

适合二年级的体育活动方案篇四

小班幼儿喜欢蹦蹦跳跳，但是动作协调性不够，在平时的观察中我发现有的孩子特喜欢跳，有的调皮的会站在小椅子上向下跳，于是抓住孩子们的兴趣，让孩子们学一学动物的跳，在平时幼儿的练习中，我观察到他们对于动作本身有了一定的认知和体验，可由于幼儿腿部力量较薄弱，动作控制意识不够主动，缺乏动作自我监控，常常出现：两脚不能同时起跳、落地；连续跳几下就会放弃或者动作僵硬不自然。于是我设计了一节身锻活动“我会跳”，让孩子们在模仿动物跳的同时来规范动作。

【目标预设】

- 1、学习双脚并拢连续向前行进跳。
- 2、尝试与同伴合作行进跳，体验合作运动的快乐。

【活动重难点】

1、活动的重点是双脚并拢连续向前行进跳2、活动的难点是能与同伴合作进行行进跳师幼一起听音乐做热身运动(上肢运动、下蹲运动、转动脚腕、整理运动)二、基本部分1、幼儿模仿小动物跳(播放音乐：我爱蹦蹦跳)师：小朋友们这两个动物认识吗?它们有一个本领都会跳，咱们来学一学它们是怎么跳的，轻轻地走到小动物家玩一玩，学一学它们的本领。

(评析：动物是小朋友们最喜欢的，小兔和青蛙也是小朋友们最常见的动物，在创设的情境中分两组进行，一组幼儿学小兔跳，一组幼儿学青蛙跳，体验自主游戏的快乐。)

2、交流反馈：小兔是怎么跳的呢?小青蛙又是怎么跳的?

(评析：帮助能力弱的幼儿加以巩固动物的跳法)

3、学习双脚并拢连续向前行进跳

4、师：我是袋鼠妈妈，你们想做我的宝宝吗?袋鼠妈妈是怎么跳的呢?

6、引导幼儿观察、模仿，小兔跟袋鼠都是双脚并拢跳的。

7、幼儿练习双脚并拢向前行进跳

8、提出要求：小袋鼠们真能干，现在请小袋鼠们去帮妈妈把粮食运回来好吗?(每人拿一个雪花片)

9、幼儿进一步练习双脚并拢行进向前跳，(评析：在创设游戏情境中让幼儿轻松、自主地、有目的去练习双脚并拢向前行进跳)

三、游戏“袋鼠一家去旅行”(播放音乐：兔子舞)

1、教师边讲解边与配班教师示范，一个人在前面当小袋鼠，一个人在后面把手搭在前面一个人的肩膀上，然后双脚并拢

一起向前行进跳。

2、鼓励幼儿两人合作一起双脚并拢向前行进跳(评析：这个游戏主要体验同伴之间合作的意识，同时也能增进同伴之间的相互协调能力，通过“兔子舞”音乐更能激发幼儿有节奏地跳和合作的意识。)

3、游戏可以反复练习，同伴之间增加人数合作游戏。

(评析：在这个环节中可以挑战难度，让幼儿之间自由搭配去组建自己的家庭成员，使自己的家庭队伍增加，变成一条长龙，一个接一个去旅行。)

四、放松运动(播放音乐：雪之梦)

1、师幼听音乐做放松运动

2、师幼共同收拾器械送回家(评析：活动结束后，培养幼儿与老师一起收拾活动器械并送回家。)

适合二年级的体育活动方案篇五

为提高应对突发公共事件和抵御风险的能力，及时有效处置大型体育活动中可能出现的突发公共事件，限度保证球员及观众人身安全和社会影响，特制定本策划书。

一、工作原则

1、统一领导，分级负责。区体育局在区政府统一领导下具体负责落实应急处置工作的各项事项。

2、快速反应，科学应对。根据体育赛事和群众体育活动突发事件的特点，建立健全相应的处置突发事件的快速反应机制，一旦出现突发事件，确保做到快速反应，科学应对。

3、系统联动，资源整合。按照条块结合、资源整合的要求，充分利用和有效发挥现有资源的作用；充分依靠和利用各相关部门应急指挥机构、人员、设备、物资、信息等资源的协助作用。

二、现状与适用范围

本预案所称突发事件是指大型体育活动的开展而造成或者可能造成运动员、观众人身安全和严重社会危害，危及公共安全的紧急事件。适用于发生在我区大型体育赛事专项活动安全的应急预案。

三、应急处理机构

由本单位组织的大型体育活动以主要领导为应急负责人；分管领导为分管负责人，具体比赛项目的负责人为应急保卫组长。发生突发公共事件，应急负责人须向区人民政府有关部门报告，经区人民政府负责应急工作的部门授权，被授权人启动本级应急预案，协同有关部门做好应急保障和应急处置工作。

四、预防预警行动

1、行动方案

组委会认真履行应急工作职责，按照本预案工作原则和要求，督促参赛组织，落实安全预防预警和应急处置工作，配合赛区公安部门做好可能突发公共事件的各项应急准备工作。

2、行动重点

防范人员踩踏伤亡、防范爆炸、防范火灾、大型体育赛事预防与应急工作的重点。

3、场所设施

大型体育赛事活动的场地、通道、设施、环境必须符合国家公安、消防有关安全要求，保障人员紧急疏散和抢险、救援工作的应急需要。

4、协调运行

根据大型体育赛事活动可能发生突发公共事件的性质及特点，组委会组织协调有关方面认真研究制定有针对性的应急处置工作预案，对各项应急工作落实情况进行督促检查，保障应急组织人员到位、措施有力、救援物资充足。

五、指挥和控制

1、统一指挥

大型体育比赛活动突发公共事件的应急指挥与控制工作要坚持集中领导、统一指挥的原则，认真执行报告、请示制度和预案确定的决策程序，各级组织机构工作任务要明确，每个环节要有确定的负责人，现场指挥工作要扁平化，减少环节，指令准确无误，组织行动迅速，各方配合协调，应急处置急而不乱、快而有序。

2、现场指挥

大型体育赛事活动突发公共事件应急工作的现场指挥要以属地化为主，区人民政府授权有关部门具体负责组织实施。

3、群众人身安全

处置大型体育赛事活动中突发公共事件，首先要保证群众的人身安全。疏散现场群众要按照规定的安全方式、方法、路线进行，并有专人指挥和引导，积极维护和保障现场秩序。对身处危险区域的人员须采取紧急救援措施，实施救援的同时要注意掌握现场人员情况、及时清点人数，防止遗漏。

4、应急人员安全

按照应急预案任务分工，应急工作人员进入和离开事件现场要严格遵守安全规定和应急处置程序，服从现场指挥调动，有组织、有秩序地开展工作，避免或减少应急工作人员出现伤亡事故。

六、总结报告

组委会应在应急工作结束后综合各方面的情况形成总结报告，认真总结经验教训，提出改进建议。