

# 2023年学校阳光体育活动方案(模板8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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

## 学校阳光体育活动方案篇一

“一切为了学生”作为学校体育工作的出发点和落脚点，培养学生公平竞争、热爱和平、追求发展的精神，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。

二、组委会和工作机构：

组长：宋文健

副组长：毕晓妮 杨夕涛

成员：体育教师 各班班主任

三、活动主题：

我运动 我健康 我快乐

四、活动有关事项

1、活动时间

每天“两操”及下午第三节课后的40分钟。保证每天有一小时锻炼时间。

2、活动性质

(1)活动以增强学生体质，体现学生特长为根本点，活动内容体现知识性与趣味性于一体，100%学生参加自主锻炼。

(2)各种活动在合作与竞争中完成。

(3)根据我校场地实际情况，以班级为单位，也可打破班级界限，体现学生自主活动精神。

### 3、运动安全保证

根据小学生年龄特点，本着由小到大科学运动规律安排运动量。在整个活动中，指导老师除教给学生科学的锻炼方法外，必须注重学生活动安全，特别是学生在使用体育器材时，必须在老师亲自指导下合理使用，杜绝一切哪怕是微小的体育伤害事故。在活动内容上要穿插一些柔和的、轻快的、适应运动的音乐，陶冶学生美的情操。

### 五、活动安排

活动以班为单位，个别以组为单位，所有学生参加。

第一部分：上午课间操：广播操 校园集体舞《小白船》（时间30分钟）。师生随着音乐轻轻的走出教室下课，学生在班主任的带领下来到操场，随音乐整队列做广播操和校园集体舞《小白船》。

第二部分：下午课间操：眼保健操 自由活动（时间10分钟）；

第三部分：课外活动 分班或组开展活动：

准备部分：到达各自场地，各班根据活动内容自己安排（时间5分钟）。

基本部分：开展体艺活动（30分钟）。

具体项目为：自由活动、皮筋、游戏、拔河、球类、跳绳、踢毽球等体育活动

具体安排：

- 1、三月校园舞培训练习；
- 2、四月春季运动会、校园舞大赛；
- 3、五月拔河比赛、跳绳、踢毽比赛；
- 4、六月上旬，庆六一素质成果汇报演出。
- 5、五月下旬：学生体质测评。
- 6、加强田径队、篮球队、乒乓队的训练，积极参加各级教育行政部门组织的比赛活动。

为了使此项活动扎实有效的开展，制定了切实可行的检查评比细则，对“阳光体育运动”进行常年不间断的检查与评比，定期公布，及时表彰，确保“阳光体育运动”长期顺利地展开。

## 六、活动保障

### 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》、《全日制义务教育体育与健康课程标准》，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。

### 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、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，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。

## 学校阳光体育活动方案篇二

学校体育是提高青少年健康素质的关键环节。为认真贯彻

《学校体育工作条例》和《教育部关于落实保证中小学生每天体育活动时间的意见》，进一步落实“健康第一”的学校体育工作指导思想，全面推进素质教育，切实提高青少年体质健康水平，营造具有宜昌四中特色的校园体育文化，我校将开展以“阳光体育动起来”为主题的课外体育活动。具体实施方案如下：

：每天运动壹小时，师生共同做运动。

(1) 体育课外活动项目相对指定。

(2) 体育课外活动教学项目多样化。

(3) 多班级同时上课划分场地，不同年级在周五分批次开展活动。

(4) 七、八年级向九年级适当让步。

(5) 师生全员参加，共同活动，以年级安排表为准。

1、体育老师：在体育教研组长领导下，体育老师固定监测指挥班级活动的范围，协调指挥各班级按计划开展体育课外活动。

2、班主任及下班老师：按时到位，参与班级活动xx□维护活动秩序及安全，辅导学生，加强师生互动交流。

3、年级组：协调指挥本年级每天课外体育活动的按时开展。

4、政教处：协调全校师生有序开展课外体育活动，坚持考勤工作，将考勤结果纳入教师30条考核工作之中。

省略

## 学校阳光体育活动方案篇三

全面贯彻《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》精神，落实广泛开展的全国亿万学生阳光体育运动，通过开展冬季长跑活动，磨练学生的意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生体质特别是耐力素质水平，进一步掀起阳光体育运动的新高潮。

### 二、活动主题

“冬季长跑与健康同行”

### 三、组织领导：

组长：

副组长：

组员：各班班主任、体育教师

#### 四、参加对象

全校师生。

#### 五、活动时间

20\_\_年11月1日至20\_\_年3月31日

#### 六、活动内容

1、20\_\_年11月1日上午大课间，举行z市扇横中学学生阳光体育冬季长跑活动起跑仪式。

2、每生每天长跑距离平均约1500米，整个活动每个学生长跑距离约180公里。

3、在法定工作日每天以班级为单位，由班主任和体育教师组织指导完成跑步里程，假日和寒假期间学校要求学生自觉坚持长跑并做好记录。

4、学校各班级要做好每日长跑活动情况记录，在冬季长跑活动结束后，统计每个学生冬季长跑的总里程。

#### 七、活动地点

初一在操场，初二在篮球场，初三在教学楼周围过道。

#### 八、锻炼形式

1、在体育与健康实践课中进行长跑。

2、大课间中进行长跑。

2、课外活动中进行长跑。

3、参加田径运动会、球类比赛和其它竞技性体育比赛折算为长跑里数。

4、班级利用课余时间组织锻炼。

5、个人进行自我锻炼。

注：每天要求完成的长跑里程可以一次跑完，也可以在一天内分二至三次跑完，具体由班主任和体育老师根据学生体质安排。学生也可根据自身情况提出申请，并提供有效证明，可酌情免于参加冬季长跑运动。

## 九、注意事项

1、学校致家长一封信，阐述本次活动的意义、要求、活动内容，并征求家长意见，调查学生是否适宜长跑训练。

2、体育教师要利用体育课向学生传授长跑的基本知识和技巧，并进行长跑安全教育。

3、原则上每节体育课学生跑1000米，大课间跑800米至1000米。要求班主任、体育教师根据天气、学生身体状况及学生当日长跑情况，合理安排。

4、在组织学生长跑活动、大课间和阳光课外体育活动时班主任、体育教师要提前到位，周密组织指导；防止学生拥挤；避免学生踩踏等安全事故的发生。

5、注重安全教育，各班学生在长跑前应整队，并做好准备活动，然后按顺序开始跑步。

6、在集体跑步过程中，严禁班级之间进行超越。

7、班级之间应间隔有一定的距离，学生严禁说话、打闹、推、挤、撞等。

8、在跑步过程中每个学生应听从教师或体育委员的口令指挥，要求队伍整齐。

9、班主任要做好学生身体素质情况的调查，对于不适宜长跑的学生，班主任、体育教师要安排适合的体育项目进行锻炼。

10、雨天停止，女生例假做好请假登记。

## 十、评选与表彰

本次活动结束后，学校根据每个班级每天学生的长跑情况，对长跑活动开展好的班级、班主任、体育教师、学生和教师进行评选表彰并向上级推选。对学生的表彰记入学生成长记录、素质报告书或档案。

附：班级优秀组织奖评选条件：

- 1、冬季长跑活动组织健全，措施具体；
- 2、认真组织起跑仪式并积极开展冬季长跑的宣传教育活动；
- 3、冬季长跑普及率高，学生普遍完成长跑里程，锻炼效果显著；
- 4、记载完整；
- 5、活动期间未发生任何安全事故。

评为优秀组织奖的班级由学校适当进行奖励。

## 学校阳光体育活动方案篇四

学校体育是提高青少年健康素质的关键环节。为认真贯彻《学校体育工作条例》和《教育部关于落实保证中小学生每天体育活动时间的意见》，进一步落实“健康第一”的学校体育工作指导思想，全面推进素质教育，切实提高青少年体质健康水平，营造具有宜昌四中特色的校园体育文化，我校将开展以“阳光体育动起来”为主题的课外体育活动。具体如下：

每天运动壹小时，师生共同做运动。

(1) 体育课外活动项目相对指定。

(2) 体育课外活动教学项目多样化。

(3) 多班级同时上课划分场地，不同年级在周五分批次开展活动。

(4) 七、向九年级适当让步。

(5) 师生全员参加，共同活动，以年级安排表为准。

1、体育老师：在体育教研组长领导下，体育老师固定监测指挥班级活动的范围，协调指挥各班级按计划开展体育课外活动。

2、班主任及下班老师：按时到位，参与班级活动\_\_，维护活动秩序及安全，辅导学生，加强师生互动交流。

3、年级组：协调指挥本年级每天课外体育活动的按时开展。

4、政教处：协调全校师生有序开展课外体育活动，坚持考勤工作，将考勤结果纳入教师30条考核工作之中。

# 学校阳光体育活动方案篇五

贯彻落实各级学校体育工作会议精神，牢固树立“健康第一”、“以人为本”的指导思想，以培养德才兼备、身心健康、体魄强健、意志坚强的一代新人为己任。以阳光体育运动为载体、以体育运动为题材，在全校掀起体育锻炼热潮，切实增强学生体质，切实减轻学生课业负担，全面推进素质教育，促进学生全面发展。

## 二、活动主题

我运动•；我健康•；我快乐

## 三、活动要求

人人有项目班班有活动学校有评比

## 四、组织机构

组长：袁新华

副组长：陆春新陆俊

成员：陈金香、姚红霞、葛琴、张怡红、王霞、葛云芳、张国祥、李凤英、周圆圆、吴晓东、花海霞。

## 五、实施内容

以学生兴趣爱好入手，带领学生全员参与，开展学生喜闻乐见的体育活动，突出特色，培养和激发学生对体育运动的兴趣，养成体育锻炼的良好习惯。

1. 规范作息时间，坚持大课间活动。坚持科学规范的学生作息制度，制定科学的作息时间表，保障学生睡眠时间和参加

体育锻炼的时间和权利。积极开展大课间体育活动，确保学生每天1小时体育活动时间，切实做到“五定”，即定计划、定内容、定时间、定场地、定指导教师。

2. 开齐、开足、上好体育课。坚定不移地执行小学1—2年级每周4节体育课、3—6年级每周3节体育课的课程设置计划，同时要积极推进体育教学改革，不断提高体育课堂教学质量。

3. 开展常规竞赛活动。每学期，学校体育组联合少先队大队部，组织开展广播操、眼保健操评比，用比赛促规范，用比赛促发展。

4. 做好《学生体质健康标准》测试。深入做好《学生体质健康标准》测试工作，认真执行体质健康测试报告制度，做到规范化、制度化，以此全面落实《学生体质健康标准》。

5. 做好体育科目测试。坚持和完善体育科目测试工作。学校要将体育科目测试成绩作为学生综合素质评价的组成部分，进一步完善学生评价机制。

6. 着力打造校园体育文化特色。将学校体育工作跟行知校园文化有机结合，为孩子们拓展最大的生活空间，让校园体育文化也能展现生活教育的魅力，让阳光体育成为孩子们生活的一部分，让每个孩子从中得到快乐。办好校园体育节，将“小小全运会”打造成学校文化名片之一。20xx年5月，我校首届体育节成功举办，趣味运动会中，所有运动员以省为单位编组，开展各项竞赛，“小小全运会”取得良好效果。20xx年秋季，我们将在此基础上精心策划，合理组织，文明比赛，让“小小全运会”再结硕果。

## 学校阳光体育活动方案篇六

（一）指导思想：

贯彻落实区教育局《关于开展中小小学生阳光体育冬季长跑活动的通知》精神，通过开展冬季长跑活动，磨练学生的意志品质，培养学生热爱体育、崇尚运动的健康观念和良好的锻炼习惯，有效提高学生体质特别是耐力素质，进一步掀起阳光体育活动的新高潮。

（二）活动主题：

热爱祖国从体育锻炼开始。

（三）活动时间：

下周一启动仪式(1.14)，周二正式开始(1.15)

（四）组织机构：

组长：

副组长：

组员：正副班主任老师体育组老师

（五）活动安排：

1、宣传口号：热爱祖国，重要的是每个人的全面成长，体育锻炼是全面成长的关键一步。

2、因场地限制，长跑分两批进行。

第一批：8:50---9:10 二年级、四年级、六年级

场地安排：

201、202沿排球场逆时针方向跑进（排球场8圈）；203、204、205沿篮球场逆时针方向跑进（篮球场7圈）。

四年级沿田径场1、2两条跑道跑进；六年级沿田径场5、6两条跑道跑进。（田径场4圈）

第二批：9:10—9:30年级：一年级、三年级、五年级

101、102、103沿排球场逆时针方向跑进（排球场8圈）；104、105、106沿篮球场逆时针方向跑进（篮球场7圈）。

三年级沿田径场1、2两条跑道跑进；五年级沿田径场5、6两条跑道跑进。（田径场4圈）

3、跑完长跑或还没轮到长跑的班级，请班主任自主安排学生室内活动。

#### （六）教师职责

1、正、副班主任随班级跑步。（正班主任在前，副班主任在后维护班级跑步纪律）

2、班主任老师严格遵照规定时间带着班级安全上下楼梯。

#### （七）注意事项：

1、班主任老师做好班级学生的思想工作，宣传冬季长跑对提高体质和健康水平的有效性。

2、身体状况欠佳的学生或医生明确建议不能参加剧烈运动的学生不参加，体质弱的学生适当降低要求。

3、要求学生传便于运动的服装和鞋子。

4、不能参加长跑活动的学生随班级观摩、休息。

# 学校阳光体育活动方案篇七

根据教育部、国家体育总局、共青团中央《关于开展第二届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的通知》和南通市教育局、体育局、团市委《关于开展第二届南通市学生阳光体育冬季长跑活动的通知》要求，开展南通市第二中学学生阳光体育冬季长跑活动，用强身健体的实际行动迎接中华人民共和国建国60周年。通过开展冬季长跑活动，磨练我校学生的意志品质，培养学生良好的锻炼习惯，有效提高学生体质特别是耐力素质水平，进一步掀起阳光体育运动的新高潮。

## 二、活动主题

阳光体育与祖国同行

## 三、参加对象

全校初中、高中学生

## 四、活动时间

10月27日至4月30日

## 五、活动内容

20xx年10月27日课间操时间，在学校操场举行南通市第二中学学生阳光体育冬季长跑活动起跑仪式。每天长跑距离（参考）基数为：初中生1500米，高中生米。学校在法定工作日每天以班级为单位组织学生完成跑步里程，班级要做好每日长跑活动情况记录，在冬季长跑活动结束后，统计每个学生冬季长跑的总里程。

各班级要重视学生的安全教育与安全工作，体育学科要制定科学合理、循序渐进（可分时段地完成每天长跑任务）的长

跑计划，加强长跑活动的技术指导，严禁学生在校园外有机动车行驶的公路上长跑，对经证明患有心血管疾病和肢残及不适合参加长跑活动的学生实行免跑，防止意外伤害事故。政教处、团委要做好审核工作。

## 六、活动考核

南通市第二中学学生阳光体育冬季长跑活动将各班开展情况纳入班级管理考核，具体由政教处、团委、体育学科负责实施。学校要对在冬季长跑活动中表现突出的班级、学生和班主任、教师进行表彰，对学生的参与情况和受到的表彰要记入学生的成长记录、素质报告书或档案。

## 七、领导小组

省略

## 学校阳光体育活动方案篇八

全面贯彻教育方针，落实《中共中央国务院关于加强青少年体质的意见》和《学校体育工作条例》为全面贯彻落实教育部、国家体育总局、共青团中央提出的“健康第一”的指导思想，全面增强中、小学生的综合素质。

注重对每一个学生的健康教育，使学生在思想上正确认识到健康的重要性，培养他们自觉参加体育锻炼的意识。是在学校形成浓郁的校园体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气，提高学生的体质健康水平。共同实现“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标，大家一起动起来吧！

活动成员：全体师生

活动内容：

1、每天利用早操20分钟时间坚持做好：

广播操《七彩阳光》、《二十四式太极拳》

2、每天利用下午大课间20分钟和课间10分钟在本班级活动区内活动(跳绳、转呼啦圈、拍球、踢毽子)

3、每天做好可见10分钟的两次眼保健操；

4、给自己定一个运动目标：跳绳、转呼啦圈、拍球、踢毽子

1、加强宣传营造阳光体育运动的良好舆论氛围。充分利用板报、宣传栏等各种宣传手段，开设专题栏目，开展各种体育比赛等活动来大力宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念，使“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的理念深入人心，唤起师生对健康的关注。

2、以体育课教学为基本平台，与课外活动有机结合。从本学期开始，学校将严格执行国家关于体育课时的规定，开足开齐体育课。更加注重对学生进行健康知识教育和科学健身理念的培养，把课外活动纳入学校教育教学计划，不得挪用或挤占课外活动时间，安排看护教师进行课外活动辅导、训练，对参与课外活动辅导的教师按相应时间计算其工作量，确保师生的合法权益。

3、坚持教育与趣味性相结合，提高学生的兴趣，符合中、小学学生的身心特点，寓学于乐，寓练于乐。

4、坚持大课间和课外活动相结合，积极开展快乐体育活动，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。加强安全教育和安全管理，防止意外体育安全事故。

大家一起动起来吧！相信通过这些阳光体育活动，同学们能大大提高体质健康水平！！