

阳光进高墙的工作计划和目标(大全6篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

阳光进高墙的工作计划和目标篇一

健康的体魄是少年儿童为祖国和人民服务的基本前提，也是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要贯彻一切为了学生全面发展，健康第一的可持续发展的理念。切实加强体育工作，让每一名学生都感受到运动发展的快乐，丰富校园生活，促进学生身心健康和谐发展，共同打造和谐平安的校园，特制定本计划：

贯彻落实国家、省、市指示精神和区教育局工作要求，培养学生积极主动的体育锻炼习惯，全面实施《学生体质健康标准》，以阳光2+1为重点，加强大课间的管理与运行，提高学生的身体素质和体育文化素质，推进校园文化建设，积极贯彻每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子的健康理念。

20xx年9月—20xx年6月

保证学生每天至少一小时的体育活动时间，力争学生体质健康标准合格，在各项体育运动竞赛上取得好成绩。

“我运动、我健康、我快乐”。生命不息，运动不止，走向操场，走进自然，走到阳光下，每天锻炼一小时。

1、每天：“上午大课间”听到下课铃声响，所有班主任组织

学生快速站两路纵队，再有体育委员带队快速“跑入”操场；体育教师总指挥：整队要要求学生做到“静、快、齐；步伐统一，口令统一”，组织学生上30分钟乒乓球操或七彩阳光操；(附：最近两周体育教师尽量在课前以队形队列为主，特别是行进间跑)

2、下午大课间：凡是没有体育课当天，学校组织学生参加一小时课外体育活动，我校具体安排每周一-周五第七节时间作为健美操、花式跳绳、自由活动、自编操、、呼啦圈、武术、篮球、踢毽子、羽毛球等；掷实心球、立定跳远、短跑、中长跑等各种达标活动，以及开展多种形式的群体竞赛及“阳光体育活动”；全校全生参与(每课时40分钟)。班主任随班，并执行上学期下午所组织的大课间内容。全体体育教师辅导！

3、眼保健操：学校每天下午第一节课后，组织学生做好1次眼保健操(每次10分钟)。

4、负责人：1—5年级所有班主任

阳光进高墙的工作计划和目标篇二

为确保学生每天一小时的体育活动时间，根据长沙市“学生阳光体育运动”实施计划的要求，结合我校的实际，制定本计划。

一、指导思想

为更好的贯彻党的教育方针，全面实施素质教育，培养德智体等全面发展的人才。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，把开展大课间活动作为作为重要途径之一，保证学生每天一小时体育锻炼时间，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。提倡自制器材和开发利用体

育资源，在大课间活动中体现出合作、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。

二、活动的目的

1、为丰富校园活动，让每个学生都能找到自己喜欢的运动项目，激发学生参与激情，培养学生兴趣特长，增强学生的凝聚力。体现文化：我喜欢，我参与，我快乐。通过丰富多彩的课间活动把学生吸引到各项体育活动中，变要我参与为我要加与，在快乐中练，在练习中快乐。

2、通过体育课向学生传授各种基本技术、基本知识，使学生学会锻炼，并找到自己特别喜爱的1—2个项目，在体育活动中加以强化、提高，变成学生自身的技术能力，最终成为终生参与的项目。

3、使学生感受到锻炼带来的好处，从理论上认识到健身的重要性，从而使真、善、美成为学生终身体育的意识，养成终生体育的习惯。

4、通过锻炼，增强体质、健全心理，集中精力进行学习。

三、活动时间和活动内容

活动时间为：星期二至星期四下午课间操后二十分钟。球类包括篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球。健身运动包括呼拉圈、跳皮筋、长绳、短绳、踢毽子等。

四、组织要求

1、各班要充分利用学校的活动场地，因地制宜开展多种多样的体育活动（各项活动场地安排见附一表），使学生的活动空间得到扩展，鼓励各班加大体育的宣传力度，张贴、悬挂健身格言，如：“每天锻炼一小时，健康快乐一辈子”、“我

运动、我快乐”，举行健康讲座等。

2、希望全体师生都参与到阳光体育活动中去，各任课教师也可以加入所教班学生一起活动。

3、加强阳光体育活动的管理与落实。

（1）体育老师落实好活动器械，由班主任安排学生负责认领，按学校安排的活动内容进行，保证按要求达到人人有活动，按学校分工的活动场所开展活动；每天值班老师对各班开展的大课间活动进行检查督促；每次活动都有老师带领，确保活动安全。

（2）体育教师要在体育课上对学生进行大课间阳光活动项目的学习，让学生明白活动项目的具体要求。

阳光进高墙的工作计划和目标篇三

1. 以师德建设为抓手，在教学中以提高教学实效为重点进一步规范体育教师的教学行为及教师能力。

3. 对以往的传统师生关系进行总结，结合现在学生的现实情况，从根本上去关心和亲近学生，建立新型的师生关系，使师生关系更融洽、更合理化，以便在教学中取得事半功倍的效果。

4. 配合区体育中心组，全面落实我校、上外双语、控江初级、建设初级四校间的教研联合体建设。

5. 实实在在的落实各项预定的教研活动。

二、教育教学工作

1. 加强备课工作，在备课中充分落实三维目标，提高备课质

量。

2. 在授课时注意精讲多练，进一步提高课堂实效。

3. 在课中有机的进行自我防范意识及行为的渗透，并利用各种时机进行德育渗透。

4. 由于种种原因本届初三学生的体能状况为历年最次，学生体育锻炼、学习的态度两级分化严重，教学有相当的难度，这需要我们所有体育教师共同努力、群策群力，全组共同协作__老师进一步提高二年级学生的体育课的教学质量，努力提高学生的体育成绩，特别是那些文化成绩好但体育成绩一般的学生，针对这些学生要更加关心，多采用分层教学，在关键时刻我们全组老师配合王玮老师对学生进行分组练习，使他们的体育能力在原有基础上有所提高，在学生中考的第一项考试中考出应有的成绩。

三、积极落实初中体育教学多样化

初中体育教学多样化。是体育教学高中专项化、初中多样化、小学兴趣化三个阶段中一个承上启下的阶段。也是甚为重要的一个阶段，我校作为第二轮试点校之一，现通过积极开拓思路，充分依据现有师资、场地、时间等各方面条件，初步有以下想法：

教学目标：初步掌握所学项目的基本内容，了解所学项目的比赛规则，能利用所学进行比赛或自主锻炼，为将来进入高中选择专项奠定基础。

具体落实：

1. 项目开设：基本内容一以外的内容，有羽毛球、排球、乒乓球、武术(空手道)、花样跳绳、健美操(足球)。

2. 师资：现有师资，外聘师资(安排老师进行管理并学习争取两年后取代外聘教师进行独立教学)。

四、学校体育活动

有序的组织好学生的课间大活动，加强管理，激发学生的练习兴趣，同时也要做好班主任组织学生活动能力的培训，使我校学生的课间大活动的内容及形式能在班主任老师及体育教师的带领下更趋理想，利用其他课余时间在各年级进行不同形式、不同项目的小型体育竞赛，以此进一步活跃学校的体育氛围，提高学生的自锻能力，培养学生的体育兴趣。六、年级男生小足球比赛，七年级男生篮球比赛。六、七、年级女生投篮比赛。提高学生的自锻能力，培养学生的体育兴趣。

阳光进高墙的工作计划和目标篇四

体育课外活动，在素质教育中起着重要的不可替代的作用。要充分发挥体育课外活动的作用，增强集体的凝聚力，全面提高学生的身体素质。本学期为了调动学生强身健体的兴趣，大力开展了学生阳光体育活动。

保证学生每天室外活动1小时（体育大课间30分钟、体育课40分钟、活动课40分钟）

学校操场或教室前空地

1、体育大课间：

(1) 做操：在指定的地点做课间操。

(2) 自由活动：按指定的地点开展。

2、体育活动课。周二、周三下午第三节课安排组织学生开展体育活动。

3、体育课。按课程开足课时。

4、两项竞赛：跳绳、踢毽比赛。

5、班级阳光体育活动项目：跳绳、踢毽活动。

1、积极准备，开展好学校组办的体育类系列活动。

2、教育学生要爱护自己的身体，积极参加各种体育活动。

3、面向全体学生，培养他们的竞争意识，人人参与：个个都有自己独创能力。

4、自选项目活动：学生根据自己的特点和爱好，自主进行活动，如跳绳、踢毽子、丢沙包等。

5、训练学生跳的能力。如：单腿跳、双腿小兔子跳、青蛙跳等，调动学生参与的积极性。

6、训练学生扔的能力。如：扔纸飞机、扔垒球、扔沙包等。

7、设计各种游戏，如老鹰捉小鸡、两人三足、踢毽子等训练学生身体的协调性和综合素质。

8、在活动中培养学生的合作能力。

教育学生做身心健康成长的`好学生。形成自己良好的个性。发挥潜能，做最好的自己。

9、与体育课教学相结合，通过体育教学，教育引导學生积极参加体育活动

阳光进高墙的工作计划和目标篇五

全面贯彻落实《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》精神，落实学生每天一小时锻炼时间，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。

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。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。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。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！

活动主题：阳光、运动、健康

活动口号：我运动、我快乐、我阳光。

全校师生应高度重视，共同参与。

1、全体参与原则。 师生全体参加，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。

1、广播操

2、每班按以下内容在规定区域内活动

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。

（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。

2、在指定地点进行活动，不乱窜乱跑。

3、要根据身体情况开展活动，如有身体不适或受伤应立即告知老师。

4、活动时互相协作、谦让，互相帮助，有序开展活动，安全第一。

（二）教师具体要求：

1、要加强安全教育，并使学生掌握必要的安全防范知识。

2、按《室外大课间活动方案》准备活动器材，做好安全检查工作。

3、检查学生衣着，了解学生的健康状况，合理安排运动量。

4、活动时，要积极参与并做好组织及安全防护工作，防止伤害事故发生。

5、如有意外伤害事故，要严格按照《伤害突发事件处理办法》进行处理。

1、伤情发生后，在场教师必须第一时间对伤者进行处理，了解伤者情况、判断伤情，伤害严重必须立即通知学校领导，并及时送医院观察治疗或打120急救。

2、及时通知家长或监护人，妥善做好沟通、安慰工作。

3、保护现场，了解事故发生经过，调查事故原因，作好有关记录并保护现场，采集有关证据，以利于对事故做到事实清楚，责任明确。

4、重大的伤害事故要及时上报学校。

阳光进高墙的工作计划和目标篇六

一、指导思想：

二、成立体育工作领导小组：

组长：

副组长：

成员：

三、活动目标：

学生全员参与，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，保证学生体育锻炼时间得到落实。保证每名学生至少掌握两项日常锻炼运动技能，树立“健康第一”的理念，养成终身体育锻炼的习惯。力争全校学生身体素质逐步达到国家体质健康标准。

四、活动内容：

- 1、各年级保证开足体育课。12年级4节体育课，36年级3节体育课，按照国家课改新标准要求执行。
- 2、做好眼保健操和课间操。体育教师和班主任指导学生规范做好每一个动作，提高两操质量。
- 3、实行课间文体活动制度，按班级划分活动区域，进行丰富多彩的文体活动，包括跳绳、踢毽子、打球、拔河等。学校要为各班级提供一部分体育运动的器材，鼓励学生自备体育运动用品。
- 4、做好校园集体舞的辅导工作，将校园集体舞作为课间的主要活动内容。
- 5、组建学校体育活动小组。
- 6、开展迎奥运为主题的体育比赛活动。

五、活动措施：

- 1、加强学习，转变观念。本着“以生为本，全面育人”的办学宗旨，组织全体教师认真学习《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》和《明光市实施“全国亿万学生阳光体育运动”工作方案》，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、壮美人生的积极作用。
- 2、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，唤起社会、家长、老师对学生体质健康的广泛关注，支持阳光体育运动的开展。
- 3、建立学校体育活动的长效机制，强化精细化管理。做到“阳光体育运动”有人抓，有安排，有落实，有检查，有评价，有成效。学校成立阳光体育运动领导小组，负责活动全面安排检查评价。教导处负责抓好体育课、课间及课外体育活动开展，政教处负责两操质量、体育比赛活动开展。后勤负责体育器材与用品到位及安全措施到位。
- 4、与课外体育活动相结合，利用好课间时间。保证学生每天能有一小时的体育锻炼时间，将学生课外体育活动纳入学校年度教育计划。
- 5、以年级组为单位，组建体育活动小组：跳绳小组：（一、二年级），乒乓球小组：（三、四年级），足球小组：（五、六年级）。每学期举行23次竞赛活动。
- 6、开展迎奥运为主题的体育比赛活动，全面推进学校阳光体育运动。
- 7、总结学校阳光体育活动的成果，开展学校“阳光班级”、“阳光少年”评选活动。

8、增加学校体育工作的经费投入，学校公用经费要按一定的比例专项用于学校体育工作。

9、加强领导，注重检查评价。改进评价，增加量化权重，鼓励师生开展阳光体育锻炼的积极性。在教师量化考评中加大活动类课程使用效果的评估，可以在常规管理和教学统考的基础上，专项考评教师活动类课程的使用成效。以学生参与阳光体育锻炼人次及活动成绩加分，各班阳光体育活动效果所得分值也纳入班主任工作考评。