

# 2023年组织课间体育活动方案 课间体育活动方案(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。下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 组织课间体育活动方案篇一

体育是我们课程里面看似可有可无其实很重要的一部分，下面是本站小编为你整理的课间体育活动方案，希望对你有帮助！

### 一. 指导思想

让减轻学生过重的课业负担落到实处，切实保证学生每天一小时体育锻炼时间，增强学生的体质，特别是学生的力量素质和耐力素质；培养学生的心理素质和道德素质，促进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生体育意识。

### 二. 活动原则

#### 1. 科学性原则。

活动的设置要符合学生的年龄特点和生理变化规律；要科学地安排好活动内容及活动量，保证时间的同时也不要严重超过时限，不影响下一节课的正常学习。

#### 2. 实效性原则。

开展大课间活动的最终落脚点就是增强学生体质，各班要结

合实际，因地制宜，积极建设快乐活动园地，集思广益，自备器材和设施，为学生提供锻炼的条件并具有可操作性，切实有效地开展班级活动。

### 3. 特色性原则。

各班的大课间活动的开展要有所创新，既要符合标准，又要能充分发挥班主任、协管教师及班级学生的特长，形成班级特色。

### 4. 艺术性原则。

大课间活动要体现德育、体育与艺术的完善结合。学生在欢快优美的乐曲声中，自由地、有节奏地进行身心活动，从而达到德育、体育与美育的相互渗透，完美结合。

### 5. 安全性原则。

无论是在选择活动项目还是在活动过程中，都必须充分考虑其安全性；既要让全体学生都参与到活动中去，也要加强安全管理；教师要高度重视，要组织、指导好，避免任何伤及师生的事故发生。

## 三. 活动管理

### 1. 组织分工：

学校领导：学校主要领导到操场，亲自参与活动，同时了解情况，发现问题及时解决，并提高全校师生对大课间活动的重视程度。

年级组长：组织好本年级、班主任工作，协同团委组织评价；

体育组：负责制定实施方案，协助与指导各年级、班级开展活动；

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. 如有伤情发生后，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。

## 一、活动目标：

根据学生体质的调查发现，我校学生的身体素质及运动能力都较差，特别是运动能力均低于同级学校学生的平均值，并且差距在逐渐拉大。我校进行了一些调查研究，发现问题存在的原因，一是学生在体育课中的练习的严重不足。二是学生的课外活动时间的不够。如何提高学生的身体素质但又不影响学生其它科目的教学学习，于是又成了一个比较棘手的问题。经过本人的思考与实践，以规范两操一课为主，加强体育课的教育教学，同时开展丰富多彩的课外体育活动。充分利用“教与玩”来提高学生身体素质的方法是可行的。

## 二、活动时间：

每周一至五上午第二节课后

## 二、活动负责：

组长：

副组长：

活动教师：各班班主任及搭班教师

## 三、活动要求：

1. 要求全体教师和学生进行活动，不能活动的人员做好登记，达到全体健身的目的。

2. 各班学生由班主任及教师带队。各班按照出操行进路线到达规定场地，进行相应的活动。如班主任有事不在，由副班主任带领学生活动。
3. 负责教师组织好本班活动，由班长及体育委员到体育室领取自己班的活动器材(学期初统一发放，各班教室自行管理)参加活动，活动结束后点清数量归还器材，办好登记出借手续，人为损坏要赔偿。
4. 每个负责老师要清楚学生进行活动的要求和所需要注意的安全问题。如活动场所的安全隐患，班级之间进行活动场地的避让等。
5. 活动结束后，仍由各班负责教师带队回教室。
6. 如遇天气不好，各班组织好学生在室内进行活动。如下棋、做室内操等。近期，我们将打算编一套室内健身操，以便在天气不好的情况下，各班在教室参加健身锻炼。在冬季天冷时，我们还将组织全校性的冬季长跑运动。
7. 要求检查教师写好每一次活动记录，有活动时间、活动人数、组织形式、具体指导、活动效果等。

#### 四、器材使用要求：

- 1、学期初在体育组统一领取，期末归还。
- 2、准备好负责年级各班所用的器材。
- 3、记录好出借归还器材数量，如有缺少及时与体育组联系。

#### 五、活动场地分布：

##### 一、指导思想

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，响应教育部倡导的亿万人民阳光体育运动，落实“生命—和谐”的教育理念，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重要途径之一，保证学生每天锻炼一小时，使彦生能在崧藪由中因在阳光下、在操场上体验活动的乐趣，调动师生积极向上的热情，展现良好的精神面貌，推动学校教育的良性发展，为学校增添活力。

## 二、 目标和原则

### （一） 目标

- 1、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、让学生有选择地参与、学习、享受体育，激发学生的运动兴趣，发挥学生的学习积极性和潜能。
- 3、改革学校课间操，优化课间操的时间、空间、形式、内容和结构，使学生乐于参加，主动地掌握健身的方法并自觉锻炼。
- 4、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。
- 5、丰富校园文化生活，营造积极向上的学风。

### （二） 原则

- 1、教育性原则。开展大课间活动，以达到对学生的促德、健体、调智、审美等教育功能，重视活动过程的教育。

2、科学性原则。根据学生的身心发展的规律及特点，以及学校的实际情况，科学合理的安排大课间的课程计划和活动内容。

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，促进师生间、生生间的和谐关系。

4、创造性原则。根据学校场地的特点，科学合理的安排一些活动内容，考虑今后增设一些集体舞、武术等，将艺术、体育融为一体。

### 三、管理责任制

1、领导督察制：成立由校长任组长的领导小组；校长、行政到操场参与、督促活动，同时了解情况，发现问题及时解决，并提高全体师生对大课间活动的重视程度。

2、体育老师负责制：做眼操时，体育老师做好组织大课间活动的准备工作。

(1)活动全程由广播音乐指挥。由李娇负责选择、安排音乐。

(2)负责班级活动场所及进退场的安排；

(3)组织大课间活动的全过程；

(4)负责学生排队、广播操、分散活动的指导与监督及训练工作。

3、正副班主任负责制：各正副班主任第二节课后，做眼操时必须全部到达班级。做完眼操后，迅速组织本班学生整好两路纵队(男女生各一队)，然后带领路队安静、有秩序地按时到达指定位置，组织学生随音乐按要求参加大课间活动。

活动中，正副班主任要指导学生活动，维持好本班学生的纪律、安全。退场时，班主任组织本班学生排好两路纵队安静、有序地进教学楼，到达班级后才能解散。班主任平时要注意加强学生安全教育，引导学生安全、文明、有序的参加活动。

副班主任安排：一年一朱晓琳、一年二鞠红艳、一年三卢艳、一年四董崇宁、二年一刘霖兰、二年二刘亚男、二年三李娇、三年一夏俊淑、三年二戚红、三年三张玲、四年一于鹏杰、四年二瞋求蚶、四年三落征、五年一李仁芬、五年二郭丹、五年三张艳妮。

4、德育处检查制：负责组织检查。每天在楼梯间及操场都安排值勤学生，并将检查结果进行公示。

(1) 检查出操人数；

(2) 检查进退场秩序是否整齐，是否有说笑、混乱现象；

(3) 检查出操速度；

(4) 检查出操质量；

(5) 检查正副班主任是否到位、参与指导。

#### 四、实施措施

1、时间安排。每天上午第二节课后35分钟，任何老师不得挤占大课间活动时间。如果因天气原因，不能进行正常室外活动时，各班在教室进行趣味游戏(器材自备)，由正副班主任组织安排。

2、组织保障。学校为加强该项活动的领导，使大课间活动真正落到实处，促进该项活动高质量进行，特成立大课间活动领导小组：

组 长：王玉珠

副组长：单英明

成 员：王桂芹、张华、李娇、曲荣沛、崔显波、刘亚男、各班主任

3、人力、物力保障。要求师生全员参与大课间活动，活动中教师既是活动的组织者，指导者，又是学生的保护者，同时也是活动者。这样既能体现国家所提倡的全面健身，又能融洽师生关系，有利于构建新型的和谐、平等的师生关系。活动的器材原则上小型、易损器材由各班组织学生自带，其他大型器材由学校负责购置。

4、安全保障。学校按班划定活动区域，各班学生必须在指定活动范围内活动，防止出现活动区域不明或学生乱跑的混乱现象。所有场地均由正副班主任进行现场活动指导，并督促学生注意安全。

5、激励措施。活动实行考核激励制度，充分调动师生参与大课间活动的积极性。考核分为两方面：一是对教师的考核。所有教师都要参与到活动中来，对教师的到位情况列入教师个人考核中。二是对班级的考核。为调动班主任的工作责任心，将大课间活动的检查内容列入班级专项考核中。学校对大课间活动进行定期评比，把大课间活动开展情况作为文明班集体评选的重要依据，这样既可以树立学生的集体活动意识，集体荣誉感，又可以促进大课间活动的持续发展。

6、鼓励活动创新。大课间活动除时间有具体规定、保证外，在活动形式、内容、空间上学校均具有很大的自主性和灵活性，鼓励体育教师、音乐教师、班主任发挥自身特长，展示自身才干，开发创新体育、舞蹈、球类游戏等多种项目。

五、活动程序安排



- 1、师生进场 6分钟
- 2、广播体操 4分钟
- 3、分散活动 10分钟
- 4、放松、退场 7分钟

六、分散活动内容安排：分散活动时，以体蒲崧课间從麇迺鯨徹为主(见下表)，原则上活动内容以级部为单位确定，每月一轮换。各班也可自主选择活动内容，鼓励创编，活动时应提前做好活动器材。尽量做到顾全点面，让每个学生活动起来，并注意安全。

七、进退场及场地安排：

进退场时，各班级分别排成两路纵队，从指定的东西两个楼梯安静、依次地走，两个楼梯的班级同时退场。

体育老师根据班级下楼的先后顺序依次安排班级站位，并划定班级分散活动场地。

## 组织课间体育活动方案篇二

为关爱年级女同学，展现年级学生朝气蓬勃，积极向上的青春风采，全面活跃年级课余文化生活，在女同学节到来之即，结合年级实际情况，体育系20xx级特举办“女同学节，我们一起度过”主题活动，让大家积极参与活动，共享节日的快乐，体验难得的感动；同时也能加强班级、年级同学之间的交流，促进男女同学之间的友谊，给同学们锻炼和展示自我的舞台。

女同学节，我们一起度过

体育系20xx级全体学生

20xx年3月7日晚19:00—21:00

田径馆

(一) 辅导员讲话并宣布活动开始

(三) 女同学自我介绍，才艺展示

1. 年级34名女同学用简洁有特色的语言进行自我介绍、魅力秀场及才艺展示，展现青春活动，秀出真我风采。自我介绍内容包括：姓名、班级、性格、爱好以及一年多来大学生活的真切感受。也可自由结合，以班级、寝室为单位介绍并展示自己的团队(个人1分钟，团体根据人数，最多不超过10分钟)

2. 男同学做评委，评出人气的个人及团队(个人前三名，团队两名)。

(四) 我的愿望我实现——幸运大抽奖

2. 请年级代表从所有的书签中抽出5名幸运大奖，当众公布她们的心愿和祝福并送上幸运礼物。

3. 将愿望和祝福贴在各寝室的“愿望墙”上面，这样既可以帮助学生实现愿望，加强同学之间的交流，也可自己动手美化学生宿舍。

(五) 年级拔河大赛，团队意识的培养

2. 混合比赛(男女混合比赛): 男女自由结合成四组，每组男同学10人，女同学5人，进行三局两胜淘汰赛，评出第一名，并颁发小奖品。

注：裁判员：朱永飞 计时员：王振标 记录员：年纪通讯员

(六) 男女混合呼啦啦，互相交流转转转

男女互相结合，共十组，分为两大组进行。每小组要求三名女同学，两名男同学进行呼啦圈转转转，每人一分钟，共五分钟，最后按照圈数的多少决定胜负。(注：总裁判1人，朱永飞；计时员2人，王振标、杨雪；记录员若干，为每班通讯员。)

(七) 由主持人宣布获奖人员名单，辅导员为每组获胜者颁奖。

(一) 活动总负责 □xx

(二) 活动总协调 □xx

(三) 活动主持人 □xx

(四) 海报宣传 □xx

(五) 通讯稿件 □xx 及本年级通讯员

(六) 活动场地布置 □xx

(七) 礼品准备 □xx 及各班班长、

(八) 摄影 □xx

(九) 清扫工作：全体年级委员会成员及部分学生

(一) 小礼品：100元

(二) 场地布置：20元

(三)美术纸：15元

## 组织课间体育活动方案篇三

幼儿玩具不一定是花钱买来的就好，利用废旧物品自制的.玩具既经济实惠又安全卫生。我设计的这一节《快乐的塑料瓶》，想结合废旧塑料瓶的再利用，对幼儿进行环保知识的教育渗透，变废为宝可以培养幼儿的创造精神，启发幼儿想象、组合、尝试、体验创新设计的乐趣。

- 1、积极探索瓶子的多种玩法，体验游戏的快乐。
- 2、练习走、跑、跳、投等多种技能，发展身体与动作的协调性、灵活性。
- 3、结合废旧塑料瓶的再利用，对幼儿进行环保知识的教育。

积极探索瓶子的多种玩法，体验游戏的快乐。

每人1个小塑料瓶，音乐。

一、热身活动。

师生互动，“请你跟我这样做。”“我就跟你这样做。”

二、创设情境，激发兴趣。

师：小朋友，看老师手里拿的是什么？（塑料瓶）

今天“塑料瓶宝宝”要和小朋友们一起游戏，大家高兴吗？

教师：下面就请小朋友想一想我们可以怎样来玩游戏呢？好的，大家一起来试一试吧。可以一个人玩，也可以几个小朋友合作玩，看谁玩的花样多。

三、活动开始，教师在一旁观察引导。

教师：在玩的过程中，注意安全，小心伤到头、眼睛等。

玩法一：看谁扔的远。

几个小朋友一组，站在一起朝相同的方向扔，比比谁扔的远。

玩法二：对着扔。（踢）

两个小朋友一组，两人相隔3—5米，你扔（踢）过来，我扔（踢）过去。

玩法三：

看谁跑得快。

双脚夹住瓶子，向前跑，跑的过程中，瓶子不能落地，看谁跑得快。

玩法四：

把塑料瓶放在地上，摆成一条小河，幼儿跳过去。根据幼儿情况调整桥的宽度。（单腿、双腿、分腿）

其他玩法：（根据幼儿实际情况加以引导）

四、创新玩法

教师启发幼儿：能不能想出更有趣的玩法，小朋友也可以合作来玩。不断的启发幼儿大胆的进行创新的玩法。（比如：打棒球、保龄球等）

五、结束部分

下面，就让我们带着瓶子宝宝一起舞蹈吧！（活动结束）

## 组织课间体育活动方案篇四

许多中小学校都面临着体育活动场地狭小的问题，这对完成体育教学任务造成了较大困难。另外由于体育器材缺乏，更让体育教师产生畏难情绪。本人就怎样组织小场地体育活动探索了几种方法，现总结如下：

### 一、定位法。

在小场地上同时有几个班级上课，使学生的活动范围大为减少，这时易采用“定位法”，即固定队行进行练习，如在走廊过道、花坛等处排列队形，要求位置不变而教材教法多变，除了做发展身体素质的体操、跳绳、立卧撑、徒手技术动作等练习外，还可以做单双数相间的绕人运球，跳跃曲线跑动，前后排双手胸前传接球，利用体操棒或小型器材进行协调性练习，用沙包进行抛接练习，充分锻炼学生的方位感和空间感。教学秩序活而不乱，易于调动学生的兴趣，从而实现教学目标代写论文。

### 二、顺势法。

充分利用学校的自然环境和建筑物，做自然地形跑。如：沿着花坛跑、绕树慢跑、台阶两脚交换跳、跑楼梯、沿墙根慢跑纵跳摸高、靠墙手倒立，对墙投掷、绕过障碍等。这种方法因地制宜，顺其自然，学生情绪很高，运动量易于掌握和调整，组织队形不易混乱、活泼自然，灵活而不忙乱。

### 三、盘旋法。

在场地上曲曲直直地花样移动，如：“8”字形跑、蛇形跑、螺旋跑、快慢相间跑等，还可以走跑交替、变换动作方向与节奏。这样场地虽有限，跑距却可以延伸，称之为“盘旋

法”，对培养学生的反应和灵活性具有很好的辅助作用。

#### 四、替代法。

利用沙包、羽毛球、乒乓球等轻物代替垒球掷远；以跳背来代替山羊分腿腾越的练习，用跳橡皮筋来代替练习跨越式跳高的过杆技术，可以增加练习次数，掌握好运动技能。并有效地避免运动损伤，在进行练习时应注意加强组织纪律性，只有良好的纪律才是练习次数和质量的保障。

#### 五、循环练习法。

在有效的范围内分组练习，如：第一组跳绳、第二组举重物、第三组立卧撑、第四组蛙跳。分散练习，依次轮换，只要组织严密，所有空间都能充分得到利用。

#### 六、模拟法。

不用器材而只用手势动作，如：双手胸前传球，原地侧向掷垒球，滑冰的蹬冰技术练习和弯道压步技术练习，篮球的重点技术三步上篮练习等。

充分利用少年儿童模仿能力强的特点，做好徒手练习。

#### 七、游戏法。

在相宜的场地上利用“游戏法”完成教材内容，如：画一有规则的圆形图案，用小白兔的故事教低年级学生立定跳远的基本动作，一边跳图形一边唱儿歌，让学生体会双脚起跳、双脚落地的基本要领。还可以开展活动范围更小的游戏，如：“叫号赛跑”“贴膏药”具有对抗性质的“斗鸡”比赛等。既提高了练习兴趣，又提高了教学质量，让学生在“学与玩”中掌握动作要领。使学生自始至终处于一种兴奋状态中，利用游戏规则让学生理解动作技术的要点，形成良好的纪律

性。

## 八、竞赛法。

利用多种竞赛活动形式加大运动量，如：迎面接力由单人跑改成手持实心球一至两个，提高难度，高年级可进行背人负重的接力，在跑之前做五到十次深蹲或立卧撑加入运动量，利用增加密度来加大运动量，如：传球时由两人迎面传球改为三角、四角或用两球进行，提高传球数量和质量。跳绳每人跳跃个数由少逐渐增多，有条件的学校可用海绵垫练习前滚翻，再过渡到前滚翻接力，通过增加练习次数达到合适的负荷量和良好的练习效果。

## 九、实际法。

在教学当中要考虑到地区和学生的特点，如：冬天在许多地区学生喜欢玩键子，而且能玩出很多花样，应在体育活动中充分发挥这一特长，把水平高的组织起来，进行一些小型的单项比赛，进行正确的引导。还可将民族优秀传统项目“武术”贯穿于教材当中，不需要器械，在小场地上同样能达到很好的锻炼效果。

## 组织课间体育活动方案篇五

1、训练敏捷的攀爬取物能力。

2、参加体育活动的兴趣。

1、会攀爬技能。

2、攀爬墙上悬挂或贴各种昆虫，垫子铺成草地，椅子排成小桥。

3、音乐磁带。



1、引出主题，激发兴趣。

教师当壁虎妈妈，小朋友当小壁虎，戴上头饰，孩子们，今天我们一起去看害虫吧！

2、活动身体，做准备操。

3、基本动作练习

小昆虫都飞的很高，停在了墙壁上，小壁虎该怎么办呢？

(1)请个别幼儿示范练习(重点引导幼儿讨论怎样能很快向上爬，往下落)

(2)自由练习。(重点)

4、游戏：《小壁虎捉虫子》

(1)小壁虎怕小草地，爬小木桥，爬上墙壁，取到小虫子，放回放到筐内。幼儿练习。

(2)比赛游戏若干次