

2023年小班的体育活动方案及反思 小班 阳光体育活动方案(通用5篇)

确定目标是置顶工作方案的重要环节。在公司计划开展某项工作的时候，我们需要为领导提供多种工作方案。那么方案应该怎么制定才合适呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

小班的体育活动方案及反思篇一

一、指导思想：

为认真贯彻党的教育方针，贯彻落实中央7号文件和国务院关于加强青少年体育增强青少年体质会议精神，搞好学校阳光体育运动已经成为共识。根据全县统一部署和要求，为进一步促进我校阳光体育运动的开展，全面推进素质教育，积极响应“全国亿万学生阳光体育运动”号召，大力加强学校体育工作，把学校体育工作作为全民健身运动的重点，切实提高青少年健康素质，以《国家学生体质健康标准》为依据，通过开展阳光体育活动，磨练青少年意志品质，培养集体主义情感，提升青少年耐力素质，再次掀起阳光体育运动的新高潮。根据学校体育工作会议精神和县教育局工作部署，结合我校的实际情况，特制定本实施方案。

二、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、壮美人生，以及培养团结、合作、坚强、献身和友爱精神，弘扬民族精神的积极作用。深刻领会新课程标准的教学含义，坚持“健康第一”指导思想。不断加强教师的专业水平与业务素质的提高，努力营造教教研氛围。在体育教学中让每个学生学有所获、学有所得，从而充分激发学生对体育学习的自觉性，形成良好的锻炼意识。

2、阳光体育运动与体育课教学相结合。严格执行国家有关小学生确保开足开齐课程。当天没有体育课的年级，由学校统一安排课外体育活动课，确保每个学生每天一小时的体育锻炼时间。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。以“达标争优、强健体魄”为目标。学校全面实施《学生体质健康标准》，使100%以上的学生能做到每天锻炼，达到《学生体质健康标准》及格等级以上，掌握至少2项日常锻炼的体育技能，形成良好的体育锻炼习惯，体质健康水平切实得到提高。

3、学校坚持依法治教，规范办学行为，严格执行国家有关体育课时的规定，开足上好体育课，不得以任何理由挤占体育课时。深化教学改革，不断提高教学质量，通过体育教学，教育、引导学生积极参加阳光体育运动。与课外体育活动相结合，保证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。各年级组每学期制订出多种多样的竞赛计划，在体育教师的协助指导下，班主任认真组织开展好各项活动，努力丰富学生的业余文化生活，浓厚班集体的意识。

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，健康生活五十年，幸福生活一辈子”等口号深入人心。建立评比表彰制度，对在阳光体育运动中取得优异成绩班级给予加分，以唤起全体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。

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。

三、组织机构：

学校成立了阳光体育活动领导小组，校长任组长，副校长为副组长，各处室领导为组员，全面监督检查活动落实情况。同时，成立了实施工作小组，体育组长、年级组长、团委书记、班主任为组员，分级督促、检查活动的开展、效果等。

1、学校体育工作领导小组：

组 长：冯春亮

副组长：杨树远

组 员：张连金 高 飞 刘庆玲 王淑文 程友东 王海燕

2、实施工作小组：

组 长：刘元霞

组 员：体育教师、年级组长、班主任

四、实施内容、方法与要求：

1、实施内容：

(1)各年级保证开齐开足体育课、活动课、两操活动，严格按照国家课程标准执行。

(2)下午4：10—4：40，以年级、班级为单位分小组开展体育锻炼活动。

(3)开展丰富多彩的体育竞技比赛，确定每个阶段的主要项目，全面推进学校阳光体育运动。

2、实施方法：

(1)体育课由专职的体育教师上课；活动课由体育教师巡视指

导;两操活动由体育老师,班主任老师全面参与组织和管理。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。

(2)开展丰富多彩的体育活动:

- 1、开足开齐体育课。小学1——2年级每周为4课时,3——6年级每周为3课时。不得以任何理由消减或挤占体育课时。无体育课的当天要安排一节体育活动课,并列入课程表。活动课主要以游戏,跳绳、踢毽、投沙包、呼啦圈、拔河、田径等活动为主。
- 2、积极开展大课间体育活动。学校每天上午第二节课后安排不少于30分钟的时间,进行全校性师生体育锻炼活动。将武术操、集体舞和体育有机的结合在一起,培养学生健美的身体形态,发展学生的节奏感、韵律感,提高身体素质。
- 3、每年的5月5日举行阳光体育运动启动仪式,每年的11月1日举行冬季长跑启动仪式。如遇星期天或是阴雨雪天气时间顺延。
- 3、开展各种体育竞赛。班班之间、年级之间、学校之间、学区之间开展跳绳、踢毽、广播操、仰卧起坐等比赛。
- 4、搞好各个兴趣小组,培养学生兴趣、发展体育、艺术2+1项目。让每个学生能够掌握两项体育运动技能和一项艺术特长,为学生的全面发展奠定良好的基础。
- 5、积极开展体育节、艺术节等活动,开展大众健身活动,因地制宜的开展学生阳光体育运动。
- 6、认真做好《国家学生体质健康标准》测试数据上报、分析工作。切实推进《国家学生体质健康标准》的实施,明确分工,完善工作机制。测试成绩与学生综合素质评价和学生体

质健康档案管理结合起来。

7、积极参加县教育局组织的各项竞赛评比活动。田径运动会暨艺术节开幕，篮球、排球比赛，大课间专项评比，冬季长跑比赛等。

五、实施要求：

(1)严格按照国家新课程标准要求，进一步深化课改工作，发扬我校体育优势，体现体育学科丰富的育人价值。通过开展阳光体育运动展示活动，进一步提高对学校体育工作重要性、必要性的认识。把开展阳光体育运动作为全面推进素质教育的重要突破口和主要工作方面，作为加强学校体育工作，提高全体学生体质健康水平的主要举措，认真组织实施。动员起来，组织起来，行动起来，在各个班级中掀起阳光体育运动的热潮，掀起全员参与的群众性体育锻炼的新高潮。

(2)积极反思总结，进一步提升学生的身体素质，促进学校体育工作的蓬勃发展。在开展阳光体育运动中，要以“达标争优、强健体魄”为目标，以全面实施《学生体质健康标准》为基础，努力达到使每位学生掌握至少2项日常锻炼的体育技能，形成良好的体育锻炼习惯，体质健康水平切实得到提高。

(3)通过开展阳光体育运动展示活动，推进体育课教学改革。严格执行国家有关体育课时的规定，深化教学改革，不断提高教学质量，并保证学生平均每个学习日至少有一小时体育锻炼时间。认真组织实施中小学体育节，大力推行大课间体育活动形式。通过广泛开展学生体育集体项目的竞赛、主题鲜明的冬季象征性长跑、具有地方特点和民族特色的学生体育活动等，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。。

(4)要营造良好体育活动氛围。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”、“办人民满意的教育，让更多的人接受更好的教育”等口号深入人心。

(5)要加强对开展阳光体育运动的组织领导。进一步明确校长是保证学生每天一小时体育活动的第一责任人，班主任对本班学生参加体育活动负全责，学校各部门及广大教师要关心和支持阳光体育活动。学校阳光体育运动实施小组扎根班级，立足校园，继续深入开展学生班级体育活动。

六、保障措施：

1、按规定配足配齐体育器材。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。

2、为了使活动具有更强的可操作性，能够长期有效的开展下去，学校制订具体可行的措施方案，就具体时间、活动项目、活动次序、安全防范等事宜做出周密的安排。每学期学校都要制订阳光体育活动方案，对活动有要求，有记录，有检查，定期召开工作会议，对存在的问题及时改进，把握发展方向，年末进行总结，保证阳光体育教育教学工作有组织、有目的、高效率的实施。

3、严格考核评比，把积极参加体育锻炼活动情况纳入学生体育课程、综合素质评价的重要内容，把班级组织体育活动作为班主任工作考核的重要指标，把上好体育课，指导学生科学锻炼作为体育教师工作实绩的重要方向纳入考核。以此推动学校阳光体育活动有效开展、深入发展。

小班的体育活动方案及反思篇二

(一)目标

1、促进幼儿健康成长，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康第一”思想落到实处。

2、让幼儿有选择地参与、学习、享受体育，激发幼儿的运动兴趣，发挥幼儿的学习积极性和潜能。

3、改革幼儿园课间操，优化课间操的时间、空间、形式、内容和结构，使幼儿乐于参加，主动地掌握健身的方法并自觉锻炼。

4、促进师生间、幼儿间的和谐关系，提高幼儿的合作和交往能力。

(二)原则

1、以人为本，树立“健康第一”、“终身体育”的意识。实施体育育人功能，根据学生的发展需求，有效地设置和开展各项活动，以达到对幼儿的促德、健体、调智、审美等的教育功能，重视活动过程的教育。

2、根据幼儿的身心发展的规律及特点，以及幼儿园的实际情况，因地制宜，科学合理的安排大课间的课程计划和活动内容。增设器械操、踏步操等，将艺术、体育融为一体。

二、实施措施

1、时间安排

晨间活动7：50—8：05，早操8：50—9：35，任何老师不得挤占阳光体育活动时间。

2)认真学习提高健康意识

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，了解幼儿发展之需，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、健康发展的体育观。

3) 全员参与强化过程管理

坚持幼儿全员参与，学校领导紧密配合，教职工全员协作，建立领导区域推磨巡查、教师安排指导、班主任组织实施、检查评比等机制。以保证阳光体育活动的有效开展。

四、实施内容

七、活动要求

1、每班班主任必须到本班活动场地，选择、设计分散活动内容，组织安排本班幼儿站队和活动。分散活动时以推荐内容为主，各班可根据实际情况操作，尽量做到顾全点面，让每个幼儿活动起来，并注意安全。

2、老师负责本年级班级的场地安排，并对学生的站队、广播操、分散活动进行指导与监督。

八、注意事项

1、活动必须由班主任到场负责管理，做必要的技术指导。

2、加强安全防范管理。班主任必须加强教育，引导学生安全、文明、有序的参加活动。

3、如果遇到小型体育竞赛，老师必须提前到达比赛场地。各班快速、有序地进入比赛场地进行比赛。

4、遇到阴雨天不能进行正常室外活动时，各班由班主任自行在教室进行室内游戏(器材自备)

小班的体育活动方案及反思篇三

健康歌

我运动

好玩的布垫主要教学领域体育

布垫柔软、轻巧、安全、色彩鲜艳，是幼儿日常生活中经常接触的，他们喜欢抱着、靠着布垫，也喜欢躺在上面，布垫对于小班孩子来说既感到亲近熟悉，又感到新奇。深受幼儿的喜欢，非常适合小班幼儿用来进行身体运动。

- 1、乐意尝试用垫子玩各种游戏，培养幼儿对体育游戏的兴趣。
- 2、能肢体协调地做动作。

发展幼儿各项基本动作（如跳，爬，平衡等），提高动作的灵敏性和协调性；尝试一物多玩，鼓励幼儿想出布垫的多种玩法，发展思维。

- 1、各种颜色鲜艳的、不同大小的布垫若干。
- 2、“小猫”、“小狗”、“小鸡”等玩具若干
- 3、音乐课件。

1、听音乐《动动手动动脚》幼儿做热身运动，引出活动。

提问：小朋友看，这是什么啊？（教师拿出布垫）。

提问：那你们说说看小布垫有什么用啊？

老师：是的，它是可让我们在累的时候靠一靠，可舒服了。不过，今天，老师要拿它来和你们一起做游戏，你们想一想

它能跟我们做哪些游戏呀？小朋友快找一个自己喜欢的布垫玩一玩吧（幼儿自由玩布垫）。引导幼儿顶布垫、夹着布垫跳、背着布垫学小乌龟、变成长长的蛇、划船、排火车等。

2、调动幼儿的积极性。

老师：小朋友想出了这么多好玩的游戏，真棒！现在我们一起玩一玩好不好？小眼睛看仔细，小耳朵听仔细喽，我们要开始玩了。“藏呀藏呀藏猫猫，藏起小脸找不着。”

（用布垫把自己的脸遮住）一、二、三，哟……我的脸出来喽（拿开布垫）。

哈哈，小朋友也来试一试吧。（重复几次，可以挡住不同的身体部位）

老师：哇，我们小朋友学得真快，那我现在再换一种游戏，看看你们会不会玩？一、二、三，我要变成小矮人了，你们也来变一变（幼儿跟着做）。学小矮人走路。

老师：很好，那你们来试试怎么做一个巨人啊？

老师：小朋友真棒。老师刚才收到了一封信，我们一起看一看（教师看信）。噢，是小猴寄给我们的要邀请我们去它家作客。

3、老师：今天小猴要请我们去他家做客，小朋友们想不想去？不过，去小猴家要很长的路才可以到，所以在去小猴家之前我们要先学习开车，现在我们就用布垫来练习吧。用布垫开车（刹车、按喇叭、慢开、快开、打弯等）。

老师：小朋友都学会了开车，我们现在出发去小猴家作客吧。教师与幼儿边说儿歌边开车。“小汽车，嘀嘀嘀，开到东，开到西。小小车轮转呀转，带着我们去游玩。红灯停，绿灯

行，黄灯亮了等一等，看到行人慢慢开，大路宽宽快快开，小朋友们要记住，交通安全最重要。”引导幼儿去小狗家、小猫家等，并与这些小动物打招呼问好。

老师：到小猴家敲门，与小猴打招呼问好。（课件打雷）哎呀，不好了小猴家这里要下雨了，我们快点把布垫当成小雨伞，撑着雨伞回家吧。

4、终于到家了可真累呀，坐下来休息一下吧。（听音乐）请幼儿坐在布垫上，

敲敲腿、敲敲手臂，敲敲前面小朋友的背。今天小朋友用布垫玩了许多好玩的游戏大家高不高兴？小布垫也累了我们一起把它送回家吧（师幼一起把布垫摆好）。小朋友跟小布垫玩了这么多游戏，小手一定弄脏了，大家排好队去洗手吧。结束活动。

小班幼儿活泼好动基本动作发展较弱，坚持性差，注意力易分散。用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性。根据小班幼儿对小动物、游戏感兴趣的特点，选择游戏化的活动，让幼儿参与其中，能激发幼儿积极主动的参与意识。

幼儿用书小班下

小班的体育活动方案及反思篇四

为全面推进素质教育，进一步加强学校体育工作，切实增强学生体质，促进和谐校园建设，根据全国、省、市、区各级专题会议要求，在前期开展的基础上，学校将进一步深化创新，突出特色，大力开展学生阳光体育运动。

一、 活动宗旨

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：

副组长：

成 员：

五、实施内容

第一阶段(第一学期)

从学生兴趣爱好入手，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。

2、坚持大课间活动

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。上午9：30-9：55开展体育大课间活动，下午1：40-1：55开展阳光活动。切实做到“五定”，即定计划、定内容、定时间、定场地、定指导教师。

3、开足开齐体育课

坚定不移的执行小学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。

4、突出特色建设

学校着重加强体育特色项目的建设，充分发挥学校体育教师的特长，激发学生兴趣，做好全面普及工作。

5、开展月竞赛活动

每月学校将按照阳光体育运动竞赛活动具体安排开展丰富多彩的活动。

第二阶段(第二学期)

以“健康快乐”为主题，采取多种形式，使学生切实掌握一定的体育技能，达到增强学生体质的目标。

1、继续深入开展第一阶段活动。

2、开展月竞赛活动

按照阳光体育运动竞赛活动具体安排开展。

3、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》。

4、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。

5、举行成果展示

学校将定期组织阳光体育运动成果展示活动。积极开展“游戏大比拼”等专题活动，鼓励学生积极参与体育活动，充分利用现有体育设施，逐步提升学生的体育运动技能和运动水平，促进学校体育工作再上新台阶。

小班的体育活动方案及反思篇五

为贯彻教育部、省教育厅《关于开展第_届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的通知》要求，进一步落实“阳光一小时”，促进学生健康成长，抓住冬季锻炼身体的大好时机，在学校中掀起冬季长跑活动的体育锻炼热潮，不断增强学生体质，促进德智体全面发展，丰富学生课余体育活动，特制定我校阳光体育活动方案。

二、时间安排

20__年12月至20__年4月

三、组织机构

组 长：__

副组长：__

组 员：全体中层及全体体育教师、各班主任

四、目标要求：

1、全员参与：人人参加长跑活动，个个有绳有毽并学会跳绳、踢毽。通过“冬锻”，达到人人耐久力有提高，人人都会跳绳、踢毽子，学生长跑能力和体质都得以增强。

2、量力而行：要循序渐进，逐步增加运动量。

3、天天活动：在校内利用课间跑操及活动课、体育课进行活动，确保学生每天1小时的体锻活动时间。每个学生节假日也要积极锻炼。班级之间举办小型多样的友谊比赛，年级组长负责，班主任组织。

4、安全第一：开展“冬季锻炼活动”要把“安全”放在首位，对体弱多病的学生不要勉强，让他们遵医嘱进行锻炼，即使身体健康的学生，亦应根据气候条件和按照循序渐进、持之以恒进行身体全面锻炼的原则，确保安全。

5、积累资料。班级活动资料请各班主任负责收集。

五、活动组织

1、长跑——全校学生第十五周改广播操为冬锻长跑，组织形式同往年，各班在指定位置集合，听信号绕田径场逆时针方向慢跑，每天不少于 1000米。学生会作好检查记录，活动结束后，对各班队列队形、精神面貌、口号等情况进行打分评比，并在普及的基础上选拔出本班优秀长跑队员。

2、踢毽与跳绳——各班充分利用大课间时间重点练习踢毽(单踢或盘踢)和跳绳(单跳、双飞及长绳)。要求所有同学

人人都会跳短绳，女生要人人都会单足踢毽，初三同学力争1分钟完成180次单跳，女生踢毽在30秒内能完成37次。全校各班在此基础上选拔人才代表本班参加学校组织的毽子盘踢及跳绳比赛。

3、跳绳、踢毽、长跑比赛。

4、请教职工按工会要求积极参加锻炼活动，走到阳光下，融入学生中！