

2023年阳光体育运动活动方案 阳光体育活动实施方案(模板5篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么写，我们一起来了解一下吧。

阳光体育运动活动方案篇一

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得体验，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。

阳光体育运动活动方案篇二

为确保学生每天一小时的体育活动时间,根据我区“学生阳光体育运动”实施计划的要求,结合我校及我班的实际,制

定本计划:

一、推广快乐大课间的目的

1、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、使学生感受到大课间锻炼带来的好处，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。

二、活动时间

大课间活动时间为：上午第二节课后三十分

下午第三节课后三十分

三、活动内容

呼啦圈 游戏 跳绳 校园集体舞

四、活动要求

1、要充分利用学校的活动场地，开展多种多样的体育活动，使学生的活动空间得到扩展，;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”。

2、活动时安全第一，各班要切实把安全工作做好，学校教导处、总务处对器械、场地随时进行跟踪，一旦发现安全隐患要及时制止学生的活动。

3、要保证学生全员参与，除生病请假的外，无特殊情况不得缺席，班主任要清点好人数。

五、实施措施

1、活动量由体育教师和班主任负责，要提前安排好活动内容的顺序以及活动量，要符合人体运动的变化规律。

2、活动要有实效，要使学生的身心健康得到全面发展。能否满足学生生长发育的需要，能否达到增强学生体质是活动的关键。活动开展不仅是求形，更是要讲究实效，最后由任课教师对学生身体素质进行检测。

5、对学生要进行安全教育，加强安全管理，各班要制定出全面的、细致的安全制度，同时教师要高度负责，要组织好、指导好，以防为主，做到器械保护与人员保护相结合，杜绝事故的发生。

阳光体育运动活动方案篇三

为了培养学生的创新精神与实践能力，丰富学生的课余生活，开拓学生视野，提高学生的非智力因素。全面推进素质教育，开创教育教学改革的新局面。根据上级相关文件精神，从本期起以每周3—4个学时的课外活动时间。开设以“体验新课标、新课程”为重点的，全校师生共同参与的，具有知识性、趣味性、新颖性的课外兴趣小组活动。为了激发学生参加活动的愿望和要求，提高学生参与的积极性和自觉性，使他们具有自觉接受教育和锻炼的最佳心理状态，使学生每次参加活动都能既满足各自需要，乐意参加，又确实增长见识，有所得益。结合我校的实际情况，本期的体育课外活动开展情

况如下：

一、活动课程设置：

根据我校的实际情况，本着“活动应丰富多彩，富有吸引力；充分发挥学生的积极主动性；课堂教学和课外活动互相配合，互相促进；符合学生的年龄特征，照顾学生的兴趣和特长；因地、因校制宜”的五大原则。切实减轻学生学习负担，全校师生人人参与，在活动中学习，在活动中进步，分成低段组(1—3年级)、高段组(4—6年级)同时开展。根据学生的年龄特征、心理特征及兴趣爱好，低段组课程设置如下：

1. 体育游戏；2. 跳绳；3. 乒乓球；4. 棋类(以军棋、跳棋为主)

5. 羽毛球；6. 口语交际；7. 美术、手工实践(以绘画、折纸为主)

8. 书法；9. 信息技术；10. 数学乐园；11. 少儿音乐；

12. 快乐英语

注：《口语交际》与《数学乐园》交叉进行。

高段组课程设置如下：

阳光体育运动活动方案篇四

为了贯彻《中共中央国务院关于加强青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，我校在全校范围内开展“快乐大课间”活动。坚持“人人健康、健康第一”的指导思想，丰富学生课余生活，为学生每天能有体育锻炼时间创造良好的条件，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，增强学生的体质，培养学生良好的心理素质和道德品质。

为使大课间活动真正的落实到实处，高质量的进行，学校除了在时间和课程计划给予保障以外，还要在制度上为大课间活动给予保障。校长亲自抓，由班主任和体育教师具体负责，学科老师协助组织管理好本班学生，做到齐抓共管，层层负责，切实抓好大课间活动。

1、活动时间：

(1) 早操20分钟（8：20——8:40）

全过程，旨在全员参与，体现“我运动、我健康、我快乐”为主题的新理念。

(3) 下午第三节课外活动15分钟（16:45—16:55）。

2、场地安排：

学校球场，如果温度太高，下午第三节活动课在教学楼下树林旁进行。

3、活动流程

(1) 早操（地点：球场）。

整个活动20分钟，进场跑步由音乐指挥。

(2) 大课间（地点：球场）。

整个活动30分钟，进场跑步由音乐指挥，分为准备，放松带回（2分钟）等环节。

活动流程

第一环节准备、进场：首先是在富有号召力的《运动员进行曲》的乐曲中，吸引学生一起参与到大课间活动中来，其间学生有序上厕所并在教学楼下集合，然后在体育教师的指挥下有序进入球场。

第二环节跑步：在音乐的指挥下学生有续跳绳。 第三环节分年级练习。

第四环节有序回归教室：全体学生回归队列，整理队形，有序地离开操场，并整理带回器材，以良好的状态投入课堂学习。

上课铃声响后迅速集合站队，有组织的进入田径场，以班级为单位进行锻炼，体育教师巡回指导。

总之，大课间体育活动是人人参与、群策群力、组织合理、全校上下通力合作的系统工程，对提高师生的身体素质和健康水平颇有益处，既激发了学生参加体育锻炼的兴趣，养成了良好的锻炼习惯，为终身体育奠定了基础。

阳光体育运动活动方案篇五

为进一步落实“健康第一”的思想，积极开展全民健身运动，确保学生每日在校一小时活动时间，我校将开展丰富多彩大课间活动，让学生得到各种形式的锻炼，并推进校园体育活动的开展，切实提高学生身体素质和身心健康水平。

一、指导思想

贯彻落实全国学校体育工作会议精神和教育部关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定。树立“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，大力推进体育大课间活动，全面实施《学生体质健康标准》，蓬勃开展“阳光体育活动”。以培养学生刻苦锻

炼的精神，培育学校的体育精神，营造一种良好的校园体育文化氛围，使学生自觉地参加每天一小时的体育活动。

二、活动主题

我运动、我健康、我快乐

三、组织领导

组长：__

副组长：__、__

成员：__、__、__、__、__

四、活动原则

1、全员参与性原则

没有特殊情况，任何老师不得留学生在教室或办公室做其他事情。

2、每天一小时原则

每天的课间操、下午学校组织的体育活动一小时以上。

3、课内外结合原则

做好家长宣传工作，采用家校联动方式，使全体教师、学生、家长行动起来，参与到这一全民健身活动中来。

4、安全性原则

各班在设计活动时，要充分考虑到学生的年龄因素，场地因素，制定出相适宜的活动计划，在选用器材时注意安全，在

带班活动时，带班老师要有高度的责任心。

五、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。
- 2、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。
- 3、与课外体育活动相结合。保证学生在每天能到室外去，保证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。
- 4、大力宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念，使“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”等口号深入人心。
- 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，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。

六、活动内容

- 1、积极拓展阳光体育活动，大力普及阳光体育跳绳活动，充分利用早操、活动课、课间休息等时间进行丰富多彩的跳绳活动。
- 2、根据学校体育工作计划，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。大课间体育活动做到“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，其中无体育课的当天安排一节体育活动课；同时要积极推进体育教学改革，不断提高体育教学质量。

4、继续做好《学生体质健康标准》测试工作。完善学生健康档案，全面实施《学生体质健康标准》。要认真执行体质健康测试报告制度，做到规范化、制度化。

5、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，进一步完善学生学生评价机制。

6、结合本校特点，开展好校体育节活动、体艺“2+1”活动、体质达标活动、趣味体育运动等体育活动。鼓励学生积极参与体育活动，展示体育锻炼成果。

7、进一步推进中小學生阳光体育活动，学校音、体、美老师通力合作，积极探索融合音乐、舞蹈、体育等元素于一体的阳光体育运动，提高学生的体育运动技能和运动水平。

七、活动要求

1、高度重视。为了加强对“阳光体育运动”工作的领导，学校成立了“阳光体育运动”领导小组。各班要引起高度重视，要将学生“阳光体育运动”真正摆在学校重要工作日程，通过长期、科学的计划、扎实、有效举措，确保全校学生“阳光体育运动”正常开展。

2、加强宣传。要充分利用校园广播、宣传橱窗、黑板报等宣传阵地，加强宣传，营造氛围，使“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”等口号人人皆知。要努力培养学生自觉参加体育锻炼的习惯，让学生快乐地学习、健康地成长。

3、扎实推进。各班要按照方案要求，积极开展学生喜闻乐见、

特色鲜明的体育活动，切实落实学生每天1小时体育锻炼时间，让学生们到阳光下、到操场上、到大自然中锻炼自己的体魄，并学会两项基本体育锻炼技能，有一项体育特长。

4、严格按照国家课改新课程标准要求，进一步深化课改工作，学校阳光体育运动实施小组扎根班级，立足校园，继续广泛开展小型多样、生动活泼的课外健身活动。

5、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。