

小班阳光体育活动方案及流程 小班阳光体育活动方案(大全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。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

小班阳光体育活动方案及流程篇一

(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)

小班阳光体育活动方案及流程篇二

我校由于受学生人数多，场地狭窄等因素影响，由于组织得力巧妙安排，从去年10月至今一直都开展得十分顺利，主要做到了时间上保证：每周一到周五早晨有半小时晨练时间，假期也做到了坚持不懈训练时间的保证；其次是场地分开，按各年级所在校区就近参错训练，保证活动有条不紊，减少混乱；再次是活动多样化，低年级采用“跑两圈、走两圈、再跑三圈，减压长跑法，中年级跑四圈，中间又间以慢跑，跳绳等缓冲法，高年级采用适应性比赛跑、热身跑、运球跑等多样的形式，采用适合不同年级层次的多种阳光体育锻炼方法、学生活动兴致很浓；较后是加强科学训练，指导学生跑前热身，控制跑步速度和呼吸节奏，教会长跑的技能技巧，不断加强活动强度，使学生逐步适应经常性带耐力性的体育训练，确保在锻炼中不出任何差错。

二、活动有方案

针对学生体质滑坡，身体素质下降等弱势，提出“每天坚持锻炼一小时，幸福生活一辈子”。“阳光体育与祖国同行”等活动主题与口号，学校专门成立活动组织机构，由体育委员及各个科任老师协助班主任组织。全体师生积极参与，确保了晨跑活动安全、有序、健康地开展。

三、活动重评比

活动开展充分发挥组织监督力度，值日老师、学生会干部每天都会如实登记各班晨跑情况，并给予张榜公布，培养了全校师生热衷体育锻炼的自觉积极性，逐步实现了“要我跑”向“我要跑”的根本性转变，学校还将此项活动记入到期末班级目标管理中，作为一项提升素质的综合项目，先后评出了__等几名阳光体育学生明星，__等教师先进个人，60、56、57等三个先进班级。

四、活动见成效

发展体育运动，可以增强人民体质，通过此项活动一个阶段的训练，学生体质明显增强，85%以上学生心肺功能增强，适应环境能力增强，与往年相比，学生的抵抗力大大增强，感冒、心肺、呼吸道等各项病患明显降低与减少，同时由于学生活动的方式增多了，操场上做游戏、打羽毛球、开展各项体育活动的学生多起来了。学生显得生龙活虎，精力充沛，精神风貌大大改观，课堂效果也改变了以往的死气沉沉，老气横秋，使师生从阳光体育中体验到快乐与健康、活跃与进取，从而大大提高了教学效果，教学质量实现了大飞跃。

生命在于运动，阳光体育锻炼贵在于坚持，只要每天坚持锻炼一小时，就会幸福生活一辈子，我校在取得的已有成绩上，继续努力、多方激励、不断改变训练方式，将阳光体育活动进行到底，让学生们都有一个强健的体魄，做祖国未来杰出的建设者。

小班阳光体育活动方案及流程篇三

一、指导思想：

为全面贯彻落实全国学校体育工作会议精神和成都市教育局、体育局、团市委《关于开展全国亿万学生阳光体育锻炼的紧急通知》精神，促进和谐校园建设，培养同学们公平竞争、热爱和平、追求发展的精神，养成积极主动的体育锻炼习惯，提高同学们的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质，为学生终身发展打下坚实基础。

二、组织单位：成都华西中学

三、主题“青春 · 运动 · 健康”

四、启动仪式与活动内容：

(一)根据市教育局活动安排，结合本校实际于20xx年4月29日进行启动仪式。

(二)学校阳光体育运动每学年分为三个阶段：

第一阶段：3—6月全校开展以学生“阳光伙伴”、体育励志活动为主体的阳光体育运动，在开足开齐各年级体育课程基础上，带领和鼓励全体学生，开展各种喜闻乐见的体育活动(不拘形式)，让学生全身心地投入到每天一小时的体育活动之中。

1、学校组织全体学生开展午间一小时课外文体活动。

2、以参加成华区、成都市组织的学生篮球、足球和乒乓球比赛为载体，开展以年级、班级为单位的学生球类、棋类比赛。

3、4月中旬——5月中旬组织初中毕业生升学体育考试的迎

考和组织工作。

4、5月，组织初一、初二、高一、高二年级学生的远足、野外生存训练。

第二阶段：7—9月以“绿色奥运”、“人文奥运”、“科技奥运”为主题，青少年学生的体育竞赛或夏令营活动为主要内容，鼓励学生走出教室，沐浴阳光，亲近自然。

1、8月组织开展新生学生军训，培养学生良好的身体素质和意志品质。

2、8月倡导学生积极参加省市少年宫组织的各种学生暑期社会实践活动。

1、以参加省市中学生秋季田径运动会为载体，开展广泛性的学生体育锻炼活动。

2、学校举行以迎奥运为主题，利用摄影、书法、绘画、演讲、体育舞蹈等形式，开展各项主题活动，并运用校园网、宣传窗等渠道广泛学生运动及健康知识。

小班阳光体育活动方案及流程篇四

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。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、机构设置

1、领导小组(负责领导协调各方面的工作。)

组长:刘立

副组长:李艳梅 万圣国

2、安全保障小组(负责学生安全工作)

组长:万圣国

3、技术指导组(负责各年级体育活动设计及活动指导工作)

组长:万圣苍

4、器材组(负责体育器材的购置及管理工作)

组长:周焕金

三、活动主题

我健康、我阳光、我成长、我快乐

四、活动要求:

人人有项目, 班班有团队, 平时有活动, 年终有评比

五、具体项目

1、指定项目:跳绳□50m短跑、立定跳远

2、自选项目:游戏、舞蹈、球类、健身操、体育快乐园活动

六、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、眼保健操、课间活动及下午学校组织的体育活动半小时以上。

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。

七、活动措施

1、开足体育课，上好体育课。每一名体育教师要认真对待每一节体育课，组织好每一节体育课的教学活动，任何体育教师不得把体育课上成放羊式教学。

2、做好课间操和眼保健操。

3、组织开展好上午30分钟的课外运动。学校因受场地限制，各班按政教处分配的活动地点开展活动。

八、活动器材

活动器材采用学生自带和学校购置两种兼顾措施。

九、活动保障

- 1、各校在每学期第二周制定本校各年级的活动计划，上报办公室。
- 2、做好对全校教师，全体学生及学生家长的宣传工作，重视“阳光体育活动”，把这项工作抓好，抓实。
- 3、每位教师均要带队，参加情况记录年度考核中的担任课外活动栏目。
- 4、凡未落实学生每天一小时体育活动的学校和班级，不得评为先进单位，第一责任人不得评为先进个人；凡是不认真组织学生积极参加每天一小时体育活动的班主任，不得评为先进班主任；凡不积极参加每天一小时体育活动的学生，不得评为三好学生。

小班阳光体育活动方案及流程篇五

为了进一步丰富我校校园文化，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》和教育局20xx工作要点文件精神，落实我校“阳光导航 幸福成长”办学理念和阳光体育行动，达到“以活动励德、以活动辅智、以活动健身、以活动塑美、以活动促劳”的目的；以保证学生每天一小时体育锻炼时间，增强学生的体质，促进学生健康、和谐发展。结合本班情况，特制订以下计划：

一、指导思想

牢固树立为学生终身发展服务的新课程理念，把开展大课间活动作为推进素质教育、促进学生健康成长的重要途径之一。开展内容丰富的校园大课间活动，既有效保证学生每天一小时的体育锻炼时间，增强学生的体质，培养学生参与文体活动的兴趣和爱好、良好心理素质和集体精神。同时，通过大课间活动的师生互动，增进了师生情感，有利于建设健康和諧的校园文化。

二、实施原则

1. 教育性原则。充分发挥大课间活动对学生进行五育教育的功能，重视活动过程的教育性。
2. 科学性原则。遵循学生身心发展的规律，我校从实际出发，合理地安排大课间活动的计划和内容。
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、全员愉悦的目的。
4. 规范性原则。实行“三定——反馈”制度，“三定”即“定时间”、“定地点”、“定内容”。“反馈”则是每次活动都要将详细内容记载到活动记录本上，便于在期中、期末开展总结交流。
5. 安全性原则。在活动的组织与实施过程中，要加强安全教育与管理，每个活动小组每次活动都要清点人员，防止和避免活动过程中意外事故的发生。

三、大课间体育活动内容

1. 校园集体舞、广播操
2. 体育趣味活动：如跳皮筋、踢毽子、玩呼啦圈…
3. 跳绳(花样跳、跳长短绳等)
4. 棋类活动
5. 球类俱乐部（篮球、排球、羽毛球、乒乓等）

备注：阴雨天气改在室内进行(如：棋类活动、智力游戏等)

五、管理措施

1、加强宣传作用，大力宣传大课间活动对学生健康成长意义和作用，使全体师生达成共识：大课间活动不仅能提高学生的综合素质，而且可以带动学校的其他工作健康和谐发展，提高认识充分发挥宣传阵地的作用。

2、完善制度，强化管理

为使大课间活动真正的落实到实处，高质量的进行，我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。

六、活动要求：

1、注意有序开展活动，安全第一。班主任必须强调大课间活动纪律与安全，并协助文体教师指导活动。

2、各项目活动限在规定的活动区域进行。

3、体育活动时间不得以任何理由挤占或早退。

4、室外活动时间班主任、配班教师必须管理到位。

5、活动前和活动中要对学生进行安全教育，落实好安全防范措施。

七、活动时间安排：

每周一第六节课后三十分钟