

2023年健康运动方案的 健康运动活动方案 (优秀5篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前准备好一份方案，方案属于计划类文书的一种。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。以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

健康运动方案的篇一

本班教室

班主任和全体队员

让学生了解运动的有关知识。，引导学生，积极参加各项活动，锻炼身体，全面提高自己的综合素质与能力！

生命是张白纸，自从有了赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫，我便溺爱于我的生命，我们都渴望有强健的体魄，那样我们的生活才能如彩虹一般绚烂。每天锻炼一小时，增强体魄，充满朝气，练好身体，为我中华更强盛，大家齐努力，全班齐呼口号：我运动，我健康，我快乐！

班主任：宣布：504班“我运动，我健康，我快乐”主题班会现在开始。

(1) 体育锻炼有哪些好处？

答：首先，可以改善呼吸系统的功能。

其次，可以提高消化系统的功能，体育锻炼会增强体内营养物质的消耗，使整个机体的代谢增强，从而提高食欲。

再次，可以控制体重与改变体型，体育锻炼能减少脂肪，增强肌肉力量，保持关节柔韧性，故可以控制体重，改善体形和外表。

(2) 体育锻炼好处的格言有哪些？

a铁不炼不成钢，人不锻炼不健康。

b发展体育运动，增强人民体质。

健康运动方案的篇二

为贯彻幼儿园指导纲要精神，培养幼儿健康生活、积极向上的态度和行为习惯，增强幼儿体质；促进身体机能协调发展，本学期举行队形队列比赛。

地点：幼儿园操场

参加人员：各班幼儿及班主任

比赛内容：队形队列

要求：

1、各班级做好比赛前的一切工作准备，动作、指令要清楚、干脆，变换队形花样时要注意与音乐的吻合，各班幼儿要学会演唱《庆祝六一》。

2、比赛前，全体集合，演唱《庆祝六一》，大班组演唱《毕业歌》，完毕后各就各位，依次进行比赛。

3、散开队形要注意距离的拉开。

4、前一组幼儿退场时，后一组幼儿进场。

六、评分标准细则说明：

（一）、师幼精神面貌，队形队列、纪律。

- 1、教师仪表端庄、精神饱满，动作熟悉、准确、到位有力度。
- 2、幼儿服装整齐，进退场有纪律，有秩序，对教师的指令能迅速做出反应，幼儿列队快速整齐。
- 3、幼儿参与率高。
- 4、整体效果好，动作与音乐有一定的吻合性。
- 5、注意力集中（比赛时不东张西望或干别的事）。

七、比赛顺序：中班组——小班组——大班组（从中一班开始，依次进行）

各年龄组队形队列具体要求如下：

小班：

四列纵队——一个圆圈——四列纵队——散开——收队——出场

中班：

四列纵队——左右拐弯——左右并拢——两个圆圈——四列纵队——散开——收队——出场

大班：

健康运动方案的篇三

打仗是儿时喜欢模仿的一种游戏，好玩是幼儿的天性。《纲

要》指出：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。根据大班幼儿的年龄特点，我设计了《移动的墙》这一活动，创设了有趣、逼真的游戏情境，使幼儿在身临其境中充分调动起活动的兴趣与积极性。在音乐信号中练习走、蹲跑、快跑以提高动作的协调性、灵活性，激发幼儿积极主动探索“人墙移动”的方式，感受合作游戏带来的快乐。

（一）在队形变换中练习走、蹲跑、快跑动作。

（二）学习看示意图移动队伍。

（三）体验合作游戏的快乐。

（一）队形变换示意图，帽子四项，小旗四面。

（二）场景布置。

（三）音乐、三用机等。

（一）导入活动，引起兴趣。

师：今天老师要带小朋友去玩打仗的游戏，你们是小士兵，我是你们的队长，小士兵准备好了吗？好，出发。

（二）热身运动，活动身体。

师：现在让我们锻炼一下身体吧。

随音乐做准备动作——头——肩——跨——膝——跑——绕圈跑（渗透走、蹲跑、快跑动作要领）。

（三）集中探索，动作练习（第一种队伍移动方式）

1. 引导幼儿认识场地，观看示意图，请一组尝试队伍的移动。

师：小兵们，今天我们的演习任务是移动人墙，这幅图就告诉了我们人墙移动的方法，你们来试一试吧。

2. 师结合示意图讲解移动要领

3. 集体踏步练习一次（鱼贯式）

师：现在我们的人墙要从2号阵地返回到1号阵地，哪一队的士兵要先走呢？

难点：每一队的排头要找到自己的新位置

4. 听信号变换动作。

师：演习任务正式开始，现在我们接到命令，要到2号阵地去侦察敌情。（飞机声）听，这是什么声音？有敌人的侦察机来了，我们的人墙要如何保护自己？（蹲跑）。

师：我们要到3号阵地执行任务——快跑（打枪、投掷）

5. 综合游戏（3号阵地返回1号阵地）

师：我们要执行更艰难的任务，在路途中还会出现不同的情况，士兵们要听信号做不同的动作。

（四）分组讨论，尝试学习（第二种队伍移动方式）

1. 幼儿分组练习（可请听课教师协助）

2. 个别小组展示练习结果。

3. 小组竞赛。

4. 小结：移动人墙的方式很多，我们再想一想还有哪些，下次再来练习吧。

(五) 放松动作，结束活动

健康运动方案的篇四

运动让生活更美好

二、长跑活动：每周每天下午四点半开始，工作之余自愿参加。线路：起点(校园操场跑四圈)——中段(梅林公园跑一圈)——终点(校园操场跑四圈)。这个时段也可以参加校内其他运动，如羽毛球、篮球、乒乓球等。

启动仪式：十一月一日(深圳市第34届市民长跑日)上午第二课开始，时间约半小时左右，绕梅林一村一周，自愿报名参加(想参加的如有课请调好课);学校田径队和足球队学生作为学生代表参加。

三、教职工校内趣味体育娱乐项目比赛，以年级组为单位，要求全员重在参与，分设一、二、三等奖，给与奖励。十一月中旬进行。

四、羽毛球比赛：十一月下旬开始，以年级组为单位，对认真组织参加的年级组给予奖励，具体赛程规则及奖励办法另行公布。

五、男教工篮球赛：十一月中、下旬进行。邀请帮扶学校南开小学男教工篮球队来我校进行交流活动，与该校教职工进行篮球友谊赛。

六、配合第十四届校田径运动会，在开幕式上进行学生广场舞展示，并进行教师30米迎面接力赛(以年级组为单位，2男8女，奖励年级组)。

七、组织教职工参加区教育工会组织的活动：

- 1、六十米迎面接力赛，男女各5人；
- 2、第五届乒乓球比赛，男女共12人。

八、十二月上旬，学校工会将根据教职工在全民健身月活动的情况评选“全民健身月活动积极分子”（每组评选3名报学校工会），并给与表彰奖励。

健康运动方案的篇五

让学生了解运动的有关知识. 引导学生，积极参加各项活动，锻炼身体，全面提高自己的综合素质与能力！

一、开始：

合：集体晨会现在开始。

今天的光荣护旗手是□xx

b□升国旗敬礼

a□礼毕，唱国歌

二、正式部分：

甲：金色的阳光召唤你，也召唤我。

乙：我们同在阳光下，一起炼身体。

甲：欢乐伴着你，

乙：欢乐伴着我，

合：阳光体育让我们健康又美丽。

活动一：话说广播操。

甲：同学们，广播操陪伴我们每一天，你对它了解多少呢？

乙：请听介绍《话说广播操》

内容：话说广播操

1951年，中华全国体育总会筹备委员会发布了中华人民共和国第一套广播体操。60年来，广播体操已成为最具中国特色的体育健身方法，成为了普及面最广的体育运动。

从1951年的第一套广播体操颁布，到今天推出的第九套，60年的岁月里，八套广播体操陪伴一代代人走过无数个清晨黄昏、课间工间。可以毫不夸张地说，无论哪个年龄段的国人，都必然有一段属于自己的“广播体操记忆”。广播体操已成为最具中国特色的体育健身方法，成为了普及面最广、深受人民群众喜爱的“国操”。