

2023年教师体育锻炼活动方案设计 课外 体育锻炼活动方案(优秀5篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？下面是小编为大家精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

教师体育锻炼活动方案设计篇一

同学们中的近视眼、小胖墩日渐增多，这种现象的原因之一是缺乏体育锻炼。同学们大多喜欢上体育课，可是同学们的课外体育锻炼情况又是怎样的呢？针对这一问题，我展开了调查。

一、调查的方法：

- 1、调查、走访同学及家长，了解同学们的课外体育运动情况。
- 2、上网查找资料，了解体育锻炼的重要性。

二、调查情况：

五（8）班共36人。每周运动次数两次及以上的7人，一次的8人。运动方式上，男女生有差别。男生以打篮球、羽毛球、乒乓球，骑自行车为主。女生以散步，和父母打羽毛球为主。全班大约60%的同学没有运动的习惯。

三、家长的想法：

1、支持孩子进行体育锻炼的家长的看法：

- （1）体育锻炼可以增强孩子的体质，促进孩子的成长。

(2) 体育锻炼可以培养孩子的团结协作、吃苦耐劳精神。

2、不支持孩子进行体育锻炼的家长的看法：

(1) 认为学习更加重要，体育锻炼会浪费学习时间。

(2) 担心体育锻炼中的安全问题，担心孩子受伤。

四、体育锻炼的重要性：

1、不同的体育运动可以不同程度地提高我们的身体素质。

2、体育运动有利于培养我们良好的个性。它使我们正确地面对失败和挫折，在竞争中形成健康、积极、进取向上的个性。

3、体育运动为同学们提供了更多的交往机会，增进了友谊，学会了团结协作。

五、建议：

同学们在学习之余，多参加体育锻炼，每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。

教师体育锻炼活动方案设计篇二

一、活动目的：

通过活动，培养学生的节奏感和韵律感。在感受音乐的基础上，有感情的进行唱游活动。有表情的进行律动，模仿动作和即兴表演。

1、开学之后，对学生进行强化基本功训练，使学生腿的开度和腰有一定的控制能力，压腿、踢腿、下腰等内容顺利完成。

2、当学生在地面完成软度开度的训练以后，可以进行把上训

练，使孩子们的形体、姿态、腿线条、腰腿的软度、力度和控制进一步提高。

3、下一个训练是中间训练，这是使孩子们掌握、熟悉、提高表演能力和技巧的重要部分，这个训练主要解决形体、中心、控制和呼吸，因为只有掌握这些才能完成舞蹈的表演。

4、通过组合的练习，使学生加深基本功训练的系统性，更好的服务于平日的舞蹈之中。

二、活动内容以及措施：

1、热身运动：

在训练前的15分钟左右的时间里，让学生做一些轻松、简单的热身运动。

2、地面训练：

儿童的生理特点是人小稳定性差，但是软度和开度较好，要运用平整的地板来帮助孩子们进行软度和开度的训练。主要措施有：

- (1) 脚背和膝盖的训练。
- (2) 肩的开度和前腿的软度训练。
- (3) 旁腰和旁腿的软开度训练。
- (4) 胸腰和腹肌的训练。
- (5) 脊椎和胯骨的训练。
- (6) 胯部和臀部的训练。

(7) 胯部和腿部的综合训练。

(8) 节奏和方位的训练。

(9) 后腿和背肌的训练。

(10) 踢腿和力量的练习。

3、把上训练：

遵循先双手扶把，熟练以后单手扶把，孩子们的形体和姿态容易正确，为中间训练打下基础。具体措施有：

(1) 直立和半蹲训练。

(2) 擦地推脚背练习。

(3) 压腿练习，分为压正腿和压旁腿。

(4) 大踢腿。

(5) 下腰游戏。

4、中间训练：

这是使孩子们掌握、熟悉、提高舞蹈表演能力和技巧的重要部分，在中间训练中，主要目的就是解决形体、重心、控制和呼吸。具体措施：

(1) 手的姿态的训练。

(2) 小跳训练。

(3) 点转。

(4) 平转。

(5) 控制。

5、能够随着音乐做动作，节奏准确，充分表现音乐的特点，培养学生的即兴创编能力和学生的创造能力。

6、排练一个小型的舞蹈，通过组合来锻炼学生。

三、活动时间：

星期二、四下午后两节课。

四、活动地点：

西楼顶。

五、活动具体安排：

第一周：形体基本训练。

第二周：压腿、踢腿、下腰。

第三周：压腿、踢腿、下腰。

第四周：手位练习，脚位练习。

第五周：手位练习、新舞蹈基本动作。

第六周：学习舞蹈基本动作及简单队形；复习舞蹈《红星闪闪》。

第七周：排练新舞蹈；复习舞蹈《红星闪闪》。

第八周：排练新舞蹈；复习舞蹈《红星闪闪》

教师体育锻炼活动方案设计篇三

一、指导思想：

为切实推进“阳光体育运动”，确保学生每天一小时的体育活动时间，提高体育活动时间，提高体育活动时间，牢固树立“健康第一”的理念，激发学生的运动兴趣，促使学生乐于、主动参与体育锻炼，形成终身体育锻炼意识，增进学生的身心健康，发展学生的兴趣、爱好和特长，丰富校园文化生活，加强校园精神文明建设，特制订此实施方案。

二、组织机构：

组长：周伟（主管体卫艺校长）

三、体育课外活动原则

- 1、寓教于乐原则：让学生在运动中体会快乐，在快乐中学会做人。
- 2、全面性原则：学生全员参与，全面发展。
- 3、多样性原则：活动内容形式多样，让学生有可挑选性。
- 4、安全性原则：建立完善的安全体系，确保活动的安全性。
- 5、因地制宜原则：根据学校实际情况开展活动，追求活动的实效性。

四、组织形式和具体内容：

1、全校性体育活动：

- （1）组织形式：下午课外活动时间进行，是在学校统筹安排

下，以年级或班级为单位进行的课外体育活动，具有一定的指令性，是课外体育活动的主体。

(2) 具体内容：开展健身跑活动，另可根据学期计划制订出体育节活动计划（如以年级为单位开展班级篮球赛、乒乓球、广播操比赛、跳绳踢毽比赛、12.9长跑等）。

2、班级体育活动：

(1) 组织形式：一般安排在全校性体育活动之余进行。是以班级为单位，在班主任组织和体育教师指导下，由班干部和锻炼小组直接负责进行的体育活动，是全校性体育活动的重要补充。

(2) 具体内容：篮球、乒乓球、踢毽、投沙包、跳绳、跑步、实心球、立定跳远、仰卧起坐等体育运动项目，由各班自定、自选。

3、个人体育活动：在完成全校性体育活动及班级体育活动之后，学生根据自己的实际情况，自觉地进行体育锻炼。教师，特别是体育教师要积极引导加强学生加强课余体育活动。

4、校运动队训练：普及与提高要相结合。体育竞赛是展示学校体育活动的窗口，相关教师要支持学生参加运动队训练，教练员要尽好自己的职责，不断提高训练的成效，完成学校下达的竞赛指标。

五、检查与考核：

1、必须高度重视课外体育活动的组织工作，并认真组织做好有关检查、考核工作（考核内容应包括学生实到人数、集队、跑步队形、徒手操、纪律等方面），要把各班课外体育活动实施情况作为专项内容列入班级评比竞赛之中，未经学校批准不得随意取消活动。

2、值周教师协助体育组做好相关的检查考核工作。

3、每学期末由学校组织体育组对班级跑步活动进行达标考核验收，同时把成绩纳入班级考核和学生个人体育课成绩评定。

六、其它要求和说明：

1、要保证学生每天有1小时的体育活动时间；

2、课外体育活动的内容要多样化，使不同兴趣、爱好的学生都能参加；

5、班主任为各班参加课外体育活动直接责任人，要做好督促和组织管理工作；

6、体育教师须按时参与课外体育活动的组织和指导工作。

七、对学生的管理：

1、除雨天（地面潮湿）和放假时间外，没有非常特殊的情况，全校学生都要参加课外体育活动。

2、学生必须严格按照教务处的安排开展活动，未经同意不能随意参加其他的活动项目。

3、各班每天活动前后均要集合，清点活动人数，不得迟到、早退和不参加活动。

4、体育委员活动前后，必须向本班班主任简要汇报参加活动人数、活动开展情况，组织部分学生归还体育器材。

5、爱护公物，不能损坏体育设备，对故意损坏者，视其情节轻重，给予批评教育、记过、赔款等处分。

6、活动中发生意外，应立即报告班主任和体育教师，尽量减

少器材的损坏和人员的损伤程度。

八、课外体育活动时间安排表

教师体育锻炼活动方案设计篇四

1 调查研究对象与方法

本次研究选取了铜仁学院7个院系学生，分别为大数据学院、经济管理学院、人文学院、国学院、艺术学院、材料与化工学院和农林与规划学院，并对上述院系的共计500名学生进行随机问卷调查，发放问卷500份，其中收回482份，有效率为96%，同时还对一些同学进行了访谈和个案分析。

2 调查结果与分析

2.1 课余时间安排。在调查的对象当中，我们排除了学生参加公共体育课的时间，将学生课余时间安排大致分为了几大类，完成作业、参与网络活动、闲聊、休息、体育锻炼及其他。其中花在完成作业和参与网络活动占据了大部分学生的课余生活。可以看出学生生活中有大部分的时间是用于学习活动。随着网络以及智能手机的普及，学生花在网络上的时间也占了很大一部分，甚至有些个别学生课余生活基本是网络有关。学生通过网络进行放松和调节，其中就包括了看电影、听音乐、玩游戏。学生通过多种多样的方式来丰富自己的业余生活。于此同时学生也会参加课余体育锻炼来放松自我，男生选择参加课余体育锻炼比例要多于女生。表1显示了学生课余生活安排的4项靠前的有作业、网络、体育锻炼、学习。我们可以看出学院的非体育专业的学生对于参与体育锻炼积极性不高，而对于网络方式表现出了更多喜爱。

2.2 学生参与课外体育锻炼的兴趣程度。学生参与课外体育锻炼的兴趣程度会直接影响到锻炼效果，当学生把参与体育锻炼兴趣作为内驱力，参与主动性增加，在锻炼过程中带着积

极的心态会事半功倍，更能有有效的促进学生养成体育锻炼的习惯。在我们的统计中我们发现男生和女生对于参加课外体育锻炼感兴趣的分别占到了57%和38.5%，男生明显要高于女生，说明在对课外体育锻炼上男生要比女生更加感兴趣，反观女生的比例还不到一半，这需要我们更多的吸引的女生参与到课外体育锻炼中来。不感兴趣和讨厌体育锻炼的男生占到了20.4%，女生占到了24.8%。对于这部分学生我们应该激发学生的体育需求，在日常的教育过程中要灌输健康的重要性，使得学生了解体育锻炼的重要性，积极引导学生参与课外体育锻炼活动。在调查过程中我们了解喜欢参与课外锻炼和不喜欢体育锻炼的理由。喜欢参与学生认为体育锻炼能放松自我，减轻压力，还能结交新的朋友。而不喜欢的学生认为影响自己的原因有自己不会锻炼，没有时间，懒。懒可以理解缺少积极的刺激导致的，同时通过表2和表1我们还发现对体育锻炼不感兴趣的学生，大部分的时间都被网络占据。要把学生从过多的网络生活中拉出来走进体育锻炼中才是我们目前最应该去做的。

2.3参与动机。体育锻炼习惯的主要特征为：

(1)对所坚持的体育锻炼项目有明确的价值取向；

(2)对体育锻炼具有鲜明的主动参与意识；(3)有相对固定的锻炼内容和方式；(4)能够经常坚持，保证每周有一定的锻炼时间和锻炼次数；(5)能不断的从体育锻炼中接收到良性反馈信息，获得愉快的运动体验；(6)体育锻炼逐渐成为日常生活中相对稳定的一种行为方式。可见影响学生体育锻炼习惯的养成是多方面的，内因驱动才是最直接和最有效的影响学生参与体育锻炼的关键，而在我们调查的学生中.参与体育锻炼的动机排名靠前的有为了应付考试的占到了54.6%，社团交往的站到了32%，为了锻炼身体增强体质的占到了28%，为了缓解学习压力选择锻炼的占到了20%。反应出学生参加体育锻炼多是为了完成体育考试和体质测试成绩高一点，然而在在没有考试安排以后学生参与体育锻炼动机减弱，次数也减少，

有些学生甚至将体育活动排除了日常安排，就是为了考试参加体育锻炼，考试结束也就意味着体育锻炼的终止。体育除了锻炼的功能外还有一个重要功能就是交往功能。社团交往占到了32%说明学生小参加各种各样的社团活动来与其他群体交往。校园活动的丰富多样性能够刺激学生多参与课外体育活动，这是外部因素影响，学校可以从这方面入手吸引更多的学生参与到课外体育活动当中来。

2.4 影响因素。

影响大学生参与到课外体育活动的因素是多样的，有自身内部原因，也有一部分外界因素影响，自身原因有自由安排时间被其他事件占据如看剧和网络，在学校一周只有一次公共体育课情况下，课上内容无法满足学生技能学习要求，课后也无时间指导，还有人认为自己锻炼没有氛围，身边缺乏同伴，以及某些场地不足，导致学生积极性下降。如何加强学生积极性才是当前大学体育课迫切解决的问题。

3、结论与建议

3.1 结论。

(1) 学生大部分时间被网络和作业占据，尤其是手机端游戏的兴起。这成为了学生参与课外体育锻炼的主要阻碍。(2) 学生总体上对于参加体育锻炼抱有兴趣，但是参加体育锻炼中有很很大一部分是应付考试，学校应该加强引导让学生真正的参与到体育锻炼中去。(3) 由于课外缺乏专业的指导，降低的学生的兴趣，特别是以个人为主的锻炼项目，更是需要指导，但是公共体育课安排不足，无法满足学生技能学习要求。

3.2 建议。

(1) 针对公共体育课安排不足的情况下，教师在日常教学和安排中要有意识的对学生进行相关知识的输送，体育健康与安全，让学生学会如何锻炼，培养学生的体育情结，让学生将体育锻炼融入到日常生活中去。(2) 学校某些场馆增加开放时间，一些收费的场馆使用对学生实行优惠制度，定期举行技能培训，让学生掌握更多的锻炼方式和途径。(3) 学校多组织社团体育比赛，同时加强对体育场地器材的更新和维护，为学生提供一个安全干净的锻炼环境，加

强对场地器材的管理。（4）相应的减少体育考试和体质测试的压力，解放学生，是否使用强制手段让学生被动的参与体育锻炼值得思考。

参考文献

[2]常生. 中国大学生体育锻炼行为研究[m].北京:人民出版社,

作者:方新单位:铜仁学院

教师体育锻炼活动方案设计篇五

为贯彻《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》精神，落实“生命—和谐”教育理念和阳光体育行动，全面实施素质教育，培养德智体等全面发展的人才，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，蓬勃开展“阳光体育活动”。将加强学校体育课程建设与提高德育工作实效、促进和谐校园紧密结合，养成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，进一步推进校园体育文化建设。

二、目标和原则

（一）目标

- 1、促进学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康第一”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、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，以达到对学生的促德、健体、调智、审美等的教育功能，重视活动过程的教育。

2、关注差异，重视学生个性发展。张扬学生个性，发展学生特长，推动素质教育。

3、增强体质，全面实施《国家学生体质健康标准》。营造人人参与、生气勃勃的校园体育氛围，创造良好的体育锻炼条件，促进师生间、生生间的和谐关系，确实保证《国家学生体质健康标准》有效实施。

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

三、开展活动的保障措施

（一）统一思想，加强组织与领导，分工协作，确保活动顺利开展

1、在校长的带领下，学校将“中小学生每天一小时体育锻炼”活动放到议事日程，制定实施方案，建立领导组织、管

理机构和工作规程。通过家长会及学校黑板报、班级墙报等形式，加强对师生和社会的宣传工作。全面宣传《国家学生体质健康标准》和“中小学生每天一小时体育锻炼”活动。

并负责管理和监督。

3、组织学校的体育教师和班主任教师的学习《国家学生体质健康标准》，理解其精神实质和实施的重要意义，充分调动教师职工的积极性，深入开展“中小学生每天一小时体育锻炼”活动的宣传和实施，形成工作合力。

4、利用《国家学生体质健康标准》指导“中小学生每天一小时体育锻炼”

活动以及学校体育教学、课外活动、课余训练和体育竞赛等活动同时进行，通过学校体育教学、课外活动、课余训练和体育竞赛等活动形式，落实《国家学生体质健康标准》和“中小学生每天一小时体育锻炼”活动，使其紧密结合，共同促进学校体育工作的发展。

（二）提高安全防范意识，确保活动安全开展

1、全体师生牢固树立“安全第一”的责任意识，健全各项安全保障制度，落实安全责任制；建立安全预案，防范于未然。

2、加强安全教育，教师加强对场地、器材的安全检查和学生的监管。

3、制定科学的作息时间表，确保学生充足的睡眠和体育锻炼的时间。

4、随时关心学生的身体健康状况，遵循循序渐进的训练规律，杜绝因锻炼不科学而引发的意外伤害事故。

（三）建立健全规章制度，明确职责，确保活动有序开展

1、根据学校活动场地现在条件和学生实际，计划建立各项规章制度

制度，以明确工作职责，开展“中小学生每天一小时体育锻炼”活动的过程中大事小事有人管，不留盲区。

2、制定相关的考核办法，加强过程的监管和年度考核。

3、加强活动过程的监管，对活动实施的过程和贯彻的效果、质量进行相应的考勤、考核、以防课外活动中出现防羊式“的情况，发生学生意外伤害事故。

四、实施内容

以《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》精神为依据，结合我校现状，现内容安排如下：

1、全校师生坚持学校的“两操两活动“即在校学生的课间操、眼保健操、大课间活动和课外体育活动。

当天班级无体育课课外活动如下安排

1、一、二、三年级：

（1）、短绳游戏。（每位学生准备一根短绳，可用夹、甩、拉、拼、折等方法，用短绳做游戏。如：踩蛇尾、抓尾巴、拼图、掷准、拉力赛等）。

（3）、练习体育课所学广播操及其它内容。

2、四、五、六年级：

（1）、长绳。（每班两根长绳，可进行各种方法的长绳练习。

如：