

# 小学阳光体育活动方案和计划 小学阳光体育活动总结(优秀8篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

## 小学阳光体育活动方案和计划篇一

为贯彻落实中央国务院关于开展阳光体育文物精神，切实提升学生的体育文化素养和身体健康水平，以此促进学校校风、学风更加健康地发展，我校在阳光体育冬季长跑活动中开展了扎实有效的工作，现将相关工作总结如下：

为了保证学生阳光体育运动方案的顺利实施，我校成立了阳光体育运动领导小组，由校长任组长，体育老师为副组长，班主任、其他任课教师组成的阳光体育活动领导小组，并且细化了各自的职责和具体要求。学校制定严格的规章制度和评价机制以及相应的活动方案，并逐步逐项落实。

为使每一位师生都能自觉地参加到阳光体育活动中来，充分享受运动带给生命的快乐。学校充分利用宣传栏、校园网等各种宣传工具和手段，大力宣传阳光体育运动，广泛传播“健康第一”的思想，让“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”，唤起全校师生对健康的关注。特别注意开展丰富的教师体育娱乐活动，用教室带动学生体育活动的开展，以此带动更多学生参与到阳光体育活动中。

1. 我校严格落实常规的要求，认真执行课程计划，真正做到了开齐、开足、开好每节体育课，确保全体师生每天体育活

动不少于一小时。杜绝了挤占体育课时的现象。保证所有学生都能按计划参加体育活动。

## 2. 精心设计安排大课间活动，突出特色。

目前我校结合自身实际，充分调动、正和现有资源，利用大课间开展以空竹项目进行锻炼，保证了学生有充足的时间进行锻炼。活动过程中，班主任积极配合做好学生的运动辅导及安全监护，确保每天的锻炼安全、有序、高效。

为使我校阳光体育活动科学有序的进行，我们按照教育局的要求，结合我校实际情况，推行阳光体育主题月活动，如冬季阳光长跑、冬季三项运动和拔河比赛等活动。通过活动，提高了锻炼质量，同时也拍养了学生的集体主义观念，提高了学生的合作能力。

政教处和体育教研组对学校体育教学常规管理要求，认真执行课程计划，真正做到了开齐、开足、开好每门课程。学校经常开展听课、巡课活动，有效地杜绝了挤占艺体育课时的现象。学校领导们一直十分重视开展阳光体育运动，在人员上、器材上、场地上全盘统筹，保证了所有学生都能按计划正常参加体育活动。

## 小学阳光体育活动方案和计划篇二

为贯彻落实国务院关于开展阳光体育文件精神，以实际行动提高学生的体育水平和身体健康水平，我运动、我健康、我快乐、以此促进学校校风、学风更加健康地发展，我校阳光体育冬季长跑活动开展的扎实有效，取得了初步成效，现将相关工作总结如下：

我校充分利用宣传栏、校报宣传等阵地，在校园内加大宣传力度，广泛地传播健康理念，扩大了阳光体育运动在学生中的影响力和感召力。

我校根据结合实际，制定出活动的具体方案，并认真组织、策划、实施，做到师资、时间、器材设备三落实，师生共同参与。

一是把开展阳光体育运动与《学生体质健康达标》测试相结合，按照有关要求建立《学生体质健康标准》测试成绩，作为学生成长记录的重要内容。

二是把开展阳光体育运动和提高体育教学质量相结合，积极推进体育教学改革，不断提高教学质量，养成良好的体育锻炼习惯，并保证每天每个学生要达到1000米以上长跑距离。

我校将“阳光体育”与相关校园体育文化结合，开展形式多样、内容新颖的活动，取得了显着成效。在活动开展中我们引导学生在参加体育活动的同时，注意活动的后续宣传，鼓励班级学生积极参与与体育活动。使冬季长跑活动真正成为重要的教育活动形式，实现以体育为手段，磨炼学生意志品质，培养集体主义情感，提升学生耐力素质，促进青少年全面发展的活动目标。

总之，通过本次“阳光体育冬季长跑活动”的深入开展，能够让我校学生深刻地认识到提高学生体质是一项“长久之计”，对每一名学生来讲，不仅是每天单单地进行一些体育锻炼活动，而是要让健康和运动的理念深入内心，并成为自觉的习惯，为自己健康幸福的生活打下了坚实的基础，为祖国的繁荣富强锻炼出强健的体魄！

### **小学阳光体育活动方案和计划篇三**

全面贯彻教育方针，落实《中共中央国务院关于加强青少年体质的意见》和《学校体育工作条例》为全面贯彻落实教育部、国家体育总局、共青团中央提出的“健康第一”的指导思想，全面增强中、小学生的综合素质。

## 二、目的要求

一辈子”的目标，大家一起动起来吧！

## 三、活动成员和内容

活动成员：全体师生

活动内容：

1、每天利用早操20分钟时间坚持做好：

广播操《七彩阳光》、《二十四式太极拳》

2、每天利用下午大课间20分钟和课间10分钟在本班级活动区内活动(跳绳、转呼啦圈、拍球、踢毽子)

3、每天做好可见10分钟的两次眼保健操；

4、给自己定一个运动目标：跳绳、转呼啦圈、拍球、踢毽子

## 四、活动计划

子”的理念深入人心，唤起师生对健康的关注。

2、以体育课教学为基本平台，与课外活动有机结合。从本学期开始，学校将严格执行国家关于体育课时的规定，开足开齐体育课。更加注重对学生进行健康知识教育和科学健身理念的培养，把课外活动纳入学校教育教学计划，不得挪用或挤占课外活动时间，安排看护教师进行课外活动辅导、训练，对参与课外活动辅导的教师按相应时间计算其工作量，确保师生的合法权益。

3、坚持教育与趣味性相结合，提高学生的兴趣，符合中、小学学生的身心特点，寓学于乐，寓练于乐。

4、坚持大课间和课外活动相结合，积极开展快乐体育活动，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。加强安全教育和安全管理，防止意外体育安全事故。

大家一起动起来吧!相信通过这些阳光体育活动，同学们能大大提高体质健康水平!!

## 小学阳光体育活动方案和计划篇四

一是坚持安全第一。在学生参加活动的过程中，学校制定相应安全应急预案。班主任和体育教师全程监督和指导，尤其关注特异体质学生。安全防范措施到位，确保安全无死角，安全零事故。

二是坚持以学生为主体。充分尊重学生的身心发展特点，让学生在玩中学，在乐中学。活动过程中，教师技艺示范，特长生帮带。建立技能提高记录。通过小竞赛等活动，面向全体学生，让学生快乐提高，快乐健身。

三是坚持教师的引导和学生自愿相结合。在学生参加活动的过程中，除了教师的引导，充分尊重学生的自我选择活动权，在学校组织的体育活动中可以自主选择 and 切换，既尊重了学生，也充分激发了学生参加活动的积极性。

四是坚持校内加校外共同提高。充分发挥校内活动主阵地的作用，影响和带动校外活动，做到校内校外活动的有机结合。密切配合家庭健身活动，倡导“三个一”健身亲子互动，要求家长每天在班级微信群中展示亲子健身的图片或小视频。

文档为doc格式

## 小学阳光体育活动方案和计划篇五

(一) 基础设施力度加大。目前，全县有标准体育馆1个；田

径场4个，其中标准田径场1个；篮球场56个，其中带看台灯光篮球场2个；网球场5个；门球场1个；室外乒乓球、羽毛球场17个；国家农民体育健身工程3个；全民健身路径6套。体育场地设施总占地面积约19.7万平方米，其中县城约13.4万平方米，乡镇约6.3万平方米。全县人均体育设施占地面积0.85平方米。

（二）群众体育开展如火如荼。通过承办三次国家级篮球赛事、县自行车赛、旅游节极大地促进了我县各项群众体育活动的蓬勃发展。目前，我县成立了篮球、足球、羽毛球等各类体育单项协会18个，注册会员1732人。同时，以居民自发组织的全民健身活动迅速发展，健步走、健身舞蹈、瑜伽、羽毛球、篮球、足球、自行车越野等体育活动参与人数多，体育健身活动已经成为越来越多的社区居民日常生活的重要内容，特别是健步走和健身舞蹈成为我县全民健身活动的一道秀丽风景。

（三）竞技体育取得新突破。

我县竞技体育克服人口基数少、基础设施薄弱的种种困难，取得了一定的成绩。我县运动员参加的xxxx年参加省第十三届运动会获三银、两铜的好成绩□xxxx年参加省第六届县（市、区）田径运动会获团体总分三等奖，列全省第二十九名□xxxx年全省武术套路竞标赛中获得金牌1枚。

在社会各界的关心支持下，通过全县上下的不懈努力，县体育事业虽然取得了长足的发展，但与周边县市相比，差距和欠账仍然较大，存在较多困难和问题。主要有：

（一）体育基础设施欠账大

由于县财政属“吃饭财政”，县可用财力较少，民生刚性支出大，导致体育投入不足，体育基础设施建设远远不能满足人民群众的健身需求。全县没有1座标准体育馆、游泳池、综

合训练馆，全民健身广场。县城3个社区只有2套健身路径，16个乡镇只有2个乡镇有灯光球场，全县124个村只有26个村建设了国家农民体育健身工程和安装了16套体育健身路径。全县110所小学有69所小学没有篮球场。根据我县县城、社区、乡村体育基础设施落后的现状，建议加大体育基础设施建设扶持力度。按国家体育总局要求标准，分期分批解决我县县城、社区、乡村体育设施建设滞后的状况。

## 小学阳光体育活动方案和计划篇六

根据统计，我校当天没有体育课的班级有（12---22）个班不等。安排各年级留体育家庭作业并严格监督执行。由体育老师统一布置，班主任和家长监督。当天没有体育课的班级在操场进行阳光体育活动。由班主任和副班主任带领活动，体育老师进行监督指导。

### 阳光体育活动安排表

星期

备注：阳光体育班级。

星期一：一年级4、8、9、10班。二年级1、7、8班。三年级4、5、6班。

四年级1、2班。五年级5、6、7、8班。六年级1、2、3班

星期二：一年级3、5班。二年级8班。三年级1、2、3、7班。四年级4班。

五年级2、4班。六年级4、5班

星期三：一年级1班。二年级4、5班。三年级8班。四年级3、5、6班。

五年级1、6班。六年级4、5、6、7班

星期四：一年级2、4班。二年级6班。三年级5、7、8班。四年级4、5、6班。

五年级3、4班。六年级1、2班

星期五：一年级3、6、7班。二年级2、3班。三年级1、2、3、4、6班。

四年级1、2、3班。五年级1、2、3、5、7、8。六年级3、6、7班。

为了丰富校园体育文化，展示我校学生的风采，本学期我校举办三跳运动会，现将各年级项目安排如下：

一至二年级比赛项目：单摇、集体大绳

三至四年级比赛项目：单摇、双摇、正挽花、十字交叉

五至六年级比赛项目：单摇、双摇、正挽花、反挽花、双绳内外轮

本学期课间操在原有的第三套广播体操《七彩阳光》的基础上，还将开展特色体操和哑铃操等三种课间操活动内容。十月底前我们将把体操和哑铃操普及全校。十一月份计划把这三套操按顺序轮换进行。

体育组各特长队的训练专业性强，比赛竞争激烈。想取得好成绩，各方面的因素很多。本学期我们计划着重发展各年级的梯队建设，并以区教育局和体育局各项活动为重点，力争取得好成绩，从长远出发有计划有目的的把我校的体育活动开展的更好。



## 小学阳光体育活动方案和计划篇七

当9月份奥运圣火从北京“鸟巢”传递到英国巴黎的奥运筹备官员的手中时，我校于2007年4月份开启的“阳光体育活动”并未因此射幕，而是更加积极地、稳妥地、安全地、高效地、蓬勃地开展起来，给学校注入了新的活力，成为学校的一道靓丽的风景，让学生有机会解脱课业，愉悦身心，尽情沐浴阳光，促进学生身心健康和谐发展。以下是我校在开展“阳光体育活动”方面的一些典型经验，总结如下：

为了推动全国亿万学生体育运动的广泛开展，让全体师生走向操场，走进大自然，走到太阳底下，积极参加体育锻炼，掀起全民健身运动的高潮，以实际行动迎接2008年北京奥运会的胜利召开，我校于2007年秋季就积极行动起来了。统一认识是组织活动的前提，为此学校领导专门组织全校师生座谈，领会这一“活动”的实际意义，并在第一时间内成立了以校长为组长，以专职体育教师为副组长，各班主任为成员的活动领导小组，学校立马形成了一把手亲自抓，分管领导具体抓，各成员负责活动的落实，监管，确保活动安全、有序地开展起来。为加大宣传力度，扩大影响，学校订制了横幅悬挂于校门口，张贴宣传标语，积极同周边社会沟通，得到了社会的一致好评和认可。同时，学校还组织了一次高规格的启动仪式，启运仪式上由学生代表，教师代表分别宣读了倡议书，让“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”的口号深入人心。使广大师生深深体会到“拥有健康才能拥有明天，热爱锻炼就是热爱生命。”树立全民体育，天天锻炼，终身锻炼的意识，有力地促进我校体育工作，为下一步活动的开展打下了良好的开端。

保证学生每天锻炼时间不少于一小时，丰富学生课间内容，培养和熏陶学生积极、健康、和谐、合作、团结、友善和文明、高雅的艺术素质，提高课间活动的锻炼效果，有效控制和减少课间追逐打闹不安全事故的发生，学校制定了科学的阳光体育实施计划，引导师生积极参与，学会锻炼，强健体

魄。

根据低、中、高年级学生年龄特点，本着从小到大，科学安排运动量的原则，体育组精心策划，明确各阶段的活动项目、场地及责任人，这样既保障了活动的规范有序，又确保了活动的安全有效。为此，我校特将全校学生划分为三个阶段，并为每一阶段安排了科学的活动项目，指定了各项目开展的场地，配备了各阶段、各项目的相关责任人，引导、监管活动的开展。具体安排如下：

1、低阶段：总负责人：汪敏 刘伶俐

活动组织者：各班班主任及科任老师

一二年级：拍球、跳绳、踢毽子、跳房子等

活动地点：小操场

2、中阶段：总负责人：涂丽霞 陈红霞

活动组织者：各班班主任及科任老师

三年级：跳绳、踢毽子、下棋、毛沙包等

活动地点：大操场 教室

四年级：乒乓球、篮球、羽毛球、跳绳、棋类等

活动地点：大操场 教室

3、高阶段：总负责人：徐杏娟 叶平

活动组织者：各班班主任及科任老师

五年级：篮球、羽毛球、乒乓球、排球、棋类等

活动地点：篮球场 教室

六年级：篮球、足球、羽毛球、乒乓球、棋类等

活动地点：大操场 教室

学校还详细制订了《阳光体育活动管理细则》，明确规定：每周进行一次活动总结，每月开展一次活动评比，每期搞一至二次竞赛活动，加大活动监管的力度，力争出成果，确保活动高效、持续地开展下去。

有人说：“应试教育”是一团死水，学生已被窒息；“素质教育”犹如春风，吹皱了一池春水，让人心旷神怡。我想说“阳光体育活动”的开展，让学校生龙活虎，更为“素质教育”插上了腾飞的翅膀。当我校自2007年开启这项活动以来，就积极组织教师总结活动经验，为学校下一步的开展献计献策、导航。比如：当活动开展到一定时间后，在形式上开始出现了一些程序化、机械化、活动缺少灵活机动性，致使学生对体育锻炼的兴趣和热情开始淡化，这时学校领导通过师生交流经验，及时决策，开辟一些丰富多彩的活动内容，同时注意加大体育设施的建设，争取多开展一些运动项目。

总之，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；建立评比、表彰制度，及时总结不足，积累经验，确保了我校此项工作的蓬勃发展。

## 小学阳光体育活动方案和计划篇八

经历了充满意义的活动后，在这段活动中，一定有很多值得分享的体会吧，不如让我们总结经验，展望未来。那么我们应该怎么去写活动总结呢？下面是小编精心整理的小学=春阳光体育活动总结，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

为了更好的'落实□xx市中小學生“开展生阳光体育运动”方

案》，加深“每天活动1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子！”健康理念，推动学校群体性体育活动的组织开展，切实提高学生的体质健康水平，进一步展示xx小学全面落实实施素质教育和体育活动果，我们制定了《xx小学阳光体育活动实施方案》，根据阳光体育实施方案，我们扎实有效地开展了阳光体育活动，取得了明显的活动效果。

我们学校共有两位体育教师，他们工作踏实，努力上进，专业知识精湛，有很强的团结合作意识。体育组利用间操时间进行学校大课间“韵律操，广播操和武术操”训练，大队部老师和全体班主任协助训练。

学校以年段位单位，开展年段特色的体育集体体育项目训练。全体教师认真对待此项工作，各负其责，团结协作，形成特色，确保了阳光体育活动扎实有效地进行。

20xx年4月27日，我们举行了xx小学阳光体育活动推进会活动。

活动主题：阳光牵系你和我，健康快乐动起来。

活动程序如下：

- 1、大队辅导员陈宣布活动开始，全体学生放飞氢气球，欢呼。
- 2、校长张致词。
- 3、体育组长赖老师讲话。
- 4、少先队员李发言。
- 5、两操展示。
- 6、各年段学生集体活动。

(1) 一、二年段以游戏为主，建议：丢手绢或是老鹰抓小鸡。

(2) 三、四年段丢沙包或是跨下传球。

7、集队，总结。

同学们，“每天锻炼一小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”是一种时尚健康的生活理念，让我们每一天都拥抱阳光，积极投身阳光体育活动，享受阳光体育活动的快乐，做一个全面发展的好学生。今天的阳光体育活动推动会圆满落下帷幕，祝福同学们健康快乐每一天。

有人曾形容“阳光体育运动”意味着学校体育的春天到来。教育部有关负责人指出，“阳光体育运动”号召学生到阳光下、到操场上、到大自然中去锻炼身体，陶冶情操。当前，全国各地都在积极探索，以创新的手段推进学校体育教育。在今后的教学工作中，我们xx小学还将一如既往地开展好阳光体育运动，确保全体师生的身体健康，把阳光体育活动落实到实处，让学校处处充满阳光。