

# 体育活动方案名称(大全8篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。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。以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

## 体育活动方案名称篇一

### 一、指导思想

全面贯彻落实《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，广泛开展师生体育运动。通过开展体育大课间活动，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生体质，增强体魄。

### 二、活动时间：

周一至周五上午第二节课后

### 二、活动负责：

组长：苏昌平

副组长：陈占林苏永华

成员：全体教师

活动参加人员：全体师生

器材准备：器材（学校统一提供和学生自己购置），根据学校安排活动内容进行活动，鼓励班级根据本班情况进行活动。

### 三、活动要求；

1. 要求全体教师和学生进行活动，不能活动的人员要做好登记，达到全体健身的目的。
2. 各班学生由班主任及教师带队。到达规定场地，进行相应的活动。
3. 负责教师组织好本班活动，体育器材要保管好，人为损坏要赔偿。
4. 每个负责教师要清楚学生进行活动的要求和所需要注意的安全问题。如活动场所的安全隐患，班级之间进行活动场地的避让等。
5. 如遇天气不好，听广播通知。

### 四、活动的内容（广播操、跳大绳、跳小绳、乒乓球、毽子、羽毛球、跳皮筋等）

### 五、活动安排

1. 七年级学生在教学楼前活动，先以跳绳为主。
2. 八、九年级在操场活动，先做广播操，然后再做其他活动。
3. 做其他体育活动时以班为单位分成若干小组，学生和教师排好队有秩序参加。
4. 若有参加乒乓球活动的受学校场地限制，要求参加人员不能太多，必须每个人都有锻炼的机会。
5. 班主任及分到各班的教师负责所参加活到班级学生的安全。

### 附活动分布图

李寨中学

2011年10月

## 体育活动方案名称篇二

一、指导思想：教学是学校永恒的主体，教师是教学任务的重要承担者，健康的身体是教师的个人资本，也是学校的集体资本。为了使教师有一个健康的身体和一份美丽的心情，学校将开展丰富多彩的体育活动，以锻炼身体，缓解压力，增进同事间的凝聚力为前提，旨在强健体魄、愉悦身心，丰富精神世界，提升生活品质。真正达到“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的目的。

### 二、活动内容

1、乒乓球

2、羽毛球

3、篮球

4、跳绳

5、飞盘等

### 三、活动时间

工会固定活动时间：每周三、周五17：00——20：00 体育馆  
开放时间：

每周一至周五 17：00——20：00

### 四、活动地点 体育馆、操场

## 五、活动形式

- 1、积极参加，及时签到。
- 2、每月会举行一个项目的比赛。
- 3、每位教师也可申请设置其他体育项目，进行全体教师挑战赛，学期末进行总决赛。
- 4、活动场地与器材由工会提供，如果老师们有需要也可以申请所需器材。

## 六、奖励办法

- 1、每学期出勤15次以上的教师，学期末予以相应奖励并授予“北师大三帆中学朝阳学校健康之星”称号。
- 2、对各项目比赛前三名教师予以奖励。
- 3、根据各年级组参与活动情况，评选“健康之星”教研组。

## 七、注意事项

- 1、各组积极锻炼，组员积极配合。
- 2、进行赛前训练，注意安全。
- 3、参赛人员要团结友爱，互相关心，尽心尽力，保证活动顺利进行。
- 4、服装轻便，请穿运动鞋。

学校工会

2018年3月

## 体育活动方案名称篇三

一、活动目的本学期开设的摄影社团为一部分有特长爱好的学生提供一个展示个性才艺的机会和空间使他们的一技之长得到充分的发挥和展示以点带面促进全校的摄影活动。进一步了解摄影的基本知识掌握摄影的技能技巧提高学生鉴赏美及创造美的能力。同时让学生在活动中体验摄影的乐趣。

### 二、活动要求

- 1、组织学生按时参加活动。
- 3、摄影小组成员应严格遵守纪律不准在摄影室大声喧哗不准做与摄影学习无关的事。
- 4、每次老师布置的作业学生都应按时完成。
- 5、爱护摄影教室内的设施和用品。
- 6、到户外拍照要遵守纪律不得离开老师指定的地点。

### 三、活动内容

- 1、向学生介绍一些简单的摄影知识。
- 2、介绍单反相机的使用方法摄影技巧。
- 3、欣赏优秀摄影作品培养学生对美的鉴赏能力。
- 4、到户外进行拍照或利用节假日以及学校的一些活动进行摄影练习。
- 5、及时上交作品相互评价讨论表扬优点指出不足。

### 四、汇报展演

定期举办美术比赛 举办摄影展览交流、回顾、总结学习成果为同学们提供表现自己实力增强自信心的舞台能起到意想不到的效果。教师要精心指导严格把关。学生大胆尝试用心拍摄在校内展出以起到示范作用。

## 五、课时内容安排

第四周认识数码相机

第五周感受摄影的魅力

第七周拍摄前的准备

第八周设置数码相机1

第九周设置数码相机2

第十周照片的输入与上传

第十一周照片的后期处理

第十二周数码摄影的构图1

## 体育活动方案名称篇四

### 一、指导思想

为丰富广大教师课余生活，进步教师身体健康水平，推动全民健身运动的展开，努力创建科学、文明、健康的体育生活环境，积极展开丰富多彩的群众性体育活动，真正让天天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一天生为广大师生的实际行动，让每个师生的健康受益，特制定本方案。

### 二、领导小组

组长：

副组长：

### 三、活动要求

1、由学校工会和体育组同一添置活动用具，布置安排活动场所，活动器材直接发到各个小组，由小组考核负责人同一领取、发放和管理。利用下午4：45-5：30这段时间为集体锻炼活动时间，随作息时间表而调剂活动时间。

2、活动情势丰富多彩，根据学校场地和器材实际，本次设置活动项目有拔河、手球。

3、以不定期举行游戏比赛活动等来展现阳光体育活动成果。

### 四、活动安排

拔河设四支队伍，依照低（1、2年级）、中（3、4年级）、高年级（5、6年级）和综合组，赛制采取淘汰制，每场比赛采用三局两胜。每队出一位裁判员和巡视员。手球比赛设立七支队伍，（每支队伍场上队员必须保证两男三女）一至六年级各一支队伍和综合组共七支队伍，比赛采用复合赛制。第一轮抽签分成两个小组□a组三个队进行循环赛决出前两名进入第二轮交叉淘汰□b组四支队伍依照双败淘汰制决出两个优越队伍进入第二轮交叉淘汰。终究决出冠亚军。五、考评嘉奖：

1、按一、二、三等奖分别给予一定的奖金或实物福利。 2、拔河设奖为一等奖1名，二等奖1名，三等两名；手球设特等奖1名（冠军），一等奖1名（亚军），二等奖2名，三等奖3名。

## 体育活动方案名称篇五

健康第一是素质教育的基础。为了更好地开展好学生的课外体育活动，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。

组

长：叶兆忠

副组长：林发、吴昌杰、黄敦有、刘小光

成员：刘立敏、谢新发、彭修建、班主任、体育教师

### 1、全校性体育活动：

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。

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，提前下达各年级组织参赛。

### 2、班级体育活动：

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。

具体内容：篮球、乒乓球、羽毛球、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。

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，要把各班课外体育活动实施情况作为专项内容列入班级五项评比竞赛之中，未经学校批准不得随意取消活动。

2、校值周班级协助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。

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。

1、除雨天和放假时间外，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。

注：课外活动时间周一至周四为每天下午17：00——17:25，各班须按时组织参加，活动内容各班级根据场地安排自定，若遇天气不适合室外活动等特殊情况，活动暂停。

1、寓教于乐原则：让学生运动中体会快乐，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。

田径类：奔跑类游戏、跳跃类游戏

体操类：健身操、艺术体操、垫上运动

球类：篮球、排球、乒乓球、羽毛球

其他类：小型比赛等

- 1、周一下午第三节课为高一年级体育活动时间。
- 2、周三下午第三节课为高二年级体育活动时间。
- 3、每个班级具体活动内容、场地由各年级体育备课组安排。学生活动内容每周交换一次。

#### 班主任

- 1、按时带领本班学生到指定地点集合。
- 2、做好学生思想工作，提出严格要求。在整个活动中，班主任带领、督促学生认真参加好活动课。
- 3、及时和体育教师取得联系，安排好活动内容。

#### 体育教师

- 1、体育课外活动的指导工作由相关年级的体育教师负责，体育教师按分管区域提前5分钟到达活动场地。
- 2、指导帮助体育委员带领本班学生做好准备活动和素质练习。
- 3、指导学生进行体育达标锻炼和做好小型竞赛裁判工作。若有小型比赛，体育教师负责裁判工作；无比赛活动，体育教师分区域定点指导学生进行体育锻炼。
- 4、对学生进行安全教育和进行帮助保护。

#### 体育委员

- 1、负责活动前、后集中本班学生并考勤。
- 2、带领学生进行准备活动和身体素质练习。

3、负责归还运动器材。

4、及时和班主任、体育教师联系，反映本班活动情况。

1、由各年级干事负责对本年级各班活动课的组织情况进行统计和督查，每月上报德育处一次，作为优秀班集体的评价依据之一。

2、由教务处安排专人对体育教师的指导工作进行记录和评价。

## 体育活动方案名称篇六

20xx年xx月xx日

大操场

通过开展亲子游戏，加强家长与子女之间的情感交流，增加老师与家长之间的沟通机会。通过体育活动，培养幼儿与父母或同伴共同克服困难夺得胜利的精神。培养幼儿参加体育活动的兴趣，亲身体会体育活动的魅力。

1. 通知父母来园参加亲子活动。

2. 准备游戏需要的材料。

3. 布置活动场地。

4. 奖品。

活动流程：

(一)、运动员入场仪式放《运动员进行曲》

(二)、幼儿教师致欢迎词。

(三)、领导讲话。

(四)、主持人讲注意事项。

(1)、请您在活动中看好您的宝宝，以免其受到伤害。

(2)、请在活动过程中遵守活动规则。

(3)、在活动中请勿拥挤。

(4)、在活动中表现棒的小朋友可以获得我们的小礼品哦！

(五)、主持人介绍亲子活动项目。

活动一：

1、游戏名称：《春种秋收》

2、游戏准备：小号呼啦圈、盆、沙包

3、参加人员：幼儿、爸爸或妈妈

4、游戏玩法：家长站在跑道起始点，端盆把盆中沙包放入指定圈中，到达终点后幼儿接力把圈中沙包收回。家长必须按顺序把沙包准确放入圈中，每个圆圈放一个沙包，幼儿必须把所有的沙包都捡回去。

活动二：

1、游戏名称：铺地砖

2、游戏准备：呼啦圈

3、参加人员：幼儿、爸爸或妈妈

4、游戏玩法：跑道上准备两个呼啦圈，游戏开始幼儿跳入第一个呼啦圈内，由脚下到头顶把呼啦圈取出交给家长，再跳入第二个呼啦圈，同时家长把前一个呼啦圈放到幼儿前面供其使用，依此类推。

### 活动三：

1、游戏名称：亲子双人跑(两人三足走)

2、游戏准备：绳

3、参加人员：幼儿、爸爸或妈妈

4、游戏玩法：把小朋友与家长相邻的脚绑在一起，当口哨响起时一起向前方走直到拿到前方的小红旗才可往回走，哪队先返回起点处为胜出者。

### 活动四：

1、游戏名称：夹球赛

2、游戏准备：小木棒篮球

3、参加人员：幼儿、爸爸或妈妈

4、游戏玩法：家长从起点双腿夹球蹦到终点，再和幼儿用两根小木棒夹球回到起点。用小木棒夹球时不得用小木棒托着球跑。

### 活动五：

1、游戏名称：亲子心连心

2、游戏准备：卡片

3、参加人员：幼儿、家长

4、游戏玩法：家长与裁判对面站，幼儿站在裁判身后边，裁判出示卡片，家长用肢体行为描述卡片内容，幼儿猜。

(六)、活动开始

(七)、颁奖

(八)、育儿讲座(幼儿教师)

(九)、活动结束。

## 体育活动方案名称篇七

为了全面贯彻落实《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，推动由教育部、国家体育总局和共青团中央联合制定的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》的广泛开展，吸引广大青少年学生走向操场、走向大自然、走在阳光下，积极参加体育锻炼，切实提高学生体质健康。特制定本活动方案。

在学校形成浓郁的校园体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气，有效的促进广大青少年学生积极参加体育锻炼，切实提高学生体质健康水平。培养青少年学生良好的锻炼习惯和健康的'生活方式，使校园形成热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气。

20xx年2月—7月

我运动。我健康。我快乐

系列活动一：校田径运动会

我校决定在4月中旬举行田径运动会和九年级体育中考模拟运动会。参与人数涉及全校师生，参赛项目分田赛、径赛两大类。包括100m□200m□400m□800m□1500□4\*100接力、立定跳远、跳高等项目。

此次校运会为全面迎接“中华人民共和国建国60周年”造势。为我校师生创造一个良好的体育运动锻炼氛围。

### 系列活动二：冬季长跑

活动时间：2月6日---4月30日

我们继续坚持上学期的长跑方案，学生每天长跑距离基数为1200米，在规定工作日每天以班级为单位组织学生完成跑步里程，节假日期间要求学生自觉坚持长跑，并做好记录。各班要做好每日长跑活动情况记录。在冬季长跑活动结束后，统计每个学生冬季长跑的总里程。

### 系列活动三：眼保健操比赛

5月份，我校将举行以班级为单位的眼保健操比赛，做为“全国亿万学生阳光体育活动”在我校的延续（），旨在倡导学生养成良好的用眼卫生和用眼习惯，减少近视人数和比例，使学生各方面体质标准达标。

### 系列活动四：跳绳比赛

本学期将举行的跳绳比赛又是一次全校师生广泛参与的学校体育单项比赛，比赛分单人绳和集体绳两大项。通过跳绳比赛继续督促学生多多参加体育运动和锻炼，加强我校良好的校园体育锻炼氛围和风气。

### 系列活动五：每天锻炼1小时

此活动已经被列为我校每个学生每天必须完成的作业，每个班级应进行扎实的布置和落实，全体学生必须自觉、保质保量的完成。从而使学生养成自觉长期参加体育锻炼的终身体育意识以及健康向上的生活方式。

本活动方案从即日起实施。

## 体育活动方案名称篇八

许多中小学校都面临着体育活动场地狭小的问题，这对完成体育教学任务造成了较大困难。另外由于体育器材缺乏，更让体育教师产生畏难情绪。本人就怎样组织小场地体育活动探索了几种方法，现总结如下：

### 一、定位法。

在小场地上同时有几个班级上课，使学生的活动范围大为减少，这时易采用“定位法”，即固定队行进行练习，如在走廊过道、花坛等处排列队形，要求位置不变而教材教法多变，除了做发展身体素质的体操、跳绳、立卧撑、徒手技术动作等练习外，还可以做单双数相间的绕人运球，跳跃曲线跑动，前后排双手胸前传接球，利用体操棒或小型器材进行协调性练习，用沙包进行抛接练习，充分锻炼学生的方位感和空间感。教学秩序活而不乱，易于调动学生的兴趣，从而实现教学目标代写论文。

### 二、顺势法。

充分利用学校的自然环境和建筑物，做自然地形跑。如：沿着花坛跑、绕树慢跑、台阶两脚交换跳、跑楼梯、沿墙根慢跑纵跳摸高、靠墙手倒立，对墙投掷、绕过障碍等。这种方法因地制宜，顺其自然，学生情绪很高，运动量易于掌握和调整，组织队形不易混乱、活泼自然，灵活而不忙乱。

### 三、盘旋法。

在场地上曲曲直直地花样移动，如：“8”字形跑、蛇形跑、螺旋跑、快慢相间跑等，还可以走跑交替、变换动作方向与节奏。这样场地虽有限，跑距却可以延伸，称之为“盘旋法”，对培养学生的反应和灵活性具有很好的辅助作用。

### 四、替代法。

利用沙包、羽毛球、乒乓球等轻物代替垒球掷远；以跳背来代替山羊分腿腾越的练习，用跳橡皮筋来代替练习跨越式跳高的过杆技术，可以增加练习次数，掌握好运动技能。并有效地避免运动损伤，在进行练习时应注意加强组织纪律性，只有良好的纪律才是练习次数和质量的保障。

### 五、循环练习法。

在有效的范围内分组练习，如：第一组跳绳、第二组举重物、第三组立卧撑、第四组蛙跳。分散练习，依次轮换，只要组织严密，所有空间都能充分得到利用。

### 六、模拟法。

不用器材而只用手势动作，如：双手胸前传球，原地侧向掷垒球，滑冰的蹬冰技术练习和弯道压步技术练习，篮球的重点技术三步上篮练习等。

充分利用少年儿童模仿能力强的特点，做好徒手练习。

### 七、游戏法。

在相宜的场地上利用“游戏法”完成教材内容，如：画一有规则的圆形图案，用小白兔的故事教低年级学生立定跳远的基本动作，一边跳图形一边唱儿歌，让学生体会双脚起跳、

双脚落地的基本要领。还可以开展活动范围更小的游戏，如：“叫号赛跑”“贴膏药”具有对抗性质的“斗鸡”比赛等。既提高了练习兴趣，又提高了教学质量，让学生在“学与玩”中掌握动作要领。使学生自始至终处于一种兴奋状态中，利用游戏规则让学生理解动作技术的要点，形成良好的纪律性。

## 八、竞赛法。

利用多种竞赛活动形式加大运动量，如：迎面接力由单人跑改成手持实心球一至两个，提高难度，高年级可进行背人负重的接力，在跑之前做五到十次深蹲或立卧撑加入运动量，利用增加密度来加大运动量，如：传球时由两人迎面传球改为三角、四角或用两球进行，提高传球数量和质量。跳绳每人跳跃个数由少逐渐增多，有条件的学校可用海绵垫练习前滚翻，再过渡到前滚翻接力，通过增加练习次数达到合适的负荷量和良好的练习效果。

## 九、实际法。

在教学当中要考虑到地区和学生的特点，如：冬天在许多地区学生喜欢玩毽子，而且能玩出很多花样，应在体育活动中充分发挥这一特长，把水平高的组织起来，进行一些小型的单项比赛，进行正确的引导。还可将民族优秀传统项目“武术”贯穿于教材当中，不需要器械，在小场地上同样能达到很好的锻炼效果。