

2023年小学开展课外活动方案 小学体育活动方案(优秀7篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。写方案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

小学开展课外活动方案篇一

立定跳远

以“健康第一”为指导思想，以《体育与健康课程》标准的四个学习领域为教学目标，以促进学生身心健康为宗旨，以体育新课程标准为指针，以学生的发展为目的，创设与教学内容相适应的氛围，引入课堂教学，并从学生的兴趣着手，避免了学习过程的枯燥，让学生热爱活动的乐趣，同时让学生在活动中健身、在活动中合作、在活动中创新、在活动中享受、在活动中健康成长。

立定跳远属于全日制义务教育小学体育（1~6年级）课程标准“水平一”身体健康学习领域中的内容之一。它是低年级跳跃动作的重点教材；是发展学生腿部力量和弹跳力的重要手段；也是急行跳远落地动作和发展腿部爆发力的辅助性练习。另外，它对于发展身体的跳跃能力以及促进下肢肌肉、关节和身体器官系统的发展，体验学习跳跃动作的乐趣，有着积极的作用。

本班共有学生30人，从班级学生整体身体素质状况来看为一般。另外，一年级小学生协调性较差，注意力较分散不易集中，理解记忆力也不够完全，立定跳远动作虽然简单，但对于一年级小同学来说仍然是有一定难度的。因此，在教学时，要设计新颖、有趣的练习方式和手段，调动他们学习的积极

性，如通过游戏或竞赛的方式，诱导学生进入角色，激发练习兴趣。另外在教学中要关注学生个体差异，尊重学生的主体地位。

五、教学标：

1、通过教学，激发学生对体育活动的情趣，培养学生积极参与体育活动的态度和行为。

2、通过本课教学，使学生在活动中学会双脚脚尖同时登地起跳的动作，以及游戏的方法和规则。

3、发展跳跃的能力，提高学生的协调能力和力量素质。

4、通过练习和比赛，能够让学生的合作与竞争意识得到提升，并体验与他人合作学习的感受。

教学重点：

双脚起跳，双脚落地。

教学难点：

摆臂与蹬地协调用力。

场地：操场

器材：1。跳绳30根。2。呼啦圈4个。3。音乐、播放设备1套。

小学开展课外活动方案篇二

教学目的：

1、通过这节课的学习，使学生进一步掌握第八套广播操的要领及动作。

2、培养学生身体的正确姿势和节奏感。

3、培养学生能够遵守纪律和快速集合的能力。

教学方法：讲授、练习法

教学重点：第八套广播体操

课时安排：1课时

教学器材：无

教学程序设计：

一、准备部分

课堂常规：

1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。

2、宣布课的内容和任务。

准备活动：

1、队列：立正、稍息、集合、解散。

2、复习广播操的前三节。

3、专项准备活动。

二、基本部分；

广播操(4-6)节：

第四节，体侧运动。

第五节，体转运动。

第六节，全身运动。

重点：各节的动作要领及要求。

难点：动作的准确性和优美大方有节奏感。

学生注意事项：

- 1、学生站一列横队。
- 2、学生认真听讲，仔细触摸。
- 3、听从指挥注意力集中。
- 4、学生充分活动各关节。

游戏：

块块集合

规则：

- 1、必须按信号散开和集合站队，散开后学生必须离开原位。
- 2、分散集合时不许推拉冲撞他人。

四、结束部分

1. 放松
2. 小结
3. 下课

反思：培养学生身体的正确姿势和节奏感。

培养学生能够遵守纪律和快速集合的能力。

小学开展课外活动方案篇三

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。

组长：

副组长：

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，随作息时时间调剂而调剂活动时间。

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。

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。

- 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。

小学开展课外活动方案篇四

坚持“健康第一”，推进素质教育，推动学校积极开展体育活动，促进学生加强体育锻炼，保证学生每天一小时的体育活动时间，努力增强学生体质。

1. 开展大课间活动，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，主动掌握健身的方法并自觉锻炼。
 2. 通过大课间活动，优化学校体育场地设施设备及管理，提高其使用率，发挥其育人效益。
 3. 通过大课间活动，确保学生每天一小时体育锻炼时间，促进师生间、学生间的和谐关系，提高学生的合作、竞争意识和交往能力，营造积极向上的校园氛围，促进学生健康成长。
- 1、课程设制方面。得调整作息时间，在课程安排上给予时间保证。
 - 2、师资方面原因。体育教师和班主任教师的工作量增大，体育教师和班主任的体育素质有待提高。
 - 3、学生方面原因。安全第一，兴趣调动、评价措施等。

4、家长方面原因。在目前追求分数的大背景下，家长对大课间体育活动的支持与理解有待提高认识。

1、全员参与原则。师生全员参加，充分发挥师生的积极性和创造性，达到全体健身的目的。

2、安全第一原则。严密场地、器材管理，落实值周、班主任职责，强化活动过程管理，制订安全预案，全方位贯彻“安全第一”原则。

3、因地制宜原则。根据我校场地小，在校学生多，人均占地面积不足的特点，采取以年级为单位，室内、室外分组活动的形式。室外以学校快乐体育训练为主，群体竞赛为辅；室内以班级特色创建为主，室内游戏、室内体育活动为辅。

4、科学性原则。遵循学生身心发展的规律，我校从实际出发，以全面落实教学计划，又不增加学业负担为前提，合理地安排大课间的课程计划和内容，将艺术、体育、特色创建融为一体。

5、多样性原则。根据我校场地小，学生多的特点，大课间活动时选择有利于健康的游戏，集体舞，踢毽子，跳绳，板羽球，拍球之类的活动，将艺术、体育融为一体。

“大课间体育活动”在大课间及每天下午第三节课进行，总流程是先整体再分散，时间为30—40分钟，活动项目：

1、做眼保健操和广播体操：国家规定的中小小学生广播体操和眼保健操。（必做）

2、跳校园集体舞：国家规定的中小小学校园集体舞。

3、自主活动：在学校的组织下，分成若干小组，进行有氧运动，如跑步、球类活动、体育游戏、滚铁环、跳绳、跳皮筋、

踢毽子、呼拉圈、等学生喜爱的体育活动。（选做）

室外活动：跳长绳、踢毽子、立定跳远、捉迷藏、板羽球、丢手绢、钻山洞、丢沙包、羽毛球、跳橡皮筋、推手、贴烧饼、掷纸飞机、抓尾巴、快快跳起来、闭眼平衡、木头人、老鹰抓小鸡等项目。

室内活动：拾子、击鼓传花、扳手腕、传口令、画鼻子、纸球入篓、挑小棒、七巧板、猜拳写字、猜猜他是谁、叫号起立、过独木桥、头顶气球、写字接力、指部位、开火车等项目。

以上这些活动项目供各班参考和选用，全体教师要集思广益，挖掘更加丰富多彩的活动项目。

4、整理活动。组织学生做好放松活动，调整好学生的身体状态，以便放学回家。

1穿运动鞋参加活动，衣着宽松，尽可能穿运动服装，不能装、带各类坚硬、锋利的物品；

2. 在指定位置进行规定项目活动，不能擅自进行其他项目活动，更不能乱窜乱跑；

3. 要根据身体情况开展活动，如有身体不适或受伤应立即告知老师；

4. 活动时，同学间要互相协作、谦让，互相帮助，共同做好安全保护工作，不能互相吵闹、争执甚至打架。

5、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，协助体育教师指导活动。

6、各项目活动限在规定的活动区域进行。负责值日的老师要

认真巡视，并做好当天的活动记录。

7、班主任职责同等，要带领学生积极参加活动，并进行安全教育，杜绝伤害事故的发生。

班主任职责：

1. 要加强安全教育，并使学生掌握必要的安全防范知识。
2. 按《大课间活动方案》准备活动器材，做好安全检查工作。
3. 检查学生衣着，了解学生的健康状况，合理安排运动量。
4. 活动时，要做好组织及安全防护工作，防止伤害事故发生。
5. 如有意外伤害事故，要严格按照《伤害突发事件处理办法》进行处理。
6. 及时做好活动记录，随时接受各级督查。

突发性伤害事件处理办法：

1. 伤情发生后，在场教师必须第一时间对伤者进行处理，了解伤者情况、判断伤情，伤害严重必须立即通知学校领导，并及时送医院观察治疗或打120急救。
2. 及时通知家长或监护人，妥善做好沟通、安慰工作。
3. 保护现场，了解事故发生经过，调查事故原因，作好有关记录并保护现场，采集有关证据，以利于对事故做到事实清楚，责任明确。
4. 重大的伤害事故要及时上报教导处。

1、认真学习，转变观念，达成共识

乐体育的全新理念，确立合作、竞争、快乐、主动、健康发展的体育工作观。暑期组织体育教师和班主任培训校园集体舞。

2、加强领导，保证时间，形成制度

以将快乐体育、趣味体育引入体育活动为主旨，强化活动的领导与管理，并建立“大课间活动制度”和“大课间活动评比制度”，在活动的内容与形式、过程与评价上形成有效管理，充分挖掘校内外各种体育课程资源，不断丰富和发展活动的内涵，不断提升活动水平。

3、全员参与，注重评价，强化激励

坚持学生全员参与，学校全体教师紧密配合，突出活动的评价作用，对先进班级和个人予以适时激励，并将各种评价资料存档，作为学期考核评价的一项重要内容，纳入领导、班主任、老师、学生系列考评中，以保证学校体育大课间活动的有效开展。

小学开展课外活动方案篇五

学习目标：在踢毽子和短绳活动中充分与自己的同伴密切合作，相互帮助，共同学习提高自己的该项技能。

学习内容：踢毽子和跳短绳

学习步骤：

教师活动：

1. 常规队列练习，要求精神饱满，常规到位。
2. 学习向中和看齐和向两边散开的队列练习。

3. 对学生的练习情况给予肯定，表扬比较好的组，以激励其他组同学。

学生活动：

1. 按老师的要求和口令，精神饱满地进行队列练习，细心体验如何走才能与其他同伴保持一致。

2. 能够细心聆听老师的讲解，在学习中，认真体验，积极和其他组进行比试，看看哪组的行动最迅速最整齐。

3. 经过老师的评价后，对自己在练习中的表现能够给自己打一个合理的分数。

组织：四列横队

重点：在踢毽子活动中充分调动学生练习的积极性。

教师活动：

1. 讲解示范踢毽子的方法要求，组织学生原地徒手模仿练习(练习认真和动作准确到位的同学可以每人拿一个毽子自由练习目的'充分调动学生练习的积极性和端正学生练习的态度)。

2. 给予学生练习的目标，组织学生自行练习。

3. 组织学生相互间进行各种比试练习。

4. 组织学生进行拔萝卜和种萝卜的游戏活动，强调游戏规则，注意安全。

5. 组织学生进行短绳练习。

学生活动：

1. 认真观察聆听老师的讲解，积极进行模仿练习。
2. 积极进行毽子的各种练习活动，充分展现自己，在练习中展现出良好的精神风貌。
3. 在跳短绳练习中发扬帮助和吃苦耐劳的良好精神和品质。

教师活动：带领学生总评该次课练习情况。

学生活动：能够对自己的表现给予正确地评价。

场地器材：

每人自带毽子1个短绳55根田径场一片

小学开展课外活动方案篇六

《体育课程标准》要求初步掌握基本运动技术，这是《国家学生体质锻炼标准解读》书中五六年级的测试项目。

通过教学和实践，使学生掌握立定跳远的技能和方法，锻炼学生下肢力量，发展全身协调能力。通过练习悟出立定跳的方法与技巧。

二、教学目标分析

- 1、学生初步了解立定跳的方法与技巧，发展下肢力量。
- 2、学生通过游戏悟出跳远的方法，能有效调整下肢发力与全身协调关系。
- 3、养成勤于思考的好习惯，形成良好的的组织性与纪律性。

三、学习者特征分析

农村学校，学生基本素质都比较好，尤其力量方面是强项，但是运动协调能力较差，对于他们来说，学习的重难点就在于逐渐体会和掌握身体协调用力的技术，使身体下肢力量优势得以充分发挥，再进行动作技术指导，提高立定跳远成绩。

四、教学策略选择与设计

根据体育教学大纲和本校的实际情况我采用两组互相比赛互相监督的方法，提高学生的运动能力。

五、教学资源与工具设计

教学资源与工具包括两个方面：一是为支持教师教的资源；二是支持学生学习的资源和工具，包括学习的环境、多媒体教学资源、特定的参考资料、参考网址、认知工具以及其它需要特别说明的传统媒体。

六、教学过程教师检查人数

1、明确本节课学习内容并明确学习目标

2、教师讲解动作，学生仔细听讲

3、教师巡视观察，及时给予纠正(距离、动作)

4、教师巡视提醒安全，教师再次示范强调动作要领以及下肢发力时机，学生练习。要求互帮互助，完善动作。

5、划分场地，分5组进行，每组8名学生，确定组长，明确小组位置。

6、教师巡视指导

布置练习作业，整理器材。

- 1、体育委员整队，师生问好。
- 2、游戏“蛙跳”
- 3、学生分小组进行练习
- 4、教师和学生一起总结练习时的问题，并想出解决办法。
- 5、学生结伴进行比赛
- 6、学生分组练习

小学六年体育教案《立定跳远》

七、教学评价设计

教学中通过游戏进行练习，避免了学生对立定跳远产生恐惧，有利于学生掌握动作要领，教师也可以把更多精力放在指导上，收到了良好的效果。学生身体的下肢发力掌握不好，另外在协调性方面表现不好，特别是成绩不理想，有待在协调性训练上下功夫。

八、帮助和总结

小学开展课外活动方案篇七

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。