

2023年上海高三学生阳光体育活动方案(汇总5篇)

确定目标是置顶工作方案的重要环节。在公司计划开展某项工作的时候，我们需要为领导提供多种工作方案。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

上海高三学生阳光体育活动方案篇一

为进一步贯彻国家体育总局的《全民健身纲要》和《学校体育工作条例》，更好的贯彻落实全国学校体育工作会议精神，响应“全国亿万学生阳光体育运动”的号召，围绕我校“办特色，树品牌”中心工作，全面实施推进“校园十大工程”，切实减轻学生过重的课业负担，落实“健康第一”、“工作第一”的指导思想，全面推进素质教育，促进学生德、智、体、美全面发展，初中部周密部署，统筹安排，深入的开展了形式多样的“阳光体育”活动。

现将各项工作总结如下：

一、领导高度重视，工作扎实推进。

初中部领导班子高度重视阳光体育活动。为了搞好阳光体育活动，校领导首先组织政教处、各年级主任及体育老师座谈，并听取建议，近而成立了“阳光体育节活动”领导小组，形成了“主管校长亲自抓，政教处与各年级携手抓，体育教师具体抓”的工作局面。

二、举行启动仪式，宣传活动理念。

为了有效推进“阳光体育节”的各项工作，让“健康运动，快乐工作”的理念能够深入老师和学生的心中，初中部首先

开展了“阳光体育节”启动仪式。初中部领导班子在张校长的带领下全员出席，高度重视，并有由高校长致开幕词。全体师生通过启动仪式，不但了解了活动的内容和意义，更燃起了健康生活，快乐工作的激情。

三、巧借宣传媒介，提升活动认识。

初中部通过校园广播、走廊文化展板、电子大屏幕等宣传媒介，及时播报各项精彩活动，展示魅力活动照片等形式，吸引教师和学生的眼球，让运动旋风渐入人心。

班主任老师还合理利用班团会，开展以班级为单位的小型竞赛活动，既愉悦了学生身心，又增强了集体凝聚力！

四、快乐大课间，精彩连连看。

在“阳光体育节”的各项活动蓬勃开展中，初中部“快乐无限”大课间最为引人注目！

大课间活动设计的原则首先是从尊重孩子的自主性出发。大课间活动的主体是学生，学生是否喜欢大课间活动是成功的关键。所以尊重孩子们的主体地位，充分发挥他们的自主性是设计创编大课间活动的首要原则。在此基础上，我们将“激情热身操、多彩跳跳绳、合力跃大绳、五彩飞飞键、舒缓放松操”等项目合理有序的整合划一，在激情四射的音乐引导下，各项活动既有整体的融合，又有局部的竞赛，真可谓是异彩分层！

如今，在初中部30分钟的“阳光大课间”里，校园处处都洋溢着孩子们欢乐的笑声。同学们沐浴在蓝天下，与阳光做伴，以操场为舞，同学们尽情的享受快乐的校园生活、寻找互动的乐趣，把学习带来的压力与紧张的气氛及时的宣泄出去，尽情享受童年应该有的欢乐，真正实现了把快乐与健康送给孩子的目标。

五、“阳光生活，快乐来袭”教职工比赛正当时。

初中部积极贯彻“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，重视教职工的身体素质和身心发展，分别于4月22日和5月15日开展了“阳光生活，快乐来袭”初中部教职工跳绳和踢毽比赛。

两场比赛均以年级为单位。在比赛中，年轻教师们大显身手，老教师们也不甘示弱，他们在赛场上，各显神通，大展风采，一次次跃起的大绳，展示了教师团队的凝聚力；一只只飞跃的花毽也组成了一幅优美的画面，在活动中充分体现了教职工们朝气蓬勃、奋发向上的精神风貌。

这两次比赛，不但提升了老师们体育锻炼的意识，更是紧张工作中的有效调节剂，为创建积极健康、蓬勃向上的工作氛围，描绘了亮丽的一笔。

六、烂漫春光何处觅，只见师生健身忙

随着阳光体育节各项活动如火如荼的开展，初中部也迅速掀起了“师生携手同做操，锻炼身体共发展”的热潮。

为了提高学习效率，教师们以备课组为单位，利用中午和业余时间，积极自主学习广场韵律操《荷塘月色》，尤其是初四年级的老师们，在繁重的备考工作中也极响应“健康运动”的号召，利用中午休息时间在在大厅集体锻炼，这是大家在体育节理念的引领下，教师观念转变的缩影。

各年级也依据学生特点和实际情况，分别开展了具有年级特色的健身活动。初一年级的“快乐健身操”青春飞扬；初二年级的“八极拳”强身健体；初三年级的“广播操”有序规范。

七、“魅力体育”艺术展见真功。

初中部“魅力体育”学生绘画展的作品均来自于课堂，一幅幅作品无不让我们感慨学生们无限的创造力，这同时也让我们喜感素质教育的春风吹绿了一颗颗成长的幼苗。

本次作品展以“魅力体育运动”为大主题，将运动与生活，运动与学习，运动与健康的关系合理地结合在一起，通过美术老师的开发与指导，学生们在积极思维创作的基础上，用艺术的美感再一次让我们认识到了，体育的动感与魅力！

阳光体育活动的开展，使学生充分认识到加强体育锻炼的重要性，充分调动了学生的积极性，主动地走出教室，走向大自然，走到阳光下，展现自己的活力！同时，本次活动体现了“团结、友爱、健康、向上”的精神，形成了全校学生参与的体育锻炼良好风气，达到了锻炼身体，增强体质的目的，有力地促进我校体育工作，在校园内形成了一股热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气，我们也将遵从阳光体育的精神，继续开展丰富的体育活动，为学生健康成长提供有力支撑，为学生有一个健康的未来做好我们应有的努力。

上海高三学生阳光体育活动方案篇二

一、统一思想，高度重视。

为有效引导师生树立正确的健康观念，切实提高学生身体素质，将工作落到实处，我校高度重视校园阳光体育活动的组织实施。成立了由马兴森校长、高云副校长为正、副组长的阳光体育活动领导小组。根据我们全校现有设备情况以及全体学生的实际情况，领导小组加强领导，统一部署，制定了具体的实施方案，在全校范围内形成了一把手亲自抓、分管领导具体抓，确保活动开展得有序、有效、安全。学校要求全体师生以开展阳光体育运动为契机，坚持与体育课教学、课外体育活动相结合，形成良好的体育锻炼习惯，通过开展阳光体育运动，切实提高体质健康水平。

二、精心安排，有序组织。

我们的活动主题是——我运动 我健康 我快乐

我们的活动口号是——每天运动1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子

我们的活动要求是——人人有项目 班班有团队 学校有比赛

具体安排：

(一)、活动时间安排及要求：

课间操、大课间活动时间：9：20—10：00眼保健操：上午9：20—9：25上好眼保健操和课间操。体育教师和班主任指导学生规范做好每一个动作，提高两操质量。实行“大课间”的体育活动课制度，按班级划分活动区域，进行丰富多彩的体育活动。

(二)课时安排：

按新课程标准开足上齐体育课。切实保证体育课和体育活动课的上课时间。每天一节体育课或体锻活动课40分钟，没有体育课的当天，班主任要鼓励学生积极参加课外活动，由体育教师与班主任教师共同设置课程内容，并在活动中指导学生练习。确保每天有一小时的体育锻炼时间。总计任何一名学生每天都能在校运动1小时以上。

三、管理制度：

学校规定，体育教师要认真上好体育课，任何教师不得擅自占用学生的体育课时间，各年级、各班级要督促学生做好上午的课间操和眼睛保健操，体育教师要进行监督管理不得拖堂，挤占两操时间。

四、安全保障措施：

- 1、政教做好值班巡视工作，体育教师做好协调指导工作。
- 2、晨间锻炼和大课间活动由班主任和体育教师组织活动。
- 3、活动器材由学校准备一部分，班级或学生个人自备一部分。
- 4、卫生保健教师做到每天巡视，防止学生意外事故发生，一旦发生要及时救治和上报。
- 5、班主任和体育教师在活动前积极向学生宣传体育锻炼的重要性，做好热身活动，增强自我保护意识。

五、关注过程，加强考评。

在“阳光体育”活动启动仪式上，校长要求全体师生人人参与、个个争先，营造生龙活虎、生气勃勃的校园体育氛围，促进学生健康成长、全面发展、终身发展，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”深入到我们每个人心中，用实际行动踊跃参加丰富多彩的体育活动，在运动中领略体育的魅力，感受体育的美，体会运动的快乐。

为了扎实开展，有效推进，一如既往，持之以恒，我校把每天的大课间活动纳入了学校常规检查之中，对各班各区域学生的活动进行不间断地评估检查。一方面督察班主任在岗在位的情况，确保各班活动有组织有秩序有成效；另一方面能够发现成功洞察漏洞，确保学生活动期间的人生安全。

总之，随着我校阳光体育系列活动的深入开展，全校学生充分认识到加强体育锻炼的重要性，激发了学生的参与热情。通过活动，使广大师生深深地体会到“拥有健康才能拥有明天、热爱锻炼就是热爱生命”，进一步树立了全民体育、天

天锻炼、终身锻炼的意识，有力地促进我校体育工作，不断提高学生的体质健康水平，为学生身心的健康发展，打下良好的基础。

上海高三学生阳光体育活动方案篇三

健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。我校本着“促进学生健康成长”的理念，全面推进阳光体育活动，积极响应和落实上级有关文件精神，认真开展阳光体育运动，大力推广“我运动、我健康、我快乐”，提高身体素质，磨练坚强性格，培养集体观念和团队精神，促进身心全面健康发展。现将工作总结如下：

学校领导高度重视阳光体育运动，并将其作为一项长期的工作进行，常抓不懈，处处落实，将开展阳光体育运动和减轻学生课业负担联系起来。为了落实到位，学校成立了阳光体育活动领导小组。

校长为活动第一责任人，体育组负责本项活动日常工作的部署、实施和督导，负责活动资料的整理和收集。从而形成了一把手亲自抓，分管领导具体抓，确保活动有序、安全地开展。为加大宣传力度，扩大影响，教师会上不定期进行了宣传、布置。同时组织学生进行板报和广播宣传，使同学们的运动兴趣，集体感等充分被激发，也激活了学生健康第一的理念。

2、用好大课间，各年级分层次地开展各种主体活动，每项活动要求全体教师参与，分管教师做好记载。

3、落实“两操”，我校充分利用课间操和眼保健操的契机，增强学生体育锻炼和保护视力的意识，让学生科学用眼，劳逸结合。

为了促进学生身心健康全面发展，落实阳光体育活动，学校精心设计安排大课间活动，不断提高活动质量。体育组在教务处的领导之下，结合学校自身实际，充分调动、整合现有资源，为全校学生精心安排了跳绳、踢毽、立定跳远、羽毛球、篮球等多项锻炼内容，每周轮换，同时根据各项内容的特征，将学校活动场地进行了专门划分，做到定区域、定项目开展体育活动。活动所需器材，学校安排专人专项负责完成领取、进场、归还，大大节省活动准备时间，保证了学生有充足的时间进行锻炼。活动过程中，器材管理老师积极配合班主任做好孩子的运动辅导及安全监护，确保每天的锻炼安全、有序、高效。

为了扎实开展，有效推进，一如既往，持之以恒，我校把每天的大课间活动纳入了学校常规检查之中，对各班各区域学生的活动进行不间断地检查。一方面督察班主任在岗在位的情况，确保各班活动有组织有秩序有成效；另一方面能够发现成功洞察漏洞，确保学生活动期间的人生安全。

由于活动的安排比较周详，落实的较好，使得活动达到了预期的目的。阳光体育锻炼活动的开展激发了学生的体育锻炼欲望，并为师生之间提供了更好的沟通交流的机会，巩固了良好的团队精神。从而使广大师生深深地体会到“拥有健康才能拥有明天、热爱锻炼就是热爱生命”，进一步树立“健康第一”的思想，为学生身心的健康发展，打下良好的基础。

通过阳光体育活动的开展，使学生充分认识到加强体育锻炼的重要性，充分调动了学生的积极性，主动地走出教室，走向大自然，走到阳光下，展现自己的活力；充分发挥学生各自的特长，培养了团体协作意识。

上海高三学生阳光体育活动方案篇四

为了提高同学们的身体素质和对体育活动的兴趣，在全体班委的精心筹划下，在班长，由班委科学部署下，如火如荼的

文秘班“阳光体育晨跑”活动于20xx年4月21日正式启动。

活动伊始，为了使该项工作的开展能够公平化、趣味化、普及化，我们进行了深入的调查、细致研究、科学的筹备。确定了以“大力弘扬奥林匹克文化，提高我班学生的综合素质”为指导思想；以“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”、“健康第一”为宗旨；以全班同学共同参与为基础；以丰富多彩的体育活动为抓手；以激发同学的运动兴趣，营造浓厚的班级体育文化氛围，培养同学的协作能力、健身意识、集体主义精神，树立良好的道德风尚，引导和促进同学健康、全面发展为目标。通过系列体育活动正面引导全体同学热爱锻炼、走进大自然、沐浴阳光，享受健康文明的生活方式。

(一) 班级重视，保障锻炼时间

在辅导员的正确领导下，各班委对此次阳光体育晨跑活动的开展高度重视，在精密的讨论后制定了公平有效的活动规则，确保了活动的顺利开展，例如：将活动定于周六早晨六点半开展，保证了全班同学生参加体育锻炼的时间；设立奖项鼓励同学积极参与；给每个寝室留下一个可休息的名额，保障同学的健康，在每个点设有监督人员，保障活动开展的公平性。

(二) 全体参与，阳光体育晨跑活动气势如潮

早晨在晨风的沐浴下，同学早早赶到学校中门处，在燎原新闻社社长的帮助支持下，全班同学照了合照，留下了美好的回忆，在班长介绍完活动规则后，同学们个个跃跃欲试，当活动开始的信号发出时，每个同学都使出全力，认真对待，活动气氛十分浓厚。

由于学校活动场地有限，经全体班委细致谋划后，确定了活动的具体方案：

(一)运用现有的一切资源，将整个学校作为活动场地。

(二)合理规划长跑路线，保证锻炼时间。

(三)设立监督人员和领跑人员，以保证活动的公平性。

(四)设立专项奖励，鼓励积极者。

一份耕耘一分收获，阳光体育晨跑活动在班委的正确领导下、在全体同学的共同努力下取得了科学化、普及化、趣味化的发展态势。活动准备阶段周密的策划和安排，具体表现在启动前的策划、场地的安排、成员间的动员和宣传和启动后活动的开展等各阶段的扎实工作，终于使得活动远远超出了预期的效果。

阳光体育晨跑活动的开展激发同学们的体育锻炼欲望，并为同学之间提供了更好的沟通交流的机会，巩固了良好的团队精神，利于更好地开展班级工作。远远超出了预期效果的活动，获得到了同学们的交口称赞。具不完全统计，每个寝室都有早上其早晨跑的同学。

通过阳光体育晨跑运动，增强了群体性活动广泛开展，使学生的体质健康状况得到了一定改善。但是同学体质健康方面仍存在一些不可忽视的问题，造成这些问题的主要原因有：

(一)大学阶段同学们对体育运动的不认同、不理解。客观上受到应试教育的影响，学生的唯文化成绩论观念短时间还难以改变，担心阳光体育晨跑运动会影响自己的学习和休息，在一定程度上限制学生本身的活动时间，对活动的开展产生了负面效应。

(二)班级女生人数较多，对全面开展阳光体育晨跑活动在一定程度上有限制。

综上，文秘班阳光体育晨跑活动顺利开展并圆满结束，虽然存在一些问题，但总体态势是影响巨大、效果显著。对于活动中存在的不足，还需不断的积累和总结，但我们坚信只要有科学的指导思想 and 高效的工作方法，未来的班级一定会更上层楼！

上海高三学生阳光体育活动方案篇五

为有效引导师生树立正确的健康观念，切实提高学生身体素质，将工作落到实处，我校高度重视校园阳光体育活动的组织实施。成立了由王九红校长为组长，金玉、刘春生副校长、丁敏奎教研组长为副组长的阳光体育活动领导小组。根据我们全校现有设备情况以及全体学生的实际情况，领导小组加强领导，统一部署，制定了具体的实施方案。在全校范围内形成了一把手亲自抓、分管领导具体抓，体育组与各年级组、大队部、各活动队联动机制，确保活动开展得有序、有效、安全。学校要求全体师生以开展阳光体育运动为契机，以全面实施《学生体质健康标准》为基础，以“达标争优，强健体魄”为目标，坚持与体育课教学、课外体育活动相结合，形成优良的体育锻炼习惯，通过开展阳光体育运动，切实提高体质健康水平。

学期初，我校便将阳光体育活动写入了学校工作计划之中。校领导通过国旗下讲话向全体同学发出号召，提出了具体目标和参与方法。随后的一周内，我校15个教室都召开了主题班会，对校园阳光体育活动的目的意义、活动理念等相关知识进行了讲解。“达标争优，强健体魄”、“我运动、我健康、我快乐”等口号深入每一个同学的心中。从体音美教研组成立校园田径队、校园足球队、校园武术操兴趣小组、校园跳绳活动队等兴趣小组开始，全校师生都主动投入到以提高师生的身体素质为目的，走向操场、走到阳光下的体育锻炼活动中来，掀起了了我校阳光体育运动的高潮。为扩大影响，学校还订制了横幅悬挂于校门口，扩大了对外宣传力度，赢得了父母和社会的一致好评。

为切实增强学生体质，营造寓教于乐、趣味健身、陶冶情操的教学氛围，教导处、大队部、体音美教研组协同各教室领导及配班老师认真组织，主动实施，在加强、创新校园体育活动形式、增强实效性上开动脑筋，开展了丰富多彩的校园阳光体育活动。