

2023年每周至少锻炼一小时 每周锻炼一小时活动总结(大全8篇)

在写作时，提纲可以帮助我们整理思路，使文章结构清晰，逻辑严密。制定提纲时，可以根据作者的思路 and 观点进行分段，使每个段落都有自己的中心论点。提纲二：引言-事件背景-问题提出-问题分析-解决方案-评估效果-总结结论。

每周至少锻炼一小时篇一

“地球一小时”是wwf(世界基金会)为应对全球气候变化所提出的一项倡议。目的是为了宣传环保理念，培养大家的环保意识，让我们赖以生存的家园——地球，能够在宇宙这个大环境中永远健康的存在。规定每年三月的最后一个星期六20:30—21:30熄灯一小时，不过今年地球一小时因为复活节而提前了一个星期，改为3月23号。

今年的地球一小时我们策划时曾尝试邀请其他社团在当晚表演举办活动，但因为种种原因而取消了，不过也是一次不错的尝试。我们通过横幅、海报、广播台、微博和扫楼等方式宣传让绝大部分广药的学子了解“地球一小时”。

当晚快到八点半的时候我们聚在6栋篮球场，用手电筒蒙上我们的绿头巾，摆成电子数字8来进行倒计时。“十、九、八、七、六、五、、四、三、二、一、〇，地球一小时，熄灯跑内环”随着我们摆成的数字和嘹亮的倒计时口号，预示着今年地球一小时活动正式开始了。可以看到随着我们声音的落下很多宿舍都熄灭了灯光。随后我们去各栋宿舍楼下呼吁还未关灯的宿舍关灯。我们在二饭门口还有环保灯谜的活动吸引了不少同学来参加。最后，我们也加入了跑内环的人潮中，在跑内环的路上，小明和南瓜还接受了记者的采访呢！

随着今年来一些人对“地球一小时”这项活动质疑的提出，

我们也听到了周围有许多反对的声音，今年广药学生参加这项活动的热情明显不如去年。或许我们宣传时太过于注重宣传“地球一小时”的形式而忘了宣传这个活动的意义了吧！很多人或相信“地球一小时会损坏电网”、“灯开关一次等于一小时的耗电量”等谣言；或认为“关灯节省下来的电并不能利用”故关灯一小时无意义；或反对形式化关掉了灯却点亮蜡烛增加了碳排放.....

对此，我们认为有些“地球一小时”的活动是太过于形式化，比如强制关灯反而对生产生活产生了众多不良影响、宿舍楼下喊关灯的时候学生关了灯而人一走又会开灯、黄浦江畔508人点蜡烛然后同时吹灭。要知道这个活动倡导的是关掉多余的灯，活动的目的并不是为了节约那一小时的电，更重要的是唤起大家对环境问题的思考，同时培养大家的环保行为，正如今年的主题：“我做绿v客，环保7选1，每周一起来”所倡导的7个简单易行的环保行动。

每周至少锻炼一小时篇二

连日来，记者在采访中发现，目前在福州，只有一些高校和部分商家表示，将参与今晚的“地球一小时”活动。

福建农林大学校团委林老师告诉记者，该校社团联合会和环保协会将在今晚，开展“熄灯一小时，周末不打烊”活动，将会有49个社团参加。

“号召全校同学熄灯一小时，走出宿舍。”林老师说，熄灯后，同学们可以参加“社团风采秀”、“全民来k歌”等活动，福建农林大学已经连续举办了7年的“熄灯一小时”活动。

福州大学环保组织—绿色联盟的飞鸟同学则告诉记者，今晚8点半后，学校的两个食堂以及图书馆将熄灯，6栋教学楼的三楼以上教室也将熄灯，“我们将引导同学们集中到一、二楼的教室晚自习。”他说，绿色联盟还将举办广场活动，吸引

大家离开电脑屏、手机屏，一起到户外唱歌、聊天、做游戏，“活动全程不插电，借用广场路灯采光，我们还会用废弃荧光棒摆出‘熄灯一小时’造型等。”此外，福州还有多家酒店等，表示将参与“地球一小时”活动。

市民希望节能常态化

日前，记者走访了多位市民，他们表示，知道“地球一小时”活动，但“可能不会熄灯，感觉活动有些作秀。熄灯一小时，并不代表发电机停止运转一小时，节能应该从生活中的点点滴滴做起”。

市民林先生说，“我更愿意参加垃圾分类、废电池回收这些活动，更贴近我们的生活，环保节能也更常态化。”在采访中，一名资深环保人员说，“尽管网上关于‘地球一小时’的呼声甚高，但相对前几年热闹场面，今年福州地区的活动少了许多，离全民参与更是遥远。”

福建省环保志愿者协会五星志愿者柯文津说，“随着现在环保理念深入人心，许多人会觉得每年只在某一天搞熄灯活动不免有些形式主义。不如在日常生活中多注意，节能环保，减少能耗。”

相关精彩文章推荐：

1. 开展地球一小时活动总结
2. 学校地球一小时的活动总结
3. 地球一小时系列活动总结
4. 地球一小时班会总结
5. 地球一小时宣传活动总结

6. 地球一小时主题活动总结

每周至少锻炼一小时篇三

2011年每天锻炼一小时活动总结

来。

一、课程的安排充分：是落实“每天锻炼一小时”的保障。为确保学生每天有一个小时的锻炼时间，学校按上级部门的规定，开足开齐了体育课。1-2年级每周四节体育课，4-6年级每周三节体育课。

二、设施的利用到位：是落实“每天锻炼一小时”的前提。为加强对学校资源开放工作的协调管理，学校派专人专管落实到位，鼓励学生参加各项体育锻炼，保证每天一小时的活动时间。学校还设有专人负责场地的清洁，确保资源开放的时间和设施的准备。

三、教师的专门指导：是落实“每天锻炼一小时”的保障。

四、内容的丰富多彩：是落实“每天锻炼一小时”的关键。

五、时间的精心安排：是落实“每天锻炼一小时”的条件。

班主任老师和体育老师共同组织孩子们进行晨跑，课外活动组织学生进行各种各样的体育活动。为了提高孩子们对体育锻炼的兴趣及积极性，体育组的老师们经常组织一些班级联赛。项目有羽毛球、乒乓球、拔河、广播操、跳绳、放风筝、踢毽子等。确保学生每天有一小时以上的锻炼时间，并养成体育锻炼的好习惯。

六、游戏的创造利用：是落实“每天锻炼一小时”的措施为锻炼和培养小干部的能力，学校还组织了“小小擂台赛”活

动.进行跳绳、踢毽等活动。学校对获得“小擂台”的各项擂主予以表彰，鼓励学生积极参与。

七、在具体操作过程中我们做到三个落实。

一是思想认识落实，体育大课间活动是培养学生体育、合作意识、个性发展的最佳途径，是学校体育与教育教学的交汇点，是反映学校办学水平和成果的窗口。

二是组织时间落实，我校的大课间活动时间是每天上午30分钟，下午30分钟以上。

三是活动内容落实，其形式主要分为三个板块：

1、集体活动：主要内容是韵律活动、广播体操、眼保健操。

2、以全校、全年级或全班为单位的集体活动，重在培养学生的集体主义思想和团体意识。

3、分组活动：以年级、班、小组或自由组合为活动单位，以活动、竞赛等方式旨在体验团队、竞争和协作精神。

4、自主活动：以学生自主参与、主动发展为目的的各种活动，充分体现以人为本，以学生为本，既快乐健康又兼顾兴趣特长。

通过落实每天一小时的活动，我校的体育氛围越来越浓了，积极参加课外活动的孩子越来越多了，达到了我们开展此活动的目的，使孩子养成自觉锻炼的习惯。

2011年12月30日

每周至少锻炼一小时篇四

熄灭电灯一小时，点亮希望每一天。为应对全球气候变暖，让广大人民群众了解到气候变化所带来的威胁，并参与其中，我县特举办“地球一小时”活动。

“地球一小时”是世界自然基金会（WWF）应对全球气候变化所提出的一项倡议，鼓励人们在每年3月最后一个星期六20:30-21:30熄灯一小时。截止20xx年3月31日晚9:30，本次的“地球一小时”活动终于圆满地结束了。通过我们的努力，让更多的人了解到现在的环保问题，能源问题，唤醒了人们心中的环保意识，加强了每个人对环境保护的责任感，现从以下几点对此次活动进行认真的总结：

一、细心准备、精心组织、明确分工

为了让活动顺利进行，在确立了职责分工后，各单位在3月28日就开始着手宣传。首先，由县政府办牵头负责制定出详细的活动方案后，县科协、县总工会、团县委、县妇联为主办单位，县委宣传部、县文明办、县发改局、县工信局、县环保局、县供电局协办的主题为：“唤醒每个人心中的环保家，从“地球一小时”开始。各单位积极响应与配合，明确自己的职责与分工，先做好了活动前的宣传准备工作，并通知各个部门，企业，学校等，广泛地动员人民群众、学校学生、企业员工，单位工作人员等加入到宣传活动中来，提高了各个部门的活动积极性，此外，我们收集了大量相关活动的资料并利用去年的活动经验做出了简明性、可行性较高的宣传方案，对活动进行大力推广与宣传。

二、活动开展实施情况

本次活动的目的旨在：通过“地球一小时”、“熄灯一小

时”这个活动，让我们能够更清楚地认识到当前能源危机和环境问题给我们带来的威胁，鼓励人们对创建美好家园做出自己的努力。根据中共修文县委、修文县人民政府《关于印发修文县20xx年“地球一小时”活动工作方案》要求，县科协、县总工会、团县委、县妇联为主办单位，县委宣传部、县文明办、县发改局、县工信局、县环保局、县供电局、县住建局、县民政局、县教育系统、县移民局等部门，按照要求收集了相关的宣传资料，在较为显眼的地方张贴了鲜明的宣传海报、发放内容丰富、齐全的“地球一小时”活动宣传多媒体光盘，也通过短信平台宣传等方式对“地球一小时”活动进行宣传，学校也鼓励学生加入到宣传活动中来，通过学生宣传让广大市民了解到这次活动。3月31日下午15:00—17:00在县体育馆开展20xx年“地球一小时”宣传及签名仪式，副县长王虑琢倩瞳现场作指导，向过往市民发放《倡议书》、《低碳生活—从我做起》、《节约减排从我做起》、《走在地球的肚子上》、《地球上的居民》等科普书籍300余册（张）并邀请大家在活动中的横幅字条上签名，这也为整个活动赢得了更好的宣传效果另外，在仪式中，我们也给大家播放了“地球一小时”的宣传短片等，利用文城逸都户外广告大屏幕播放20xx年“地球一小时”活动宣传片及《倡议书》。同时洒坪乡、六屯乡等乡镇也积极响应号召在当地开展了有声有色的宣传活动；3月31日活动的当晚，我们实现了县城广场、桥梁、大楼不必要的景观灯关闭一小时、县城的娱乐场所停业。仅保留了照明必须的路灯和道路交通指示灯等。

三、认真总结活动经验

本次活动总体来说非常圆满，但在部分环节上还是存在不足。

一、活动场面秩序没达到预期效果。活动虽然经过具体分工，详实安排，但在实际过程中由于关注活动的群众人数相比预期人数较多，加之个别工作人员工作出现失误，活动场面有稍许混乱，这对宣传工作造成了阻碍。

二、虽准备了大量的宣传资料，但是由于人民素质的提高、关注和重视这样活动的群众也随之增多，还有很多人手中没有得到齐全的宣传资料，对宣传的效果造成了一定的损失。

回顾“地球一小时”，我们颇感欣慰，欣慰的是我们在宣传过程中听到了很多对活动表示大力支持与称赞的话语，看到了人们对环保的关注；对能源问题的重视，同时我们也备感成就，因为我们的努力与付出换回了活动的圆满成功，引起了大家对全球变暖问题的重视，唤醒了大家节能环保的意识，人民群众都踊跃表示要在日后生活中、工作中，从身边做起从小事做起，在应对全球气候变化、能源危机、环境问题以及为改变地球气候环境现状上，尽一份绵薄之力，而这也正是此次活动最大的意义之所在。

每周至少锻炼一小时篇五

为了全面推进素质教育，我校积极抓好“每天锻炼一小时”工作，努力提高学生身体健康，使体育成为第五小学一道亮丽的风景线：每天锻炼一小时，学生健康起来；每天锻炼一小时，校园活跃起来。

一、课程的安排充分：是落实“每天锻炼一小时”的保障。为确保学生每天有一个小时的锻炼时间，学校按上级部门的规定，开足开齐了体育课。1-2年级每周四节体育课和一节体锻课，4-6年级每周三节体育课和二节体锻课。

二、设施的利用到位：是落实“每天锻炼一小时”的前提。为加强对学校资源开放工作的协调管理，学校派专人专管落实到位，鼓励学生参加各项体育锻炼，保证每天一小时的活动时间。确保资源开放的时间和设施的准备。

三、教师的专门指导：是落实“每天锻炼一小时”的保障。

四、内容的丰富多彩：是落实“每天锻炼一小时”的关键。

五、时间的精心安排：是落实“每天锻炼一小时”的条件。学生每天上、下午各一次眼保健操，第二节课后是做操，接着是大课间活动，由班主任老师和体育老师共同组织学生进行各种各样的体育活动，然后是做广播操。为了提高孩子们对体育锻炼的兴趣及积极性，体育组的老师们经常组织一些班级联赛。项目有乒乓球、拔河、广播操、跳绳等。确保学生每天有一小时以上的锻炼时间，并养成体育锻炼的好习惯。

六、游戏的创造利用：是落实“每天锻炼一小时”的措施为锻炼和培养小干部的能力。

七、在具体操作过程中我们做到三个落实。

一是思想认识落实，体育大课间活动是培养学生体育、合作意识、个性发展的最佳途径，是学校体育与教育教学的交汇点，是反映学校办学水平和成果的窗口。

二是组织时间落实，我校的大课间活动时间是每天上午30分钟，下午30分钟以上。

三是活动内容落实，其形式主要分为三个板块：

1、集体活动：主要内容是广播体操、眼保健操。

2、以全校、全年级或全班为单位的集体活动，重在培养学生的集体主义思想和团体意识。

3、分组活动：以年级、班、小组或自由组合为活动单位，以活动、竞赛等方式旨在体验团队、竞争和协作精神。

4、自主活动：以学生自主参与、主动发展为目的的各种活动，充分体现以人为本，以学生为本，既快乐健康又兼顾兴趣特长。通过落实每天一小时的活动，我校的体育氛围越来越浓了，积极参加课外活动的孩子越来越多了，达到了我们开展

此活动的目的，使孩子养成自觉锻炼的习惯。

每周至少锻炼一小时篇六

为了认真贯彻落实《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》《学校体育工作条例》《学生体质健康标准》和《教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育活动的通知》文件要求，弘扬奥运精神，积极实施“每天活动1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子！”健康理念，吸引同学们走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，掀起校园内体育锻炼热潮，我们营口市第一中学克服了学生多、活动场地小等实际困难，开展了丰富多彩的校园阳光体育系列活动。现就活动开展情况汇报如下：

一、加强组织领导，增强开展阳光体育运动的认识

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。成立了由陈继国校长为组长，刘胜满、赵宇副校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、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、营造舆论氛围，传播健康理念

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39个班级都召开了主题班会，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。全校师生都积极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，赢得了家长和社会的一致好评。

三、认真组织实施，提高健康水平

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、体育教师同各班主任及配班老师认真组织，积极实施，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。

1、时间安排科学，项目安排合理

每天上午9：40----10：10师生大课间活动，10：55----11：00眼保健操，下午14：50----14：55眼保健操，15：05---15：35师生大课间活动。另外我们的体育课的课时安排是严格执行国家规定来开设的：一、二、三年级每周三节体育课。

2、加强“三操”与大课间的指导，提高运动与保健的质量

由于校园活动面积比较少，我们结合学校的具体场地来选择项目来活动。两节课后的大课间时，体育器材室的值班教师负责及时为学生提供跳绳、毽子、羽毛球、乒乓球、篮球等器材，确保学生能在有限的时间和场地内有效、安全开展好各种体育锻炼，丰富大家的校园生活。每周末由体育组对各班组织情况进行总评奖励。

3、在继承中创新，开展形式多样、丰富多彩的二课堂活动。

为了培养体育人才、健全身体机能、丰富课余生活，我校积极探索，勇于创新，对校园阳光体育活动的开展内容和形式进行了有益探索。学校组织专职体育教师和有特长的教师成立了足球队、田径队、跳绳兴趣活动队、等兴趣小组，各年级学生可以自愿报名参加，各小组成员在指导教师的带领下利用晨读前和下午的放学后的时间进行培训。在各负责人的有效的管理、精心的安排下，各活动开展得井然有序取得了良好效果。

4、开展竞技体育项目比赛，丰富校园文化生活。

校园内体育锻炼热潮，我们营口市第一中学克服了学生多、活动场地小等实际困难，开展了丰富多彩的校园阳光体育系列活动。现就活动开展情况汇报如下：

本学期，我校还开展了广播操比赛、冬季三项活动比赛、乒乓球比赛，赢得了家长的高度关注和赞誉，又为形成良好校风、全面育人奠定了基础。每次活动都先由体育组制定出比赛规则、赛程安排等，然后由体育教师利用体育课和课外活动时间对比赛项目进行专门指导。每次活动都做到了赛前有计划预案、过程有记载、赛后有总结，确保活动收到实效。按照我校传统，还将进行运动会、拔河比赛等体育竞技项目比赛，力图通过活动，不断增强学生体质，培养竞争意识和进取精神。

营口市第一中学体育组 2012年5月10日

每周至少锻炼一小时篇七

我校认真贯彻落实《教育部关于印发切实保证中小生每天一小时校园体育活动的规定的通知》（教体艺〔2011〕2号）文件要求，弘扬奥运精神，积极实施“每天活动1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子！”健康理念，吸引同学们走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，掀起校

园内体育锻炼热潮，提高学生的体育素质，努力营造健康向上的校园育人环境，为学生终身发展奠定良好基础。

一、成立机构，开展每天锻炼一小时的认识。

为了切实保证“每天锻炼一小时”的任务，我校成立了领导小组，组长：李恒岭；副组长：秦全民 魏海武；组员：体育组、班主任以及全体老师组成。领导小组对校园体育工作统一部署，加强领导，制定“每天锻炼一小时”的实施方案，并形成了一把手亲自抓、分管领导具体抓，体育教师、年级组与班主任联动机制，确保活动开展得有序、有效、安全。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、体育活动课相结合，每天锻炼一小时的机制，切实提高学生体质健康水平。体育经费保证，支持校园体育各项活动。

二、营造氛围，像全体师生宣传。

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。我校12个班级由班主任先宣传，各班体育老师利用体育课进行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。我校每年“达标争优，强健体魄”、“我运动、我健康、我快乐”运动会、趣味运动会、《国家体质健康标准》上报、大课间活动、冬季长跑活动、以及我校学生参加市、区级田径运会。这些活动的开展深入每一个同学的心中，全校师生都积极投入到体育各项活动，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，赢得了家长和社会的一致好评。

三、认真开展活动，提高健康水平。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、体育教师同各班主任及配班老师认真组织，积极实施，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。

1、时间安排科学，项目安排合理。

上午9:40—10:20（课间操）主要以广播体操为主，体育教师带操，各班班主任跟队。九年级跑步，跳绳。下午4:55—5:25（冬季）课外活动以跑步为主，体育教师带操，各班班主任跟队。九年级篮球，足球，实心球。

2、在传统项目中创新，开展形式多样、丰富多彩的第二课堂活动。

为了培养体育人才、健全身体机能、丰富课余生活，我校积极探索，勇于创新，对校园阳光体育活动的开展内容和形式进行了有益探索。学校组织专职体育教师和有特长的教师成立田径队兴趣小组，田径队主要以九年级的学生为主，小组成员在指导教师的带领下利用下午的放学后的时间进行培训。我校在市田径比赛中取得优异成绩，参加区田径比赛也取得可喜成绩，获得团体第一名，这些成绩的取得离不开老师和学生辛勤的汗水。

3、开展丰富多彩的校园活动。

校园内体育锻炼热潮，我校克服了学生多、活动场地有限等实际困难，开展了丰富多彩的校园阳光体育系列活动。

随着我校阳光体育系列活动的深入开展，全校400多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。现在，孩子们都能主动地走出教室、走向大自然、走到阳光下展现自己的青春和活力，形成了全体师生参与的群众性体育锻炼的良好风气。今后，我们仍将大力开展学生体育运动，

不断提高学生的体质健康水平，为构建社会主义和谐社会，努力培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义新人，作出我们应有的贡献。

新乡市第三十六中学

2014年1月

每周至少锻炼一小时篇八

体育活动总结

体艺卫办公室 2016-12-7 为了认真贯彻落实《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》《学校体育工作条例》《学生体质健康标准》和《教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育活动的通知》文件要求，弘扬奥运精神，积极实施“每天活动1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子！”健康理念，吸引同学们走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，掀起校园内体育锻炼热潮，我们盘县第五中学克服了各种实际困难，开展了丰富多彩的校园阳光体育系列活动。现就活动开展情况汇报如下：

一、加强组织领导，增强开展阳光体育运动的认识

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。成立了由校长为组长，副校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、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、营造舆论氛围，传播健康理念。

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，我校各班级都召开了主题班会，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。全校师生都积极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，赢得了家长和社会的一致好评。

三、认真组织实施，提高健康水平

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、体育教师同各班主任及配班老师认真组织，积极实施，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。

1、时间安排科学，项目安排合理。每天上午9：50---10：20大课间活动，下午15：15---15：30眼保健操，17：10---18：00为课外体育活动时间，开展各种体育活动小组进行体育活动，另外我们的体育课的课时安排是严格执行国家规定来开设。

2、在继承中创新，开展形式多样、丰富多彩的二课堂活动。为了培养体育人才、健全身体机能、丰富课余生活，我校积极探索，勇于创新，对校园阳光体育活动的开展内容和形式进行了有益探索。学校组织专职体育教师和有特长的教师成

立了足球队、田径队、排球、健美操、武术、街舞兴趣小组，各年级学生可以自愿报名参加，各小组成员在指导教师的带领下利用晨读前和下午的放学后的时间进行培训。在各负责人的有效的管理、精心的安排下，各活动开展得井然有序取得了良好效果。

3、开展竞技体育项目比赛，丰富校园文化生活。

根据我校的实际出发对竞技体育比赛活动做了规划，并严格的按计划进行，现已成为常规比赛。上学期：开学进行“迎新杯”篮球、拔河比赛，全校的广播操比赛，11月进行全校的田径比赛，12月九号进行全校长跑活动。下学期：“希望杯”排球、足球比赛。现在正在开发在五月份开展非毕业班娱乐体育活动。通过计划所有的比赛先是班级的比赛，然后上升到学校的比赛，提高了学校层面比赛的质量，同时已经做成了我校的常规和传统。

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。现在，孩子们都能主动地走出教室、走向大自然、走到阳光下展现自己的青春和活力，形成了全体师生参与的群众性体育锻炼的良好风气。今后，我们仍将大力开展学生体育运动，不断提高学生的体质健康水平，为构建社会主义和谐社会，努力培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义新人，作出我们应有的贡献。