

2023年小学长跑活动方案 小学教师阳光 体育活动方案(精选9篇)

一个成功的广告策划能够有效地传递企业的核心价值观和品牌形象。以下是小编为大家整理的营销策划范文，供大家借鉴和参考。

小学长跑活动方案篇一

一、指导思想

为丰富广大教师课余时间，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。

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。

小学长跑活动方案篇二

（2013—2014学年度）

一、指导思想

贯彻落实全国学校体育工作会议精神和教育部、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运动的决定。树立“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”的现代健康理念，大力推进体育大课间活动，全面实施《学生体质健康标准》，蓬勃开展“阳光体育

活动”。以培养学生刻苦锻炼的精神，培育学校的体育精神，营造一种良好的校园体育文化氛围，使学生自觉地参加每天一小时的体育活动。

二、机构设置

领导小组：张义镇大庄小学阳光体育活动小组

组长：马福德

副组长：蔡栋元

李臻

组员：曹玉梅施万鹏

王秀芳李东

三、活动主题

“我健康我阳光我成长我快乐”

四、活动要求：

“人人有项目、班班有团队、平时有测试、年终有评比”

五、具体项目

1、指定项目：跳绳□50m短跑、立定跳远□200m往返跑

2、自选项目：田径、游戏、舞蹈、球类、体育快乐园活动

六、活动原则

1、全员参与性原则没有特殊情况，任何老师不得留学生在教

室做其他事情。

2、每天一小时原则。每天的课间操、眼保健操、课间活动及下午学校组织的体育活动半小时以上。

3、课内外结合原则做好家长宣传工作，采用家校联动方式，使全体教师、学生、家长行动起来，参与到这一全民健身活动中来。

4、安全性原则

各班在设计活动时，要充分考虑到学生的年龄因素，场地因素，制定出相适宜的活动计划，在选用器材时注意安全，在带班活动时，带班老师要有高度的责任心。

七、活动措施

1、开足体育课，上好体育课。体育教师要认真对待每一节体育课，组织好每一节体育课的教学活动，任何体育教师不得把体育课上成放羊式教学。

2、做好课间操和眼保健操。

3、组织开展好下午30分钟的课外运动。学校因受场地限制，各班按政教处分配的活动地点开展活动。

八、活动器材

活动器材采用学生自带和学校购置两种兼顾措施。

九、活动保障

1、各班要制定好活动安排。

2、做好对全校教师，全体学生及学生家长的宣传工作，重

视“阳光体育活动”，把这项工作抓好，抓实。

3、每位教师均要带队，参加情况记录年度考核中的担任课外活动栏目。

4、每年6月中旬学校组织一次活动成果展示，进行评比。

5、凡未落实学生每天一小时体育活动的班级，不得评为优秀班级，责任人不得评为先进个人；凡是不认真组织学生积极参加每天一小时体育活动的班主任，不得评为先进班主任；凡不积极参加每天一小时体育活动的学生，不得评为三好学生。

小学长跑活动方案篇三

一、指导思想

贯彻落实全国学校体育工作会议精神和教育部、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运动的决定。树立“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”的现代健康理念，大力推进体育大课间活动，全面实施《学生体质健康标准》，蓬勃开展“阳光体育活动”。以培养学生刻苦锻炼的精神，培育学校的体育精神，营造一种良好的校园体育文化氛围，使学生自觉地参加每天一小时的体育活动。

二、机构设置

领导小组：（这里填写名字）

组长：（负责领导协调各方面的工作）

副组长：（负责器材供应与管理）

（负责学生组织与安全）

组员：（班级体育活动设计与指导）

（班级体育活动设计与指导）

（班级体育活动设计与指导）

三、活动主题

“我健康我阳光我成长我快乐”

四、活动要求：

“人人有项目、班班有团队、平时有测试、年终有评比”

五、具体项目

1、指定项目：跳绳□50m短跑、立定跳远□400m往返跑

2、自选项目：田径、游戏、舞蹈、球类、体育快乐园活动

六、活动原则

1、全员参与性原则没有特殊情况，任何老师不得留学生在教室或办公室做其他事情。

2、每天一小时原则。每天的课间操、眼保健操、课间活动及下午学校组织的体育活动半小时以上。

3、课内外结合原则做好家长宣传工作，采用家校联动方式，使全体教师、学生、家长行动起来，参与到这一全民健身活动中来。

4、安全性原则

各班在设计活动时，要充分考虑到学生的年龄因素，场地因

素，制定出相适宜的活动计划，在选用器材时注意安全，在带班活动时，带班老师要有高度的责任心。

七、活动措施

1、开足体育课，上好体育课。体育教师要认真对待每一节体育课，组织好每一节体育课的教学活动，任何体育教师不得把体育课上成放羊式教学。

2、做好课间操和眼保健操。

3、组织开展好下午30分钟的课外运动。学校因受场地限制，各班按政教处分配的活动地点开展活动。

八、活动器材

活动器材采用学生自带和学校购置两种兼顾措施。

九、活动保障

1、各班在每周一要制定好本周的活动安排。

2、做好对全校教师，全体学生及学生家长的宣传工作，重视“阳光体育活动”，把这项工作抓好，抓实。

3、每位教师均要带队，参加情况记录年度考核中的担任课外活动栏目。

4、每年6月中旬学校组织一次活动成果展示，进行评比。

5、凡未落实学生每天一小时体育活动的班级，不得评为优秀班级，责任人不得评为先进个人；凡是不认真组织学生积极参加每天一小时体育活动的班主任，不得评为先进班主任；凡不积极参加每天一小时体育活动的学生，不得评为三好学生。

小学长跑活动方案篇四

小学“阳光体育活动”

1. 开展阳光体育运动，要遵循教育性、科学性、趣味性原则。既阳光体育运动应坚持育人的宗旨，遵循教育发展和体育运动规律，符合小学生身心发展特点，寓学于乐，寓练于乐，避免成人化。2. 开展阳光体育运动，要遵循全面性原则。既阳光体育运动的内容与形式要丰富多彩，能够满足不同特长、不同兴趣、不同层次学生的发展需要，促进中小学生的身体素质、心理素质全面提高，并形成在普及与提高的基础上良性发展的局面。3. 开展阳光体育运动，要遵循自主自愿与积极引导相结合原则。教师要因势利导、因材施教，充分尊重学生的自我选择权和自主活动权，为学生营造一个自主讨论、组织、操作、交流和评价的良好环境和氛围。

4. 开展阳光体育运动，要与体育课教学相结合原则。坚持依法治教，规范办学行为，严格执行国家有关体育课时的规定，开足、开齐并上好体育课，不得以任何理由挤占体育课时。深化教学改革，不断提高教学质量，通过体育教学，教育和引导学生积极参加“阳光体育运动”。5. 开展阳光体育运动，要与课外体育活动相结合原则。配合体育课教学，保证学生每个学习日有一小时体育锻炼时间。将学生课外体育活动纳入教育计划，形成制度。大力推行大课间体育活动形式，积极创建小学快乐体育园地，加强学生课余体育训练。通过广泛开展学生体育竞赛、主题鲜明的集体项目、具有地方特点和民族特色的学生体育活动等，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。

第一阶段以我校跳绳运动为龙头的阳光体育运动，带领、帮助、和鼓励学生全员参与，积极参与，开展学生喜闻乐见的体育活动，培养和激发学生对体育运动的兴趣，并养成体育锻炼的良好习惯。1. 坚持科学规范的学生作息制度。制定科学的作息时间表，保障学生睡眠时间和参加体育锻炼的时间

和权利。

2、根据《学校体育工作条例》，积极开展大课间体育活动，确保学生每天1小时体育活动时间。大课间体育活动做到“五定”，即定计划、定内容、定时间、定场地、定指导教师。

3. 开足开齐体育课，其中小学1--6年级每周3节、无体育课的当天安排一节体育活动课；同时要积极推进体育教学改革，不断提高体育教学质量。

4. 在全校普及“两操一活动”，即：眼保健操（一天不少于2次）、学生系列广播体操、和大课间体育活动。5. 加强学校体育传统项目的建设。第二阶段采取多种形式增进学生体质健康。

1. 继续做好《学生体质健康标准》测试工作。完善学生健康档案，全面实施《学生体质健康标准》。要认真执行体质健康测试报告制度，做到规范化、制度化。

1. 统一思想，提高认识。各学校要充分认识开展阳光体育运动的重要性，成立由校长为组长的阳光体育运动领导小组，明确分工，责任到人，把开展阳光体育运动作为推进素质教育、活跃学生课余生活、培养学生健康生活方式的一个重要组成部分，落到实处，见到实效。2. 扩大宣传，营造氛围。各学校要高度重视宣传工作，充分利用广播电视、报刊、横幅、广告橱窗、会议等形式，加大宣传力度，使“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，快乐生活一辈子”等口号家喻户晓，深入人心，让全全校教师、学生、家长深刻领会实施阳光体育运动的重要意义。要充分利用媒体、大型体育活动等载体，广泛宣传阳光体育运动的进展情况和实施成果，从而营造有利于学生阳光体育运动开展、有利于全面实施素质教育的良好氛围。3. 因地制宜，制定规划。组织学生开展阳光体育运动是学校教育的一项经常性、长期性的工作，要根据教育部阳光体育运动实施工作的总体要求，

结合实际实事求是地制定和落实实施方案，并在实践和探索中不断完善，形成特色。

4. 强化培训，全员参与。今后要加大专（兼）职体育教师、班主任和有体育专项特长的科任教师的培训力度，培养一支高素质的教师队伍，以满足学生“阳光体育运动”对师资的较高要求。教师为学生阳光体育运动辅导作为教师学年考核的一项内容。

5. 加大投入，统筹资源。要把学校体育专项经费纳入年度教育经费预算予以保障，并且做到随教育经费的增长同步增长。要进一步加强学校体育场地建设和体育器材配备，完善学校学生课外体育活动的设施，为实施阳光体育运动提供必要的物质条件。同时，要积极利用现有条件，因地制宜，因陋就简、就地取材，改善活动设施。要充分利用当地的社会教育资源，以满足学生掌握至少2个项目日常锻炼的体育技能的新要求，不断拓展课外体育活动空间。

小学长跑活动方案篇五

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，广泛开展全国亿万学生阳光体育运动，通过开展冬季长跑活动，磨练青少年学生的意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生体质特别是耐力素质水平，进一步掀起阳光体育运动的新高潮。

小学长跑活动方案篇六

为进一步加强学校体育工作，推动我校学生积极参加体育锻炼，促进和谐校园的建设，全面推进素质教育，根据教育局文件精神，认真组织开展好我校“学生阳光体育运动”的活动。现结合我校实际，特制定关于加强学校体育工作，开展学生阳光体育运动的实施方案。

一、宗旨

贯彻落实全国学校体育工作会议精神，牢固树立健康第一、以人为本的指导思想，切实减轻学生过重的课业负担，全面推进素质教育，以阳光体育运动为载体、以体育运动为题材，加强锻炼以提高我校学生体质健康，让每一个学生充满激情与梦想，成为德才兼备、身心健康、体魄强健、意志坚强的一代新人。

二、主题

以“学习使我进步、文化促我成长、运动让我健康”为主题、形式多样地、因地制宜地开展学生阳光体育运动。

三、实施原则

1、开展阳光体育运动，我校遵循教育性、科学性、趣味性相结合的原则。坚持育人为宗旨，遵循教育发展和体育运动规律，符合小学生身心发展特点，寓学于乐，寓练于乐，避免成人化。

2、开展阳光体育运动，我校遵循全面性原则。既阳光体育运动的内容与形式要丰富多彩，能够满足不同特长、不同兴趣、不同层次学生的发展需要，促进学生的身体素质、心理素质全面提高，并形成在普及与提高的基础上良性发展的局面。

3、开展阳光体育运动，我校遵循自主自愿与积极引导相结合原则。要求我校教师因势利导、因材施教，充分尊重学生的自我选择权和自主活动权，为学生营造一个自主讨论、组织、操作、交流和评价的良好环境和氛围。

4、开展阳光体育运动，要与学校体育课教学相结合原则。坚持依法治教，规范办学行为，严格执行国家有关体育课时的规定，开足、开齐并上好体育课，不得以任何理由挤占体育

课时。深化教学改革，不断提高教学质量，通过体育教学，教育和引导学生积极参加“阳光体育运动”。

5、开展阳光体育运动，要与课外体育活动密切结合。配合体育课教学，保证学生每个学习日有一小时体育锻炼时间。将学生课外体育活动纳入教育计划，形成制度。大力推行大课间体育活动形式，积极创建小学快乐体育园地，加强学生课余体育训练。通过广泛开展学生体育竞赛、主题鲜明的集体项目、具有学校特点的学生体育活动等，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。

6、开展阳光体育运动，要遵循安全第一原则。我校时刻注重加强学生的安全教育，制定了切实有效的安全措施、应急措施和防范措施，避免和防止意外事故的发生。

四、实施内容

1、根据《学校体育工作条例》，积极开展大课间体育活动。我校大课间体育活动项目有跳绳，乒乓球、踢毽子、篮球，排球，游戏等。大课间活动时间安排老师有序组织学生进行活动。

2、开足开齐体育课，无体育课的当天安排一节体育活动课；同时要积极推进体育教学改革，不断提高体育教学质量。

3、在全校普及“两操一活动”，即：眼保健操、学生广播体操和大课间体育活动。

4、加强学校体育项目特色的建设。

5 各班以班为单位，各年级活动项目一个星期为一个活动周期，活动项目一周交换一次。

六、实施要求

1、统一思想，提高认识。要求我校老师要充分认识开展阳光体育运动的重要性，明确分工，责任到人，把开展阳光体育运动作为推进素质教育、活跃学生课余生活、培养学生健康生活方式的一个重要组成部分，落到实处，见到实效。

2、扩大宣传，营造氛围。

3、因地制宜，制定规划。组织学生开展阳光体育运动是学校教育的一项经常性、长期性的工作，根据教育部阳光体育运动实施工作的总体要求，结合实际实事求是地制定和落实实施方案，并在实践和探索中不断完善，形成特色。

4、强化培训，全员参与。 附：活动安排表

楼德镇中心小学

2014年2月

附件：杨梅塘小学阳光体育特色活动方案

附件：

杨梅塘小学阳光体育特色活动方案

阳光伙伴

一、活动目的培养学生协调能力与合作精神，促进参与者的交流。

二、训练规则

1. 这是一项由20个选手（10男10女）肩并着肩，腿绑在一起跑完20米的团体运动竞赛。同时需备有4名左右的替补选手。

2. 在训练过程中，全部选手要把右手放在右邻选手的右肩

上，左手放在左邻选手的左腰上。（或者是把左手放在左邻选手的左肩上，右手放在右邻选手的右腰上。）3. 选手们各就各位后，教练员发令，标志训练开始。以全组选手中，跑在最后的一位选手抵达20米终点线的时间来计时。

4. 训练过程中，在选手跌倒时或者是绑腿带脱落的情况下，全部选手要按照裁判员的指示，退回到跌倒或是绑腿带脱落的地点，重新开始起跑。

三、训练用品

绑腿带（20厘米以内的松紧带）、护肘、护膝、终点保护垫（厚度不得少于50厘米）。

四、注意事项

4. 训练及比赛场地应以草地、木板地或塑胶地面为宜；

7. 在训练及比赛时为了预防运动员摔倒后被物品扎伤，之前应认真清理场地杂物。禁止运动员佩戴眼镜、随身佩戴胸针、钥匙、手机等坚硬物品； 8. 在训练及比赛时运动员要听从教练员哨声指挥，在集体跑动中一旦有人摔倒，教练员立即鸣哨全队停止跑动防止运动员受伤。

小学长跑活动方案篇七

、指导思想：

为全面贯彻《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》（中发〔2007〕7号）文件精神，落实广泛开展的全国亿万学生阳光体育运动，坚持“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。用实际行动提高学生的体育水平和身体健康水平，以此促进学校校风、学风更加健康地发展。

二、活动主题：

每天锻炼一小时，坚持长跑“1000米”。

三、领导小组：

组长：缪国富

副组长：王吉荣秦卫军

组员：王志祥龚红军张普泽张晓军

四、应急情况处理小组：

组长：缪国富

副组长：王吉荣秦卫军

成员：王志祥龚红军张普泽张晓军

各班主任副班主任储萌(校医)

五、参加对象：

全体师生。

六、活动时间：

每年10月至次年4月的阳光体育活动时间。

七、活动内容：

- 1、10月上旬，学校举行学生阳光体育冬季长跑活动起跑仪式。
- 2、学校制定出具体的实施方案。做好其他配套工作。

3、对于学校的长跑活动实施情况，每天轮值领导及时督查并向校长室反馈情况，及时与班主任通报整改。

4、校长为冬季长跑活动的第一责任人。抓好长跑活动的落实。协调好长跑活动与其他教育教学活动的关系。做到各项工作取得良好效果。

5、做好长跑活动的资料积累，每天做好学生的长跑记录。充分调动少先队辅导员、班主任和体育教师的工作积极性，使其各司其职，做好长跑活动的过程性工作。

6. 严格执行上级关于长跑活动的标准和要求。每天长跑距离(参考)基数为：800--1000米；体育教师及班主任可根据学生个体体质适当安排见习生。

八、活动措施：

(一)加大宣传力度。

1、阳光体育活动具有重大意义，学校要向家长和学生进行深入细致的宣传。让他们知道长跑活动的目的与意义。长跑的好处很多，可提高呼吸系统和心血管系统机能，改善心肌供氧状态，加快心肌代谢，使心肌纤维变粗，心肌收缩力增强。从而提高心脏工作能力。从提高体质方面讲，这项运动对正处于身体发育阶段的中小學生来说更是非常重要，它可以打下身体的底子。为以后的成长发育奠定好的基础。此外，从心理层面上讲，长跑因其不重视比赛胜负，只求在轻松愉快中健身，因此对缓解学习压力和精神紧张十分有益。同时对于培养学生克服困难，磨炼刻苦耐劳的顽强意志具有良好的作用。

2、学校要采取多种方式进行宣传：冬季长跑活动启动仪式；宣传口号“我长跑、我健康、我快乐”、“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”、“生命在于运动”);黑板报；宣传栏；

小广播；校会；班会；等等。要努力营造氛围，在校园里掀起长跑热潮。

3、宣传工作由学校少先队及班主任承担。

(二)加强安全教育

1、注重安全教育。利用校会、班会等形式进行安全教育，提高学生的安全意识。(强调上下楼道安全，不得拥挤、推搡、追逐、打闹等)

2、集体跑步的组织：跑步前应整好队，并做好准备活动。注意维持秩序。强调队伍前后左右对齐、紧凑、不松散。

3、在集体长跑的过程中，要匀速前进，班级之间应间隔一定的距离；严禁班级之间进行超越，以免出现拥挤或踩踏事故的发生。

4、在跑步过程中学校要有值班教师维持秩序。学生应听从教师或体育委员的口令指挥。要求队伍整齐。不说话，不打闹，不挤撞别人。

5、学校应要求班主任做好学生身体素质情况的调查，对因身体原因而不适宜长跑的学生班主任应不让其参加，并安排好该学生的其他体育活动。落实好请假制度。

6、雨天等恶劣天气停止活动。

九、跑操地点：三四五六年级在跑道，一二年级在足球场。

十、跑操活动安排：

1、各班对特殊儿童要做一个排查，因身体原因可不参与。

2、三四五六年级在跑道按指定地点整好队伍，每班一个方阵

四列纵队，班主任老师在前领队、科任老师在队后，体育委员带队，一二年级在足球场內围绕边线跑。

3、集合整队时间为5分钟，各班男、女生各两队，体育委员要提前整理队伍、检查出勤人数、提醒同学做好跑步的准备工作。跑步开始时，所有班级要同时起动、小步快频、步伐整齐、匀速跑进，并控制好与前面班级的间距和本班的排距(大约3-4米)，提倡各班喊口令和积极向上的口号。

4、各班如遇有跑道堵塞的情况，须以原地跑步的姿态进行调整，严禁以走代跑，如有临时身体不适、掉鞋带、掉物品等情况，要在不影响他人跑步和自身安全的前提下到跑道外处理好再入队。

5、课间跑操组织、指挥、调度工作在学校教科室的指导下由体育教研组担任，各班班主任老师分管本班工作。评比工作由教科室按要求进行评比。

十一、阳关体育活动时间安排

长跑后的体育活动时间由班主任和科任老师具体分工管理，体育老师适时指导和纠正动作要领，校长室现场督查。

小学长跑活动方案篇八

阳光体育的实质是要让学生走进大自然，走到阳光下，积极参与各项有益于身体健康的体育活动，最终目的是培养青少年的运动意识，达到身体健康的目标。下面是有小学阳光体育运动工作方案，欢迎参阅。

为进一步落实“健康第一”的思想，积极开展全民健身运动，确保学生每日在校一小时活动时间，我校将开展丰富多彩大课间活动，让学生得到各种形式的锻炼，并推进校园体育活

动的开展，切实提高学生身体素质和身心健康水平。

一、指导思想

贯彻落实全国学校体育工作会议精神和教育部、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运动的决定。树立“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”的现代健康理念，大力推进体育大课间活动，全面实施《学生体质健康标准》，蓬勃开展“阳光体育活动”。以培养学生刻苦锻炼的精神，培育学校的体育精神，营造一种良好的校园体育文化氛围，使学生自觉地参加每天一小时的体育活动。

活动理念

每天锻炼一小时健康工作五十年快乐生活一辈子

活动主题

我运动我健康我参与我快乐

活动要求

人人有项目班班有活动学校有测试年终有评比

二、机构设置

1、领导小组

2、实施小组

3、安全保障小组(负责学生安全工作)

4、技术指导组(负责各年级体育活动设计及活动指导工作)

5、器材组(负责体育器材的发放、使用及管理工作)

三、活动原则

1、全员参与性原则

没有特殊情况，任何老师不得留学生在教室或办公室做其他事情。

2、每天一小时原则

每天的课间操、下午学校组织的体育活动一小时以上。

3、课内外结合原则

做好家长宣传工作，采用家校联动方式，使全体教师、学生、家长行动起来，参与到这一全民健身活动中来。

4、安全性原则

各班在设计活动时，要充分考虑到学生的年龄因素，场地因素，制定出相适宜的活动计划，在选用器材时注意安全，在带班活动时，带班老师要有高度的责任心。

四、活动时间

上午：9：40—10：00(全体师生做广播体操)

下午：一、二年级4：10—5：00

三、四、五、六年级5：10—6：00

(全体师生在操场阳光体育活动)

五、阳光体育活动安排(略)

六、活动要求

1. 班主任是第一责任人, 负责活动的管理及安全工作。
2. 体育教师要及时到岗到位负责活动的指导。
3. 检查领导调配好活动的内容和场地。
4. 大队部负责活动的检查评比, 每月评选出优胜班级、优胜小组、体育之星, 学校予以奖励。
5. 任课教师要备简案, 具体为活动内容、活动要求、器材使用。

七、安全要求

- 1、进入场地做到“静、快、齐”, 杜绝推、拉、奔跑现象。
- 2、活动时, 分小组进行, 选好小组长, 保证活动时的学生安全。
- 3、活动时, 次序井然, 确保活动的有效性, 使每个学生有项目有收获。

八、活动要求

- 1、高度重视。为了加强对“阳光体育运动”工作的领导, 学校成立了“阳光体育运动”领导小组。各班要引起高度重视, 要将学生“阳光体育运动”真正摆在学校重要工作日程, 通过长期、科学的计划、扎实、有效举措, 确保全校学生“阳光体育运动”正常开展。不断探索体育工作的新路子, 充分发挥学校体育在健身育人、陶冶情操、壮美人生和弘扬民族精神等方面的积极作用, 把青春健康体育运动的阳光洒遍整个校园。

2、加强宣传。加强青少年学生的健康是国家财富，是国家的希望所在。要充分利用校园广播、宣传橱窗、黑板报等宣传阵地，加强宣传，营造氛围，使“健康第一”“以人为本”、“达标争优，强健体魄”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等口号家喻户晓，人人皆知。要努力培养学生自觉参加体育锻炼的习惯，让学生快乐地学习、健康地成长，使学校体育运动成为培养学生阳光心情、展示学生青春活力的快乐源泉。

3、扎实推进。各班要按照方案要求，积极开展学生喜闻乐见、特色鲜明的体育活动，切实落实学生每天1小时体育锻炼时间，让学生们到阳光下、到操场上、到大自然中锻炼自己的体魄，并学会两项基本体育锻炼技能，有一项体育特长。

为进一步加强学校体育工作，推动中小学生学习参加体育锻炼，切实增强广大青少年学生的体质，促进和谐校园的建设，全面推进素质教育，根据教育部、国家体育总局、共青团中央《中共中央国务院关于进一步加强青少年体育增强青少年体质的意见》及全国、省、市、区体育工作会议要求，结合我校实际，特制定关于加强学校体育工作，开展学生阳光体育运动实施方案。

一、宗旨

贯彻落实全国学校体育工作会议精神，牢固树立“健康第一”、以人为本，的指导思想，切实减轻学生过重的课业负担，全面推进素质教育，以阳光体育运动为载体、以体育运动为题材，在全掀起体育锻炼热潮，提高我潇小学生体质健康，促进学生德智体美全面发展，锻炼和发展学生的素质和能力，培养学生成为德才兼备、身心健康、体魄强健、意志坚强的一代新人。

二、主题

以“学习使我进步、文化促我成长、运动让我健康”为主题、形式多样地、因地制宜地开展学生阳光体育运动。

三、实施原则

1. 开展阳光体育运动，要遵循教育性、科学性、趣味性原则。既阳光体育运动应坚持育人的宗旨，遵循教育发展和体育运动规律，符合小学生身心发展特点，寓学于乐，寓练于乐，避免成人化。

2. 开展阳光体育运动，要遵循全面性原则。既阳光体育运动的内容与形式要丰富多彩，能够满足不同特长、不同兴趣、不同层次学生的发展需要，促进中小学生的身体素质、心理素质全面提高，并形成在普及与提高的基础上良性发展的局面。

3. 开展阳光体育运动，要遵循自主自愿与积极引导相结合原则。教师要因势利导、因材施教，充分尊重学生的自我选择权和自主活动权，为学生营造一个自主讨论、组织、操作、交流和评价的良好环境和氛围。

4. 开展阳光体育运动，要与体育课教学相结合原则。坚持依法治教，规范办学行为，严格执行国家有关体育课时的规定，开足、开齐并上好体育课，不得以任何理由挤占体育课时。深化教学改革，不断提高教学质量，通过体育教学，教育和引导学生积极参加“阳光体育运动”。

5. 开展阳光体育运动，要与课外体育活动相结合原则。配合体育课教学，保证学生每个学习日有一小时体育锻炼时间。将学生课外体育活动纳入教育计划，形成制度。大力推行大课间体育活动形式，积极创建小学快乐体育园地，加强学生课余体育训练。通过广泛开展学生体育竞赛、主题鲜明的集体项目、具有地方特点和民族特色的学生体育活动等，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。

6. 开展阳光体育运动，要遵循安全第一原则。要加强安全教育，制定切实有效的安全措施、应急措施和防范措施，避免和防止意外事故的发生。

四、实施内容

第一阶段(20xx年1月—6月)以我校传统体育项目乒乓球运动为龙头的阳光体育运动，带领、帮助、和鼓励学生全员参与，积极参与，开展学生喜闻乐见的体育活动，培养和激发学生对体育运动的兴趣，并养成体育锻炼的良好习惯。

1. 坚持科学规范的学生作息制度。制定科学的作息时间表，保障学生睡眠时间和参加体育锻炼的时间和权利。

2、根据《学校体育工作条例》，积极开展大课间体育活动，确保学生每天1小时体育活动时间。大课间体育活动做到“五定”，即定计划、定内容、定时间、定场地、定指导教师。

3. 开足开齐体育课，其中小学1--6年级每周3节、无体育课的当天安排一节体育活动课;同时要积极推进体育教学改革，不断提高体育教学质量。

4. 在全校普及“两操一活动”，即：眼保健操(一天不少于2次)、学生系列广播体操、和大课间体育活动。

5. 加强学校体育传统项目的建设。

第二阶段(20xx年7月—10月)采取多种形式增进学生体质健康。

1. 继续做好《学生体质健康标准》测试工作。完善学生健康档案，全面实施《学生体质健康标准》。要认真执行体质健康测试报告制度，做到规范化、制度化。

2. 坚持和完善体育科目测试工作。学校要将体育科目测试成

绩作为学生综合素质评价的组成部分，进一步完善学生评价机制。

第三阶段(20xx年10—12月)

1. 结合本校特点，以区运动会、镇春季运动会及开展越野赛等运动项目的体育比赛为载体，学校根据实际条件，开展乒乓球、长跑特色体育运动。鼓励学生积极参与体育活动，展示体育锻炼成果。

2. 继续抓好“教体结合”，利用现有体育设施，发挥体育教师专业特长，提高学生的体育运动技能和运动水平，促进学校课余体育训练。

五、实施要求

1. 统一思想，提高认识。各学校要充分认识开展阳光体育运动的重要性，成立由校长为组长的阳光体育运动领导小组，明确分工，责任到人，把开展阳光体育运动作为推进素质教育、活跃学生课余生活、培养学生健康生活方式的一个重要组成部分，落到实处，见到实效。

2. 扩大宣传，营造氛围。各学校要高度重视宣传工作，充分利用广播电视、报刊、横幅、广告橱窗、会议等形式，加大宣传力度，使“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，快乐生活一辈子”等口号家喻户晓，深入人心，让全校教师、学生、家长深刻领会实施阳光体育运动的重要意义。要充分利用媒体、大型体育活动等载体，广泛宣传阳光体育运动的进展情况和实施成果，从而营造有利于学生阳光体育运动开展、有利于全面实施素质教育的良好氛围。

3. 因地制宜，制定规划。组织学生开展阳光体育运动是学校教育的一项经常性、长期性的工作，要根据教育部阳光体育运动实施工作的总体要求，结合实际实事求是地制定和落实

实施方案，并在实践和探索中不断完善，形成特色。

一、指导思想：

贯彻落实国家体育总局关于开展“全国亿万学生阳光体育活动”的决定。坚持“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”的现代健康理念，以全面实施《学生体质健康标准》，蓬勃开展“阳光体育活动”。同时把加强学校课程建设，促进和谐校园紧密结合，培养学生积极主动的体育锻炼习惯，提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质水平，推动校园体育文化建设。结合我校场地小，器材少的实际情况定制如下阳光体育活动方案□

二、组织领导：

组织机构：

组长：林培康

副组长：黄锦秀、陈颖

成员：杨巧燕、李芳、杨琳静、陈闽桂、杨传勇

各年段负责人：一、二年级：林艳、林岚

三、四年级：郭辉、马树云

五、六年级：陈秀珍、刘碧现、傅雪芳

组织情况：

1. 各年级在规定的位置开展体育活动。
2. 听音乐，各班在各自的活动位置集合，然后负责人有序带回。

三、大课间活动时间：8:00—8:40时限40分钟

课外活动时间：13:40—14:00，时限20分钟。

四、活动要求：

1. 各年级以班为单位，全班学生人人参加。（身体特殊的学生除外）
2. 以安全第一，积极锻炼为宗旨，培养学生终身体育的意识。
3. 正副班主任都要认真到位，要求在组织本班学生开展好各项体育活动的同时，积极参与到本班的体育活动当中去。并认真做好本班学生的安全工作，防止意外事故的发生。
4. 要求每班自配体育活动所需的轻器械。（如跳绳、毽子等）
5. 要求各班在开展各项活动时，必须在统一指定的位置进行。
6. 注意爱护运动设施，及时送还器材，负责老师要清点并注明借还情况。

体育活动事故的处理：

- 1、在场学生发现险情后要及时报告在场老师、卫生室保健老师和班主任，紧急或情况复杂时还应及时报告学校领导；有关教师应立即到达现场，了解伤者情况，判断伤情，先行急救；遇到重伤的或不能判断伤的，应及时送医院检查、急救或打120救护电话。
- 2、及时通知家长及其他监护人，以便做出救治决定，并作好安慰工作。
- 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，以利于对事故处理做到事

实清楚，责任明确。

4、重大的伤害事故要及时上报校长室和区教育局办公室。

备注：

1. 各项活动区域由体育组统一部署，项目负责老师积极配合。

2. 活动牵涉到的学校器材，由项目负责老师自己或者组织学生领取、保管、归还。

3. 除表上项目外，以学生安全为前提，教师、学生可以积极创新游戏活动。

4. 器材借还情况说明。

5. 当天有体育课的班级，安排在各班进行棋类及其它的室内游戏。

6、遇到阴雨天不能进行正常室外活动时，各班由班主任自行在教室进行室内游戏(器材自备)。

可参考的游戏：

(1)抓尾巴：两人一组，面对面站立，各人背后放一布条(一头塞在裤腰里，可用红领巾)，以抓到对方布条者为胜。

(2)老鹰抓小鸡：略

(3)丢手绢：略

(4)角技：方法：把学生分成人数相等的两个组，成两排面对面站好，然后两个人一对成左(右)架，前脚相抵，左(右)手相对握好。教师发令后，两人互相角技，可以拉、推、拧或借力使劲迫使对方脚挪动。

规则：两手相握，中间不能松开，只许用相握的手使劲，脚一挪动或离地就为负，胜者得1分。

(5) 石头、剪刀、布：

方法：学生两人一组，相距1米对面站好，学生连续原地起跳有节奏地喊石头、剪刀、布，当喊“布”时，起跳落地成下列三种姿势，两脚并拢落地：代表石头，两脚前后分开落地：代表剪子，两脚左右分开落地：代表布，根据两脚踏地的姿势判别胜负。

规则：必须按教师口令做，如果动作过慢则判为犯规。

(6) 30秒单摇跳绳：

方法：绳子绕身体一周为一个，时间为30秒，计算个数。

规则：每人跳1次，连续进行跳跃。

(7) 双人跳绳

方法：一人手拿跳绳一边，绳子绕身体一周为一个，计算个数。

规则：双人跳1次，连续进行跳跃。

(8) 迎面接力跑

方法：把学生分成人数相等若干组，面对面以最快速度跑过去。

规则：小组学生全跑完比赛即终止。

(9) 8字接力跑

方法：把学生人数分成相等若干组，绕着两个标志物跑8字，

以最快速度跑过去。

规则：小组学生全跑，比赛即终止

小学长跑活动方案篇九

一、指导思想

贯彻落实全国学校体育工作会议精神和教育部、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运动的决定。树立“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”的现代健康理念，大力推进体育大课间活动，全面实施《学生体质健康标准》，蓬勃开展“阳光体育活动”。以培养学生刻苦锻炼的精神，培育学校的体育精神，营造一种良好的校园体育文化氛围，使学生自觉地参加每天一小时的体育活动。

二、机构设置

组长：张军亮（负责领导协调各方面的工作） 副组长：李长春（负责器材供应与管理）

张耀山（负责学生组织与安全）

组员：李亚（班级体育活动设计与指导）

孙白云（班级体育活动设计与指导） 各班班主任（班级体育活动设计与指导）

三、活动主题

“我健康我阳光我成长我快乐”

四、活动要求：

“人人有项目、班班有团队、平时有测试、年终有评比”

五、具体项目

六、活动原则

（一）全员参与性原则没有特殊情况，任何老师不得留学生在教室或办公室做其他事情。

（二）每天一小时原则。每天的课间操、眼保健操、课间活动及下午学校组织的体育活动半小时以上。

（三）课内外结合原则做好家长宣传工作，采用家校联动方式，使全体教师、学生、家长行动起来，参与到这一全民健身活动中来。

（四）安全性原则

各班在设计活动时，要充分考虑到学生的年龄因素，场地因素，制定出相适宜的活动计划，在选用器材时注意安全，在带班活动时，带班老师要有高度的责任心。

七、活动措施

（一）开足体育课，上好体育课。体育教师要认真对待每一节体育课，组织好每一节体育课的教学活动，任何体育教师不得把体育课上成放羊式教学。

（二）做好课间操和眼保健操。

（三）组织开展好下午30分钟的课外运动。学校因受场地限制，各班按政教处分配的活动地点开展活动。

八、活动器材

活动器材采用学生自带和学校购置两种兼顾措施。

九、活动保障

（一）各班在每周一要制定好本周的活动安排。

（二）做好对全校教师，全体学生及学生家长的宣传工作，重视“阳光体育活动”，把这项工作抓好，抓实。

（三）每位教师均要带队，参加情况记录年度考核中的担任课外活动栏目。

（四）每年6月中旬学校组织一次活动成果展示，进行评比。

（五）凡未落实学生每天一小时体育活动的班级，不得评为优秀班级，责任人不得评为先进个人；凡是不认真组织学生积极参加每天一小时体育活动的班主任，不得评为先进班主任；凡不积极参加每天一小时体育活动的学生，不得评为三好学生。

二〇一三年二月