

# 2023年小学阳光体育活动方案总结 小学生阳光体育活动方案(模板5篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。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。

## 小学阳光体育活动方案总结篇一

学生是国家的栋梁，民族的未来，因此学生的素质决定一个民族的将来，必须提高学生的各方面素质。高素质的人才不仅需要丰富的知识，聪明的头脑，更加需要学生有一个健康的体魄，因此，促进学生身体健康势在必行，为达到这一目标，在学校领导的大力支持下，结合本班的实际情况在规定时间内组织开展丰富多彩的课外活动，以丰富校园生活，形成生动活泼的育人环境。相信通过这一活动一定能激发学生兴趣，发展个性特长，促进学生身心健康、全面发展。

### 二、目的意义

课外活动是素质教育的一个重要体现，兴趣小组发挥好了，可以激发学生的特长，使每个有才能的学生得到最大的发挥，也可以使学生在更大的空间内得到交流，增强同学之间的感情，丰富他们的精神世界，通过活动，也可以获得许多在课堂中学不到的知识、技能，丰富学生的知识面，最终促进学生的全面发展。

### 三、具体活动内容

呼啦圈

呼啦圈的玩法从学生个性需要，设计了五个环节：1、单人自主玩圈；2、小组合作玩圈，创编游戏；3、一起玩游戏。让学生在课堂中玩出兴趣，玩出方法，玩出技能，使之尽情地感受运动的乐趣，终身受益。

#### 四、活动口号

“我运动我健康我快乐”

#### 五、学习目标的设计

1、通过练习，熟悉圈的特点，使学生在丰富多彩的呼啦圈活动中锻炼身体，娱乐身心，培养学生积极参与体育活动的意识与能力，树立终身体育思想。

3、通过小组合作学习培养学生团结协作的精神和提高竞争意识

4、通过热身操和放松舞让学生感受音乐与体育结合带来的美的享受，提高身体的协调能力。

#### 六、学习重点、难点

重点：熟悉呼啦圈的特点，作多项不同内容的活动技能，技巧

难点：学生创编游戏的探索过程。

#### 七、学习过程设计

1、本课围绕呼啦圈这一器材，在教学上优化设计，体现一材多教，一物多用的教学思想。课的开始安排了健身操，目的是满足学生对呼啦圈健美操的向往，同时可利用呼啦圈来加大动作幅度，塑造健美的体形，增强美的姿态和气质。

2、创造性尝试练习。首先是给每位学生一个呼啦圈，让他们自娱自乐各显神通地玩。平时我们的课中常会出现这种现象：学生往往对手中的器材非常感兴趣，而对教师的讲解就不太感兴趣，甚至根本无暇顾及就迫不及待地玩开了。这正是小学生好动的心理特点，他们好奇心强，对新鲜事物易产生兴趣，但却不愿意在活动中受到太多的约束，总是想马上能亲自体验一下，而课中的玩圈过程正好满足了学生的这一心理需求。教师应珍惜他们的好奇、好动心，充分给予创造性的遐想，创造性活动的空间，发挥各类学生的特长，玩中求乐，培养学生一种积极、大胆地参与体育活动的意识与能力。

3、分小组创编游戏，是在前一基础上的进一步发挥，在组织上，教师不再是指派式，而是放手让学生自由结伴，满足学生的求变心理需要。给学生一个自由发挥的空间，并尝试游戏，体验参与活动的乐趣，使学生的生理、心理及创造力均得到和谐发展。安排这一内容的指导思想是：游戏本身就来源于生活与实践，让我们的学生通过启智，拓宽思路，抓住活动特点去创编一些更多更好的游戏来培养学生创编游戏的能力。接着老师介绍一个游戏让学生分小组体验、竞争，目的是让学生树立竞争意识，增强对游戏规则的认识。这个环节是一种很好的培养综合体育能力的手段，也是连接学生在校、在家、乃至走上社会，自觉、主动参与锻炼的桥梁。

4、课中的集中展示，给了学生更多的自主空间，也满足了低年级学生喜欢表现展示的心理，让学生在轻松、自主的教学活动中学会评价，自我管理、培养学生从小意识到现代社会所必须的合作，竞争意识与能力。

## 八、教学特色设计

1、练习队形自主。在组织上设计了“收”“放”相结合的形式，采用散点自主练习，和不对称的分小组散点、自由围站等形式，来营造宽松、自由、自主、愉悦的教学环境，使学生的创意在自主探索中得以施展。

3、激励性的评价。本节课有其独特的育人优势，强调“以活动促主动发展”，在全过程中突出“四重”即重过程、重体验、重发展、重评价。强调评价的发展功能和评价主体的广泛性，对象的全面性，方法的科学性，形式的多样性，结果的激励性。活动全过程始终处于民主、开放、和谐氛围中，本课的特点在于学生各自寻求“玩法”，相互交流，取人之长，玩出味，玩出情，使每个学生的创意潜能得到充分发展，达到激励性的评价目的，教师只是组织引导者。

## 九、活动评价方法

在活动进行到一定时间比如两个星期或一个月，进行一个小型的比赛，看哪些同学表现得好，并予以表彰奖励。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 小学阳光体育活动方案总结篇二

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。

## 小学阳光体育活动方案总结篇三

### 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。

## 小学阳光体育活动方案总结篇四

（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。

## 小学阳光体育活动方案总结篇五

### 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