# 2024年阳光体育大课间实施方案5篇

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-06-26

*为保障事情或工作顺利开展，我们需要提前开始方案制定工作，方案是有很强可操作性的书面计划。下面小编在这里为大家精心整理了几篇，希望对同学们有所帮助，仅供参考。一、指导思想全面贯彻落实上级文件精神，落实学生每天一小时锻炼时间，丰富学生课余生活，...*

为保障事情或工作顺利开展，我们需要提前开始方案制定工作，方案是有很强可操作性的书面计划。下面小编在这里为大家精心整理了几篇，希望对同学们有所帮助，仅供参考。

一、指导思想

全面贯彻落实上级文件精神，落实学生每天一小时锻炼时间，丰富学生课余生活，磨练学生的意志品质和道德品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生健康水平，形成坚持锻炼的习惯和终生体育意识，以大课间活动为辐射点，体现良好的校风，校纪和学生良好的精神面貌，带动校园文化的建设。

二、活动主题与活动内容

主题：阳光、运动、健康

活动内容：跑操各活动小组进行训练

三、参加对象

高一至高三全体学生

四、活动原则

1、全体参与原则

师生全体参加，充分发挥大家锻炼的积极性和创造性，互相激励，做到人人锻炼，能够满足不同特长、不同兴趣、不同层次学生的发展需要，促进小学生身体健康、心理素质全面提高，形成在普及与提高基础上的良性发展局面。

2、安全第一原则

严格器材管理，落实安全职责。既要让全体学生都参与到活动中去，也要加强安全管理，制定出必要的安全制度。高度重视，以预防为主，做到器材保护与人员保护相结合，避免事故的发生。对于一些身体情况特殊学生的学生，要给予特别的关心，锻炼强度要适中，以免引起身体不适。

3、科学性原则

遵循学生身心发展的规律，遵循运动负荷的变化规律，符合中学生身心发展特点，根据季节的变化，合理地恰当地安排大课间活动内容及活动量，保证时间的同时也不超时，符合人体运动的变化规律，不影响下一节课的正常学习。

4、教育性原则

大课间活动是一项集体活动，需要学生之间的互帮互助、互谅互爱，团结协作、要注重培养学生的集体主义精神、团队精神、爱国主义精神和竞争意识，寓学于乐、寓练于乐。

5、实效性原则

能否满足少年儿童生长发育的需要，能否达到增强学生体质的目的是开展活动的关键。活动的开展不能留于形式，更要讲究实效，最后的评价应放在学生素质的提高上。

五、活动目标

开展阳光体育运动要以“达标争优、强健体魄”为目标，促进学校全面实施《国家学生体质健康标准》确保全体学生能做到每天锻炼一小时，达到《国家学生体质健康标准》及格等级以上。学生的耐力、力量、柔韧等体能素质明显提高，肥胖和近视的发生率明显下降，使学生养成良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，逐步形成热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气和珍视健康、重视体育的浓厚氛围。

1、优化大课间活动的时间、空间、形式、内容和结构，使学生乐于参与，主动掌握健身的方法并自觉的锻炼。

2、根据学生身心发展的需要，积极创新，力求以活动励德，以活动辅智，以活动健体，以活动塑美，以活动促劳，促进学生五育全面和谐的发展。

3、通过大课间活动，促进学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康第一”落到实处，全面提高学校师生的综合素质。

4、通过大课间活动，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，丰富校园生活，营造积极向上的学风。

六、活动要求

（一）学生具体要求：

1、衣着宽松，尽可能穿运动服装，不带各类坚硬、锋利的物品；

2、在指定地点进行整队，不乱窜乱跑；

3、旗手控制好与前一个班距离，5米左右，两个班旗手对齐，排头八个女生对齐。

4、各班体育委员口令、全班口号整齐、响亮。各班跑步过程中，队伍完整，不松散。

（二）教师具体要求：

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《室外大课间活动方案》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，要积极参与并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。

七、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学校。

为推进快乐校园建设，切实加强学校体育工作，确保学生每天一小时的体育活动时间，根据上级教育部门的要求，结合我校的实际，制定本方案。

一、推广“套餐式”大课间的目的

1、通过丰富多彩的课间活动把学生吸引到各项体育活动中，变要我参与为我要参与，在乐中练，在练中乐。

2、通过体育课向学生传授各种基本知识、基本技能，使学生学会锻炼，在体育活动中加以强化、提高，变成学生自身的需求，成为终生参与的项目。

3、使学生感受到大课间锻炼带来的好处，从理论上认识到健身的重要性，从而使真、善、美成为学生终身体育的意识，养成终生体育的习惯。

4、通过锻炼，增强体质、健全心理，集中精力进行学习。

二、大课间活动时间：每天下午大课间

三、活动内容

各种游戏级有意义体育活动。（投掷、跨越障碍、阳光伙伴合作跑、跳绳、踢毽、校园秧歌舞、呼啦圈、游戏、儿童健身操等）

四、组织要求

全体师生都要参与到快乐大课间中去，班主任尽量与所教班学生一起活动，值班教师对各班开展的大课间活动进行检查督促，每次活动都有老师带领，确保活动安全。各班要保证学生全员参与，除生病请假的外，无特殊情况不得缺席。

五、实施措施

1、活动量由指导负责，要提前安排好活动内容的顺序以及活动量，要符合人体运动的变化规律。

2、活动要有实效，要使学生的身心健康得到全面发展。

3、对学生要进行安全教育，加强安全管理，同时教师要高度负责，要组织好、指导好，以防为主，做到器械保护与人员保护相结合，杜绝事故的发生。

一、活动宗旨

贯彻落实各级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，以培养德才兼备、身心健康、体魄强健、意志坚强的一代新人为己任。以阳光体育运动为载体、以体育运动为题材，在全校掀起体育锻炼热潮，切实增强学生体质，切实减轻学生课业负担，全面推进素质教育，促进学生全面发展。

二、活动主题

我运动我健康我快乐

三、组织机构

组长：

副组长：

成员：

四、实施内容

以学生兴趣爱好入手，带领学生全员参与，开展学生喜闻乐见的体育活动，突出特色，培养和激发学生对体育运动的兴趣，养成体育锻炼的良好习惯。

1、规范作息时间，坚持大课间活动。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。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，切实做到“五定”，即定计划、定内容、定时间、定场地、定指导教师。

2、开齐、开足、上好体育课。坚定不移地执行小学1-2年级每周4节体育课、3-6年级每周3节体育课的课程设置计划，同时要积极推进体育教学改革，不断提高体育课堂教学质量。

3、开展常规竞赛活动。每学期，学校体育组联合少先队大队部，组织开展广播操、眼保健操评比，用比赛促规范，用比赛促发展。

4、做好《学生体质健康标准》测试。深入做好《学生体质健康标准》测试工作，认真执行体质健康测试报告制度，做到规范化、制度化，以此全面落实《学生体质健康标准》。

5、做好体育科目测试。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。

6、着力打造校园体育文化特色。将学校体育工作跟行知校园文化建设有机结合，为孩子们拓展最大的生活空间，让校园体育文化也能展现生活教育的魅力，让阳光体育成为孩子们生活的一部分，让每个孩子从中得到快乐。

具体活动计划如下：

九月份：1、调整课时设置和作息时间。

2、举行阳光体育运动评比仪式。

3、制定活动方案，落实活动人员。

4、认真组织好两操一活动，活动内容包括：

（1）早操集体跑步20分钟。

（2）眼保健操、课间操中小学第三套系列体操。

（3）以班级为中心的课外活动。

十月份

1、积极准备，强化训练。

2、精心组织，使活动常规化。

3、开展兴趣体育竞赛活动，拔河、跑步、跳绳、踢毽子等。

4、组织教师进行小型体育活动。

十一月份

1、加强训练，使活动正规化。

2、开展特色活动项目比赛。

十二月份

1、做好阳光体育活动总结工作。

2、做好学生各项素质测试，建立健全体育测试档案。

大课间体育活动是近几年在课间操基础上发展和创造的一种学校体育新的组织形式。与课间操相比，大课间体育活动时间长，活动内容多，组织形式活，练习强度适宜，它不仅可以对学生紧张的学习起到调剂作用，而且对促进学生身心健康有明显的实效。

一、指导思想

为更好的贯彻党的教育方针，全面实施素质教育，培养德智体等全面发展的人才。坚持“健康第一的指导思想”，牢固树立终身体育的新课程理念，把开展大课间活动作为作为重要途径之一，保证学生每天一小时体育锻炼时间，增强学生的体质，培养学生的心理素质和道德素质，促使学生主动参与体育活动，培养学生参与体育活动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯和终身体育意识。提倡自制器材和开发利用体育资源，在大课间活动中体现出和作、民主、探究的教学理念，以大课间为辐射点，促进体育课堂教学的改革与创新。

二、目标和原则

（一）目标

1、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，主动的掌握健身的方法并自觉的锻炼。

2、根据学生的身心发展需要，积极创新，力求以活动励德，以活动辅智，以活动健体，以活动塑美，以活动促劳，促进学生五育全面和谐的发展。

3、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。

4、全面提高学校师生的综合素质。

（二）原则

1、教育性原则。充分发挥大课间活动对学生进行五育教育的功能，重视活动过程的教育。

2、科学性原则。遵循学生身心发展的规律。我校从实际出发，采用大课间与短课时相结合的形式，合理的安排大课间的课程计划和内容。

3、全体性原则。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。

三、实施措施

（一）建立完善保障体系，确保大课间活动有序开展。

1、时间保障。学校作息时间明确规定大课间活动为每天上午第二节下课后30分钟，任何教师不得挤占大课间活动时间，若遇阴雨天就改在室内进行，如：棋类活动、智力游戏等活动。

2、制度保障。学校为使大课间活动有章可循，杜绝活动开展随意性，制定了大课间活动班主任、体育教师的职责，建立了领导督查制、班主任现场督促制、艺体教师指导制、活动评比制。

3、人力、物力保障。学校要求大课间活动师生全员参与，活动中教师既是活动的组织者、指导者，又是学生活动的保护者，同时自己也是活动者。这既体现了国家所倡导的全面健身，又融洽了师生关系，有利于构建新型的和谐、平等师生关系。大课间活动器材原则上由学校购置，若小型、易损器材由各班补购或备用。

4、安全保障。学校分班划定活动区域，各班学生必须在指定活动范围内活动，防止出现活动区域不明或乱串、乱跑的混乱现象。所有场地均安排教师进行现场活动指导，并督促学生安全。

5、组织保障。

学校为加强该项活动的领导，使大课间活动真正落到实处，促进该项活动高质量进行，特成立大课间活动领导小组：

组长：

副组长：

成员：分管领导、体育教师、班主任

（二）建立激励机制，充分调动师生参与大课间活动的积极性。

1、实行班级管理考核挂钩制

班主任的思想认识、责任心、工作态度将直接决定大课间活动进行大课间活动的质量。学校为调动班主任的工作责任心，特对此项工作作为班主任的专项考核内容，同时学校对大课间活动进行定期评比，把大课间开展情况作为文明班集体评选的重要依据，这样既可以树立学生的集体活动意识、集体荣誉感，又可以促进大课间活动的可持续发展。

2、鼓励活动内容、形式创新

大课间活动除时间有具体规定，必须保证外，在活动形式、内容、空间上学校均具有很大的自主性和灵活性，学校可发挥学校资源优势，打造学校特色，学校鼓励音乐教师、体育教师、班主任发挥自身特长，展示自身才干，开发创新体育、舞蹈、游戏等多种项目，如：校团体操等。

四、大课间体育活动内容

1、舞动青春广播操

2、武术健身操、体适能操

3、分班活动

主要项目有：

A、快乐健身活动：各种游戏、特色操、跳绳、踢毽、跳皮筋等。

B、球类活动：乒乓球、篮球、排球、足球、羽毛球等。

C、素质练习：耐久跑（800米、1000米）、100米跑、跳远。

活动安排：

五、大课间活动流程

1、进场：5分钟

2、课间操：5分钟

3、分散练习：15分钟

4、结束：放松、回教室5分钟

说明：

1、每个年级的具体活动项目和活动地点由本年级体育教师确定。

具体要求：体育教师负责制订本年级活动项目，要求每次要提前一周制定。

2、所确定的项目和活动地点要通知各班主任并报体育组。

具体要求：汇总成表分发给班主任，并报体育组。

3、班级要借用器材的要提前通知体育组，并有体育委员借还。

4、初一教学楼前和体育器材室为教师活动地点。

5、毽子、皮筋、乒乓球拍等学生自备。

一、指导思想：

为全面实施素质教育，切实推进“阳光体育运动”，培养德智体等全面发展的人才，为全面推进《学生体质健康标准的实施》，坚持“健康第一”的指导思想，丰富学生的课余生活，为学生每天都有一个小时的体育锻炼时间创造良好的条件。最大程度地发挥学生、教师的主动性和创造性，积极开发利用我校现有的体育资源，变原有单一的集体活动形式为分年级分班级、多项目多场地等多种形式并举，进一步丰富大课间体育活动的内容。增强学生的体质，培养学生的心理素质和道德素质，促进学生主动参与体育活动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯和终身体育意识。在大课间中体现民主、合作、创新的意识。并以大课间为辐射点，促进体育课堂教学的改革与创新，体现良好的校风、校纪和学生的精神面貌，带动校园文化的建设。

二、目标和原则

(一)目标

1、通过大课间体育活动，促进学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康第一”思想落到实处。

2、在大课间体育活动中，让学生有选择地参与、学习、享受体育，激发学生的运动兴趣，发挥学生的学习积极性和潜能。

3、通过大课间体育活动，全面提高学校师生的综合素质，促进师生间、生生间的和谐关系，提高学生的合作、竞争意识和交往能力。

4、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。

5、通过大课间体育活动，丰富校园文化生活，营造积极向上的学风。

(二)原则

1、教育性原则。充分发挥大课间活动对学生进行五育教育的功能，重视活动过程的教育。

2、科学性原则。遵循学生身心发展的规律。我校从实际出发，采用大课间与短课时相结合的形式，合理的安排大课间的课程计划和内容。

3、全体性原则。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。

三、实施措施

(一)建立“五个”保障体系，确保大课间活动有序开展

1、组织保障。学校成立大课间活动领导小组，促使大课间活动真正落到实处，促进该项活动高质量进行。

(1)大课间活动领导小组

组长：

副组长：

具体负责人：

成员：

2、制度保障。为使大课间活动有章可循，杜绝活动开展随意性，学校规定大课间活动班主任与副班主任老师协助辅导老师共同指导和参与学生的活动，建立领导督查、艺体教师指导的制度。

3、时间保障。根据上级安排和我校的实际，学校作息时间作相应调整，明确规定大课间活动分为上午和下午两段时间进行，上午为每天上午9：05——9：30(星期一升旗)这段时间，早操包含在大课间活动里。任何老师不得挤占大课间活动时间。下午进行室外阳光体育活动，若遇阴雨天改在室内进行，如：游戏活动、智力游戏等。

4、人力、物力保障。要求师生全员参与大课间活动，活动中教师既是活动的组织者、指导者，又是学生的保护者，同时自己也是活动者，这既体现国家所提倡的全面健身，又能融洽师生关系，有利于构建新型的和谐、平等的师生关系。大课间活动器材由学校体育室提供。另外提倡每位学生自备跳绳、毽子、棋类器材中的其中一样。

5、安全保障。各班学生必须在指定活动范围内活动，防止出现活动区域不明或乱串、乱跑的混乱现象。正副班主任和协助辅导老师跟班进行现场活动指导。

(二)充分调动师生参与大课间活动的积极性

上午的大课间活动按规定进行，下午的活动除时间、场地及活动内容有具体规定、保证外，在活动形式、空间上各班均具有很大的自主性和灵活性，各正副班主任和协助辅导老师可发挥自身特长，展示自身才干，开发创新体育、舞蹈、球类游戏等项目。

四、上午大课间活动流程

1、进场：5分钟

上午第一节下课后学生稍做休息，当音乐响起后，各班迅速在教室门口排队集中，然后乐曲进场。

2、做操：全校学生齐做《希望风帆》广播操(5分钟)

3、退场：音乐再次响起，全校学生迅速集中，班主任整理好队伍，依次回到各自的教室。

4、解散：各班全部回到教室，音乐声停，班主任宣布下课解散。

五、大课间活动注意事项

1、全体教师必须人人参与大课间活动，各班指导老师必须同时到场负责组织管理学生有序开展活动，并做必要的技术指导。

2、加强安全防范管理。正副班主任必须加强教育，引导学生安全、文明、有序地参加活动。少先队对各班广播操和大课间活动进行评比检查。

3、实施大课间作息制度，目的是保证学生每天1小时的体育活动时间。请全校教师切实提高认识，把学生的身心全面发展作为头等大事来抓，从而不断提高学生的健康水平。

【2024年阳光体育大课间实施方案5篇】相关推荐文章：

阳光体育活动总结校园 阳光体育活动总结与反思(18篇)

2024年阳光一小时体育活动总结(19篇)

2024年阳光体育的活动总结与感悟(十八篇)

最新开展阳光体育的活动总结与反思 学校阳光体育活动总结(十八篇)

2024年阳光体育活动总结感想(20篇)

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找