

初中阳光体育活动策划

初中阳光体育活动策划「篇一」

一、指导思想

全面贯彻教育方针，落实《中共中央国务院关于加强青少年体质的意见》和《学校体育工作条例》为全面贯彻落实教育部、国家体育总局、共青团中央提出的“健康第一”的指导思想，全面增强学生的综合素质。

二、目的要求

注重对每一个学生的健康教育，使学生在思想上正确认识到健康的重要性，培养他们自觉参加体育锻炼的意识。是在学校形成浓郁的校园体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气，提高学生的体质健康水平。共同实现“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标，大家一起动起来吧！

三、活动成员和内容

四年级 5 班全体学生

看护教师：班主任

活动内容：每天利用大课间做好课间操，每天做好两次眼保健操，给自己定一个运动目标：

1：跳绳。

2：转呼啦圈。

3: 木头人;

4: 踢毽子等。

四、活动计划

1、加强宣传营造阳光体育运动的良好舆论氛围。充分利用板报、宣传栏等各种宣传手段,开设专题栏目,大力宣传阳光体育运动,广泛传播健康理念,使“每天锻炼一小时,健康生活一辈子”的理念深入人心,唤起孩子们对健康的关注。

2、以体育课教学为基本平台,与课外活动有机结合。更加注重对学生进行健康知识教育和科学健身理念的培养,把课外活动纳入教育教学计划,不得挪用或挤占课外活动时间。

3、坚持教育与趣味性相结合,提高学生的兴趣,符合学生的身心特点,寓学于乐,寓练于乐。

4、坚持大课间和课外活动相结合,积极开展中小学快乐体育活动,不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。加强安全教育和安全管理,防止意外体育安全事故。

开展阳光体育活动,就是希望同学们能够积极参加体育锻炼,逐渐养成终身体育的习惯,希望在这股力量的推动下,在大家的共同努力下,共同实现“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标,大家一起动起来吧!

相信我们能通过这些阳光体育活动,我们能大大提高体质健康水平。

五、活动安排:

三月份:

1、一、二周，班级队列队形训练。

2、第三、四周，跳绳比赛。（个人晋级）

四月份：

1、一、二周，常规游戏活动。（丢手绢、打沙包、等）

2、三、四周，常规运动活动。（蛙跳、单腿跳、立定跳远等）

五月份：

1、一、二周，踢毽子比赛。（小组晋级）

2、三、四周，跳皮筋比赛。（小组晋级）

六月份：

1、一、二周，乒乓球。

2、三、四周，篮球。

初中阳光体育活动策划「篇二」

为深入开展“阳光体育”活动，活跃校园生活，增强学生体质，促进学生全面发展，推广我校棒球特色体育传统项目，推动我校体育运动向更高水平发展，学校将于11至12月举办丰富多彩的体育节活动，具体方案安排如下：

一、活动目的：

通过体育节活动推进学校体育工作的发展，以“人人参加阳光体育，促进学生健康成长”为目标，树立“健康第一”的思想以及终生体育锻炼的意识，本着充分

用好我校的活动场地和器材，力争所有的学生参与到活动中的原则，结合以往体育节的成功经验，落实教育部颁发的“2+1”阳光体育实施方案，我校继续围绕跳绳、棒球和游泳特色项目，广泛开展形式多样的活动，激发学生对体育活动的兴趣，丰富体育文化内涵，培养学生合作、自信、勇敢、公平竞争及团队精神等良好品质，提高团结合作，抵御挫折的意识和能力，展现我校“做最好的自己”办学理念。

二、总体要求：

1、充分认识体育节活动的意义，注重以人为本、健康第一的观念，各班要充分组织，做好训练，激发调动起每位学生参与活动的积极性。

2、要重视安全教育，确保不发生意外伤害事故，同时注意在活动中展现特色，力求高效，确保比赛效果，使每个学生在运动中收获快乐。

3、要重视纪律教育，所有班级在活动前要充分做好开展活动的准备工作，加强对学生的纪律安全教育，确保各项活动的'正常开展。

4、各班级要精心组织，周密安排，遵守大会纪律，服从指挥。

5、裁判工作要做到严肃、认真、公平、公正、准确。

6、各班要组队参加比赛，不得弃权，各班根据比赛要求，提前进行班内选拔赛，借此推动班级体育活动开展。

三、活动主题及内容

主题：热爱运动、健康成长

内容：大课间体育活动（队形队列、广播体操、柔韧性，跳绳）、田径运动会、棋类比赛、趣味团队比赛、体育特色项目棒球（投准、跑垒）、1分钟单人、双人跳绳比赛，游泳。

四、活动时间及参与范围

活动时间：11月13日—12月9日

活动对象：全体师生

五、活动领导小组

组长：XXX

副组长：XXX

组员：体育团队、级长、德育团队

策划与组织：体育团队、德育团队

安全总监：XXX

六、活动形式及内容

（一）宣传发动

1、体育科和德育处将充分利用学校红领巾广播、宣传栏，级会、班会时间等大力宣传全民健身、终身体育，天天坚持锻炼的好处，通过宣传刻苦锻炼身体，勇攀高峰，为学校争光等优秀运动员事迹，激发学生锻炼身体的'积极性，并积极投身到体育活动中来。同时，在这一阶段，学校还将开展征文比赛和征集logo大赛，具体要求如下：

A) 征文比赛：（由少先队和语文科负责组织和评奖）

主题：我爱体育

内容要求：师生可以围绕我校往年体育节，写下自己的感受或参与运动的收获，还可附上相关的照片；或者通过观看奥运会，对运动明星或某项运动的一些感触。

参加对象：全体教师 1—6 年级

B) 征集 logo 大赛：每届大型的体育运动会都有特定意义的 logo，可以结合美术科，激发学生创新思维和想象力，从运动精神宣传层面提高学生的参与度，让学生了解参与体育知识，理解真正的奥林匹克精神。（美术科）

2、体育节启动：通过国旗下的讲话邀请往届区运动会获得优异成绩的运动员进行宣传体育节和发表自己获奖及参与锻炼的心得体会，同时学校公布体育节活动方案。（体育科、德育）

（二）举行各种体育竞赛

1、围棋和象棋比赛附件 1

2、跳绳比赛附件 2

3、游泳比赛（由于天气转凉，此项比赛推迟到明年 5-6 月份进行）

4、大课间活动附件 3

5、棒球班际赛（3、4、5 年级）附件 4

6、田径赛及花样跳绳展示（12 月 9 日星期日）附件 5

7、趣味团队游戏附件 6

（各项比赛的具体时间和负责人附后，具体各个项目方案将陆续由各负责老师在内部网挂出）

（三）体育节闭幕式时间流程（具体方案由体育科和德育处共同制定）

（四）总结表彰奖励

在各项活动完毕后进行颁奖，对本届体育节各项活动进行总结，并表彰获奖的个人、集体。

初中阳光体育活动策划「篇三」

为了丰富教职工的课余生活，锻炼教职工的身体素质，提高教职工的健康水平。积极参加体育锻炼，“健康工作五十年，幸福生活一辈子”。

一、组织机构

领导：吴校长

一组组长：侯校长

二组组长：王主任

二、活动内容

1、踩气球

2、定点投篮

3、跳长绳

三、具体安排

1、11月19日进行抽签分组。

2、11月22日至11月29日以小组为单位分散和集中的形式来进行锻炼。

（由组长负责）

1、比赛时间：11月30日下午两节课后比赛。

2、比赛地点：本校运动场。

四、活动项目

1、踩气球

规则：以大组为单位，左右脚捆绑两个气球，在活动开始后，互相踩对方的气球，并保持自己的气球不破，或破得最少，则胜出。

2、定点投篮：

规则：分两组进行。队员手执篮球站在罚球线后投篮，投篮姿势不限，每人投三次，队员依次投篮，不得重复，以全队人员投进球总数录取名次，如成绩相等，加赛决定名次。必须在投篮线后投球。若踩线或过线，投中无效。

3、跳长绳：

规则：两名教师摇绳，其余教师列队需从绳的一侧跳至另一侧，循环接替。若有人在跳的过程中失误致使摇绳中断，则不记为通过，比赛继续进行。跳绳比赛规定时间为2分钟，已成功跳过的人次数多少判定胜负。

五、注意事项

- 1、各组积极锻炼，组员积极配合。
- 2、进行赛前训练，注意安全。
- 3、参赛人员要团结友爱，互相关心，尽心尽力，保证本次活动顺利进行。
- 4、服装轻便，清穿运动鞋。

初中阳光体育活动策划「篇四」

一、指导思想

全面贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，认真落实《全日制义务教育体育与健康课程标准》，坚持一切从学生的终身发展需要出发，激发学生运动兴趣，培养学生的锻炼习惯，锤炼学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品格，促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康和谐发展。

二、活动目标

- 1、开展大课间活动，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，主动掌握健身的方法并自觉锻炼。
- 2、通过大课间活动，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。
- 3、通过大课间活动，确保学生每天一小时体育锻炼时间，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，营造积极向上的校园氛围，促进学生健康成长。

三、活动原则

、全员参与原则。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。

2、安全第一原则。严密场地、器材管理，落实行政值周、班主任、副班主任职责，强化活动过程管理，制订安全预案，全方位贯彻“安全第一”原则。

3、因地制宜原则。根据我校场地小，在校学生多，人均占地面积不足的特点，采取以年级为单位，分小组活动的形式。

4、科学性原则。遵循学生身心发展的规律，我校从实际出发，以全面落实教学计划，又不增加学业负担为前提，合理地安排大课间的课程计划和内容，将体育融为一体。

四、活动安排

体育大课间活动安排在上午第一节课后，时间为30分钟。

第一部分：整队、进场(3分钟)第一节课铃声响后，同学们随着音乐整齐的走出教室。

第二部分：自由活动----游戏(18分钟)，在正副班主任的带领下到操场做游戏，以班级为单位进行集体活动或游戏(内容是可变的，班主任选择后上报体育组，选用轻快、活泼的音乐)

第三部分：整队----随着音乐的节奏进入操场指定位置准备做操。(1.5分钟)

第四部分：广播操《初升的太阳》。(3.5分钟)

第五部分：结束部分----整队、退场(时间3分钟)。同学们随着音乐有秩序的走进教室。

组长：

副组长：

成员：各班主任

六、活动时间

上午：7：40 预备

第一节 8：00～8：30 大课间 8：30～9：00

第二节 9：00～9：40 第三节 9：50～10：30

眼保健操 10：30～10：35 第四节 10：45～11：25

下午：1：55 预备

第一节 1：50～2：30 第二节 2：40～3：20

第三节 3：30～4：10 课外活动：4：20～4：50

七、制度建设

活动安全，注意事项：

1、穿运动鞋参加活动，衣着宽松，尽可能穿运动服装，不能装、带各类坚硬、锋利的物品；

2、在指定位置进行规定项目活动，不能擅自进行其他项目活动，更不能乱窜乱跑；

、要根据身体情况开展活动，如有身体不适或受伤应立即告知老师；

4、活动时，同学间要互相协作、谦让，互相帮助，共同做好安全保护工作，不能互相吵闹、争执甚至打架。

班主任职责：

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《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。

6、及时做好活动记录，随时接受各级督查。

大课间辅导员老师职责：

1、室外体育活动，必须跟班到位，协助班主任组织大课间活动，并监督学生活动安全。

2、协助班主任做好突发事件的处理。

注：如遇雨天，大课间活动在室内举行，活动的内容有：讲故事、阅读体育杂志、课外书籍、诗歌鉴赏、室内游戏等。

初中阳光体育活动策划「篇五」

新集中学学生阳光体育冬季长跑活动策划

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/588013001015006130>