

2023年班级体育活动计划方案

班级体育活动策划案(五篇)

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/767e6d31da40a4b8e27e2e0687fb4611.html>

范文网，为你加油喝彩！

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。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

班级体育活动计划方案 班级体育活动策划案篇一

四年级一班现有学生40人，学生求知欲极强，有些学生课外知识比较丰富，有较强的参与意识，特别对一些体育中的跑、跳游戏等活动热情特别高，因此，本学期将合理的安排课外活动，力争使每个孩子都在活动中好奇地问，自信的说，开心的笑，尽情的体验和玩耍，在玩耍中学习知识、发展个性，提高综合素质。

1、本学期的班级体育活动应以体育达标为中心，围绕这个中心来进行活动。首先，让学生明确体育达标的内容，然后让学生明确各个项目的考核标准。

2、在体育活动中提醒学生注意安全，教师要反复强调安全教育，针对低年级小学生的年龄特点，活动要循序渐进、由易到难，告诉学生，只要努力一定能达标，并且一定争取达标。另外，在训练期间，还可遵照学生的意愿，做学生喜欢的体育游戏，以增强学生对体育活动的兴趣。

3、通过体育活动提高学生的健康意识，增强抵抗能力。

1、教师做好宣传、发动工作。

2、制定活动规程。

3、体育教师和班主任负责技术指导。

4、班主任负责组织管理。

5、学生自己利用课余时间进行活动。

三月：游戏、长跑贴膏药

四月：扔垒球、迎面接力、丢沙包

五月：长跑、跳绳、老鹰抓小鸡

六月：游戏跳绳踢毽子

七月：跳绳游戏

班级体育活动计划方案 班级体育活动策划案篇二

一、学生分析

小学四年级的学生组织纪律性较强、情绪变化较大，运动能力有一定发展，上课喜欢玩，运动系统发育不成熟，肌肉力量和协调性较差，想象创造力丰富，学习兴趣易激发。应该努力培养学生主动进取的态度，掌握好学习方法，把握学习规律，让学生在学习过程中去探讨，去理解，去发现。去创造。将学生身心作为一个整体，通过合理的运动实践，在不断克服困难体验运动乐趣；提高运动技能，培养健康和愉快生活态度，通过从事适宜的运动，了解自己的身体变化，增强体质，培养坚强的意志。

二、教学目标

教学目标：

1、具有积极参与体育活动的态度和行为：学生将能够乐于参加各种游戏活动；认真上好体育课。用科学的方法参与体育活动

2、获得运动基础知识；学习和应用运动技能：学生将能够：在球类游戏中做出单个动作，如拍球、运球等；做出基本体操的动作；安全地进行体育活动.获得野外活动的基本技能。

3、形成正确的身体姿势；发展体能（发展柔韧、反应、灵敏和协调能力）；具有关注身体和健康的意识。

4、学会通过体育活动等方法调空情绪，学生能够体验并简单描述进步或成功时的情绪表现；观察并简单描述退步或失败时的心情。根据课程目标的要求和学习领域的各个具体的目标，以体育课和体育活动为载体，促进学生心理和身体健康、快乐的发展。

提高教学质量主要措施:

1、从游戏、竞赛手段入手，提高学生学习自主性养成自觉锻炼的习惯。

2、用激励教学法提高每位同学的学习锻炼信心。

3、教学内容丰富多彩，立体式的内容安排使学生新鲜感永存。

四：教学安排

1---2周

1、50米快速跑 2、游戏：冲过火力网

1、行进间高抬腿跑 2、游戏：游戏：穿过小树林

1、复习行进间高抬腿跑 2、游戏：拼图

3---4周

1、立定跳远 2、游戏：迎面接力

1、加速跑20—30米 2、游戏：换物接力

1、快速跑20—30米 2、游戏：春播秋收

5---6周

1、跳短绳（一） 2、游戏“打活动目标”

1、蹲踞式跳远 2、技巧

7---8周

立定跳远 2、游戏：抓尾巴

1、跳短绳（二） 2、游戏：“火车”赛跑

3、小绳：双人跳绳 2、游戏：迎面接力；

9---10周

1、技巧：跪跳起 2、游戏：匍匐前进

2、游戏：跳绳接力 游戏：套圈

3、后蹬跑 2、游戏：过桥米线

11---12周

篮球基本技术：传球、接球 2、游戏：推小车

1、篮球基本技术：行进中运球 2、游戏：贴膏药

13---14周

1、足球基本技术：行进中传接球 2、游戏：长江——黄河

1、原地投掷垒球 2、游戏：迎面接力

15---16周

1、发展跑的能力练习 2、游戏“打靶比赛”

1、400米跑 2、游戏：“打龙尾”

17---18周

1、篮球基本技术：运球 2、游戏

1、200米往返跑、游戏

班级体育活动计划方案 班级体育活动策划案篇三

健康的体魄是少年儿童为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。我校教育贯彻“教育就是培养良好的习惯”的理念，树立健康第一的思想，切实加强体育工作，逐步培养学生在体育课上的良好习惯。树立终身体育的思想。为此，特制定本计划：

一、指导思想

丰富学生的课余生活，提高班级的凝聚力，发展学生的身体素质，树立健康第一的理念，形成让学生“养成天天锻炼的习惯”的宗旨，根据《小学体育活动实施方案》，积极开展“阳光体育运动”，倡导学生天天参加体育锻炼。在“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的口号下，课余时间走出教室，在操场上跳绳、踢毽子，跑步，打篮球等，以积极的姿态认真投入，师生共同锻炼身体。同时培养学生的集体荣誉感，创造和谐健康的校园氛围。

二、活动口号：天天锻炼 天天快乐 天天成长 天天幸福

三、活动过程：

根据我班实际情况，结合阳光体育活动，从基础训练各种体育常规，以学生路队、队列、行走等为基础，初步训练学生达到列队行走快、静、齐的规范要求。

四、班级开展的项目

1、花样跳短绳

2、踢毽子

3、游戏

4、长跑

五、活动时间

1、课余时间

2、体育课

3、早操、课间操、下午课外活动

六、活动地点：

本班教室门前 学校操场

为了进一步推动学校健康体育运动，促进学生德智体美全面发展，积极响应由教育部、国家体育总局、共青团中央联合开展的“全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动”，11月11日上午，城关中心小学“阳光体育与祖国同行”长跑活动正式启动。我校五六年级八百多名师生参加长跑，活动计划到20xx年4月30日结束。

通过开展活动，磨练学生的意志品质，培养学生良好的锻炼习惯，有效提高学生体质，让学生充分享受“我锻炼、我健康、我快乐”。

班级体育活动计划方案 班级体育活动策划案篇四

为了进一步丰富我校校园文化，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》和教育局20xx工作要点文件精神，落实我校“阳光导航 幸福成长”办学理念和阳光体育行动，达到“以活动励德、以活动辅智、以活动健身、以活动塑美、以活动促劳”的目的；以保证学生每天一小时体育锻炼时间，增强学生的体质，促进学生健康、和谐发展。结合本班情况，特制订以下计划：

牢固树立为学生终身发展服务的新课程理念，把开展大课间活动作为推进素质教育、促进学生健康成长的重要途径之一。开展内容丰富的校园大课间活动，既有效保证学生每天一小时的体育锻炼时间，增强学生的体质，培养学生参与文体活动的兴趣和爱好、良好心理素质和集体精神。同时，通过大课间活动的师生互动，增进了师生情感，有利于建设健康和谐的校园文化。

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性。

2. 科学性原则。遵循学生身心发展的规律，我校从实际出发，合理地安排大课间活动的计划和内容。

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、全员愉悦的目的。

4. 规范性原则。实行“三定——反馈”制度，“三定”即“定时间”、“定地点”、“定内容”。 “反馈”则是每次活动都要将详细内容记载到活动记录本上，便于在期中、期末开展总结交流。

5. 安全性原则。在活动的组织与实施过程中，要加强安全教育与管理，每个活动小组每次活动都要清点人员，防止和避免活动过程中意外事故的发生。

1. 校园集体舞、广播操
2. 体育趣味活动：如跳皮筋、踢毽子、玩呼啦圈…
3. 跳绳(花样跳、跳长短绳等)
4. 棋类活动
5. 球类俱乐部(篮球、排球、羽毛球、乒乓等)

备注：阴雨天气改在室内进行（如：棋类活动、智力游戏等）

1、加强宣传作用，大力宣传大课间活动对学生健康成长意义和作用，使全体师生达成共识：大课间活动不仅能提高学生的综合素质，而且可以带动学校的其他工作健康和谐发展，提高认识充分发挥宣传阵地的作用。

2、完善制度，强化管理

为使大课间活动真正的落实到实处，高质量的进行，我校除了在时间和课程计划给予保障以外，还要在制度上为大课间活动给予保障。

- 1、注意有序开展活动，安全第一。班主任必须强调大课间活动纪律与安全，并协助文体教师指导活动。
- 2、各项目活动限在规定的活动区域进行。
- 3、体育活动时间不得以任何理由挤占或早退。
- 4、室外活动时间班主任、配班教师必须管理到位。
- 5、活动前和活动中要对学生进行安全教育，落实好安全防范措施。

每周一第六节课后三十分钟

班级体育活动计划方案 班级体育活动策划案篇五

为了进一步丰富我校校园文化，以保证学生每天一小时体育锻炼时间，增强学生的体质，促进学生健康、和谐发展。结合本班情况，特制订以下计划：

牢固树立为学生终身发展服务的新课程理念，把开展大课间活动作为推进素质教育、促进学生健康成长的重要途径之一。开展内容丰富的校园大课间活动，既有效保证学生每天一小时的体育锻炼时间，增强学生的体质，培养学生参与文体活动的兴趣和爱好、良好心理素质和集体精神。同时，通过大课间活动的师生互动，增进了师生情感，有利于建设健康和谐的校园文化。

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性。
 2. 科学性原则。遵循学生身心发展的规律，我校从实际出发，合理地安排大课间活动的计划和内容。
 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、全员愉悦的目的。
 4. 规范性原则。实行“三定——反馈”制度，“三定”即“定时间”、“定地点”、“定内容”。“反馈”则是每次活动都要将详细内容记载到活动记录本上，便于在期中、期末开展总结交流。
 5. 安全性原则。在活动的组织与实施过程中，要加强安全教育与管理，每个活动小组每次活动都要清点人员，防止和避免活动过程中意外事故的发生。
1. 体育趣味活动：如跳皮筋、踢毽子、玩呼啦圈？
 2. 跳绳(花样跳、跳长短绳等)
 3. 棋类活动
 4. 球类俱乐部(篮球、排球、羽毛球、乒乓等)

备注：阴雨天气改在室内进行（如：棋类活动、智力游戏等）

- 1、加强宣传作用，大力宣传大课间活动对学生健康成长意义和作用，使全体师生达成共识：大课间活动不仅能提高学生的综合素质，而且可以带动学校的其他工作健康和谐发展，提高认识充分发挥宣传阵地的作用。
- 2.为使大课间活动真正的落实到实处，高质量的进行，我校除了在时间和课程计划给予保障以外，还要在制度上为大课间活动给予保障。
 - 1、注意有序开展活动，安全第一。班主任必须强调大课间活动纪律与安全，并协助文体教师指导活动。
 - 2、各项目活动限在规定的活动区域进行。
 - 3、体育活动时间不得以任何理由挤占或早退。
 - 4、室外活动时间班主任、配班教师必须管理到位。
 - 5、活动前和活动中要对学生进行安全教育，落实好安全防范措施。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](https://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发