# 小学生每天一小时(大课间)活动实施方案（共5篇）

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2025-05-16

*第一篇：小学生每天一小时(大课间)活动实施方案海城镇城北小学学生每天一小时(大课间)活动实施方案健康的体魄是青少年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。为贯彻落实《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》...*

**第一篇：小学生每天一小时(大课间)活动实施方案**

海城镇城北小学

学生每天一小时(大课间)活动实施方案

健康的体魄是青少年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。为贯彻落实《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》，围绕我校“为教师的事业和人生添彩，为学生的发展和幸福奠基”的办学理念，本着“健康

（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，遵循“低段普及、高段提高”原则，坚持从学校实际出发，科学合理的安排课间的课程计划和活动内容。

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。

4、创新型原则。根据我校场地的特点，活动增创了课间集体舞蹈、绳操，以及有利于健康的活动内容，将艺术、体育融为一体。

三、实施措施

1、体育教师开发活动、游戏系列

2、班主任开发小型体育项目

3、教导处、体育组组织进行评比

4、阴雨天气改在室内进行（如：室内眼保健操、棋类活动、智力游戏、创编体育小报、体育与健康知识讲座、北京奥运会知识宣传等）。

四、活动安排

活动的时间学生在校的时间每周一至周五，每天活动原则上以班为单位，分如下两大块进行

1、上午：A、9:25—9:55 大课间活动（30分钟）；

B、10:40—10:55(广播操);学生听到集合的音乐号声后，跑到操场上，随音乐整队列做广播操（15分钟）；

下午:14:50---15:00(眼保健操)眼保操进行曲响后，同学们随着音乐，在班主任的带领下做眼保操（10分钟）。

2、课间活动：内容安排：跳绳、踢踺子、打乒乓球、赛跑等体育活动（共计20分钟）。

五、活动要求

1、活动以增强学生体质，体现学生特长为根本点，活动内容体现知识性与趣味性于一体，鼓励学生自愿参加自主锻炼。

2、各种活动在合作与竞争中完成。

3、以班级为单位，也可打破班级界限，体现学生自主活动精神。

4、学校体育组每学期穿插将进行一些“学校运动会系列竞赛”的集体性项目。

六、运动负荷

根据低、中、高年级学生年龄特点，本着由小到大科学运动规律安排运动量。在整个活动中，指导老师除教给学生科学的锻炼方法外，必须注重学生活动安全，特别是学生在使用体育器材时，必须在老师亲自指导下合理使用，杜绝一切哪怕是微小的体育伤害事故。在活动内容上要穿插一些柔和的、轻快的、适应运动的音乐，陶冶学生美的情操。

七、活动保障

1、认真学习，转变观念，达成共识以贯彻新课程理念为主旨，组织老师认真学习《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《全日制义务教育体育与健康课程标准》深刻反思自己，了解学生发展之需，使广大教师深刻体会到：拥有健康才能拥有明天，热爱锻炼就是热爱生

命，在深化课程改革，全面提高质量的工作中，注入快乐体育的全新理念，确立合作、竞争、快乐、主动、健康发展的体育工作观

2、加强领导，保证时间，形成制度以将快乐体育、趣味体育引入体育活动为主旨，强化活动的领导与管理，并建立“日志周评月结”制度，在活动的内容与形式、过程与评价上形成有效管理，充分挖掘校内外各种体育课程资源，不断丰富和发展活动的内涵，不断提升活动水平。

3、全员参与，注重评价，强化激励坚持学生全员参与，学校党政工团紧密配合，教职工全员协作，突出活动的评价作用，对先进班级和个人予以适时激励，并将各种评价资料存档，作为学期考核评价的一项重要内容，纳入领导、班主任、老师、学生系列考评中，以保证学校体育大课间活动的有效开展。

八、活动主题

每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子

九、本方案即日起施行。

附：大课间活动安排表

海城镇城北小学2024年9月10日

**第二篇：小学生每天一小时活动实施方案**

城关四小每天校园体育锻炼一小时活动

实施方案

为深入贯彻《教育部关于印发切实保证中小学生每天一小时校园体育活动的规定的通知》（教体艺〔2024〕2号）精神和《涡阳县保证中小学生每天一小时校园体育活动实施方案》，进一步落实保证学生每天一小时校园体育活动时间，牢固树立“健康第一”为核心的学校体育活动理念，全面落实“每天锻炼一小时”健康计划，促进学校课外体育活动的开展，切实提高学生体质健康水平，结合学校实际，特制订本实施方案：

一、指导思想

以科学发展观为指导，深入贯彻落实《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，树立全面发展的育人观念和“健康第一”的思想，不断加强和改进学校体育工作，通过落实学生每天一小时校园体育活动，丰富学生课余生活，增强学生的体质，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，提高学生的体育素质，努力营造健康向上的校园育人环境，为学生终身发展和全民族整体素质提高奠定良好基础。

二、实施目标

保证学生每天一小时校园体育活动，提高学生的身体素质，促进学生全面、健康发展。

三、实施主题 快乐运动

健康成长

四、组织领导 1.领导小组：

严格按照国家关于保证中小学生每天一小时校园体育活动规定和省、市、县有关文件要求，成立以第一责任人校长为组长的组织工作领导小组，组成人员名单如下：

组

长：王厚敏

副组长：张卫民、郑

铮、陈

堃、刘劲松、孙永、张秀丽、金玉华

成员：刘艳、赵永亮、马景山、申

超、高

歌、蒋丽、侯心柱、李飞、高敬敬、刘广先、高玲、王莹

2.校长是落实学生每天一小时校园体育活动的第一责任人，分管体育教学的副校长是活动的落实、协调、保障组织的责任人；体育组、少先队大队部、班主任等负责人是落实学生每天一小时校园体育活动的具体责任人。

3.体育工作领导小组要加强对学校体育教师的培养，要专题研究体育工作，制定体育工作计划，做到年初有布置，年中有检查，年末有考核总结。要认真解决体育工作中的实际问题，把学校体育工作的质量和学生的体质健康状况作为评估教育质量的指标。同时，要加大对平常体育活动开展情况的督查力度和考核，并将考评结果纳入绩效考核中。

五、活动方案

每天保证1小时阳光体育活动动时间由早操、课间操、眼保健操、体育课、课外活动课等活动时间组成。

1．眼保健操：每天上午第三节与第四节课之间，时间10分钟。2．课间操：每天上午第二节课后，时间20分钟。

3.体育课：一二年级每周4节，三四年级每周3节。每节35分钟。（没有体育课的班级当天均有课外活动）

六、活动实施

由学校统一协调，安排并提出具体要求，教务处、总务处各年级组、体育组结合部门职责，分年级具体贯彻落实。

1.教务处：负责体育课教学和课外活动形式、时间等的安排和检查。

2．体育组：负责眼保健操、体育课、体育活动小型竞赛，体育兴趣小组的训练以及课外体育活动的指导、体育器材的领用和收取。

3．总务处：负责场地器材的检查、对场地器材维修提出建议，发现隐患及时整改。保证学生活动的安全。

4．年级组：实行年级组责任制。各年级必须无条件按学校、教务处统一安排，落实各种体育活动；课外活动分年级进行，组织教师严格按《杜集小学各年级课外活动安排表》组织开展，体育组协助。

5.特色活动：各年级组负责组织系列锻炼活动，篮球、乒乓球、跳绳、拔河、踢毽子，丢沙包由体育组负责指导。

七、实施要求

1.建立健全组织机构，切实加强对落实“每天校园体育锻炼一小时”工作的领导。要充分认识加强学校体育工作对增强学生体质的重要性和紧迫性，要以对少年儿童高度负责的态度，认真组织上好体育课，开展各种体育活动，活跃学生课余生活、培养学生健康的生活方式，切实推进素质教育。

2.体育教师一要组织学生上好课间操、体育课；二要培养学生体育兴趣、指导学生选择合适的运动项目，做好对学生基本运动项目的技术指导，不断提高学生的运动水平；三要负责选择适合学生的兴趣和爱好，并做好特长学生的培养；四要负责课外活动的衔接工作。班主任和科任老师一要教育和鼓励学生积极参与各种体育活动，增强学生的集体荣誉感；二要认真组织本班学生按时参加活动，保证出勤率；三要检查、了解、监督本班学生活动情况，发现问题及时处理，保证活动质量；四要负责活动安全。

3.切实保证学生每天1小时的体育活动时间（含体育课），不准挤占体育活动时间和场所。严格按照《城关小学体育工作制度》和《城关小学“体育、艺术2+1项目”实施方案》中的相关要求推进“2+1项目”，重视学生综合素质的培养，以发扬学生兴趣特长为主，学校把开展丰富多彩，形式新颖多样的课外体育活动作为学校体育工作的重要组成部分。

4.总务处应当做好学校体育工作的体育设施设备的添置与维修工作，及时进行体育设施的保养和用品的添置。

5.学校建立检查评比制度。坚持学生全员参与，全体教师紧密配合，突出活动的评价作用，对先进班级和个人予以适时激励，并将各种评价资料存档，作为绩效考核的一项重要内容，纳入领导、班主任、老师、学生系列考评中，以保证学生每天一小时校园体育活动的有效开展。

6.增加学校体育工作的经费投入。学校公用经费要按一定的比例专项用于学校体育工作，学校至少为每位学生配置一件体育运动器具。本着因地制宜的办法，科学配制体育器材，充分发挥现有资源的使用效益，最大限度地满足体育教学和学生体育运动的需要。

7.加强学校体育安全保障。明确安全责任，加强对师生的安全教育，对体育教师安全方面的培训和对学生的校园安全教育要长抓不懈。各责任人和班主任要确保活动有序开展，保证学生的人身安全，对可能出现的情况要有预见，做到防患于未然，确保师生安全。

2024年2月

**第三篇：大课间每天一小时校园体育活动实施方案**

小学生每天一小时校园体育活动实施方案

为了切实确保学生在校每天1小时体育锻炼，特制定学校“小学生每天一小时校园体育活动”实施方案。

一、指导思想

认真贯彻落实《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》，全面贯彻教育方针，落实“健康第一”的指导思想，把加强学校体育工作作为实施素质教育的重要内容来抓，深入开展阳光体育运动，确保学生每天一小时体育锻炼，培养小学生良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，使学生在增长知识、培养品德的同时，锻炼和发展身体的各项素质和能力，促进学生身心健康发展，努力使学生普遍达到国家体质健康的基本要求。

二、活动主题

“阳光运动、健康成长”

三、实施对象

全体学生

四、每天1小时阳光体育运动时间安排

1.上午早读课后课间操25分钟。

2.上午最后一节课开始后眼保健操5分钟。

3.班级当天体育课40分钟。

五、活动内容安排

每天1小时阳光体育运动的目的是组织全校学生到阳光下、到操场上、到大自然中去。与“体育、艺术”相结合，从而促进每个学生至少掌握两项体育运动技能。积极参加形式多样、生动活泼、健康向上的体育运动，形成“我运动、我健康、我快乐”的校园主旋律。通过肢体活动的方式，锻炼身体、陶冶情操、强健体魄。其活动内容应结合青少年学生的身心特点和学校实际进行，做到既有规定项目，又有学校特色项目，同时，所开展的各种运动项目应达到一定的运动密度和强度，真正起到运动效果。具体内容如下：

1.课间操：全国小学生广播体操；

2.大课间活动内容：呼啦圈、跳皮筋、跳方格、丢沙包、长短绳、踢毽子、羽毛球、乒乓球等。

3.体育课：由各班任课教师根据大纲及教学进度与教学计划自行安排。

4.教学内容要求：

（1）常规课：规定教学内容和自选教学内容，规定教学内容占2/3课时、自选内容占1/3课时。

（2）课外体育活动内容：围绕《国家学生体质健康标准》，开展“锻炼身体、达标争优”活动。可以班级为单位组织开展跳绳、仰卧起坐、立定跳远、短跑、中长跑等各种达标活动，以及开展多种形式的群体竞赛及“阳光体育活动”。

六、活动的组织实施

（一）建立健全组织机构，切实加强对每天1小时阳光体育运动的领导。

（二）明确工作责任制，确保每天1小时阳光体育运动不折不扣的施行。

政教处、教导处、体育组、大队部等部门负责人是落实每天1小时阳光体育运动的具体责任人。政教处负责宣传教育，营造浓厚的氛围；教导处负责体育课活动时间的安排落实；体育组负责活动内容、场地器材的安排和方案的制定；大队部积极协助做好活动的开展。

体育教师是落实每天1小时阳光体育运动的直接责任人，体育课教学、体育活动由体育教师按照有关要求负责组织落实。课间操、眼保健操由班主任负责组织实施，体育教师负责指导。

七、有关要求

1、确保我校每天1小时阳光体育运动的全面实施。加大对落实每天1小时阳光体育运动的经费投入。学校每年安排一定比例的经费用于保证开展体育活动场地器材设施的需要，切实保证每天1小时阳光体育运动的开展。

2、加强督导和检查。教导处和体育组加强监督和落实检查。体

育组、大队部组织学生开展广播操评比，每天检查班级广播操，每月评比广播操优秀班级，学期结束进行班级奖励。

3、切实加强体育活动的安全管理。从活动计划的安排、活动器材设施的检修、活动内容的选择、活动过程的组织管理及监督等各方面要严格把关，防范意外伤害事故的发生，确保学生健康安全。

**第四篇：每天一小时活动实施方案**

xxx学校每天一天活动实施方案

一、指导思想：

以《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《教育部国家体育总局共青团中央关于开展亿万学生阳光体育运动的通知》精神为指导，以‘健康第一’思想为工作方针，以落实学生每天锻炼一小时为基本要求，以全面推进素质教，提高学生身体素质，增进学生身心健康为目的。加强领导，务求实效，在快乐大课间活动中体现合作、自主、探究和创新的教学理念。并以大课间为辐射点，促进课堂教学的改革与创新，体现良好的校风，班风和学生的精神风貌。

二、目标和原则：

（一）目标

1、优化课间活动的时间、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养成参加体育锻炼的好习惯。

2、大胆创新，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，真正促使学生全面发展。

3、通过活动促进校园文化建设，全面提高学校师生的综合素质，提升学校的影响力。

（二）原则

1、教育性原则：充分发挥快乐大课间活动对学生进行五育教育的功能，重视活动的全过程。

2、科学性原则：一切从学生的实际出发，采用大课间与短课时相结合的形式，合理安排大课间的计划和内容。

3、全体性原则：师生全员参与，充分发挥师生的积极性和创造性，达到全体健身的目的。

4、实效性原则：根据学生年龄层次特点以及师生全员参与场地器材需要的实际，快乐大课间活动开展内容暂定为有利于学生健康的

游戏、跳绳、踢沙包、毽子，跳皮筋、做课间操、眼保健操等传统体育项目。

三、健全组织机构：

组长：曾知

副组长：欧华良

组员： 李平宇

齐双凤 班主任及任课教师

四、活动时间安排

1、）体育课课程表1．体育课：体育课是学校体育工作的中心环节，是实现学校体育工作目标的主要途径。我校严格按照教育部的规定，在体育课课时安排方面保证了1——2年级为每周4节，3——6年级为3节；

2、）晨跑 06：30——06：40

3、）眼保健操 每天上午下了第2节课后

4、）大课间活动（课间操）10：30—10：50

五、活动要求与管理

1、大课间活动要力求做到“五落实、六到位”即值班领导落实，每班活动器材落实，活动场所落实，活动时间落实，带班教师落实；领导督促到位，班主任组织到位，各方协调到位，体育教师指导到位，安全检查到位，学生参与人人到位。

2、在校学生全员参与，如有特殊情况不能参加活动者，需向班主任递交请假条。

3、各责任人和班主任要确保活动有序开展，保证学生的人身安全，对可能出现的情况要有预见，做到防患于未然。

4、各年级活动内容可以轮换，可以打破年级界限。每次大课间 2

活动的体育教师以及各项目责任教师、班主任要提前到位，做好准备工作。

5、各项目活动要在规定的区域进行，各项目各班级责任人要和学生一起坚守活动阵地。

6、如活动有变化，学校及时通知各班，遇有雨天、大风等恶劣天气影响室外活动时，各班主要应以室内练字，猜谜语，优秀古诗文朗诵、背诵活动、舞蹈、小制作、手抄报、棋类等活动为主要内容。室内活动每班具体做什么，应以学校教务处安排的课表为主要参考。

7、班级因特殊原因不能按规定时间参加集体活动，应向学校请假，报分管校长批准送活动领导小组办公室备案方视为正常（以文字依据为准）。

8、对组织不力，监管不到位，造成学生人身伤害者，损失由责任教师本人负责。

六、活动器材配置

1、各班根据学校活动的课表安排可向体育器材室提前预借当日活动器材，活动结束前五分钟必须交回体育器材室，各班不准自行保管。

2、各班不能利用此活动收取任何费用但可向学生收集适合本班学生运动的实用性运动器材，如:象棋等。

**第五篇：每天一小时活动实施方案**

兴福中学“学生每天校园体育锻炼一小时”实施方案 为了认真贯彻落实《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》，确保学生在校每天1小时体育锻炼，特此制定方案如下：

一、指导思想

认真贯彻落实《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》，全面贯彻教育方针，落实健康第一的指导思想，把加强学校体育作为实施素质教育的重要突破口和主要方面，深入开展阳光体育运动，确保学生每天一小时体育锻炼，培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，使广大青少年学生在增长知识、培养品德的同时，锻炼和发展身体的各项素质和能力，促进青少年学生身心健康发展，努力使我校青少年学生普遍达到国家体质健康的基本要求。

二、活动主题

阳光运动、健康成长

三、实施对象

我校全体师生

四、每天1小时阳光体育运动时间安排

1、课间操：学校每天上午安排30分钟；每天下午安排15分钟的阳光大课间活动。

2、体育课：每周3节，（每课时45分钟）；

3、课外体育活动：没有体育课的班级每天下午的安排课外活动30分钟。不定期组织每个班级、年级开展课外体育活动；

4、眼保健操：学校每天上下午第二节课和第三节课之间，组织学生做好眼保健操（5分钟）。

5、早操：寄宿生早操活动时间20分，时间安排早6:30—6:50.五、活动内容安排

每天1小时阳光体育运动的目的是组织全校学生到阳光下、到操场上、到大自然中去，通过肢体活动的方式，锻炼身体、陶冶情操、强健体魄。其活动内容应结合青少年学生的身心特点和学校实际进行，做到既有规定项目，又有我校特色，同时，所开展的各种运动项目应达到一定的运动密度和强度，真正起到运动效果。具体内容如下：

1、课间操内容：广播操及跳绳活动，眼保健操；

2、体育课内容：按照中、小学体育与健康《课程标准》的要求组织开展教学活动；

3、课外体育活动内容：围绕《国家学生体质健康标准》，开展“锻炼身体、达标争

优”活动。可以班级为单位组织开展篮球、排球、踢毽子、跳绳、仰卧起坐、引体向上、立定跳远、短跑等各种达标活动，以及开展多种形式的群体竞赛及“阳光体育活动”。

六、活动的组织实施

（一）建立健全组织机构，切实加强对每天1小时阳光体育运动的领导。为了统一领导我校青少年学生阳光体育运动的开展，我校成立了“学生阳光体育活动领导小组”：

组长：李克智

副组长：张庆龙魏金星

组员：朱荫博付建立田新辉卢营韩大光及各班主任。

（二）明确工作责任制，确保每天1小时阳光体育运动不折不扣的施行。

体育教师是落实每天1小时阳光体育运动的直接责任人，体育课教学、体育活动由体育教师按照有关要求负责组织落实。课间操、眼保健操由班主任负责组织实施，体育教师负责指导。

七、有关要求

1、确保我学校每天1小时阳光体育运动的全面实施。加大对落实每天1小时阳光体育运动的经费投入。学校每年安排一定比例的经费用于保证开展体育活动场地器材设施的需要，切实保证每天1小时阳光体育运动的开展。

2、切实加强体育活动的安全管理。从活动计划的安排、活动器材设施的检修、活动内容的选择、活动过程的组织管理及医务监督等各方面要严格把关，防范意外伤害事故的发生，确保学生健康安全。

监督电话：0543---2422533

兴福中学

2024.9

阳光体育活动领导小组

组长：李克智

副组长：张庆龙魏金星组员：朱荫博

付建立田新辉卢营韩大光及各班主任。兴福中学2024.9

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！