# 两课两操活动总结

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2025-08-10

*第一篇：两课两操活动总结两课两操两活动的工作总结为全面贯彻国家教育方针，进一步端正办学思想，高度重视青少年体育工作，认真组织学生参加体育锻炼，提高学生体质健康水平，我校在上级领导的高度重视之下，不断改善学校体育设施，加大投入，制定了相应的...*

**第一篇：两课两操活动总结**

两课两操两活动的工作总结

为全面贯彻国家教育方针，进一步端正办学思想，高度重视青少年体育工作，认真组织学生参加体育锻炼，提高学生体质健康水平，我校在上级领导的高度重视之下，不断改善学校体育设施，加大投入，制定了相应的课程计划，确实保障了学生每天身体锻炼时间，增强学生的身体素质，让学生真正体会到体育活动给他们带来快乐与健康，具体工作如下：

学校调整并增加体育活动课时，实行“两课、两操、两活动”，即各年级每周2节体育课及2节体育活动课时，每天安排35分钟间操时间、眼保健操（不少于2遍）.并经常性采取丰富多采的体育活动配合阳光体育活动的开展。

1、两活动课紧抓不放，丰富多采。

学校对各年级体活课也给予宽松条件，体育教师每周根椐班级实际情况，安排二节体活课，让学生们有充分的时间进行体育活动，在活动课中经常组织一些小比赛来促进学生进行锻炼。如夏季组织篮球赛，室外乒乓球赛，在冬季组织足球相关的小比赛，受深学生们的喜欢，学校在该项活动中也给班主任最大限度的方便条件，只要是能充分调动全体同学参与体育活动的积极性，能让同学们参与到运动中去，学校从来都是大力提倡，对活动好的班级不但给予全校通报表扬，发颁发奖状还物质奖励

2、大课间操活动

大课间操活动一直我校严抓不懈的重点内容，学校领导高度重视，并成立体育工作领导小组，校一把手任组长。每天的课间操，校长都亲自参加，领导班子及全体教师都要走出教学楼，与学生们一起参与活动，每天的这一时间段也是我校最具生机、最具活力的风景线。夏秋二季主要以二操活动为主，春秋二季以零距离跑操为主线。体育组制定详细的活动范围，合理运用校园每一块活动场地，全校师生整齐划一，伴随激昂、向上的爱国歌曲，学生口号响亮，队形整齐、精神饱满，让黑河二中每一天的课间操都充满了生机与活力，师生们身体得到合理的锻炼，精神上也充分放松，为上午的学习与工作调整好最佳状态。

学校为了使大课间操活动质量有保障，想了很多办法调动各班班主任和学生的积极性，坚待做到每天一小结，每周一展示，每月一比赛的形式。即每天都对间操情况加以小结，及时指出优缺点，每周选出几个优秀的班级进行展示，互相学习，每个月进行一次活动比赛，并对优胜的班级颁发奖状与篮球、足球。成绩进入每班的考评与量化当中。这一举动大大调动了学生们间操活动的积极性，增强了班级的凝聚力与集体荣誉感，每个班在间操期间都争先恐后，象一个个握紧的拳头一样，体现出黑河二中这个大集体团结向上、不拒困难、勇于争先的精神面貌。学校把“两课、两活动”的工作落到实处，结合学校每周的行为规范评比，有计划地定时、定人每周进行针对性的检查，通过评比达到真真切切地深入人心，使人人都成为学生身体健康发展的监督员。

3充分保障体育课不打折扣

过去，学校老师对体育课的保障时常打折扣的，尤其到了期中、期末考试时期，经常有个别学生会被主课老师留下来而不能很好的进行体育锻炼。或其他科任老师占体育课进行补课现象。为了杜绝此现象的发生，学校领导在全校教职工大会上作重点强调，“任何时间、任何教师、不论任何理由都不能占有体育课”。要确保了每个同学都能上体育课，都能进行体育锻炼。这一要求不但要让学一位教师知道，还必须让每一名学生知道。校长还鼓励学生们对教师进行监督，对体育课的正常进行给予最大力度的保障。

4.丰富多采的体育活动

体育工作一直是我校的重中之重，学校高度重视，肯于投入，每个学期都有固定的活动。如春季越野赛、夏季运动会、秋季篮球赛、冬季雪地足球球赛等。还有根椐实际情况进行的各类活动：如初一汇操比赛、初二年级乒乓球赛、校园接力赛、等等。只要是有活动，体育竞赛就是最好的展示方式。不但学生们受到了教育，同时身体也得到了锻炼。

现在，学生们将会有更广阔的空间参与到体育活动中来，相信在上级领导的高度关注之下，学校领导正确带领下，我校的体育工作将会在现有的基础上，百尺竿头，不断跨跃，创造更辉煌的成绩，为打造体育活动的品牌学校而不懈努力！

**第二篇：两课两操活动总结**

鲁支小学两课两操两活动的工作小结

为全面贯彻国家教育方针，进一步端正办学思想，高度重视青少年体育工作，认真组织学生参加体育锻炼，提高学生体质健康水平，我校在上级领导的高度重视之下，不断改善学校体育设施，加大投入，制定了相应的课程计划，确实保障了学生每天身体锻炼时间，增强学生的身体素质，让学生真正体会到体

育活动给他们带来快乐与健康，具体工作如下：

学校调整并增加体育活动课时，实行“两课、两操、两活动”，即初四年级每周安排3节体育课、其它年级每周2节体育课及2节体育活动课时，每天安排35分钟间操时间、眼保健操（不少于2遍）.并经常性采取丰富多采的体育活动配合阳光体育活动的开展。

我校的特点和亮点是：

1、两活动课紧抓不放，丰富多采。

学校对各年级体活课也给予宽松条件，体育教师每周根椐班级实际情况，安排二节体活课，让学生们有充分的时间进行体育活动，在活动课中经常组织一些小比赛来促进学生进行锻炼。如夏季组织篮球赛，室外乒乓球赛，在冬季组织足球相关的小比赛，受深学生们的喜欢，学校在该项活动中也给班主任最大限度的方便条件，只要是能充分调动全体同学参与体育活动的积极性，能让同学们参与到运动中去，学校从来都是大力提倡，对活动好的班级不但给予全校通报表扬，发颁发奖状还物质奖励

2、大课间操活动

大课间操活动一直我校严抓不懈的重点内容，学校领导高度重视，并成立体育工作领导小组，校一把手任组长。每天的课间操，校长都亲自参加，领导班子及全体教师都要走出教学楼，与学生们一起参与活动，每天的这一时间段也是我校最具生机、最具活力的风景线。夏秋二季主要以二操活动为主，春秋二季以零距离跑操为主线。体育组制定详细的活动范围，合理运用校园每一块活动场地，全校师生整齐划一，伴随激昂、向上的爱国歌曲，学生口号响亮，队形整齐、精神饱满，让黑河二中每一天的课间操都充满了生机与活力，师生们身体得到合理的锻炼，精神上也充分放松，为上午的学习与工作调整好最佳状态。

学校为了使大课间操活动质量有保障，想了很多办法调动各班班主任和学生的积极性，坚待做到每天一小结，每周一展示，每月一比赛的形式。即每天都对间操情况加以小结，及时指出优缺点，每周选出几个优秀的班级进行展示，互相学习，每个月进行一次活动比赛，并对优胜的班级颁发奖状与篮球、足球。成绩进入每班的考评与量化当中。这一举动大大调动了学生们间操活动的积极性，增强了班级的凝聚力与集体荣誉感，每个班在间操期间都争先恐后，象一个个握紧的拳头一样，体现出黑河二中这个大集体

团结向上、不拒困难、勇于争先的精神面貌。

学校把“两课、两活动”的工作落到实处，结合学校每周的行为规范评比，有计划地定时、定人每周进行针对性的检查，通过评比达到真真切切地深入人心，使人人都成为学生身体健康发展的监督员。

3充分保障体育课不打折扣

过去，学校老师对体育课的保障时常打折扣的，尤其到了期中、期末考试时期，经常有个别学生会被主课老师留下来而不能很好的进行体育锻炼。或其他科任老师占体育课进行补课现象。为了杜绝此现象的发生，学校领导在全校教职工大会上作重点强调，“任何时间、任何教师、不论任何理由都不能占有体育课”。要确保了每个同学都能上体育课，都能进行体育锻炼。这一要求不但要让学一位教师知道，还必须让每一名学生知道。校长还鼓励学生们对教师进行监督，对体育课的正常进行给予最大力度的保障。

4.丰富多采的体育活动

体育工作一直是我校的重中之重，学校高度重视，肯于投入，每个学期都有固定的活动。如春季越野赛、夏季运动会、秋季篮球赛、冬季雪地足球球赛等。还有根椐实际情况进行的各类活动：如初一汇操比赛、初二年级乒乓球赛、校园接力赛、等等。只要是有活动，体育竞赛就是最好的展示方式。不但学

生们受到了教育，同时身体也得到了锻炼。

现在，学生们将会有更广阔的空间参与到体育活动中来，相信在上级领导的高度关注之下，学校领导正确带领下，黑河二中的体育工作将会在现有的基础上，百尺竿头，不断跨跃，创造更辉煌的成绩，为

打造体育活动的品牌学校而不懈努力！

**第三篇：两课两操活动总结**

两课两操两活动的工作总结

为全面贯彻国家教育方针，进一步端正办学思想，高度重视青少年体育工作，认真组织学生参加体育锻炼，提高学生体质健康水平，我校在上级领导的高度重视之下，不断改善学校体育设施，加大投入，制定了相应的课程计划，确实保障了学生每天身体锻炼时间，增强学生的身体素质，让学生真正体会到体育活动给他们带来快乐与健康，具体工作如下：

学校调整并增加体育活动课时，实行“两课、两操、两活动”，即1-2年级每周安排4节体育课、其它年级每周3节体育课及2节体育活动课时，每天安排35分钟间操时间、眼保健操（不少于2遍）.并经常性采取丰富多采的体育活动配合阳光体育活动的开展。

我校的特点和亮点是：

1、两活动课紧抓不放，丰富多采。

学校对各年级体活课也给予宽松条件，体育教师每周根椐班级实际情况，安排三节体活课，让学生们有充分的时间进行体育活动，在活动课中经常组织一些小比赛来促进学生进行锻炼。如夏季组织室外乒乓球赛，在冬季组织足球相关的小比赛，受深学生们的喜欢，学校在该项活动中也给班主任最大限度的方便条件，只要是能充分调动全体同学参与体育活动的积极性，能让同学们参与到运动中去，学校从来都是大力提倡，对活动好的班级不但给予全校通报表扬，发颁发奖状还物质奖励

2、大课间操活动 大课间操活动一直我校严抓不懈的重点内容，学校领导高度重视，并成立体育工作领导小组，校一把手任组长。每天的课间操，校长都亲自参加，领导班子及全体教师都要走出办公室，与学生们一起参与活动，每天的这一时间段也是我校最具生机、最具活力的风景线。夏秋二季主要以二操活动为主，春秋二季以零距离跑操为主线。体育组制定详细的活动范围，合理运用校园每一块活动场地，全校师生整齐划一，伴随激昂、向上的爱国歌曲，学生口号响亮，队形整齐、精神饱满，让黑河二中每一天的课间操都充满了生机与活力，师生们身体得到合理的锻炼，精神上也充分放松，为上午的学习与工作调整好最佳状态。

学校为了使大课间操活动质量有保障，想了很多办法调动各班班主任和学生的积极性，坚待做到每周一小结。即每天都对间操情况加以小结，及时指出优缺点，每周选出几个优秀的班级进行展示，互相学习。学校把“两课、两活动”的工作落到实处，结合学校每周的行为规范评比，有计划地定时、定人每周进行针对性的检查，通过评比达到真真切切地深入人心，使人人都成为学生身体健康发展的监督员。

3充分保障体育课不打折扣

过去，学校老师对体育课的保障时常打折扣的，尤其到了期中、期末考试时期，经常有个别学生会被主课老师留下来而不能很好的进行体育锻炼。或其他科任老师占体育课进行补课现象。为了杜绝此现象的发生，学校领导在全校教职工大会上作重点强调，“任何时间、任何教师、不论任何理由都不能占有体育课”。要确保了每个同学都能上体育课，都能进行体育锻炼。这一要求不但要让学一位教师知道，还必须让每一名学生知道。校长还鼓励学生们对教师进行监督，对体

育课的正常进行给予最大力度的保障。

4.丰富多采的体育活动

体育工作一直是我校的重中之重，学校高度重视，肯于投入。还有根椐实际情况进行的各类活动。只要是有活动，体育竞赛就是最好 的展示方式。不但学生们受到了教育，同时身体也得到了锻炼。现在，学生们将会有更广阔的空间参与到体育活动中来，相信在上级领导的高度关注之下，学校领导正确带领下，右五坝教学点的体育工作将会在现有的基础上，百尺竿头，不断跨跃，创造更辉煌的成绩，为打造体育活动的品牌学校而不懈努力！

**第四篇：大沟小学两课两操两活动总结**

红大小学两课两操两活动 的工作总结

为全面贯彻国家教育方针，进一步端正办学思想，高度重视青少年体育工作，认真组织学生参加体育锻炼，提高学生体质健康水平，我校在上级领导的高度重视之下，不断改善学校体育设施，加大投入，制定了相应的课程计划，确实保障了学生每天身体锻炼时间，增强学生的身体素质，让学生真正体会到体育活动给他们带来快乐与健康，具体工作总结如下：

学校调整并增加体育活动课时，实行“两课、两操、两活动”，即每个年级每周安排2节体育课，每天安排30分钟课间操活动、眼保健操（不少于2遍），并经常性采取丰富多采的体育活动配合阳光体育活动的开展。我校的特点和亮点是：

1、两活动课紧抓不放，丰富多采。学校对各年级体育活动课也给予宽松条件，体育教师每周根椐班级实际情况，安排二节体育活动课，让学生们有充分的时间进行体育活动，在活动课中经常组织一些小比赛来促进学生进行锻炼。如夏季组织篮球赛，室外乒乓球赛，在冬季组织跑步等相关的小比赛，好友丰富多彩的锅庄舞表扬，深受学生们的喜欢，学校在该项活动中也给班主任最大限度的方便条件，和自己的班级一起活动，只要是能充分调动全体同学参与体育活动的积极性，能让同学们参与到运动中去，学校从来都是大力提倡，对活动好的班级不但给予全校通报表扬，发颁发奖状还物质奖励。

2、大课间操活动大课间课外活动我校一直严抓不懈的重点内容，学校领导高度重视，并成立体育工作领导小组，校一把手任组长。每天的课间操，校长都亲自参加，领导班子及全体教师

都要走出教室、办公室与学生们一起参与活动，每天的这一时间段也是我校最具生机、最具活力的风景线。夏秋二季主要以二操活动为主，春秋二季以零距离跑操为主线。体育组制定详细的活动范围，合理运用校园每一块活动场地，全校师生整齐划一，伴随激昂、向上的爱国歌曲，学生口号响亮，队形整齐、精神饱满，让红大小学每一天的课间操都充满了生机与活力，师生们身体得到合理的锻炼，精神上也充分放松，为上午的学习与工作调整好最佳状态。

学校为了使大课间操活动质量有保障，想了很多办法调动各班班主任和学生的积极性，坚待做到每天一小结，每周一展示，每月一比赛的形式。即每天都对课间操情况加以小结打分，及时指出优缺点，每周选出几个优秀的班级进行展示，互相学习，每个月进行一次活动比赛，并对优胜的班级颁发奖状。成绩进入每班的考评与量化当中。这一举动大大调动了学生们间操活动的积极性，增强了班级的凝聚力与集体荣誉感，每个班在课间操期间都争先恐后，象一个个握紧的拳头一样，体现出红大小学这个大集体团结向上、不拒困难、勇于争先的精神面貌。学校把“两课、两活动”的工作落到实处，结合学校每周的行为规范评比，有计划地定时、定人，每周进行针对性的检查，通过评比达到真真切切地深入人心，使人人都成为学生身体健康发展的监督员。

3充分保障体育课不打折扣，过去学校老师对体育课的保障时常打折扣，尤其到了期中、期末考试时期，经常有个别学生会被主课老师留下来而不能很好的进行体育锻炼。或其他科任老师占体育课进行补课现象。为了杜绝此现象的发生，学校领导在全校教职工大会上作重点强调，“任何时间、任何教师、不论任何理

由都不能占有体育课”。要确保了每个同学都能上体育课，都能进行体育锻炼。这一要求不但要让学一位教师知道，还必须让每一名学生知道。校长还鼓励学生们对教师进行监督，对体育课的正常进行给予最大力度的保障。

4.丰富多采的体育活动、体育工作一直是我校的重中之重，学校高度重视，肯于投入，每个学期都有固定的活动。如春季越野赛、夏季运动会、秋季篮球赛、冬季雪地足球球赛等。还有根椐实际情况进行的各类活动：如低年级打沙包、滚铁环跳绳等，中年级的乒乓球赛、校园接力赛等，高年级的篮球，排球、羽毛球等，还要全校性的锅庄舞表扬异彩纷呈。只要是有活动，体育竞赛就是最好的展示方式。不但学生们受到了教育，同时身体也得到了锻炼。现在学生们将会有更广阔的空间参与到体育活动中来，相信在上级领导的高度关注之下，学校领导正确带领下，红大小学的体育工作将会在现有的基础上，百尺竿头，不断跨跃，创造更辉煌的成绩，为打造体育活动的品牌学校而不懈努力！

**第五篇：两课两操论文（精选）**

两课两操管理心得

摘要：搞好两课两操是我们体育教学工作的核心，也是学校体育工作的核心；可以说搞不好两课两操，对于学校教学来讲是灾难，可以影响整个教学质量。因此，如何提高学生的兴趣，有效长久的搞好两课两操是我们体育工作者面临的一大课题！关键词：两课两操兴趣运动量

为了使学校的“两课两操”能正常、有序地开展，提高全校学生的身体素质，每个学校都制定了 “两课两操”管理和评比条例。但是大多数学校的两课两操都管理不到位，教学质量不高，学生身体素质越来越差，体育锻炼兴趣逐渐下降，老师没办法就没动力，形成了恶性循环。很多的规定都是纸上谈兵，不能落实到实处，这里有管理者的原因也有制度本身的缺陷，下面就这两方面展开研究：

一、体育课：

由体育老师负责，组织学生按教学计划落实教学的各个环节，学生必须严格遵守课堂常规。一般的学校都是这样规定的，但是为什么体育课在实际的操作过程中没有达到原来预期的目标呢？

大家都知道实施新课程后，对教师的能力提出了更高的要求，老师的角色有了很大的改变，转换角色的不到位，让很多教师都停留在了原来的位置上。虽然很多年轻教师进行了充电，但是能真正把新课程理念贯彻到自己的工作中的很少，可以说很多学校，很多教师是有心而力不足。特别是要让学生有兴趣的流汗，往往很多教师把握不好度，感觉这两者是矛盾的。现在的学生不喜欢流汗，所以教师在运动量上往往不够，这样体育课成了休闲娱乐课。后者，则是相反，运动量很大，学生没兴趣。所以这两者的关系搞好的话，体育课就精彩了，这就需要老师去设计课堂的各个环节，既要考虑运动量又要考虑学生是否能激起学生的兴趣。

二、课外活动

高中段学生对课外活动的重视不亚于体育课，但是高中由于教学紧张很多学校不重视课外活动的管理；甚至随意取消学生的课外活动，比如文化课老师觉得有时候自己课来不及了就随便占用学生的课外活动，这让原本就学业紧张的学生无法

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！