# 阳光一小时校园体育活动总结

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2025-03-06

*阳光一小时校园体育活动总结通用5篇教育学生在平时生活和课间休息中适当进行体育运动，从而培养起良好的运动习惯。以下是小编整理的阳光一小时校园体育活动总结，欢迎大家借鉴与参考!阳光一小时校园体育活动总结（篇1）为贯彻落实中央国务院关于开展阳光体...*

阳光一小时校园体育活动总结通用5篇

教育学生在平时生活和课间休息中适当进行体育运动，从而培养起良好的运动习惯。以下是小编整理的阳光一小时校园体育活动总结，欢迎大家借鉴与参考!

**阳光一小时校园体育活动总结（篇1）**

为贯彻落实中央国务院关于开展阳光体育文件精神，以实际行动提高学生的体育水平和身体健康水平，以此促进学校校风、学风更加健康地发展，上海市\_\_实验中学在阳光体育冬季长跑活动中，创新思路，扎实推进，营造了良好的体育文化氛围。

一、学校领导重视，周密部署各项工作

学校成立了以校长为组长的领导小组，负责组织协调全校学生阳光体育运动的开展。引导全校组织成立相应的组织协调机构，按照上级部门的统一部署，制定具体措施，组织本校学生阳光体育运动的实施。同时把推动全校的阳光体育冬季长跑运动列入了议事日程，根据学校特点，分类实施，形成合力，扎实有效的开展工作。

二、加大宣传，营造氛围

我校充分利用班级板报、学校广播等宣传阵地，在校园内加大宣传力度，广泛地传播健康理念，使“健康第一”、“我运动、我健康、我快乐”的理念深入人心，使阳光体育运动人人皆知、提高了同学们参与活动的积极性，扩大了阳光体育运动在学生中的影响力和感召力。

三、精心谋划、狠抓落实

我校结合实际，制定出活动的具体方案，并认真组织、策划、实施，做到师资、时间、安全预案三落实，师生共同参与。把开展阳光体育运动与学生体质健康测试相结合、与提高体育教学质量相结合，积极推进体育教学改革，不断提高教学质量，养成良好的体育锻炼习惯。具体执行情况如下：

（1） 利用大型集会时间，学校领导和体育教师对阳光体育活动进行宣传和动员。

（2） 每年举行一次大型冬季长跑启动仪式。

（3） 每年举行一次分年级段冬季长跑比赛。

（4） 每年举行一次全校性师生共同参与的迎春长跑比赛。

（5） 积极组织学生参加宝山区学生长跑比赛。

（6） 持之以恒的坚持每天累计男生1500米、女生1000米的长跑活动。

（7） 在学校开展了一次有特色的“迎奥运”长跑比赛。

（8） 在20\_\_年学校“荣获迎世博——上海200万学生阳光体育冬季长跑优秀组织奖”。

在活动开展中我们还注重挖掘特色，树立典型，推广经验，引导学生在开展活动的同时，注意活动的后续宣传，鼓励学生写长跑日记，与其他班级或学校学生分享长跑体验。使冬季长跑活动真正成为重要的教育活动形式，实现以体育为手段，磨练学生意志品质，培养集体主义情感，提升学生耐力素质，促进青少年全面发展的活动目标。

通过“阳光体育冬季长跑活动”的深入开展，能够让我校学生深刻地认识到提高学生体质是一项“长久之计”，对每一名学生来讲，参加阳光体育长跑，不仅是每天单单地进行一些体育锻炼活动，而是要让健康和运动的理念深入内心，并成为自觉的习惯，为自己健康幸福的生活打下了坚实的基础，为祖国的繁荣富强锻炼出强健的体魄！

**阳光一小时校园体育活动总结（篇2）**

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。我校本着“学生健康第一”的理念，全面推进“亿万青少年阳光体育活动”，认真开展阳光体育运动，大力宏扬奥林匹克精神，推广“我运动、我健康、我快乐”，提高身体素质，磨练坚强性格，培养集体观念和团队精神，促进身心全面健康发展。现在将工作总结如下：

一、认真组织，提高认识。

我校领导高度重视阳光体育运动，并将其作为一项长期的工作进行，常抓不懈，处处落实，将开展阳光体育运动和减轻学生课业负担联系起来。为了落实到位，学校成立了阳光体育活动领导小组。

组 长：黄维松

副组长：朱坤林林伟

组 员：各年级体育教师

二、落实举措，加强监管。

1、我校按照上级的文件精神，开足体育课，保证课时，严禁教师挤占、挪用体育课，保障学生参加科学的体育锻炼；

2、落实“两操”，我校充分利用课间操和眼保健操的契机，增强学生体育锻炼和保护视力的意识，让学生科学用眼，劳逸结合。

三、精心安排，内容丰富。

为了促进学生身心健康全面发展，落实阳光体育活动，丰富学生的暑期生活，活跃校园气氛，结合学校资源向社区开放，学校开放了校园各种教育阵地。

1、每位同学按照“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的成长理念，积极参加各类体育健身活动。

2、开展一系列的体育竞赛活动。乒乓球比赛、篮球对抗赛、体操比赛等团体对抗比赛，培养了学生的团体精神和集体主义荣誉感，同时也锻炼了学生各项身体素质，让学生明白团体力量和健康都不容忽视。本月初，我校分年级班级进行“跳、踢、跑”活动。按照事前的计划，各个班级的学生在班主任带领下进行了各种各样的精彩活动。活动期间，学生跳绳踢毽充满精神，趣味往返跑活动精彩纷呈，活泼身影跳跃奔腾生命的活力昭然于眼前。

3、学校还提倡学生与家长、同学、邻居、朋友一起参加小型体育锻炼活动、趣味游戏活动，增强天天锻炼意识，养成运动好习惯。由于活动的安排比较周详，落实的较好，使得活动达到了预期的目的。阳光体育锻炼活动的开展激发了学生的体育锻炼欲望，并为师生之间提供了更好的沟通交流的机会，巩固了良好的团队精神。从而使广大师生深深地体会到“拥有健康才能拥有明天、热爱锻炼就是热爱生命”，进一步树立“健康第一”的思想，为学生身心的`健康发展，打下良好的基础。通过我校阳光体育活动的开展，使学生充分认识到加强体育锻炼的重要性，充分调动了学生的积极性，主动地走出教室，走向大自然，走到阳光下，展现自己的活力。今后，我校在阳光体育运动将进一步细化工作环节，充分发挥学生各自的特长，培养了团体协作意识。让学生们认识健康，追求健康，有了健康的身体，感受到了生活的快乐形成全校学生参与的体育锻炼良好风气，达到了锻炼身体，增强体质的目的，有力地促进我校体育工作。

**阳光一小时校园体育活动总结（篇3）**

为全面贯彻落实教育部、国家体育总局、共青团中央《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》精神和教育局文件精神，大力弘扬奥林匹克精神，提高我校学生的综合素质，以健康第一为宗旨。我校开展了阳光体育运动活动，现将活动总结如下：

1、领导高度重视，组织了领导组织机构。学校成立了以刘春校长为组长、全体班主任和老师为组员的组织机构。同学们都能积极主动的参与到各项体育活动中，效果也很显著，学生们在运动中锻炼了身体，学会了互相帮助的集体主义感，懂得了在运动中只有大家同心协力才能获得最快的成功与进步。养成了良好的体育锻炼习惯，弘扬了体育精神，创建了我们校园的体育文化氛围。

2、组织了全部师生的开幕式，并作了发动学生积极参与运动的倡议。以体育运动贯穿我们以后的工作和生活，以阳光体育运动提高我们的身体素质。

3、鼓励学生收听中央人民广播电台的阳光体育运动启动仪式的现场直播。激活了学生健康第一的理念。

4、开展系列的体育竞赛活动。眼保健操比赛、跳绳、乒乓球比赛、广播操比赛等一系列的\'体育活动。培养了学生的团队精神和集体主义荣誉感，同时锻炼了学生各项身体素质，进一步巩固学生集体荣誉感的升华，明白团队力量的不可忽视。认识健康，追求健康，有了健康的身体，感受到生活的快乐，体会活着真好的感叹。

在这次阳光体育运动中，学生们充分发挥各自的特长，增进友谊、交流技艺、提高素质，使这次活动圆满的结束。

**阳光一小时校园体育活动总结（篇4）**

经过两个月的艰苦训练于5月25日，我校阳光阳光体育代表队在参加\_\_区20\_\_年阳光体育比赛中获小学组趣味运动竞赛团体总分第一名，现将活动总结于下：

一、学校统一思想，领导高度重视。

万校长亲自召开阳光体育工作会议，给予代表队极大精神鼓励。充分做好后勤保障，学校专为阳光体育购置赛篮球10个，并给每个队员配置了一套运动服，在衣服上印制了我校的校名，让全体队员在赛场上展示了一完小的团队精神面貌。

\_\_副校长更是非常关心日常训练工作，督促老师做好日常训练的记载工作，有第一手资料就可以准确得选好队员，并且几次带领全体阳光体育队员到华湘学校取经学习，一起学习跳绳技巧，一起指导学生如果甩绳，训练同学们达到默契，每日过问关注训练结果，比赛当天带队参赛，并亲自开车送队员，给予全体训练队极大关心鼓励。

二、教练员认真组织，全体队员刻苦训练。

从3月份接到通知就开始选人组队后，从六年级初选出20人进行训练，每天保证2—3个小时训练时间，早上45分钟下午120分钟的训练时间。在经过不断的磨合训练，观察学生之间是否形成了默契，哪些学生训练有毅力，有体力又能吃得苦，从20名学生中筛选出了参赛的11名队员。

其中一名后备队员。最后一个月，整合11名队员的协调性、强化技巧、训练体能，队员们都能不怕苦不怕累，吃苦耐劳，进行比赛项目的逐项训练，每天都在进步。当然李声宇老师也想了很多调动学生积极性的办法，特别是加入邓红力老师的协助之后，同学们的热情高涨。值得特别表扬的是224班的罗芾同学，在比赛的前一天生病，在家休息了一天，第二天参赛还能在母亲的陪同下积极参加，他是跳绳中的主力队员，顽强的毅力助涨了他参赛的决心。最后大家以389个的好成绩获得跳绳项目的第一名。

三、老师精诚合作，发扬团队精神。

团队精神是高绩效团队中的灵魂，本次活动中，体育组的所有老师能积极出谋划策，全体队员和辅导教师牺牲了很多的休息时间，经过刻苦的训练，我校的成绩有了很大的提高。

王素英、周新义到东校区指导训练；曹显平老师在参加农村组的比赛裁判后，立即将比赛中学生容易犯的错误收集起来，到东校区训练点参加指导学生训练，以减少比赛中的失误；因团队人数较多，小学生自觉性较差，训练项目较多，管理难度较大等原因，一个人管理训练起来精力不够，学校安排了邓红力老师协助训练，邓红力老师每天训练学生的投篮，及时指导学生投篮技巧，学生投篮率迅速提高，阳光体育组的训练成绩离不开邓老师的大力协助。

四、可以改进的地方：

我校的常规运动跳长绳、跳短绳、踢毽子、投篮等可以纳入学校运动会的比赛项目中来，每班发一根长绳，促进同学们在平时的活动中多运动多体会；在三四年级开始进行各项体能训练，组建体育参赛小组；乒乓球队员要从一年级开始发展，学校要多建几张乒乓球桌面让学生有训练的场地，鼓励有条件的`同学参加专业的训练，学校尽量组建一个乒乓球队，让有能力的老师带队。

总之，在本次活动的开展激发了学生的体育锻炼欲望，并为师生之间提供了更好的沟通交流的机会，每一位老师、同学都做到了精诚团结，我们的工作是扎实高效的，比赛能取得如此好的成绩，更充分体现出我们是一只成功的团队，有利于更好地开展教育教学工作，我们也将在今后的工作中更加努力。

**阳光一小时校园体育活动总结（篇5）**

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。学校领导高度重视学校体育工作，严格执行国家有关文件精神，开齐开足体育课。冬季长跑是我校体育工作的重点工作，学校领导非常重视，及时召开相关人员会议，学习相关文件精神，并做了精心安排，具体做了以下工作：

一、成立领导小组，责任到人

我校成立了由z副校长总负责，年级主任为主要成员领导小组，体育老师是活动的组织者，班主任各班的第一责任人，制定了节前和节后二个阶段计划，每天有专人负责检查。每天按时统计长跑结果。

二、做好宣传工作，齐心协力

1、20\_\_年1月9日，江苏省淳高高级中学中学全体师生齐聚一堂，在热烈而和谐的气氛中举行了阳光体育长跑活动启动仪式。学校陈校长致辞，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，唤起师生对健康的关注。

三、持之以恒，加强督促

要求班级所有学生要按时参加长跑活动，班主任每天必须到场，并作为评分内容之一，班级做好日志填报工作，由班长组织检查、统计工作。学校团委组织各班团支部书记对全校长跑活动进行评分。节假日尤其是寒假学校制定了学生自主锻炼计划，由学生自己就地坚持，学生家长督促检查，回校后写心得体会，统计长跑里程。学校成立了督察小组，每天进行督察，发现问题，及时解决，每月总结一次，对不同班级及时进行表扬和批评，并提出改进方案和意见。

四、形式多样，丰富多彩

为了更好开展冬季长跑活动，推动此项工作扎实有效的开展，我校举行了一年一度跑操比赛，举行教职工冬季健身月活动，广大师生踊跃报名参赛，通过比赛促进了学生的长跑成绩不断提高，实践检验了我校冬季长跑活动良好效果。同时，还利用课外活动时间开展了跳长绳、踢键子、引体向上、仰卧起坐、实心球、8人x1000米、8人x800米接力等丰富多彩的小型比赛，丰富了学生的业余生活，把长跑活动推向新的高潮。

由于我校开展冬季长跑活动有序，措施到位，形式多样，督促有力，到本月底，我校所有年级圆满完成了冬季长跑活动任务。

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！