窗体顶端

**爱运动、会运动、坚持运动**

**——南京市金陵汇文学校（小学部）大课间体育活动方案**

****一、指导思想****

为了贯彻落实教育部《切实保证中小学生每天一小时校园体育活动的规定》的精神，坚持以“健康第一”为指导思想，以确保每位学生每天锻炼一小时为工作主线，引导和鼓励广大学生积极参加丰富多彩，具有趣味性和锻炼价值、受学生喜欢的体育活动，提高学生的身体综合素质，促进学生的全面发展和健康成长。以大课间活动为载体，培养学生自觉锻炼身体的习惯，规范学生课间体育活动内容和形式，推进大课间活动的科学化、制度化、规范化，逐步形成我校大课间体育活动特色，努力建设和谐校园、平安校园、活力校园，让学校每一位师生都能因活动而快乐，因活动而健康！

****二、活动主题与口号****

主题：爱运动、会运动、坚持运动

口号：

一年级：我伴阳光，茁壮成长

二年级：跑向健康，跑向未来

三年级：健我体魄，展我风采

四年级：团结友善，不惧挑战

五年级：爱国乐学，诚信友善

六年级：强身健体，振兴中华

全校口号：阳光体育，伙伴同行

****三、活动目标****

1、贯彻落实国务院、教育部关于保证中小学生每天不少于一小时体育活动、增强青少年体质的有关精神。

2、协同活动主题，让师生参与其中，促进师生间、生生间的沟通交流，促进校园和谐，提高全校师生身体素质和健身技能，享受体育锻炼的乐趣。

3、激发学生运动竞赛的兴趣，提高竞争意识，发挥学生的运动积极性，充分调动学生的运动潜能。

****四、领导小组****

组 长：杨春基

副组长：薛源 雍建皖 周小卉 金媛 吴弢 周凤琴

成 员：体育组全体教师

**五、活动时间与内容安排**

（一）每周一至周五

上午：8:15-8:45  下午：15:05-15:40

南京市金陵汇文学校（小学部）作息时间（学生版）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 时间 | 项目 | 备注 |
|  | 7:30起 | 教室开窗通风 | 班主任或配班 |
| 上午 | 7:50——8:30 | 学生到校 | 四五六年级：7:50-8:00 一二三年级：8:00-8:10 |
| 7:50 | 班主任进班 |  |
| 08:00 — 08:10 | 晨读、晨检 | 班主任或配班体温打卡、早读 |
| 08:10 — 08:15 | 早晨会 |  |
| **08:15 — 08:45** | **阳光体育** | **周一集体晨会** |
| 08:45 — 09:25 | 上午第一节课 | 学生课间不聚集。 |
| 09:35 — 10:15 | 上午第二节课 |
| 10:25 — 11:05 | 上午第三节课  （含眼保健操） |
| 11:15 — 11:50 | 上午第四节课 |
| 中午 | 11:50 — 12:20 | 午餐、餐后休息 | 学生课间不聚集。  每周二、三、五 室内操 （三、四、五、六年级） |
| 12:20 — 13:20 | 午间休息 |
| 下午 | 13:30 — 14:10 | 下午第一节课 |
| 14:20 — 15:05 | 下午第二节课  （含眼保健操） |
| **15:05— 15:40** | **阳光体育** |  |
| 课后服务 | 15:40-16：40 | 课后服务一 |  |
| 16:50-17:30 | 课后服务二 | （结束后各班打扫卫生） |
| 17:30-18:30 | 课后服务三 |  |

（一、二年级当天没有体育课的班级安排了自主锻炼课程，由任课教师带领进行体育活动）

1. 活动安排（广播操、羽毛球操、室内素质操、室内操天天向上、跑操和身体素质练习）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 春夏季节 | 上午  锻炼 | 全校 | 1）集合号：快、静、齐  2）音乐入场（5分钟）（学生入场后原地跑步）  3) 羽毛球操（4分钟）  4) 羽毛球素质操（4分钟）  5）素质练习或tabata操（5-8分钟）  6）自编放松（1分钟）  7）音乐退场（5分钟） |
| 下午  锻炼 | 3-6年级 | 1）集合号：快、静、齐  2）音乐入场（5分钟）（学生入场后原地跑步）  3) 羽毛球操（4分钟）  4) 广播操（5分钟）  5）素质练习或tabata操（5-8分钟）  6）自编放松（1分钟）  7）音乐退场（5分钟）  注：气温35摄氏度以上为全校室内大课间活动 |
| 秋冬季节 | 上午  锻炼 | 全校 | 1）集合号：快、静、齐  2）音乐入场（5分钟）（学生入场后原地跑步）  3）定时循环跑（9分钟）（一、二年级每3分钟快走30S调整）  4）冬季三项锻炼（10分钟,以增强体能学习技能的练习为主，学生可任选跳短绳，踢毽子，跳长绳参与锻炼）（体育教师组织，班主任参与。一二年级：系绳单踢、盘踢毽子；三四年级：单踢毽子；五六年级：盘踢毽子；1-3年级单摇跳绳、4-6年级鼓励进行双摇跳绳练习；3-4年级：单人长绳练习、5-6年级多人长绳练习。）  5）自编放松（1分钟）  6）音乐退场（5分钟） |
| 下午  锻炼 | 3-6年级 | 1）集合号：快、静、齐  2）音乐入场（5分钟）（学生入场后原地跑步）  3）定时循环跑（9-11分钟）  4）冬季三项锻炼（10-12分钟,以增强体能学习技能的练习为主，学生可任选跳短绳，踢毽子，跳长绳参与锻炼）（体育教师组织，班主任参与。一二年级：系绳单踢、盘踢毽子；三四年级：单踢毽子；五六年级：盘踢毽子；1-3年级单摇跳绳、4-6年级鼓励进行双摇跳绳练习；3-4年级：单人长绳练习、5-6年级多人长绳练习。）  5）自编放松（1-2分钟）  6）音乐退场（5分钟） |
| 雨天 | 上午  锻炼 | 全校 | 班级内统一声像室内素质操、室内操《天天向上》、室内tabata操、手指操等。 |
| 下午  锻炼 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 春夏季节 | 上午  锻炼 | 全校 | 1）集合号：快、静、齐  2）音乐入场（5分钟）（学生入场后原地跑步）  3) 羽毛球操（4分钟）  4) 羽毛球素质操（4分钟）  5）素质练习（5-8分钟）  6）自编放松（1分钟）  7）音乐退场（5分钟） |
| 下午  锻炼 | 全校 | 1）集合号：快、静、齐  2）音乐入场（5分钟）（学生入场后原地跑步）  3) 羽毛球操（4分钟）  4) 广播操（5分钟）  5）素质练习（5-8分钟）  6）自编放松（1分钟）  7）音乐退场（5分钟）  注：气温35摄氏度以上为全校室内大课间活动 |
| 秋冬季节 | 上午  锻炼 | 全校 | 1）集合号：快、静、齐  2）音乐入场（5分钟）（学生入场后原地跑步）  3）定时循环跑（9分钟）  4）素质练习（10分钟,以增强体能的练习为主，跳短绳，踢毽子，跳长绳）  5）自编放松（1分钟）  6）音乐退场（5分钟） |
| 下午  锻炼 | 全校 | 1）集合号：快、静、齐  2）音乐入场（5分钟）（学生入场后原地跑步）  3）定时循环跑（9-11分钟）  4）素质练习（10-12分钟,以增强体能的练习为主，跳短绳，踢毽子，跳长绳）  5）自编放松（1-2分钟）  6）音乐退场（5分钟） |
| 雨天 | 上午  锻炼 | 全校 | 班级内统一声像室内素质操、室内操天天向上 |
| 下午  锻炼 |

**六、大课间活动管理与监督**

组长：王泽坤

副组长：周凤琴、任峥

组员：全体体育老师及班主任

活动人员：全体师生

监督电话：02586379984

**七、活动组织保障**

（一）领导小组职责

1.总护导负责制，每天有一名总护导负责大课间，巡视活动状况，专项记录本记录当天情况。

2.教导处负责将大课间活动安排到课表中，德育处排学生上下楼时各楼层的教师或校园CEO护导名单。

3.德育处制定评比方案，每天由大队委、校园CEO轮流检查、记录大课间情况，每周一次评比“大课间”彩虹奖牌。

（二）班主任职责

1.利用晨会、队会：对学生进行大课间的目的和意义教育，对平时大课间积极认真参与的学生要经常给予表扬，以鼓励和调动其他学生积极参加锻炼的热情。

2.学生排队时班主任带队巡视，指导学生注意快、静、齐。

3.学生做操时：不要与其他教师进行语言交流。要通过学生做操的肢体语言，了解学生的身体状况，能及时有效应付突发事件的发生。

4.协助体育教师对学生的管理与指导。

5.做操结束后：关注学生的行为，做到有序离场。

（三）体育教师职责

1.开学初制定大课间活动方案，训练各班带队学生，教师会上及时与所有教师沟通传达大课间要求与安排。

2.着装干净整齐、精神饱满。

3.学生排队时，一名教师提前站在领操台中间位置等候学生负责指挥全场，其他教师分别在楼梯口等待学生下楼，进退场时到场地巡回指导，注意纠正学生路线，踏步动作，转弯等问题。

4.口令正确、响亮，具有震撼力和穿透力。（口令：以排头为基准，前排两臂侧平举，后排两臂前平举，向前看齐；向前看；全体向右转；以排头为基准，前排两臂侧平举，后排两臂前平举，向前看齐；向前看；全体向左转）

5.学生做操时：体育教师要巡视和辅导，提高动作质量、合拍等问题。

**八、安全措施与要求：**

（一）有专门护导教师负责指挥学生安全有序上下楼。

（二）由班主任负责本班上下楼、活动的安全，遇到一般安全事故及时送卫生室卫生教师处理；遇到重大事故上报当天负责领导，由负责领导与班主任共同处理学生。

（三）处置措施（学校大型活动突发事件应急处置应急预案节选）：

1.如发现学生身体受到意外伤害时，应及时送伤害者到医院诊治。

2.及时学校校长、向教育局报告。

 3.迅速调查事故发生的原因，并做好有关材料的初查工作。

4.通知受伤害者的家属或家长。

5.妥善处理事故善后事宜。

**九、大课间具体要求与评价：**

为进一步提高我校大课间活动的质量，促进全体师生对大课间活动的重视，全面发展学生身体素质，特制定如下细则：

（一）操前站队入场要求：（20分）

 1．集合号响后，全体同学迅速在操场集合，队伍整齐，精神饱满，保持肃静。

 2．在行进过程中体委口令清晰，学生抬头挺胸，眼睛平视前方，两臂自然摆动，步伐整齐，不能有学生讲话。

 3．学生全员参加，有特殊情况的学生不能参加活动的请班主任说明原因，否则根据情况减分。

（二）广播操、自编舞质量及整体效果：（40分）

 1．要求做广播操、自编操、身体素质练习准确到位，整体效果好。

 2．学生做广播操、自编操、身体素质练习过程中有下列情况的给班级减分 ：

动作不到位、不整齐、敷衍应付，每人次扣0.5分。

精神不集中，东张西望，每人次扣0.5分。

3．说笑、打闹，每人次扣0.5分。

（三）操后集合退场要求：（20分）

操后集合体委口令清晰，学生动作一致到位，队伍整齐，退场时步伐一致，并按规定顺序走。

（四）教师要求：（20分）

1.教师全程参与，分别到每个班级和学生一起锻炼，并且管理好班级学生，纠正学生的错误动作及行为，教育学生认真做操，教师间不闲谈。（10分）

2.在大课间活动过程中，教师必须与学生一起参与活动。（10分）

**十、说明：**

1．值校学生执勤员组成一日常规检查组，负责对全校做操情况进行检查、评比。全程跟踪负责“大课间”活动，根据每班的活动情况给出相应的分数。

2．大课间每天量化打分一次，每周末公布一次大课间评比成绩，评选大课间好、眼操好笑脸奖牌成绩纳入“班级量化”，学期末量化成绩与教师绩效工资挂钩。

 南京市金陵汇文学校小学部

2021年9月

窗体底端