**新沂海门中学附属学校小学部阳光1小时体育活动方案**

一、指导思想

课外体育活动是学校体育工作的重要组成部分，是实现学校体育的目的与任务的重要途径。通过开展课外体育活动，促使学生增强体质，强化体育意识，养成锻炼习惯，从而提高学生体质健康水平。

二、组织机构

组长：顾云辉

职责：负责工作的领导、协调、管理、决策。

副组长：范科红 何微微

职责：负责具体工作的总体部署，统筹安排。

具体落实：各班班主任、副班主任和体育教师

体育教师职责：负责技术指导、场地安排、发放体育器材。

班主任、副班主任职责：负责具体组织、管理、落实.。

三、每天锻炼一小时包括的内容和时间：

内容：体育课、体育大课间、眼保操、课外体育活动。

体育课：每课40分钟。1----2年级每周4课时（包括生命与健康常识），3----6年级每周三课时（包括生命与健康常识），编入课表。

上午体育大课间：每天20分钟，全校参加，做第九套广播体操。

眼保健操：每天两次，每次5分钟。

课外体育活动：每周一至周四下午14:55----15:15（共20分钟)，活动项目：篮球、跳绳、毽子、跳皮筋、游戏等；

四、具体工作安排：

①每周一至周四，当天有体育课的班级则达到了每天锻炼一小时的标准，1---2年级每周2次，周一、周三一年级；周二、周四二年级。如果当天没有体育课的班级就没有达到每天锻炼一小时的标准，参加下午的课外体育活动（20分钟），补满一个小时。

②各班主任负责课外体育活动的组织实施，记载学生课外锻炼的考勤情况。

③班主任和副班主任共同组织本班学生课外体育活动，活动项目安排如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一年级大课间活动表 （14：55-15:15） | | | | | | | |
| **班级 时间** | 一（1）班 | 一（2）班 | 二（3）班 | 一（4）班 | 一（5）班 | 一（6）班 | 一（7）班 |
| 9.1-9.9 | 跳绳 | 广播操 | 踢毽子 | 队列队形 | 投掷沙包 | 游戏：紧急集合、趣味报数 | 体能训练：①热身准备②上肢训练③下肢训练 |
| 9.12-9.16 | 广播操 | 踢毽子 | 队列队形 | 投掷沙包 | 游戏：紧急集合、趣味报数 | 体能训练：①热身准备②上肢训练③下肢训练 | 跳绳 |
| 9.19-9.23 | 踢毽子 | 队列队形 | 投掷沙包 | 游戏：紧急集合、趣味报数 | 体能训练：①热身准备②上肢训练③下肢训练 | 跳绳 | 广播操 |
| 9.26-9.30 | 队列队形 | 投掷沙包 | 游戏：紧急集合、趣味报数 | 体能训练：①热身准备②上肢训练③下肢训练 | 跳绳 | 广播操 | 踢毽子 |
| 10.8-10.14 | 投掷沙包 | 游戏：紧急集合、趣味报数 | 体能训练：①热身准备②上肢训练③下肢训练 | 跳绳 | 广播操 | 踢毽子 | 队列队形 |
| 10.17-10.21 | 游戏：紧急集合、趣味报数 | 体能训练：①热身准备②上肢训练③下肢训练 | 跳绳 | 广播操 | 踢毽子 | 队列队形 | 投掷沙包 |
| 备注：1.以班级为单位，在操场指定位置进行活动，各班级学生活动由各班班主任负责；2.跳绳和皮筋各班级自备；3.下课铃声响后5分钟内到达各班活动场地，每班活动10分钟后，班主任组织好各班回收器材，整理好后带回教室；4.自10月24日开始，各班级活动内容按照本表继续循环；5.特殊原因无法正常开展时，体育组统一通知。 | | | | | | | |
|  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 二年级大课间活动表 （14：55-15:15） | | | | | | | |
| **班级 时间** | 二（1）班 | 二（2）班 | 二（3）班 | 二（4）班 | 二（5）班 | 二（6）班 | 二（7）班 |
| 9.1-9.9 | 跳绳 | 跳皮筋 | 踢毽子 | 小篮球 | 投掷沙包 | 游戏：口香糖、听数抱团、跳房子游戏、老鹰捉小鸡 | 体能训练：①热身准备②上肢训练③下肢训练 |
| 9.12-9.16 | 跳皮筋 | 踢毽子 | 小篮球 | 投掷沙包 | 游戏：口香糖、听数抱团、跳房子游戏、老鹰捉小鸡 | 体能训练：①热身准备②上肢训练③下肢训练 | 跳绳 |
| 9.19-9.23 | 踢毽子 | 小篮球 | 投掷沙包 | 游戏：口香糖、听数抱团、跳房子游戏、老鹰捉小鸡 | 体能训练：①热身准备②上肢训练③下肢训练 | 跳绳 | 跳皮筋 |
| 9.26-9.30 | 小篮球 | 投掷沙包 | 游戏：口香糖、听数抱团、跳房子游戏、老鹰捉小鸡 | 体能训练：①热身准备②上肢训练③下肢训练 | 跳绳 | 跳皮筋 | 踢毽子 |
| 10.8-10.14 | 投掷沙包 | 游戏：口香糖、听数抱团、跳房子游戏、老鹰捉小鸡 | 体能训练：①热身准备②上肢训练③下肢训练 | 跳绳 | 跳皮筋 | 踢毽子 | 小篮球 |
| 10.17-10.21 | 游戏：口香糖、听数抱团、跳房子游戏、老鹰捉小鸡 | 体能训练：①热身准备②上肢训练③下肢训练 | 跳绳 | 跳皮筋 | 踢毽子 | 小篮球 | 投掷沙包 |
| 备注：1.以班级为单位，在操场指定位置进行活动，各班级学生活动由各班班主任负责；2.跳绳和皮筋各班级自备；3.下课铃声响后5分钟内到达各班活动场地，每班活动10分钟后，班主任组织好各班回收器材，整理好后带回教室；4.自10月24日开始，各班级活动内容按照本表继续循环；5.特殊原因无法正常开展时，体育组统一通知。 | | | | | | | |

五、课外体育活动评比等级

（一）课外体育活动每学期评比一次，评比等级为：优秀、合格、不合格

（二）课外体育活动评比标准：

1.优秀标准：

（1）班主任重视，积极组织课外体育活动并在测试活动中取得优异成绩；

（2）本班学生出勤率达到98﹪；

（3）做好活动记录和工作总结；

（4）积极参加上级部门组织的活动；

（5）遵守体育道德行为准则。

2.合格标准：

（1）班主任重视，积极组织课外体育活动；

（2）本班学生出勤率达到95﹪；

（3）做好活动记录和工作总结；

（4）遵守体育道德行为准则。

六、注意事项

1.穿适合运动的服装；

2.因身体状况不适宜运动的孩子，班主任务必提前了解上报至；

3.因事取消大课间，由体育组统一通知；

4.未尽事宜，另行通知。

2023年9月1日