中科大附中独墅湖学校2024-2025学年第一学期阳光体育活动方案

（中学部修订实施方案）

一、指导思想

贯彻落实全国学校体育工作会议精神和教育部、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决定。积极贯彻“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点，蓬勃开展“阳光体育活动”。同时把活动与加强学校体育课程建设、提高德育工作实效，促进和谐校园等紧密结合，培养成学生积极主动的体育锻炼习惯，提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质，推进校园体育文化建设。

二、活动时间与内容

大 课 间：每天上午9:30--9:55跑步 跳绳 Tabata素质练习

课外活动：中学部16:45--17:05

三、活动的实施与安排

阳光体育由体卫艺负责，体育组统筹安排，班主任负责，将工作落在实处。开展活动的同时，关注学生安全，活动以班级为单位，从 2024年9月份开始正式实施，责任到人，内容具体化。

1.各班学生由带班教师在教室门口统一整队带至操场进入规定区域按指定内容活动，活动结束后学生将体育器材归总，以班级为单位归还器材室。

2.体育教师巡回负责指导学生的动作技术和安排合理的运动量。

3.班主任教师负责活动的组织和学生的管理，年级组长负责巡视检查。

四、注意事项

1.前5分钟进行热身活动，后20分钟活动内容具体化。

2.每个练习之间注意调整休息1-2分钟，避免活动强度过大。

3.各班必须在规定的区域进行活动，禁止跨区、乱窜场地。

4.活动期间，安全第一，班级必须有班主任老师在场。

5.学生必须服从带班老师和体育老师的管理。

6.如有带班老师因故缺勤，必须事先自行协调好并报备教务处。

五、活动预案

如遇阴雨（雾霾）等恶劣天气，带班教师根据阴雨（雾霾）活动预案，安排学生在教室进行体育活动，体育教师负责巡视。

初三大课间训练内容安排

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 练习内容 | 地 点 | 责 任 人 | 体育老师 |
| 跳绳  1分钟计时跳  200个计次跳 | 篮球场  九1、2班，西两片  九3、4班，东两片  九5、6班，网球场 | 班主任 | 任教班级  进行个辅 |
| 长跑2圈-3圈  匀速、加速 | 操场跑道外侧2道 | 班主任 | 任教班级  进行个辅 |
| 足球绕杆 | 足球场 | 班主任 | 任教班级  进行个辅 |
| 排球垫球 | 主席台 | 班主任 | 任教班级  进行个辅 |
| 仰卧起坐 | 主席台下方跑道 | 班主任 | 任教班级  进行个辅 |
| 立定跳远 | 主席台下方跑道 | 班主任 | 任教班级  进行个辅 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2024-2025学年第一学期阳光体育安排 | | | | | |
| **16:45-**  **17:05** | **周一** | **周二** | **周三** | **周四** | **周五** |
| **七1** |  | **耐久跑、Tabata** |  | **耐久跑、跳绳** |  |
| **七2** |  | **耐久跑、Tabata** |  | **耐久跑、跳绳** |  |
| **七3** |  | **耐久跑、Tabata** |  | **耐久跑、跳绳** |  |
| **七4** |  | **耐久跑、Tabata** |  | **耐久跑、跳绳** |  |
| **七5** |  | **耐久跑、Tabata** |  | **耐久跑、跳绳** |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **八1** |  | **耐久跑、跳绳** |  | **耐久跑、Tabata** |  |
| **八2** |  | **耐久跑、跳绳** |  | **耐久跑、Tabata** |  |
| **八3** |  | **耐久跑、跳绳** |  | **耐久跑、Tabata** |  |
| **八4** |  | **耐久跑、跳绳** |  | **耐久跑、Tabata** |  |
| **八5** |  | **耐久跑、跳绳** |  | **耐久跑、Tabata** |  |
|  | 短绳：200个一组，2-3组，跳跃：蛙跳、立定跳远、单足跳15-20米5-6次 | | | | |
|  | 跑：50米迎面接力5-6次，耐久跑 操场2-3圈 | | | | |

**注意事项：**

1、班主任为课外活动负责人，包括活动组织和安全管理。（临时有事，副班代替）

2、体育教师负责年级活动指导和纠正，负责器材的管理。（七年级：徐传军、宦达；八年级：丰正军；九年级：周玺）

3、年级组长负责阳光体育活动总体协调、沟通。

4、根据活动需要，可以临时调整。（如运动会、冬季三项、广播操）

5、场地安排。(七年级：足球场南区，八年级：足球场北区)

中科大附中独墅湖学校阴雨（雾霾）天气大课间及课外活动预案

为了充分保证学生每天锻炼一小时，针对阴雨（雾霾）天气特制定如下措施：

一、阴雨（雾霾）天气大课间安排：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **活动内容** | **班主任** | **体育教师** |
| 初中部  (9:30－9:55) | 1. 广播操1遍 2. 自编室内操1遍 | 正副班主任老师及时进班  打开多媒体播放相关视频  关注学生，加强管理，  提醒学生注意室内安全。 | 所有体育教师按所教年级进行楼层巡视，  及时提醒。 |

二、阴雨（雾霾）天气课外活动安排：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 活动内容 | 带班老师 | 体育老师 |
| 初中部  (16:45－17:05) | 1.自编室内操1遍  2.体育赛事欣赏 | 与班主任教师沟通，及时进班  打开多媒体播放相关视频  关注学生，加强管理，  提醒学生注意室内安全。 | 当天值班体育教师，  按学段进行巡视  及时提醒。 |

备注：如遇阴雨（雾霾）天气，学校企业微信群会当天通知，请班主任及时关注并按预案要求严格执行。