



**2019-2020-2学期**

**八一实验学校夏季作息时间表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 午　别 | 项　目 | 时　　　间 | 备　　注 |
| 上午 | 早读 | 7:00—7:40 | 7-8年级早读时间  9年级6:30早读 |
| 1 | 7：50—8：35 | 小学部早读 |
| 2 | 8：45—9：30 |  |
| 3 | 9：55—10：45 | **含眼睛保健操** |
| 4 | 10：55—11：45 | 1—2年级11:25放学  3—6年级11:35放学  7—9年级11:45放学 |
| 下午 | 午休 | 12：20—13:00 | 6—9年级 |
| 午练 | 13：00—14:00 | 6—9年级 |
| 5 | 14：10—14：55 |  |
| 6 | 15：05—15：55 | **含眼睛保健操** |
| 7 | 16：05—16：50 |  |
| 8 | 17：00—17：45 | 课外活动 |
| 晚自习 | 1 | 18：20—19：20 | 9年级 |
| 2 | 19:30—20:30 | 9年级 |

八一实验学校2019-2020-2学期

**阳光体育运动实施方案**

**一、指导思想：**

为了认真贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，确保学生每天一小时体育锻炼，根据《学校体育工作条例》、《国家学校体育卫生条件试行基本标准》及省、州和敦化市教育局学校体育工作要求，为进一步推动我校阳光体育运动的广泛开展，特制定本方案。

**二、 组织机构**：

组 长：栗玉宝

副组长：岳彪

组 员：沈雪明 闫长芝 孙凯 刘洋 季良桥

**三、实施目标：**

1、树立科学的人才观，充分认识体育对强身健体、陶冶情操、启迪智慧、壮美人生，以及培养团结、合作、坚强、献身和友爱精神，弘扬民族精神的积极作用。

2、开展阳光体育运动，要与体育课教学相结合，通过体育教学，教育、引导学生积极参加阳光体育运动，增强学校体育工作的活力和吸引力。

3、与课外体育活动相结合。保证学生在每天能到室外去，保证能有一小时的体育锻炼时间，将学生课外体育活动纳入学校年度教育计划。

4、营造良好的舆论氛围。通过多种形式，大力宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念，使“健康第一”、“达标争优、强健体魄”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等口号家喻户晓，深入人心。建立评比表彰制度，对在阳光体育运动中取得优异成绩班级给予加分，以唤起全体老师对学生体质健康的广泛关注，支持阳光体育运动的开展。

5、建立学校体育活动的长效机制，营造人人参与、个个争先的氛围，形成促进青少年健康成长的良好育人环境。通过学校体育活动，保证每名学生至少掌握两项日常锻炼运动技能，养成终身体育锻炼的习惯。

**四、实施的主要内容**

1、各年级保证开齐上足体育课。1—2年级4节体育课，3—4年级3节体育课，5—6年级3节体育课，7-9年级3节体育课，按照国家课改新标准要求执行。

2、上好眼操和课间操。（9：30—10：00 13：40—14：00）体育教师和班主任指导学生规范做好每一个动作，低年级学生要在本学期内尽快学会标准动作，提高两操质量。

3、实行“大课间”体育活动制度，按班级划分活动区域，进行丰富多彩的文体活动，包括跳绳、踢毽子、毽球等。学校要为各班级提供一部分体育运动的器材，鼓励学生主动配备体育运动用品。

4、以年级组为单位，每组组建体育特长活动小组：游戏小组：（一、二、三年级），跳绳小组：（四、五、六年级），长跑小组。

5、开展丰富体育活动，每个月为一个阶段，确定每个阶段的主要项目和次要项目，全面推进学校阳光体育运动。

第一阶段：举行阳光体育运动再宣传仪式，号召全体师生参与到阳光体育运动中来，把口号“每天锻炼一小时，健康学习工作五十年，幸福生活享受一辈子!”深入到学生中去，开展各类学生喜爱的体育活动，组织，帮助，鼓励全体学生都参与到体育活动中来。加强学校的体育业余训练，搞好学校田径队、篮球队等的日常训练，做到持之以恒，讲究方式方法，灵活多变，参加各类体育运动竞赛，以出色的成绩交出满意的答卷。

第二阶段：以“我运动、我健康、我快乐”为主题，开展丰富多彩的体育体验活动，让学生走进大自然，亲近自然，学习在野外生活和生存的能力，使学生在活动中获得一种对自然的体验，提升学生的视野。

第三阶段：，开展学校健身跑、体育游戏等丰富多彩的体育活动，使全体师生参与到体育活动，提高运动技术水平，通过体育节，展示学校阳光体育运动的活动效果。同时，积极抓紧学校业余体育训练，组织参加各类体育比赛，争取以优异的成绩回报自己付出的汗水。

第四阶段：总结学校阳光体育活动的成果，组织新颖活泼的活动，积极锻炼，学会生活。开展学校阳光体育评选活动，进一步提升“我运动、我健康、我快乐”氛围，使全体师生确立终身体育的思想，使每位师生活动体育运动的乐趣，提高体育活动的学习能力，促进全体师生的健康发展。

**五、保障措施**

1、加强培训，树立正确的课程观。本着 “以生为本，全面育人”的办学宗旨，全体教职工都要转变观念，正确看待文体科技等综合性活动在课程建构中的重要性，从新课程观出发，珍视和有效利用这一类课程。

2、增加学校体育工作的经费投入，学校公用经费要按一定的比例专项用于学校体育工作。

3、 改进评价，增加量化权重，鼓励师生开展素质教育的积极性。

在教师量化考评中加大活动类课程使用效果的评估，可以在常规管理和教学统考的基础上，专项考评教师活动类课程的使用成效。今年重点对体育课的教学进行新的标准尝试.。每个班级学生参加课余文体活动的，班级积极配合运动员训练的,给于班级加分，列入中队评比,并可累计加分。每个班级每生参加文体活动获奖，可累计加分。各班文体活动所得分值纳入班主任工作考评。

八一初实验学校

校内体育活动安排表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活动时间 | 年级 | 活动内容 | 活动地点 |
| 周一 | 四五六年级 | 跳大绳 | 操场 |
| 一二三年级 | 踢毽子 | 北楼前 |
| 七八年级 | 篮球 | 篮球场 |
| 九年级 | 跳绳 | 东楼前 |
| 周二 | 七八年级 | 跳大绳 | 东楼前 |
| 四五六年级 | 羽毛球 | 篮球场 |
| 九年级 | 足球 | 操场 |
| 一二三年级 | 跳绳 | 北楼前 |
| 周三 | 九年级 | 羽毛球 | 东楼前 |
| 七八年级 | 篮球 | 篮球场 |
| 一二三年级 | 足球 | 操场 |
| 四五六年级 | 跳绳 | 北楼前 |
| 周四 | 七八年级 | 羽毛球 | 东楼前 |
| 九年级 | 足球 | 操场 |
| 一二三年级 | 跳绳 | 北楼前 |
| 四五六年级 | 篮球 | 篮球场 |
| 周五 | 四五六年级 | 羽毛球 | 东楼前 |
| 一二三年级 | 踢毽子 | 北楼前 |
| 七八年级 | 足球 | 操场 |
| 九年级 | 篮球 | 篮球场 |

八一实验学校阳光体育活动相关材料



**八一实验学校“拔河”比赛方案**

一、活动宗旨

为展现我校风采，丰富我校学生课余生活，和谐我校学生文化生活，进一步促进学生德智体全面发展,加深各班之间的友谊，促进各班级之间交流沟通，增强班级之间的团结友爱，我校特策划本次拔河比赛。

二、比赛地点：校园操场

三、比赛时间： 2019年12月 17日下午第三节课。

四、参赛人员：七、八**、九**年级。每班男、女同学各10名。

五、比赛要求：

1、比赛开始前，各班班主任必须把队员带到指定场地等候比赛。比赛开始后注意观看学生要与比赛学生保持一定距离，避免影响比赛。

2、比赛采用三局两胜制

3、各年级各班参加拔河比赛的人数为男生10人，女生10人，共计每班20人。

4、如比赛中发生某班中有违规增加人员取消比赛资格，并判对方胜。

5、在比赛进行中裁判员判一方胜后负方不能马上松手以免发生危险（班主任一定要对学生讲清楚）。

六、人员安排：

裁判： 闫长芝 刘洋

记录：

场地负责：

七、评奖。

奖项分年级设置第一名、第二名、第三名。







八一实验学校

拔河比赛获奖名单

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 年级 | 班级 | 名次 |
| 1 | 七年级 | 七（2） | 1 |
| 2 | 七（5） | 2 |
| 3 | 七（4） | 3 |
| 4 | 八年级 | 八（3） | 1 |
| 5 | 八（1） | 2 |
| 6 | 八（5） | 3 |
| 7 | 九年级 | 九（3） | 1 |
| 8 | 九（2） | 2 |
| 9 | 九（1） | 3 |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2020-2021-1学期** 八一 中学  七八九年级体育课程表 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **周一** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **七年级** | | | | | | | | **八年级** | | | | | | **九年级** | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5** |  | 体 |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | 体 |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  | 体 |  |  | 体 |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **周二** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5** |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |
| **6** |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  | 体 |  |  |  | 体 |  |  |  | 体 |  |  | 体 |  |  |  | 体 |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  | 体 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **周三** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |
| **6** |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  | 体 |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  | 体 |  | 体 |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  | 体 |  |  |  |  |  |  | 体 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **周四** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  | 体 |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  | 体 |  |  |  | 体 |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  | 体 |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **周五** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5** | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  | 体 |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  | 体 |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |
| **8** |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  | 体 |  |  |  |  | 体 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

2020 -2021学年度第一学期

**八一实验学校秋冬季作息时间表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **午　别** | **项　目** | **时　　　间** | **备　　注** |
| **上午** | **早读** | **7:00—7:40** | **七八年级早读 九年级6:40早读** |
| **1** | **7：50—8：35** | **小学前10分钟晨会，**  **后35分钟为早读** |
| **2** | **8：45—9：30** |  |
| **3** | **9：55—10：45** | **含眼睛保健操** |
| **4** | **10：55—11：45** | **1—2年级11:25放学**  **3—6年级11:35放学**  **7—9年级11:45放学** |
| **中午** | **午休** | **12：20—13:00** |  |
| **午练** | **13：00—13:40** |  |
| **下午** | **5** | **13：50—14：35** |  |
| **6** | **14：45—15：35** | **含眼睛保健操** |
| **7** | **15：45—16：30** |  |
| **8** | **16：40—17：30** | **课外活动** |
| **晚自习** | **1** | **18：30—19：15** | **九年级** |
| **2** | **19:25—20:10** | **九年级** |

八一实验学校2020-2021-1学期

**阳光体育运动实施方案**

**一、指导思想：**

为了认真贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，确保学生每天一小时体育锻炼，根据《学校体育工作条例》、《国家学校体育卫生条件试行基本标准》及省、州和敦化市教育局学校体育工作要求，为进一步推动我校阳光体育运动的广泛开展，特制定本方案。

**二、 组织机构**：

组 长：栗玉宝

副组长：岳彪

组 员： 孙凯 刘洋 季良桥 沈雪明 闫长芝 石杰

**三、实施目标：**

1、树立科学的人才观，充分认识体育对强身健体、陶冶情操、启迪智慧、壮美人生，以及培养团结、合作、坚强、献身和友爱精神，弘扬民族精神的积极作用。

2、开展阳光体育运动，要与体育课教学相结合，通过体育教学，教育、引导学生积极参加阳光体育运动，增强学校体育工作的活力和吸引力。

3、与课外体育活动相结合。保证学生在每天能到室外去，保证能有一小时的体育锻炼时间，将学生课外体育活动纳入学校年度教育计划。

4、营造良好的舆论氛围。通过多种形式，大力宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念，使“健康第一”、“达标争优、强健体魄”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等口号家喻户晓，深入人心。建立评比表彰制度，对在阳光体育运动中取得优异成绩班级给予加分，以唤起全体老师对学生体质健康的广泛关注，支持阳光体育运动的开展。

5、建立学校体育活动的长效机制，营造人人参与、个个争先的氛围，形成促进青少年健康成长的良好育人环境。通过学校体育活动，保证每名学生至少掌握两项日常锻炼运动技能，养成终身体育锻炼的习惯。

**四、实施的主要内容**

1、各年级保证开齐上足体育课。1—2年级4节体育课，3—4年级3节体育课，5—6年级3节体育课，7-9年级3节体育课，按照国家课改新标准要求执行。

2、上好眼操和课间操。体育教师和班主任指导学生规范做好每一个动作，低年级学生要在本学期内尽快学会标准动作，提高两操质量。

3、实行“大课间”体育活动制度，按班级划分活动区域，进行丰富多彩的文体活动，包括跳绳、踢毽子、毽球等。学校要为各班级提供一部分体育运动的器材，鼓励学生主动配备体育运动用品。

4、以年级组为单位，每组组建体育特长活动小组：游戏小组：（一、二、三年级），跳绳小组：（四、五、六年级），长跑小组：（七、八、九）。

5、开展丰富体育活动，每个月为一个阶段，确定每个阶段的主要项目和次要项目，全面推进学校阳光体育运动。

第一阶段：举行阳光体育运动再宣传仪式，号召全体师生参与到阳光体育运动中来，把口号“每天锻炼一小时，健康学习工作五十年，幸福生活享受一辈子!”深入到学生中去，开展各类学生喜爱的体育活动，组织，帮助，鼓励全体学生都参与到体育活动中来。加强学校的体育业余训练，搞好学校田径队、篮球队等的日常训练，做到持之以恒，讲究方式方法，灵活多变，参加各类体育运动竞赛，以出色的成绩交出满意的答卷。

第二阶段：以“我运动、我健康、我快乐”为主题，开展丰富多彩的体育体验活动，让学生走进大自然，亲近自然，学习在野外生活和生存的能力，使学生在活动中获得一种对自然的体验，提升学生的视野。

第三阶段：，开展学校健身跑、体育游戏等丰富多彩的体育活动，使全体师生参与到体育活动，提高运动技术水平，通过体育节，展示学校阳光体育运动的活动效果。同时，积极抓紧学校业余体育训练，组织参加各类体育比赛，争取以优异的成绩回报自己付出的汗水。

第四阶段：总结学校阳光体育活动的成果，组织新颖活泼的活动，积极锻炼，学会生活。开展学校阳光体育评选活动，进一步提升“我运动、我健康、我快乐”氛围，使全体师生确立终身体育的思想，使每位师生活动体育运动的乐趣，提高体育活动的学习能力，促进全体师生的健康发展。

**五、保障措施**

1、加强培训，树立正确的课程观。本着 “以生为本，全面育人”的办学宗旨，全体教职工都要转变观念，正确看待文体科技等综合性活动在课程建构中的重要性，从新课程观出发，珍视和有效利用这一类课程。

2、增加学校体育工作的经费投入，学校公用经费要按一定的比例专项用于学校体育工作。

3、 改进评价，增加量化权重，鼓励师生开展素质教育的积极性。

在教师量化考评中加大活动类课程使用效果的评估，可以在常规管理和教学统考的基础上，专项考评教师活动类课程的使用成效。今年重点对体育课的教学进行新的标准尝试.。每个班级学生参加课余文体活动的，班级积极配合运动员训练的,给于班级加分，列入中队评比,并可累计加分。每个班级每生参加文体活动获奖，可累计加分。各班文体活动所得分值纳入班主任工作考评。

八一初实验学校

校内体育活动安排表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活动时间 | 年级 | 活动内容 | 活动地点 |
| 周一 | 七八年级 | 羽毛球 | 东楼前 |
| 九年级 | 足球 | 操场 |
| 一二三年级 | 跳绳 | 北楼前 |
| 四五六年级 | 篮球 | 篮球场 |
| 周二 | 四五六年级 | 羽毛球 | 东楼前 |
| 一二三年级 | 踢毽子 | 北楼前 |
| 七八年级 | 足球 | 操场 |
| 九年级 | 篮球 | 篮球场 |
| 周三 | 九年级 | 羽毛球 | 东楼前 |
| 七八年级 | 篮球 | 篮球场 |
| 一二三年级 | 足球 | 操场 |
| 四五六年级 | 跳绳 | 北楼前 |
| 周四 | 四五六年级 | 跳大绳 | 操场 |
| 一二三年级 | 踢毽子 | 北楼前 |
| 七八年级 | 篮球 | 篮球场 |
| 九年级 | 跳绳 | 东楼前 |
| 周五 | 七八年级 | 跳大绳 | 东楼前 |
| 四五六年级 | 羽毛球 | 篮球场 |
| 九年级 | 足球 | 操场 |
| 一二三年级 | 跳绳 | 北楼前 |

八一实验学校阳光体育活动相关材料

# 八一实验学校

# 小学跳绳比赛活动方案

1. 比赛目的

推进素质教育，普及跳绳运动；增强学生体质，丰富校园文化；提高运动能力，提高运动兴趣，提高集体凝聚力。

1. 比赛时间

第一阶段：2020年9月23日下午

1. 比赛地点：

办公楼前

四、比赛项目及人数

1.单人双摇： 1——6年级每班报名4人： 2男2女。

2.双人单摇： 3——6年级每班4组： 男2组、女2组。

五、分组

一二年级为一个小组，三四年级为一个小组、五六年级为一个小组

1. 比赛规则

见附件1.

七、奖项设置

1、个人奖：各组各项男女单人跳取前三名进行奖励。

2、集体奖：各班级进行评比，采取积分制，第四名1分，第三名记2分，第二名记3分，第一名记5分，破纪录者加倍计分，计算总分后进行排名评比，各组一等奖1名，二等奖1名，三等奖2名。**集体奖发给奖状，并按一二三等奖计入班级量化分。**

八、工作人员安排

组 长：沈新兵

成 员： 体育组全体成员 各班班主任

裁判长：沈新兵

裁判员：季良桥 孙凯

记录员：少先队大队委成员

统计员：付云鹏

1. 活动器材

跳绳各班自备。

十、活动要求

1、请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、在比赛的过程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。

3、请各位参赛人员着轻便装，运动鞋。

4、不许参赛者：各种类型的骨折人员、长年不参加体育锻炼者、刚动手术不久且身体没有恢复者或者不允许参与体育锻炼者。

5、在比赛过程中，请在外准备的班级班主任认真组织好本班学生，使其不影响他班比赛。

6、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各班主任马上到计分处核准。

7、希望参与跳绳比赛的队员，提前热身，避免受伤。

8、请所有工作人员比赛前到操场集中。望各班接到规程后，积极行动起来，做好思想动员和落实工作，迅速组队，抓紧训练，做好迎接比赛的一切准备。

9、请各班主任将报名表于9月8日放学前上交到政教处。





[[金山文档] 23dc2899a600c9f9b6251415e7a2a198.mp4](https://kdocs.cn/l/comFA6Xvo5KJ)



**2020-2021-2学期**

**八一实验学校夏季作息时间表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 午　别 | 项　目 | 时　　　间 | 备　　注 |
| 上午 | 早读 | 7:00—7:40 | 7-8年级早读时间  9年级6:30早读 |
| 1 | 7：50—8：35 | 小学部早读 |
| 2 | 8：45—9：30 |  |
| 3 | 9：55—10：45 | **含眼睛保健操** |
| 4 | 10：55—11：45 | 1—2年级11:25放学  3—6年级11:35放学  7—9年级11:45放学 |
| 下午 | 午休 | 12：20—13:00 | 6—9年级 |
| 午练 | 13：00—14:00 | 6—9年级 |
| 5 | 14：10—14：55 |  |
| 6 | 15：05—15：55 | **含眼睛保健操** |
| 7 | 16：05—16：50 |  |
| 8 | 17：00—17：45 | 课外活动 |
| 晚自习 | 1 | 18：20—19：20 | 9年级 |
| 2 | 19:30—20:30 | 9年级 |

八一实验学校2020-2021-2学期

阳光体育运动实施方案

**一、指导思想**

为了认真贯彻党的教育方针，全面推进素质教育，响应“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”的号召，“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”为主题的阳光体育运动，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，培养学生公平竞争、热爱和平、追求发展的精神，养成学生积极主动参加体育锻炼的习惯，提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质，推进校园文化建设，特制定本实施方案。

**二、活动主题**

我运动、我阳光、我健康、我快乐

**三、组织机构**

组 长：栗玉宝

副组长：沈新兵

组 员：沈雪明 闫长芝 孙凯 刘洋 季良桥

**四、实施目标**

1、树立科学的人才观，充分认识体育对强身健体，陶冶情操，启迪智慧，壮美人生以及培养互助合作、顽强拼搏、团结友爱的优良品质和弘扬民族精神的积极作用。

2、引导学生积极参加阳光体育运动，增强学校体育工作的活力和吸引力，丰富我校素质教育的内涵。

3、与课外体育活动相结合。保证学生每天能到室外活动，保证学生每天有1小时的体育锻炼时间，将学生课外体育活动纳入学校年度教育计划。

4、营造良好的舆论氛围，广泛传播健康理念，让“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”口号家喻户晓，深入人心。建立评比表彰制度，以唤起 全体老师对学生体质健康的广泛关注，支持阳光体育运动的开展。

5、营造人人参与、个个争先的氛围，形成促进青少年健康成长的良好育人环境。通过学校体育活动，保证学生每人至少掌握2项体育运动技能，养成终身体育锻炼的习惯。

**五、实施达成**

人人有项目；班班有团队；学校有比赛

六、实施内容

1、严格按照新课程标准保证开足体育课。

2、坚持本校田径、篮球体育活动特色。

3、确保每天广播操、眼保健操正常进行。

**七、方法与要求**

1、以班级为活动单位，体育老师分别联系相应年级，提供技术支持和设备保障。确定每阶段的主体项目，分段进行阳光体育运动的普及，培养更多的学生对体育运动的兴趣和养成体育锻炼的习惯，促进学生体质健康。

2、通过体育教学，使学生掌握科学锻炼身体的基础知识和基本技能，引导学生积极参与体育活动，养成终身体育的习惯。

3、切实保证学生每天1小时以上的体育活动时间。

4、体育活动系列化、制度化，如拔河比赛、趣味接力比赛、班际球类比赛、跳绳比赛、毽子比赛等活动，纳入整体规划，努力形成群众性体育活动的特色和传统。

5、阳光体育活动落实到每个学生，尽可能高效利用好学校场地设施和器材资源。

6、强化阳光体育活动中的安全教育。遵循体育与健康学科规律，合理、适度进行体育锻炼；提高体育活动场地设施的安全性能，在组织过程中落实安全责任，防止伤害事故的发生。同时加强对特殊体质的学生的管理，根据学生的实际情况，开展有针对性的体育活动。

7、学校加强对阳光体育活动的管理和阶段性评价力度，把各班开展阳光体育活动的情况与班集体建设相结合，并将其列入学期或学年末班集体考核的工作要求。

八一实验学校

2021年2月

八一实验学校

校内体育活动安排表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活动时间 | 年级 | 活动内容 | 活动地点 |
| 周一 | 四五六年级 | 羽毛球 | 东楼前 |
| 一二三年级 | 踢毽子 | 北楼前 |
| 七八年级 | 足球 | 操场 |
| 九年级 | 篮球 | 篮球场 |
| 周二 | 七八年级 | 羽毛球 | 东楼前 |
| 九年级 | 足球 | 操场 |
| 一二三年级 | 跳绳 | 北楼前 |
| 四五六年级 | 篮球 | 篮球场 |
| 周三 | 四五六年级 | 跳大绳 | 操场 |
| 一二三年级 | 踢毽子 | 北楼前 |
| 七八年级 | 篮球 | 篮球场 |
| 九年级 | 跳绳 | 东楼前 |
| 周四 | 九年级 | 羽毛球 | 东楼前 |
| 七八年级 | 篮球 | 篮球场 |
| 一二三年级 | 足球 | 操场 |
| 四五六年级 | 跳绳 | 北楼前 |
| 周五 | 七八年级 | 跳大绳 | 东楼前 |
| 四五六年级 | 羽毛球 | 篮球场 |
| 九年级 | 足球 | 操场 |
| 一二三年级 | 跳绳 | 北楼前 |

八一实验学校阳光体育活动相关材料



# 八一实验学校

# 小学踢毽子比赛活动方案

一、比赛目的

推进素质教育，普及跳绳运动；增强学生体质，丰富校园文化；提高运动能力，提高运动兴趣，提高集体凝聚力。

二、比赛时间

第一阶段：2021年3月23日下午

三、比赛地点：

办公楼前

四、比赛项目及人数

1.单人踢： 1——6年级每班报名4人： 2男2女。

2.三人轮踢： 3——6年级每班2组： 不限男女。

五、分组

一二年级为一个小组，三四年级为一个小组、五六年级为一个小组

六、比赛规则

见附件1.

七、奖项设置

1、个人奖：各组各项男女单人跳取前三名进行奖励。

2、集体奖：各班级进行评比，采取积分制，第四名1分，第三名记2分，第二名记3分，第一名记5分，破纪录者加倍计分，计算总分后进行排名评比，各组一等奖1名，二等奖1名，三等奖2名。**集体奖发给奖状，并按一二三等奖计入班级量化分。**

八、工作人员安排

组 长：沈新兵

成 员： 体育组全体成员 各班班主任

裁判长：沈新兵

裁判员：季良桥 孙凯

记录员：少先队大队委成员

统计员：付云鹏

九、活动器材

毽子各班自备。

十、活动要求

1、请各位参赛人员自觉遵守比赛规则，服从裁判组指挥。

2、在比赛的过程中，出现争议或其他特殊情况，由裁判组决定。

3、请各位参赛人员着轻便装，运动鞋。

4、不许参赛者：各种类型的骨折人员、长年不参加体育锻炼者、刚动手术不久且身体没有恢复者或者不允许参与体育锻炼者。

5、在比赛过程中，请在外准备的班级班主任认真组织好本班学生，使其不影响他班比赛。

6、比赛后成绩现场公布，如对成绩有异议，请各班主任马上到计分处核准。

7、希望参与踢毽子比赛的队员，提前热身，避免受伤。

8、请所有工作人员比赛前到操场集中。望各班接到规程后，积极行动起来，做好思想动员和落实工作，迅速组队，抓紧训练，做好迎接比赛的一切准备。

9、请各班主任将报名表于9月8日放学前上交到政教处。





|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2020-2021-1学期 八一 中学七八九年级体育课程表 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **周一** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **七年级** | | | | | | | | **八年级** | | | | | | **九年级** | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5** |  | 体 |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | 体 |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  | 体 |  |  | 体 |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **周二** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5** |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |
| **6** |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  | 体 |  |  |  | 体 |  |  |  | 体 |  |  | 体 |  |  |  | 体 |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  | 体 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **周三** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |
| **6** |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  | 体 |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  | 体 |  | 体 |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  | 体 |  |  |  |  |  |  | 体 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **周四** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  | 体 |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  | 体 |  |  |  | 体 |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  | 体 |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **周五** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 节 科 班 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **午 休** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5** | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  | 体 |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  | 体 |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  |
| **8** |  |  |  | 体 |  |  |  |  |  |  | 体 |  |  | 体 |  |  |  |  | 体 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

2021 -2022学年度第一学期

**八一实验学校秋冬季作息时间表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **午　别** | **项　目** | **时　　　间** | **备　　注** |
| **上午** | **早读** | **7:00—7:40** | **七八年级早读 九年级6:40早读** |
| **1** | **7：50—8：35** | **小学前10分钟晨会，**  **后35分钟为早读** |
| **2** | **8：45—9：30** |  |
| **3** | **9：55—10：45** | **含眼睛保健操** |
| **4** | **10：55—11：45** | **1—2年级11:25放学**  **3—6年级11:35放学**  **7—9年级11:45放学** |
| **中午** | **午休** | **12：20—13:00** |  |
| **午练** | **13：00—13:40** |  |
| **下午** | **5** | **13：50—14：35** |  |
| **6** | **14：45—15：35** | **含眼睛保健操** |
| **7** | **15：45—16：30** |  |
| **8** | **16：40—17：30** | **课外活动** |
| **晚自习** | **1** | **18：30—19：15** | **九年级** |
| **2** | **19:25—20:10** | **九年级** |

八一实验学校2021-2022-1学期

阳光体育运动实施方案

**一、指导思想**

为了认真贯彻党的教育方针，全面推进素质教育，响应“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”的号召，“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”为主题的阳光体育运动，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，培养学生公平竞争、热爱和平、追求发展的精神，养成学生积极主动参加体育锻炼的习惯，提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质，推进校园文化建设，特制定本实施方案。

**二、活动主题**

我运动、我阳光、我健康、我快乐

**三、组织机构**

组 长：栗玉宝

副组长：沈新兵

组 员：沈雪明 闫长芝 孙凯 刘洋 季良桥

**四、实施目标**

1、树立科学的人才观，充分认识体育对强身健体，陶冶情操，启迪智慧，壮美人生以及培养互助合作、顽强拼搏、团结友爱的优良品质和弘扬民族精神的积极作用。

2、引导学生积极参加阳光体育运动，增强学校体育工作的活力和吸引力，丰富我校素质教育的内涵。

3、与课外体育活动相结合。保证学生每天能到室外活动，保证学生每天有1小时的体育锻炼时间，将学生课外体育活动纳入学校年度教育计划。

4、营造良好的舆论氛围，广泛传播健康理念，让“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”口号家喻户晓，深入人心。建立评比表彰制度，以唤起 全体老师对学生体质健康的广泛关注，支持阳光体育运动的开展。

5、营造人人参与、个个争先的氛围，形成促进青少年健康成长的良好育人环境。通过学校体育活动，保证学生每人至少掌握2项体育运动技能，养成终身体育锻炼的习惯。

**五、实施达成**

人人有项目；班班有团队；学校有比赛

六、实施内容

1、严格按照新课程标准保证开足体育课。

2、坚持本校田径、篮球体育活动特色。

3、确保每天广播操、眼保健操正常进行。

**七、方法与要求**

1、以班级为活动单位，体育老师分别联系相应年级，提供技术支持和设备保障。确定每阶段的主体项目，分段进行阳光体育运动的普及，培养更多的学生对体育运动的兴趣和养成体育锻炼的习惯，促进学生体质健康。

2、通过体育教学，使学生掌握科学锻炼身体的基础知识和基本技能，引导学生积极参与体育活动，养成终身体育的习惯。

3、切实保证学生每天1小时以上的体育活动时间。

4、体育活动系列化、制度化，如拔河比赛、趣味接力比赛、班际球类比赛、跳绳比赛、毽子比赛等活动，纳入整体规划，努力形成群众性体育活动的特色和传统。

5、阳光体育活动落实到每个学生，尽可能高效利用好学校场地设施和器材资源。

6、强化阳光体育活动中的安全教育。遵循体育与健康学科规律，合理、适度进行体育锻炼；提高体育活动场地设施的安全性能，在组织过程中落实安全责任，防止伤害事故的发生。同时加强对特殊体质的学生的管理，根据学生的实际情况，开展有针对性的体育活动。

7、学校加强对阳光体育活动的管理和阶段性评价力度，把各班开展阳光体育活动的情况与班集体建设相结合，并将其列入学期或学年末班集体考核的工作要求。

八一实验学校

2021年9月

八一初实验学校

校内体育活动安排表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活动时间 | 年级 | 活动内容 | 活动地点 |
| 周一 | 七八年级 | 羽毛球 | 东楼前 |
| 九年级 | 足球 | 操场 |
| 一二三年级 | 跳绳 | 北楼前 |
| 四五六年级 | 篮球 | 篮球场 |
| 周二 | 四五六年级 | 羽毛球 | 东楼前 |
| 一二三年级 | 踢毽子 | 北楼前 |
| 七八年级 | 足球 | 操场 |
| 九年级 | 篮球 | 篮球场 |
| 周三 | 九年级 | 羽毛球 | 东楼前 |
| 七八年级 | 篮球 | 篮球场 |
| 一二三年级 | 足球 | 操场 |
| 四五六年级 | 跳绳 | 北楼前 |
| 周四 | 四五六年级 | 跳大绳 | 操场 |
| 一二三年级 | 踢毽子 | 北楼前 |
| 七八年级 | 篮球 | 篮球场 |
| 九年级 | 跳绳 | 东楼前 |
| 周五 | 七八年级 | 跳大绳 | 东楼前 |
| 四五六年级 | 羽毛球 | 篮球场 |
| 九年级 | 足球 | 操场 |
| 一二三年级 | 跳绳 | 北楼前 |

八一实验学校阳光体育活动相关材料

八一实验学校

广播操比赛方案

为了丰富校园文化生活，增强学生身体素质，提高我校学生广播体操质量，本着“培养学生集体意识，增强班级荣誉感和凝聚力，促进学生德、智、体全面发展，发扬团结友爱、奋发向上的体育精神”的原则，经研究决定举办广播操比赛：

一、参加对象： 全校各班级学生

二、比赛时间：2021年10月9日下午（暂定，如有特殊情况再另行通知）

三、比赛地点：统一为学校篮球和大操场。

四、比赛内容：进退场、队列、中学生广播操—韵律操。

五、比赛方法：广播操先由学校体育组组织集体训练，然后各班自行组织训、韵律操由各班自行组织训练；按14、15两个年级分组进行比赛。具体比赛标准见评分表。全过程模拟正常广播操秩序进行。

六、参赛要求及标准

1、以班级为单位进行比赛，每班参赛人数以本班实际学生数为准（如有身体行动不便、生病等特殊情况的要如实报告。），学生服装基本统一、整洁。（总计10分）

2、设立一人为领操员。进入场地时需呼喊本班口号。比赛的入场、退场均由领操员负责指挥（一年级除外，可由本班的老师带队入场）。进场整理好队形后，由领操员向总指挥汇报"x x x班准备完毕，请求表演。"主持人回答"开始表演"后即播放音乐开始做操。（20分）

3、学生精神饱满、队列整齐、动作规范、节奏感强。（20分）

4、动作正确、有力、到位，基本能完成整套广播操。(总计20分。)

5、做到快、静、齐，秩序井然。（10分）

6、动作节奏感强，自然大方，舒展优美，整体效果好。(总计20分。)

七、计分及奖励办法：

1、评分办法：由各评委分别打分，去掉一个最高分一个最低分后算均分。

2、奖励办法：

（1）每段评出一等奖一个，二等奖两个，三等奖三个。

（2）全校评出两个精神文明奖。

（3）全校评出两名优秀领操员。

八、比赛评委：

由校体育组统一安排。

九、活动工作安排：

1、主持人

2、音乐控制

3、摄像

4、各班班主任负责班级的纪律，教育学生听从指挥，保持安静；组织本班同学认真参赛，保证比赛有序、顺利进行。

十、活动程序：

1、宣布比赛办法

2、介绍评委、计分工作人员

3、宣布比赛开始

4、广播操比赛

5、评委负责人宣布比赛成绩

6、颁奖

7、由校长作活动总结





