**2020—2021学年度第二学期踢球山中学**

**体育课程表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级节次星期 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 七1 |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |
| 七2 |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |
| 七3  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |
| 七4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |
| 八1 |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |
| 八2 |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |
| 八3 |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |
| 八4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  | 体育 |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |
| 八5 |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  | 体育 |  |  |
| 九1 |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |
| 九2 |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |
| 九3 |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  | 体育 |  |  |
| 九4 |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |

**2020—2021学年度第二学期新踢球山中学**

**作息时间表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **午　别** | **项　目** | **时　　　间** | **备　　注** |
| **上午** | **预备** | **7：40** | **周一升旗** |
| **（一）** | **8：00—8：45** |  |
| **（二）** | **8：55---9：40** |
| **课间操** | **9：40----10：05** |
| **（三）** | **10：05—10：55** | **含课前眼保健操** |
| **（四）** | **11：05—11：50** |  |
| **中午** | **午饭** | **12：00** |  |
| **午休** | **12：50—13：40** |
| **下午** | **预备** | **13：40** |  |
| **（五）** | **13：50—14：35** |
| **（六）** | **14：45—15：35** | **含课前眼保健操** |
| **（七）** | **15：45—16：30** |  |
| **课外活动** | **16：40—17：00** | **艺术、体育、科技** |

新沂市踢球山中学阳光体育

运动工作方案

根据《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》和市区有关开展阳光体育运动活动的通知精神，为确保我校学生阳光体育运动的开展，不断提升学生体质健康水平，特制定本方案。

**一、指导思想**

为贯彻《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》精神，落实“生命——和谐”教育理念和阳光体育行动，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，鼓励学生走向操场、走进大自然、走进阳光下，形成青少年体育锻炼的热潮，养成学生积极主动的体育锻炼习惯，将加强学校体育课程建设与提高德育工作实效、促进和谐校园紧密结合，提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质，进一步推进校园体育文化建设。

**二、实施原则**

1．坚持全面性原则。与日常教育教学工作有机结合，与学生体质健康标准测试工作有机结合。内容与形式要丰富多彩，能够满足不同特长，不同兴趣、不同层次学生发展需要，促进学生的身体素质、心理素质和审美素质的全面提高。

2．坚持全体性原则。面向全体学生，人人参与，共同提高。

3．坚持自主自愿与积极引导相结合原则。在尊重学生的自我选择权和自主活动权的同时，根据学生身体状况和学校场地器材等因素，给他们必要的引导，使他们都能投入到即符合本人身体状况又有兴趣、乐于参加的活动项目。

4．坚持校内校外相结合的原则。应以校内教育为主阵地，充分发挥校外教育的独特功能，促进校内校外的有机结合，密切配合家庭教育和社区教育，努力创建良好的课外教育环境。

5．坚持特色性原则。学校要注重学生特色性活动的指导，班级在组织学生全面活动的基础上，要开展重点活动项目，形成具有班级特色的活动项目。

6．坚持安全第一的原则。加强安全教育和管理，制定出安全措施、应急措施，避免和防止意外事故的发生。但也要防止以怕出事故为由,排斥利于学生吃苦耐劳、顽强拼搏等体育运动项目的教学及活动。

**三、活动保障**

1．加强领导，健全组织机构

领导小组

组  长：王飞

副 组 长：马广学、陈书华、陈浩、徐琳

组  员：李昆朋、杜红艳等体育老师及各班班主任

体育老师：制定具体实施计划，指导和组织全校“阳光锻炼一小时”活动。

班主任：负责按活动计划实施，督促本班学生进行阳光体育活动。

2．认真学习，加强宣传，提高健康意识，营造阳光体育运动的良好舆论氛围。

以贯彻新课程理念为主旨，充分利用校报、校园网、校广播站、宣传栏、班级黑板报等各种宣传媒体和手段，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，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的理念深入人心，唤起全校师生对健康的关注；组织老师认真学习《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，认真理解“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，深刻反思自己，了解学生发展之需，使师生深刻体会到：拥有健康才能拥有明天，热爱锻炼就是热爱生命，向师生注入快乐体育的全新理念，确立合作、竞争、快乐、主动、健康发展的体育观。

3．落实 “五个一”，促进活动全面开展

（1）一天一小时：每天课间操、活动课及社团课为学生进行阳光体育活动主要时间，确保每天活动时间不少于1小时。

（2）一人一器械：要精心组织，协调安排，保证每人一件活动器材，使人人都活动起来。

（3）班级一月一展示：每个班级每月要主动申请，向学校展示活动开展情况。

（4）每季年级一评比。加强评比，相互交流，自我改进，达到共同提高。

（5）每学期学校组织一次技能展示运动会：学校学生活动开展情况，在第13—15周开展阳光体育运动技能展示运动会，对比赛成绩优异的班级及个人予以表彰奖励，以进一步推进本活动的开展。

4．全员参与，强化过程管理

坚持学生全员参与，学校领导紧密配合，教职工全员协作，建立领导区域巡查、体育教师安排指导、班主任组织实施、年级组检查评比等机制，以保证阳光体育活动的有效开展。

5．与家长进行沟通，争取家长的支持。

给家长发通知书，让家长了解“阳光体育运动”实施方案，并要求学生在家保证9小时的睡眠时间，鼓励、引导学生积极参与形式多样的体育锻炼。

**四、活动主题**

青春•运动•健康

**五、活动口号**

1．每天锻炼一小时，幸福生活一辈子

2．我运动、我健康、我阳光、我快乐

**六、实施对象：**全校全体学生

**七、活动目标**

1．促进学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康第一”思想落到实处。

2．鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，让学生有选择地参与、学习、享受体育，激发学生的运动兴趣，发挥学生的学习积极性和潜能。

3．改革学校课间操，优化课间操的时间、空间、形式、内容和结构，使学生乐于参加，主动地掌握健身的方法并自觉锻炼。

4．确保学生每天锻炼一小时。认真执行国家课程标准，保质保量上好体育课，将每天一小时体育锻炼列入教学计划；认真组织学生开展集体体育活动。

5．确保学生休息睡眠时间，加强对卫生、保健、营养等方面的指导和保障；制定并落实科学规范的学生作息制度，保证学生每天睡眠。

6．切实减轻学生过重的课业负担。加强素质教育，努力促进青少年学生生动活泼、积极主动地发展。

7．搞好每学期一次的体质监测，重点检查视力、体重、身高等项目，将情况反馈给家长，督促家长关注学生的体质情况。

8．全面实施《国家学生体质健康标准》，把健康素质作为评价学生全面健康发展的重要指标。

9．抓好田径队、气排球队的训练，确保各队在市级比赛中有更好的表现。

10．促进师生间、生生间的和谐关系，提高学生的合作、竞争意识和交往能力。将艺术、体育融为一体，丰富校园文化生活，营造积极向上的学风。

**八、活动内容**

围绕《国家学生体质健康标准》，开展“锻炼身体、达标争优”活动。可以班级为单位组织开展仰卧起坐、引体向上、立定跳远、短跑、中长跑等各种达标活动，篮球、气排球、羽毛球、足球等活动，毽子、跳绳、广播体操、校园舞、健美操、眼保健操等多种形式的群体活动，以及开展竞赛及“快乐体育活动”。

**九、活动时间：**

每天课间操、活动课、兴趣小组活动课。

**十、基本要求**

1．每班班主任必须到本班活动场地，选择、设计分散活动内容，组织安排本班学生站队和活动。分散活动时各班可根据实际情况操作，尽量做到顾全点面，让每个学生活动起来，并注意安全。

2．体育老师负责本年级班级的活动，并对学生的站队、广播操、分散活动进行指导与监督。

3．加强安全防范管理。班主任必须加强教育，引导学生安全、文明、有序的参加活动。

4．如果遇到体育竞赛，体育老师必须提前到达比赛场地。各班快速、有序地进入比赛场地进行比赛。

**踢球山中学校内课外体育活动安排表**

活动时间：每天16:20—17:20。               活动地点：教学楼前和体育场、球场。

 推荐项目：短绳、长绳、50M、立定跳远、足球、篮球、羽毛球、乒乓球

主要活动项目安排：

|  |  |
| --- | --- |
| 项目周次 | 主要活动 |
| 七年级 | 八年级 | **九年级** |
| 第1周 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 50米 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第2周 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 足球 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第3周 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 50米 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第4周 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 50米 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第5周 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 50米 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第6周 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 足球 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第7周 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 50米 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第8周 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第9周 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 足球 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第10周 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第11周 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 50米 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第12周 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 足球 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第13周 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 足球 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第14周 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 50米 | 篮球羽毛球乒乓球 | 足球 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第15周 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 50米 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第16周 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 足球 | 篮球羽毛球乒乓球 | 足球 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第17周 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 |  | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第18周 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 足球 | 篮球羽毛球乒乓球 | 50米 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第19周 | 50米 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 足球 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第20周 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 50米 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第21周 | 足球50米 | 篮球羽毛球乒乓球 | 足球 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 |

活动要求：

1. 各班级活动地点相对固定，时间不少于1小时，如需调整须报体艺组统筹安排。

2、雨天在教室练习硬笔书法或朗读，晴天所有学生必须参加户外活动。

2021-2022学年度第一学期踢球山中学体育课表

**2021—2022学年度第一学期踢球山中学**

**体育课程表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级节次星期 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 七1 |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2七 |  |  |  |  | 体育 |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |
| 七3  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  | 体育 |  |
| 八1 |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |
| 八2 |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |
| 八3 |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |
| 八4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |
| 九1 |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |
| 九2 |  |  |  |  | 体育 |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |
| 九3 |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |
| 九4 |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |
| 九5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  | 体育 |  |  |
|  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |

**2021－2022学年度第一学期踢球山中学**

**作息时间表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **午　别** | **项　目** | **时　　　间** | **备　　注** |
| **上午** | **预备** | **7：40** | **周一升旗** |
| **（一）** | **8：00—8：45** |  |
| **（二）** | **8：55---9：40** |
| **课间操** | **9：40----10：05** |
| **（三）** | **10：05—10：55** | **含课前眼保健操** |
| **（四）** | **11：05—11：50** |  |
| **中午** | **午饭** | **12：00** |  |
| **午休** | **12：40—14：00** |
| **下午** | **预备** | **14：10** |  |
| **（五）** | **14：20—15：05** |
| **（六）** | **15：15—16：05** | **含课前眼保健操** |
| **（七）** | **16：15—17：00** |  |
| **课外活动** | **17：10—17：30** | **艺术、体育、科技** |

**新沂市踢球山中学阳光体育运动工作方案**

根据《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》和市区有关开展阳光体育运动活动的通知精神，为确保我校学生阳光体育运动的开展，不断提升学生体质健康水平，特制定本方案。

**一、指导思想**

为贯彻《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》精神，落实“生命——和谐”教育理念和阳光体育行动，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，鼓励学生走向操场、走进大自然、走进阳光下，形成青少年体育锻炼的热潮，养成学生积极主动的体育锻炼习惯，将加强学校体育课程建设与提高德育工作实效、促进和谐校园紧密结合，提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质，进一步推进校园体育文化建设。

**二、实施原则**

1．坚持全面性原则。与日常教育教学工作有机结合，与学生体质健康标准测试工作有机结合。内容与形式要丰富多彩，能够满足不同特长，不同兴趣、不同层次学生发展需要，促进学生的身体素质、心理素质和审美素质的全面提高。

2．坚持全体性原则。面向全体学生，人人参与，共同提高。

3．坚持自主自愿与积极引导相结合原则。在尊重学生的自我选择权和自主活动权的同时，根据学生身体状况和学校场地器材等因素，给他们必要的引导，使他们都能投入到即符合本人身体状况又有兴趣、乐于参加的活动项目。

4．坚持校内校外相结合的原则。应以校内教育为主阵地，充分发挥校外教育的独特功能，促进校内校外的有机结合，密切配合家庭教育和社区教育，努力创建良好的课外教育环境。

5．坚持特色性原则。学校要注重学生特色性活动的指导，班级在组织学生全面活动的基础上，要开展重点活动项目，形成具有班级特色的活动项目。

6．坚持安全第一的原则。加强安全教育和管理，制定出安全措施、应急措施，避免和防止意外事故的发生。但也要防止以怕出事故为由,排斥利于学生吃苦耐劳、顽强拼搏等体育运动项目的教学及活动。

**三、活动保障**

1．加强领导，健全组织机构

领导小组

组  长：王飞

副 组 长：马广学、陈书华、陈浩、徐琳

组  员：李昆朋、杜红艳等体育老师及各班班主任

体育老师：制定具体实施计划，指导和组织全校“阳光锻炼一小时”活动。

班主任：负责按活动计划实施，督促本班学生进行阳光体育活动。

2．认真学习，加强宣传，提高健康意识，营造阳光体育运动的良好舆论氛围。

以贯彻新课程理念为主旨，充分利用校报、校园网、校广播站、宣传栏、班级黑板报等各种宣传媒体和手段，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，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的理念深入人心，唤起全校师生对健康的关注；组织老师认真学习《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，认真理解“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，深刻反思自己，了解学生发展之需，使师生深刻体会到：拥有健康才能拥有明天，热爱锻炼就是热爱生命，向师生注入快乐体育的全新理念，确立合作、竞争、快乐、主动、健康发展的体育观。

3．落实 “五个一”，促进活动全面开展

（1）一天一小时：每天课间操、活动课及社团课为学生进行阳光体育活动主要时间，确保每天活动时间不少于1小时。

（2）一人一器械：要精心组织，协调安排，保证每人一件活动器材，使人人都活动起来。

（3）班级一月一展示：每个班级每月要主动申请，向学校展示活动开展情况。

（4）每季年级一评比。加强评比，相互交流，自我改进，达到共同提高。

（5）每学期学校组织一次技能展示运动会：学校学生活动开展情况，在第13—15周开展阳光体育运动技能展示运动会，对比赛成绩优异的班级及个人予以表彰奖励，以进一步推进本活动的开展。

4．全员参与，强化过程管理

坚持学生全员参与，学校领导紧密配合，教职工全员协作，建立领导区域巡查、体育教师安排指导、班主任组织实施、年级组检查评比等机制，以保证阳光体育活动的有效开展。

5．与家长进行沟通，争取家长的支持。

给家长发通知书，让家长了解“阳光体育运动”实施方案，并要求学生在家保证9小时的睡眠时间，鼓励、引导学生积极参与形式多样的体育锻炼。

**四、活动主题**

青春•运动•健康

**五、活动口号**

1．每天锻炼一小时，幸福生活一辈子

2．我运动、我健康、我阳光、我快乐

**六、实施对象：**全校全体学生

**七、活动目标**

1．促进学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康第一”思想落到实处。

2．鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，让学生有选择地参与、学习、享受体育，激发学生的运动兴趣，发挥学生的学习积极性和潜能。

3．改革学校课间操，优化课间操的时间、空间、形式、内容和结构，使学生乐于参加，主动地掌握健身的方法并自觉锻炼。

4．确保学生每天锻炼一小时。认真执行国家课程标准，保质保量上好体育课，将每天一小时体育锻炼列入教学计划；认真组织学生开展集体体育活动。

5．确保学生休息睡眠时间，加强对卫生、保健、营养等方面的指导和保障；制定并落实科学规范的学生作息制度，保证学生每天睡眠。

6．切实减轻学生过重的课业负担。加强素质教育，努力促进青少年学生生动活泼、积极主动地发展。

7．搞好每学期一次的体质监测，重点检查视力、体重、身高等项目，将情况反馈给家长，督促家长关注学生的体质情况。

8．全面实施《国家学生体质健康标准》，把健康素质作为评价学生全面健康发展的重要指标。

9．抓好田径队、气排球队的训练，确保各队在市级比赛中有更好的表现。

10．促进师生间、生生间的和谐关系，提高学生的合作、竞争意识和交往能力。将艺术、体育融为一体，丰富校园文化生活，营造积极向上的学风。

**八、活动内容**

围绕《国家学生体质健康标准》，开展“锻炼身体、达标争优”活动。可以班级为单位组织开展仰卧起坐、引体向上、立定跳远、短跑、中长跑等各种达标活动，篮球、气排球、羽毛球、足球等活动，毽子、跳绳、广播体操、校园舞、健美操、眼保健操等多种形式的群体活动，以及开展竞赛及“快乐体育活动”。

**九、活动时间：**

每天课间操、活动课、兴趣小组活动课。

**十、基本要求**

1．每班班主任必须到本班活动场地，选择、设计分散活动内容，组织安排本班学生站队和活动。分散活动时各班可根据实际情况操作，尽量做到顾全点面，让每个学生活动起来，并注意安全。

2．体育老师负责本年级班级的活动，并对学生的站队、广播操、分散活动进行指导与监督。

3．加强安全防范管理。班主任必须加强教育，引导学生安全、文明、有序的参加活动。

4．如果遇到体育竞赛，体育老师必须提前到达比赛场地。各班快速、有序地进入比赛场地进行比赛。

**踢球山中学校内课外体育活动安排表**

活动时间：每天16:20—17:20。               活动地点：教学楼前和体育场、球场。

 推荐项目：短绳、长绳、50M、立定跳远、足球、篮球、羽毛球、乒乓球

主要活动项目安排：

|  |  |
| --- | --- |
| 项目周次 | 主要活动 |
| 七年级 | 八年级 | **九年级** |
| 第1周 | 50米 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第2周 | 足球 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第3周 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 50米 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第4周 | 50米 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第5周 | 50米 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第6周 | 足球 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第7周 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 50米 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第8周 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第9周 | 足球 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第10周 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第11周 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 50米 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第12周 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 足球 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第13周 | 足球 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第14周 | 足球 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 50米 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第15周 | 50米 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第16周 | 足球 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 足球 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第17周 |  | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第18周 | 50米 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 足球 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第19周 | 足球 | 篮球羽毛球乒乓球 | 50米 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第20周 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 跳远 | 篮球羽毛球乒乓球 | 50米 | 篮球羽毛球乒乓球 |
| 第21周 | 跳绳 | 篮球羽毛球乒乓球 | 足球50米 | 篮球羽毛球乒乓球 | 足球 | 篮球羽毛球乒乓球 |

活动要求：

1. 各班级活动地点相对固定，时间不少于1小时，如需调整须报体艺组统筹安排。

2、雨天在教室练习硬笔书法或朗读，晴天所有学生必须参加户外活动。