**九墩小学2020-2021学年度第二学期九墩小学体育课表**

**备注：校本2为书法指导课**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **星期一** | **星期二** |
| 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  | 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  |
| 早 操 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 课 间 操 |
| 3 |  | **体育** | **体育** | **体育** |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |
| 午 休 |
| 4 |  |  |  |  | **体育** |  |  |  | **体育** |  | **体育** |  |  |  |  | **体育** |  | **体育** |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 大 课 间 |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **体育** | **体育** |  |  |
| 晚 办 公 |

星星

期期

年年

级级

科科

目目

节节

次次

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **星期三** | **星期四** |
| 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  | 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  |
| 早 操 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 课 间 操 |
| 3 |  | **体育** | **体育** |  | **体育** |  |  |  |  | **体育** |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 休 |
| 4 | **体育** |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  | **体育** |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  | **体育** |  |  |  |
| 大 课 间 |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **晚 办 公** |

星

期

年

级

科

目

节

次

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **星期五** |  |
| 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  | 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  |
| 早 操 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 课 间 操 |
| 3 |  |  | **体育** |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 休 |
| 4 |  | **体育** |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | **体育** |  |  | **体育** |  |  |  |  | **体育** | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 大 课 间 |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 晚 办 公 |

**九墩小学2020-2021学年度九墩小学作息时间表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项 目** | **夏秋季** | **冬春季** | **备 注** |
| **5月1日—10月31日** | **11月1日—4月30日** |
| **教 师 操** | **8：00** | **8：10** |  |
| **学生操晨会** | **8：10—8：30** | **8：20—8：40** | **周一升旗** |
| **第 一 节** | **8：40—9：20** | **8：50—9：30** |  |
| **第 二 节** | **9：30—10：15** | **9：40—10：25** | **含课后眼保健操** |
| **课 间 操** | **10：15—10：35** | **10：25—10：45** | **阳光体育活动** |
| **第 三 节** | **10：45—11：25** | **10：55—11：35** |  |
| **午 休** |
| **预 备** | **13：40** | **13：30** |  |
| **第 四 节** | **13：50—14：30** | **13：40—14：20** |  |
| **第 五 节** | **14：40—15：25** | **14：30—15：15** |  |
| **大 课 间** | **15：25—15：55** | **15：15—15：45** | **阳光体育活动** |
| **第 六 节** | **15：55—16：35** | **15：45—16：25** | **含课后****眼保健操** |
| **放 学** | **16：35** | **16：25** |  |
| **延时服务** | **16：35—17：35** | **16：25—17：25** |  |

 **九墩小学阳光体育活动方案**

为落实“一小时体育”活动安排，使学生在活动中增强体质，促进身心健康发展，特制订《双塘镇九墩小学阳光体育活动制度》。

1、学校按上级规定对当天没有体育课的班级组织开展课外体育活动，每次活动时间35分，学校为课外体育活动提供必须的场地器材。

 2、学生必须在班主任和体育教师的组织指导下，自觉、积极、有序地进行体育锻炼，不得无故缺席（伤、病除外）。

 3、班主任是班级课外体育活动的组织者，按学校安排的活动内容，组织本班学生开展体育锻炼并负责对本班学生进行组织纪律和安全教育。不得无故缺席，缺席一次扣除班主任考核分0.1分，本班学生每缺席1人扣除班主任考核分0.1分。

 4、体育教师协助班主任组织任课班级的课外体育活动，并进行技术指导。无故不得缺席，每缺席一次在年度考核中扣除该教师考评分0.1分。

5、班主任要加强学生安全教育，课外体育活动值班老师在组织活动项目时提醒学生注意安全，防止事故发生。

6、活动开始前，值班老师请学生共同检查活动场地、活动器材，发现问题及时纠正和处理。

7、如发生伤害事故，要及时报告，并采取急救措施。

**九墩小学“阳光体育活动”安排表**

**各班负责教师安排：**

一年级 顾儒臣  王 慧

二年级 丰顶岩  邢艳丽

三年级 黄梦纯  陈红侠

四年级 张 倩  吴丹丹

五年级 蔡丽冰   密珠珠

六年级 刘石榴   蔡增平

**行政巡查:**

一、二年级   赵丹子

三、四年级   周晶晶

五、六年级   杨金宝

**保卫：** 韩礼坤

**医务：**  王 妮

**各年级课外活动推荐项目：**

1. ①队列 ②广播操；
2. ①30米跑 ②游戏；
3. ①立定跳远 ②踢毽子；
4. ①掷轻物 ②游戏；
5. ①跳绳 ②自选

**活动时间：**

每天课间操、眼保健操、大课间及文体活动时间。

**活动要求：**

1、要求全体师生参与课外体育活动，积极参加体育锻炼；

2、各班将学生按所选的项目分成各个活动小组，以便活动的组织、开展；

3、各班学生按要求带好器材，按时到达指定地点参加活动，班主任和老师负责监督检查；

4、各班强调学生不许追逐打闹，并对其进行安全教育；

5、活动器材由各班负责保管。

**九墩小学阳光体育活动相关材料**

**双塘镇九墩小学阳光体育活动课程表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **周次** **内****班 容****级** | **二** | **三** | **四** | **五** | **六** | **七** | **八** | **九** | **十** |
| **十一** | **十二** | **十三** | **十四** | **十五** | **十六** | **十七** | **十八** |  |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** |
| **一 ( 1 )** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** |
| **一 ( 2 )** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** |
| **二（1）** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** |
| **二（2）** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** |
| **三 ( 1 )** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** |
| **三（2）** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** |
| **四（1）** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** |
| **四（2）** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** |
| **五（1）** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** |
| **五（2）** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** |
| **六（1）** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** |
| **六（2）** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**说明：1、A、①队列 ②广播操； B、①30米跑 ②游戏； C、①立定跳远 ②踢毽子；**

**D、①掷轻物 ②游戏；E、①跳绳 ②自选**

 **2、任何班级不得随意更改活动内容**

**九墩小学广播操比赛规程**

为了贯彻《体育与健康》新课标的精神，坚持学校体育“健康第一”的指导思想，面向全体学生，确保学生每天有一小时的体育锻炼。我校将于2021年3月20日进行广播操比赛。

**一、参加班级**

1.一年级为一段，取一个第一名，一个第二名。

2.二三年级为一段，取一个第一名，两个第二名。

3.四五六年级为一段，取两个第一名，两个第二名。

**二、评比地点：**塑胶操场

**三、广播操评比标准（满分100分）**

1.动作 60分

2.队形队列 20分

3.领操员 10分

4.服装 5分

5.精神面貌 5分

**四、奖励办法**

1.颁发给第一名、第二名班级奖状。

2.各段按总分从高到低分别以10、8、6、5、4、3分计入班级管理积分。

**五、评委及工作人员：**

评委：杨金宝、张小玉、陈冉、朱淑娟、张德荣、顾儒光计算总分。

音响: 赵丹子

摄影：王 妮

其他事项另行通知

**九墩小学广播操比赛总结**

3月20日，我校紧张而又激烈的广播操比赛已圆满地拉上了帷幕，回顾整个比赛过程，感受颇多。

回顾赛前，体育老师们不仅利用体育课对学生进行指导，还抽出自己的休息时间给师生讲解动作要领，他们从完整动作到分解动作，大到班级动作的准确性，每一个节拍的统一性；小到每一个同学都做了详细的纠正。各中队利用休息时间在操场上练习广播操和进退场，个个精神饱满，衣着整齐，动作准确，节奏统一，口号声此起彼伏，回荡在整个操场的上空，令人振奋。那场面，那劲头，不亚于国庆70年的阅兵式。

20日下午13：30比赛正式开始，首先我们看到各中队的入场式伴随着着古典音乐或现代音乐或通俗音乐闪亮登场，一分钟的才艺展示精彩纷呈，争奇斗艳，真是八仙过海，各显神通。五（1）班的同学利用所学特长，舞蹈、武术刚柔并济，更是抢眼！二年级段各中队表演更是引人注目，老师和同学们一起表演登台。老师的笑脸，表演的动作充满了童趣，更别致的是五一中队，八组同学的每一个定格动作代表每一节操的动作。

比赛进行时，同学们动作规范，整齐划一，展示了我们九墩小学的精神风貌。教师的参与更激励了同学们取胜的信心。三（2）班的班主任生病在家，教数学的黄梦纯老师从开始训练一直到比赛结束，既要充当班主任又担当临时教练，给学生做示范。她耐心指导，在排练入场式时，又把自己的同学请来做指导。老师们这种敬业的态度怎能不点燃同学们的热情，增强同学们的信心！

本次活动，不仅增强了学生的体质，更增加了学生的自信，激起他们积极向上的愿望，加强了团队的凝聚力。

整个比赛过程，师生共同努力，播撒了一串串汗水，收获了一片片幸福！

**九墩小学2021-2022学年度第一学期九墩小学体育课表**

**备注：校本2为书法指导课**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **星期一** | **星期二** |
| 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  | 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  |
| 早 操 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 课 间 操 |
| 3 |  | **体育** | **体育** | **体育** |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |
| 午 休 |
| 4 |  |  |  |  | **体育** |  |  |  | **体育** |  | **体育** |  |  |  |  | **体育** |  | **体育** |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 大 课 间 |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **体育** | **体育** |  |  |
| 晚 办 公 |

星星

期期

年年

级级

科科

目目

节节

次次

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **星期三** | **星期四** |
| 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  | 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  |
| 早 操 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 课 间 操 |
| 3 |  | **体育** | **体育** |  | **体育** |  |  |  |  | **体育** |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 休 |
| 4 | **体育** |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  | **体育** |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  | **体育** |  |  |  |
| 大 课 间 |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **晚 办 公** |

星

期

年

级

科

目

节

次

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **星期五** |  |
| 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  | 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  |
| 早 操 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 课 间 操 |
| 3 |  |  | **体育** |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 休 |
| 4 |  | **体育** |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | **体育** |  |  | **体育** |  |  |  |  | **体育** | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 大 课 间 |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 晚 办 公 |

**九墩小学2021-2022学年度第一学期九墩小学作息时间表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项 目** | **夏秋季** | **冬春季** | **备 注** |
| **5月1日—10月31日** | **11月1日—4月30日** |
| **教 师 操** | **8：00** | **8：10** |  |
| **学生操晨会** | **8：10—8：30** | **8：20—8：40** | **周一升旗** |
| **第 一 节** | **8：40—9：20** | **8：50—9：30** |  |
| **第 二 节** | **9：30—10：15** | **9：40—10：25** | **含课后眼保健操** |
| **课 间 操** | **10：15—10：35** | **10：25—10：45** | **阳光体育活动** |
| **第 三 节** | **10：45—11：25** | **10：55—11：35** |  |
| **午 休** |
| **预 备** | **13：40** | **13：30** |  |
| **第 四 节** | **13：50—14：30** | **13：40—14：20** |  |
| **第 五 节** | **14：40—15：25** | **14：30—15：15** |  |
| **大 课 间** | **15：25—15：55** | **15：15—15：45** | **阳光体育活动** |
| **第 六 节** | **15：55—16：35** | **15：45—16：25** | **含课后****眼保健操** |
| **放 学** | **16：35** | **16：25** |  |
| **延时服务** | **16：35—17：35** | **16：25—17：25** |  |

 **九墩小学阳光体育活动方案**

为落实“一小时体育”活动安排，使学生在活动中增强体质，促进身心健康发展，特制订《双塘镇九墩小学阳光体育活动制度》。

1、学校按上级规定对当天没有体育课的班级组织开展课外体育活动，每次活动时间35分，学校为课外体育活动提供必须的场地器材。

 2、学生必须在班主任和体育教师的组织指导下，自觉、积极、有序地进行体育锻炼，不得无故缺席（伤、病除外）。

 3、班主任是班级课外体育活动的组织者，按学校安排的活动内容，组织本班学生开展体育锻炼并负责对本班学生进行组织纪律和安全教育。不得无故缺席，缺席一次扣除班主任考核分0.1分，本班学生每缺席1人扣除班主任考核分0.1分。

 4、体育教师协助班主任组织任课班级的课外体育活动，并进行技术指导。无故不得缺席，每缺席一次在年度考核中扣除该教师考评分0.1分。

5、班主任要加强学生安全教育，课外体育活动值班老师在组织活动项目时提醒学生注意安全，防止事故发生。

6、活动开始前，值班老师请学生共同检查活动场地、活动器材，发现问题及时纠正和处理。

7、如发生伤害事故，要及时报告，并采取急救措施。

**九墩小学“阳光体育活动”安排表**

**各班负责教师安排：**

一年级 顾儒臣  王 慧

二年级 丰顶岩  邢艳丽

三年级 黄梦纯  陈红侠

四年级 张 倩  吴丹丹

五年级 蔡丽冰   密珠珠

六年级 刘石榴   蔡增平

**行政巡查:**

一、二年级   赵丹子

三、四年级   周晶晶

五、六年级   杨金宝

**保卫：** 韩礼坤

**医务：**  王 妮

**各年级课外活动推荐项目：**

1. ①队列 ②广播操；
2. ①30米跑 ②游戏；
3. ①立定跳远 ②踢毽子；
4. ①掷轻物 ②游戏；
5. ①跳绳 ②自选

**活动时间：**

每天课间操、眼保健操、大课间及文体活动时间。

**活动要求：**

1、要求全体师生参与课外体育活动，积极参加体育锻炼；

2、各班将学生按所选的项目分成各个活动小组，以便活动的组织、开展；

3、各班学生按要求带好器材，按时到达指定地点参加活动，班主任和老师负责监督检查；

4、各班强调学生不许追逐打闹，并对其进行安全教育；

5、活动器材由各班负责保管。

**九墩小学阳光体育活动相关材料**

**双塘镇九墩小学阳光体育活动课程表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **周次** **内****班 容****级** | **二** | **三** | **四** | **五** | **六** | **七** | **八** | **九** | **十** |
| **十一** | **十二** | **十三** | **十四** | **十五** | **十六** | **十七** | **十八** |  |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** |
| **一 ( 1 )** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** |
| **一 ( 2 )** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** |
| **二（1）** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** |
| **二（2）** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** |
| **三 ( 1 )** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** |
| **三（2）** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** |
| **四（1）** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** |
| **四（2）** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** |
| **五（1）** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** |
| **五（2）** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** |
| **六（1）** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** |
| **六（2）** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**说明：1、A、①队列 ②广播操； B、①30米跑 ②游戏； C、①立定跳远 ②踢毽子；**

**D、①掷轻物 ②游戏；E、①跳绳 ②自选**

 **2、任何班级不得随意更改活动内容。**

**九墩小学广播操比赛规程**

为了贯彻《体育与健康》新课标的精神，坚持学校体育“健康第一”的指导思想，面向全体学生，确保学生每天有一小时的体育锻炼。我校将于2020年10月20日进行广播操比赛。

**一、参加班级**

1.一年级为一段，取一个第一名，一个第二名。

2.二三年级为一段，取一个第一名，两个第二名。

3.四五六年级为一段，取两个第一名，两个第二名。

**二、评比地点：**塑胶操场

**三、广播操评比标准（满分100分）**

1.动作 60分

2.队形队列 20分

3.领操员 10分

4.服装 5分

5.精神面貌 5分

**四、奖励办法**

1.颁发给第一名、第二名班级奖状。

2.各段按总分从高到低分别以10、8、6、5、4、3分计入班级管理积分。

**五、评委及工作人员：**

评委：杨金宝、张小玉、陈冉、朱淑娟、张德荣、顾儒光计算总分。

音响: 赵丹子

摄影：王 妮

其他事项另行通知

**九墩小学广播操比赛总结**

10月20日，我校紧张而又激烈的广播操比赛已圆满地拉上了帷幕，回顾整个比赛过程，感受颇多。

回顾赛前，体育老师们不仅利用体育课对学生进行指导，还抽出自己的休息时间给师生讲解动作要领，他们从完整动作到分解动作，大到班级动作的准确性，每一个节拍的统一性；小到每一个同学都做了详细的纠正。各中队利用休息时间在操场上练习广播操和进退场，个个精神饱满，衣着整齐，动作准确，节奏统一，口号声此起彼伏，回荡在整个操场的上空，令人振奋。那场面，那劲头，不亚于国庆70年的阅兵式。

20日下午13：30比赛正式开始，首先我们看到各中队的入场式伴随着着古典音乐或现代音乐或通俗音乐闪亮登场，一分钟的才艺展示精彩纷呈，争奇斗艳，真是八仙过海，各显神通。五（1）班的同学利用所学特长，舞蹈、武术刚柔并济，更是抢眼！二年级段各中队表演更是引人注目，老师和同学们一起表演登台。老师的笑脸，表演的动作充满了童趣，更别致的是五一中队，八组同学的每一个定格动作代表每一节操的动作。

比赛进行时，同学们动作规范，整齐划一，展示了我们九墩小学的精神风貌。教师的参与更激励了同学们取胜的信心。三（2）班的班主任生病在家，教数学的黄梦纯老师从开始训练一直到比赛结束，既要充当班主任又担当临时教练，给学生做示范。她耐心指导，在排练入场式时，又把自己的同学请来做指导。老师们这种敬业的态度怎能不点燃同学们的热情，增强同学们的信心！

本次活动，不仅增强了学生的体质，更增加了学生的自信，激起他们积极向上的愿望，加强了团队的凝聚力。

整个比赛过程，师生共同努力，播撒了一串串汗水，收获了一片片幸福！

**九墩小学2021-2022学年度第二学期九墩小学体育课表**

**备注：校本2为书法指导课**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **星期一** | **星期二** |
| 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  | 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  |
| 早 操 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 课 间 操 |
| 3 |  | **体育** | **体育** | **体育** |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |
| 午 休 |
| 4 |  |  |  |  | **体育** |  |  |  | **体育** |  | **体育** |  |  |  |  | **体育** |  | **体育** |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 大 课 间 |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **体育** | **体育** |  |  |
| 晚 办 公 |

星星

期期

年年

级级

科科

目目

节节

次次

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **星期三** | **星期四** |
| 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  | 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  |
| 早 操 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 课 间 操 |
| 3 |  | **体育** | **体育** |  | **体育** |  |  |  |  | **体育** |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 休 |
| 4 | **体育** |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  | **体育** |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  | **体育** |  |  |  |
| 大 课 间 |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **晚 办 公** |

星

期

年

级

科

目

节

次

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **星期五** |  |
| 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  | 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  |
| 早 操 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 课 间 操 |
| 3 |  |  | **体育** |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 休 |
| 4 |  | **体育** |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | **体育** |  |  | **体育** |  |  |  |  | **体育** | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 大 课 间 |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 晚 办 公 |

**九墩小学2021-2022学年度第二学期九墩小学作息时间表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项 目** | **夏秋季** | **冬春季** | **备 注** |
| **5月1日—10月31日** | **11月1日—4月30日** |
| **教 师 操** | **8：00** | **8：10** |  |
| **学生操晨会** | **8：10—8：30** | **8：20—8：40** | **周一升旗** |
| **第 一 节** | **8：40—9：20** | **8：50—9：30** |  |
| **第 二 节** | **9：30—10：15** | **9：40—10：25** | **含课后眼保健操** |
| **课 间 操** | **10：15—10：35** | **10：25—10：45** | **阳光体育活动** |
| **第 三 节** | **10：45—11：25** | **10：55—11：35** |  |
| **午 休** |
| **预 备** | **13：40** | **13：30** |  |
| **第 四 节** | **13：50—14：30** | **13：40—14：20** |  |
| **第 五 节** | **14：40—15：25** | **14：30—15：15** |  |
| **大 课 间** | **15：25—15：55** | **15：15—15：45** | **阳光体育活动** |
| **第 六 节** | **15：55—16：35** | **15：45—16：25** | **含课后****眼保健操** |
| **放 学** | **16：35** | **16：25** |  |
| **延时服务** | **16：35—17：35** | **16：25—17：25** |  |

 **九墩小学阳光体育活动方案**

为落实“一小时体育”活动安排，使学生在活动中增强体质，促进身心健康发展，特制订《双塘镇九墩小学阳光体育活动制度》。

1、学校按上级规定对当天没有体育课的班级组织开展课外体育活动，每次活动时间35分，学校为课外体育活动提供必须的场地器材。

 2、学生必须在班主任和体育教师的组织指导下，自觉、积极、有序地进行体育锻炼，不得无故缺席（伤、病除外）。

 3、班主任是班级课外体育活动的组织者，按学校安排的活动内容，组织本班学生开展体育锻炼并负责对本班学生进行组织纪律和安全教育。不得无故缺席，缺席一次扣除班主任考核分0.1分，本班学生每缺席1人扣除班主任考核分0.1分。

 4、体育教师协助班主任组织任课班级的课外体育活动，并进行技术指导。无故不得缺席，每缺席一次在年度考核中扣除该教师考评分0.1分。

5、班主任要加强学生安全教育，课外体育活动值班老师在组织活动项目时提醒学生注意安全，防止事故发生。

6、活动开始前，值班老师请学生共同检查活动场地、活动器材，发现问题及时纠正和处理。

7、如发生伤害事故，要及时报告，并采取急救措施。

**九墩小学“阳光体育活动”安排表**

**各班负责教师安排：**

一年级 顾儒臣  王 慧

二年级 丰顶岩  邢艳丽

三年级 黄梦纯  陈红侠

四年级 张 倩  吴丹丹

五年级 蔡丽冰   密珠珠

六年级 刘石榴   蔡增平

**行政巡查:**

一、二年级   赵丹子

三、四年级   周晶晶

五、六年级   杨金宝

**保卫：** 韩礼坤

**医务：**  王 妮

**各年级课外活动推荐项目：**

1. ①队列 ②广播操；
2. ①30米跑 ②游戏；
3. ①立定跳远 ②踢毽子；
4. ①掷轻物 ②游戏；
5. ①跳绳 ②自选

**活动时间：**

每天课间操、眼保健操、大课间及文体活动时间。

**活动要求：**

1、要求全体师生参与课外体育活动，积极参加体育锻炼；

2、各班将学生按所选的项目分成各个活动小组，以便活动的组织、开展；

3、各班学生按要求带好器材，按时到达指定地点参加活动，班主任和老师负责监督检查；

4、各班强调学生不许追逐打闹，并对其进行安全教育；

5、活动器材由各班负责保管。

**九墩小学阳光体育活动相关材料**

**双塘镇九墩小学阳光体育活动课程表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **周次** **内****班 容****级** | **二** | **三** | **四** | **五** | **六** | **七** | **八** | **九** | **十** |
| **十一** | **十二** | **十三** | **十四** | **十五** | **十六** | **十七** | **十八** |  |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** |
| **一 ( 1 )** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** |
| **一 ( 2 )** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** |
| **二（1）** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** |
| **二（2）** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** |
| **三 ( 1 )** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** |
| **三（2）** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** |
| **四（1）** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** |
| **四（2）** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** |
| **五（1）** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** |
| **五（2）** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** |
| **六（1）** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** |
| **六（2）** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**说明：1、A、①队列 ②广播操； B、①30米跑 ②游戏； C、①立定跳远 ②踢毽子；**

**D、①掷轻物 ②游戏；E、①跳绳 ②自选**

 **2、任何班级不得随意更改活动内容。**

**九墩小学广播操比赛规程**

为了贯彻《体育与健康》新课标的精神，坚持学校体育“健康第一”的指导思想，面向全体学生，确保学生每天有一小时的体育锻炼。我校将于2021年4月20日进行广播操比赛。

**一、参加班级**

1.一年级为一段，取一个第一名，一个第二名。

2.二三年级为一段，取一个第一名，两个第二名。

3.四五六年级为一段，取两个第一名，两个第二名。

**二、评比地点：**塑胶操场

**三、广播操评比标准（满分100分）**

1.动作 60分

2.队形队列 20分

3.领操员 10分

4.服装 5分

5.精神面貌 5分

**四、奖励办法**

1.颁发给第一名、第二名班级奖状。

2.各段按总分从高到低分别以10、8、6、5、4、3分计入班级管理积分。

**五、评委及工作人员：**

评委：杨金宝、张小玉、陈冉、朱淑娟、张德荣、顾儒光计算总分。

音响: 赵丹子

摄影：王 妮

其他事项另行通知

**九墩小学广播操比赛总结**

4月20日，我校紧张而又激烈的广播操比赛已圆满地拉上了帷幕，回顾整个比赛过程，感受颇多。

回顾赛前，体育老师们不仅利用体育课对学生进行指导，还抽出自己的休息时间给师生讲解动作要领，他们从完整动作到分解动作，大到班级动作的准确性，每一个节拍的统一性；小到每一个同学都做了详细的纠正。各中队利用休息时间在操场上练习广播操和进退场，个个精神饱满，衣着整齐，动作准确，节奏统一，口号声此起彼伏，回荡在整个操场的上空，令人振奋。那场面，那劲头，不亚于国庆70年的阅兵式。

20日下午13：30比赛正式开始，首先我们看到各中队的入场式伴随着着古典音乐或现代音乐或通俗音乐闪亮登场，一分钟的才艺展示精彩纷呈，争奇斗艳，真是八仙过海，各显神通。五（1）班的同学利用所学特长，舞蹈、武术刚柔并济，更是抢眼！二年级段各中队表演更是引人注目，老师和同学们一起表演登台。老师的笑脸，表演的动作充满了童趣，更别致的是五一中队，八组同学的每一个定格动作代表每一节操的动作。

比赛进行时，同学们动作规范，整齐划一，展示了我们九墩小学的精神风貌。教师的参与更激励了同学们取胜的信心。三（2）班的班主任生病在家，教数学的黄梦纯老师从开始训练一直到比赛结束，既要充当班主任又担当临时教练，给学生做示范。她耐心指导，在排练入场式时，又把自己的同学请来做指导。老师们这种敬业的态度怎能不点燃同学们的热情，增强同学们的信心！

本次活动，不仅增强了学生的体质，更增加了学生的自信，激起他们积极向上的愿望，加强了团队的凝聚力。

整个比赛过程，师生共同努力，播撒了一串串汗水，收获了一片片幸福！

**九墩小学2021-2022学年度第一学期九墩小学体育课表**

**备注：校本2为书法指导课**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **星期一** | **星期二** |
| 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  | 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  |
| 早 操 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 课 间 操 |
| 3 |  | **体育** | **体育** | **体育** |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |
| 午 休 |
| 4 |  |  |  |  | **体育** |  |  |  | **体育** |  | **体育** |  |  |  |  | **体育** |  | **体育** |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 大 课 间 |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **体育** | **体育** |  |  |
| 晚 办 公 |

星星

期期

年年

级级

科科

目目

节节

次次

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **星期三** | **星期四** |
| 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  | 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  |
| 早 操 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 课 间 操 |
| 3 |  | **体育** | **体育** |  | **体育** |  |  |  |  | **体育** |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 休 |
| 4 | **体育** |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  | **体育** |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  | **体育** |  |  |  |
| 大 课 间 |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **晚 办 公** |

星

期

年

级

科

目

节

次

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **星期五** |  |
| 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  | 一1 | 一2 | 二1 | 二2 | 三1 | 三2 | 四1 | 四2 | 五1 | 五2 | 六1 | 六2 |  |  |
| 早 操 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 课 间 操 |
| 3 |  |  | **体育** |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 休 |
| 4 |  | **体育** |  |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | **体育** |  |  | **体育** |  |  |  |  | **体育** | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 大 课 间 |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  | **体育** |  |  |  | **体育** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 晚 办 公 |

**九墩小学2021-2022学年度第一学期九墩小学作息时间表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项 目** | **夏秋季** | **冬春季** | **备 注** |
| **5月1日—10月31日** | **11月1日—4月30日** |
| **教 师 操** | **8：00** | **8：10** |  |
| **学生操晨会** | **8：10—8：30** | **8：20—8：40** | **周一升旗** |
| **第 一 节** | **8：40—9：20** | **8：50—9：30** |  |
| **第 二 节** | **9：30—10：15** | **9：40—10：25** | **含课后眼保健操** |
| **课 间 操** | **10：15—10：35** | **10：25—10：45** | **阳光体育活动** |
| **第 三 节** | **10：45—11：25** | **10：55—11：35** |  |
| **午 休** |
| **预 备** | **13：40** | **13：30** |  |
| **第 四 节** | **13：50—14：30** | **13：40—14：20** |  |
| **第 五 节** | **14：40—15：25** | **14：30—15：15** |  |
| **大 课 间** | **15：25—15：55** | **15：15—15：45** | **阳光体育活动** |
| **第 六 节** | **15：55—16：35** | **15：45—16：25** | **含课后****眼保健操** |
| **放 学** | **16：35** | **16：25** |  |
| **延时服务** | **16：35—17：35** | **16：25—17：25** |  |

 **九墩小学阳光体育活动方案**

为落实“一小时体育”活动安排，使学生在活动中增强体质，促进身心健康发展，特制订《双塘镇九墩小学阳光体育活动制度》。

1、学校按上级规定对当天没有体育课的班级组织开展课外体育活动，每次活动时间35分，学校为课外体育活动提供必须的场地器材。

 2、学生必须在班主任和体育教师的组织指导下，自觉、积极、有序地进行体育锻炼，不得无故缺席（伤、病除外）。

 3、班主任是班级课外体育活动的组织者，按学校安排的活动内容，组织本班学生开展体育锻炼并负责对本班学生进行组织纪律和安全教育。不得无故缺席，缺席一次扣除班主任考核分0.1分，本班学生每缺席1人扣除班主任考核分0.1分。

 4、体育教师协助班主任组织任课班级的课外体育活动，并进行技术指导。无故不得缺席，每缺席一次在年度考核中扣除该教师考评分0.1分。

5、班主任要加强学生安全教育，课外体育活动值班老师在组织活动项目时提醒学生注意安全，防止事故发生。

6、活动开始前，值班老师请学生共同检查活动场地、活动器材，发现问题及时纠正和处理。

7、如发生伤害事故，要及时报告，并采取急救措施。

**九墩小学“阳光体育活动”安排表**

**各班负责教师安排：**

一年级 顾儒臣  王 慧

二年级 丰顶岩  邢艳丽

三年级 黄梦纯  陈红侠

四年级 张 倩  吴丹丹

五年级 蔡丽冰   密珠珠

六年级 刘石榴   蔡增平

**行政巡查:**

一、二年级   赵丹子

三、四年级   周晶晶

五、六年级   杨金宝

**保卫：** 韩礼坤

**医务：**  王 妮

**各年级课外活动推荐项目：**

1. ①队列 ②广播操；
2. ①30米跑 ②游戏；
3. ①立定跳远 ②踢毽子；
4. ①掷轻物 ②游戏；
5. ①跳绳 ②自选

**活动时间：**

每天课间操、眼保健操、大课间及文体活动时间。

**活动要求：**

1、要求全体师生参与课外体育活动，积极参加体育锻炼；

2、各班将学生按所选的项目分成各个活动小组，以便活动的组织、开展；

3、各班学生按要求带好器材，按时到达指定地点参加活动，班主任和老师负责监督检查；

4、各班强调学生不许追逐打闹，并对其进行安全教育；

5、活动器材由各班负责保管。

**九墩小学阳光体育活动相关材料**

**双塘镇九墩小学阳光体育活动课程表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **周次** **内****班 容****级** | **二** | **三** | **四** | **五** | **六** | **七** | **八** | **九** | **十** |
| **十一** | **十二** | **十三** | **十四** | **十五** | **十六** | **十七** | **十八** |  |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** |
| **一 ( 1 )** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** |
| **一 ( 2 )** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** |
| **二（1）** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** |
| **二（2）** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** |
| **三 ( 1 )** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** |
| **三（2）** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** |
| **四（1）** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** |
| **四（2）** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** |
| **五（1）** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** |
| **五（2）** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** |
| **六（1）** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** |
| **六（2）** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **A** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**说明：1、A、①队列 ②广播操； B、①30米跑 ②游戏； C、①立定跳远 ②踢毽子；**

**D、①掷轻物 ②游戏；E、①跳绳 ②自选**

 **2、任何班级不得随意更改活动内容。**

**九墩小学广播操比赛规程**

为了贯彻《体育与健康》新课标的精神，坚持学校体育“健康第一”的指导思想，面向全体学生，确保学生每天有一小时的体育锻炼。我校将于2021年10月20日进行广播操比赛。

**一、参加班级**

1.一年级为一段，取一个第一名，一个第二名。

2.二三年级为一段，取一个第一名，两个第二名。

3.四五六年级为一段，取两个第一名，两个第二名。

**二、评比地点：**塑胶操场

**三、广播操评比标准（满分100分）**

1.动作 60分

2.队形队列 20分

3.领操员 10分

4.服装 5分

5.精神面貌 5分

**四、奖励办法**

1.颁发给第一名、第二名班级奖状。

2.各段按总分从高到低分别以10、8、6、5、4、3分计入班级管理积分。

**五、评委及工作人员：**

评委：杨金宝、张小玉、陈冉、朱淑娟、张德荣、顾儒光计算总分。

音响: 赵丹子

摄影：王 妮

其他事项另行通知

**九墩小学广播操比赛总结**

10月20日，我校紧张而又激烈的广播操比赛已圆满地拉上了帷幕，回顾整个比赛过程，感受颇多。

回顾赛前，体育老师们不仅利用体育课对学生进行指导，还抽出自己的休息时间给师生讲解动作要领，他们从完整动作到分解动作，大到班级动作的准确性，每一个节拍的统一性；小到每一个同学都做了详细的纠正。各中队利用休息时间在操场上练习广播操和进退场，个个精神饱满，衣着整齐，动作准确，节奏统一，口号声此起彼伏，回荡在整个操场的上空，令人振奋。那场面，那劲头，不亚于国庆70年的阅兵式。

20日下午13：30比赛正式开始，首先我们看到各中队的入场式伴随着着古典音乐或现代音乐或通俗音乐闪亮登场，一分钟的才艺展示精彩纷呈，争奇斗艳，真是八仙过海，各显神通。五（1）班的同学利用所学特长，舞蹈、武术刚柔并济，更是抢眼！二年级段各中队表演更是引人注目，老师和同学们一起表演登台。老师的笑脸，表演的动作充满了童趣，更别致的是五一中队，八组同学的每一个定格动作代表每一节操的动作。

比赛进行时，同学们动作规范，整齐划一，展示了我们九墩小学的精神风貌。教师的参与更激励了同学们取胜的信心。三（2）班的班主任生病在家，教数学的黄梦纯老师从开始训练一直到比赛结束，既要充当班主任又担当临时教练，给学生做示范。她耐心指导，在排练入场式时，又把自己的同学请来做指导。老师们这种敬业的态度怎能不点燃同学们的热情，增强同学们的信心！

本次活动，不仅增强了学生的体质，更增加了学生的自信，激起他们积极向上的愿望，加强了团队的凝聚力。

整个比赛过程，师生共同努力，播撒了一串串汗水，收获了一片片幸福！