## 郇楼小学阳光体育工作方案

为本次活动顺利进行学校成立了阳光体育活动领导小组，校长任组长，副校长为副组长，各处室领导为组员，全面监督检查活动落实情况。同时，成立实施工作小组，体育组长、年级组长、团委书记、班主任为组员，分级督促、检查活动的开展、效果等。

1、阳光体育工作领导小组：

组 长：范云松

副组长：黄成远

组 员：体育老师及其各班级班主任

2、领导小组下设实施工作小组：

组长：黄成远

副组长：谢飞

成员：全体体育教师、年级组长、各班班主任

一、总体目标

1.通过建立阳光体育运动长效机制，牢固树立健康第一的指导思想，培养学生终身锻炼的习惯和健康的生活方式。

2.完善学校体育工作机制和保障制度，建立科学规范的学校体育评价体系，使学校体育工作专项督导制度常态化。

3.大力开展阳光体育运动，强健学生体魄，提高学生身体素质，促进学生全面、健康发展。

二、基本原则

1.坚持教育性与趣味性相结合原则。阳光体育运动应本着以人为本的宗旨，让学生在运动中陶冶情操，磨练意志，培养团结协作精神。遵循教育发展和体育运动规律，符合中小学生身心发展特点，寓学于乐，寓练于乐。

2.坚持开展阳光体育运动与提高学生体质健康标准相结合原则。坚持依法治教，规范办学行为，严格执行国家有关体育课时的规定，开齐开足，并上好体育课，不得以任何理由挤占体育课时。因势利导、因材施教，深化教学改革，不断提高教学质量，通过体育教学，教育和引导学生积极参加“阳光体育运动”，使学生体质健康指标逐年提升。

3.坚持面向全体与尊重个性差异相结合原则。阳光体育运动的内容与形式要丰富多彩，能够满足不同特长、不同兴趣、不同层次学生的发展需要，促进中小学生的身体素质、心理素质全面提高。在普及的基础上要加强学校课外体育运动和体育训练，全面提升学校体育工作水平。

4.坚持体育教学大课间和课外体育运动相结合原则。配合体育课教学，保证学生每个学习日有1小时体育锻炼时间。将学生课外体育活动纳入教育计划，形成制度。认真组织实施“全国中小学生课外文体活动工程”，大力推行大课间体育活动，积极创建中小学快乐体育园地，加强学生课余体育训练。通过田径运动会、达标运动会、主题鲜明的集体体育项目、具有地方特点的学生体育活动等，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。

5.坚持“健康第一”和保证安全相结合原则。在阳光体育运动的组织与实施过程中，要加强安全教育和管理。要制定切实有效的安全措施、应急措施和防范措施，落实安全工作责任，避免和防止意外事故的发生。

三、实施内容

（一）开齐开足体育课时，认真上好体育课

1.严格执行国家有关体育课程标准（小学1－2年级每周4课时，3－6年级每周3课时 ），开齐、开足体育课时，认真上好体育课。任何学校不得以任何理由削减、挤占体育课，学校应建立严格的体育课程管理机制。

2.因地制宜，积极开发和实施体育校本课程，丰富阳光体育课程内容，构建多元的课程体系，增加课程内容的选择性，创新活动形式，激发学生学习兴趣，提高学生参与活动的自觉性和能力，保证每人学生至少掌握两项以上体育运动技能，引导学生树立“终身体育”的理念。

3.依据《体育与健康课程标准》开展教学，切实加强体育教学管理，严肃教学纪律，严格执行体育教学各项常规要求，切实规范师生体育课堂教学行为，坚决杜绝体育教学中的随意性和“放羊式”现象，保证完成每一节体育教学目标；克服体育课堂教学忽略运动密度、运动负荷的倾向，采取有效措施，有针对性地选择一些运动负荷较大的内容，尽快提升学生体能和运动素质。

（二）开展丰富多彩的大课间和课外体育活动，确保学生每天有1小时的体育运动时间

1.大课间活动。根据实际合理安排进行，时间不少于30分钟，具体活动内容：

（1）眼保健操。（上下午各做一遍）

（2）广播体操（25分钟），校园集体舞和学校自编操

（3）自编素质练习。在体育教师的统一指挥下，做原地徒手或带器械练习（如原地俯卧撑、立卧撑、高抬腿、收腹跳、原地单脚跳、跳绳、呼拉圈等），场地较小的学校可以采用一人做、一人数，然后交换做的形式。

（4）分组活动。在班主任、体育教师及其他教师的组织和参与下，以班为单位分成小组，充分发挥体育委员和学生骨干的作用，进行竞技体育项目（如跳绳、踢毽子、羽毛球等）、体育趣味性比赛、身体素质等活动。

（5）集体跑步活动。有条件的学校，可在每周大课间操的内容结束后，适当安排全校或部分年级进行运动量适度的集体跑步，可在音乐伴奏下进行，严禁学校自行组织学生到校外或公路上跑步。

（6）民间传统项目。如少年拳、五步拳、太极拳等武术项目和跳绳、踢毽子、跳皮筋等民间体育运动。

（7）体育游戏。如丢手绢、钻呼拉圈、老鹰抓小鸡、躲闪竹竿、拔河、迎面接力、跳绳比赛等。

（8）整理活动。组织学生做好放松运动，调整好学生的身体状态，以便上好下一节课。

大课间活动的设想与实践要充分体现群体性，让全体师生都参与到活动中去，面向每一个学生，面向学生的各个方面，要使每一个学生在集体活动中找到自己的位置，显示其自身价值。

大课间活动内容的选择，要符合学生的身心成长规律，一定要符合少年儿童的性别、年龄、生理、心理特点，符合少年儿童的认知规律；要科学地安排好活动内容的顺序以及活动量，不影响下一节课的正常学习。学生每分钟的脉搏次数最好控制在140次以内，利于疲劳消除和体力恢复。随着季节的变化，活动内容和活动量也要进行科学地调整。

几点要求：

1、各班班主任要督促本班学生根据自己爱好特长，积极报名参加，并将各类兴趣小组学生名单于开学第二周报指导教师处。

2、各兴趣小组指导教师要制定活动计划，并按计划认真开展活动，每期活动不少于6次，活动过程记载详实。本年度有赛事的小组，每周至少活动一次，活动中要选好苗子，强化训练，争取在各类比赛中出成绩。本年度学校将组织写字比赛、“美文诵读”比赛、“庆六一”艺术展演，组建校运动队参加县田径运动会。

3、每次活动前指导教师要精心设计活动方案，活动前要点名，活动重要认真辅导，做好记录，活动后及时整理档案资料，确保活动开展扎实有效。