2020 -2021学年度草桥小学体育课表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| **上**  **午** | **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  | **六年级** | **一年级** |  | **六年级** |
| **3** | **二年级** | **四年级** | **四年级** | **六年级** | **三年级** |
| **午 休** | | | | | | |
| **下**  **午** | **4** | **一年级** | **三年级** |  | **五年级** | **五年级** |
| **5** |  | **一年级** | **三年级** | **二年级** | **一年级** |
| **课 外 活 动** | | | | | |
| **6** | **五年级** |  | **二年级** | **四年级** | **二年级** |

2020 -2021学年度草桥小学作息时间表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项 目 | 冬 春 季 | 备 注 |
| 11月1日——4月30日 |
| 教 师 操 | 8：10 |  |
| 学生操 晨会 | 8：20———8：40 | 周一升旗 |
| 第 一 节 | 8：50———9：30 |  |
| 第 二 节 | 9：40———10：25 | 含课后眼保健操 |
| 课 间 操 | 10：25———10：45 |  |
| 第 三 节 | 10：55———11：35 |  |
| **午 休** | | |
| 预 备 | 13：30 |  |
| 第 四 节 | 13：40———14：20 |  |
| 第 五 节 | 14：30———15：15 | 含课后眼保健操 |
| 大课间 | 15：15———15：45 |  |
| 第 六 节 | 15：45———16：25 |  |
| 放 学 | 16：25 |  |
| 办 公 | 16：30———17：10 |  |

草桥小学2020-2021学年度

阳光体育活动实施方案

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。树立“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，大力推进体育大课间活动，全面实施《学生体质健康标准》，蓬勃开展“阳光体育活动”。以培养学生刻苦锻炼的精神，培育学校的体育精神，营造一种良好的校园体育文化氛围，使学生自觉地参加每天一小时的体育活动。

二、机构设置

组 长：郭文明

副组长： 黄更梅

组 员： 许凤现在 各班主任及体育教师

三、活动主题

"我健康 我阳光 我成长 我快乐"

四、活动要求：

"人人有项目、班班有团队、平时有测试、年终有评比"

五、具体项目

1、指定项目：跳绳、50M短跑、立定跳远、400M往返跑

2、自选项目：田径、游戏、舞蹈、球类、、体育快乐园活动

六、活动原则

1、全员参与性原则没有特殊情况，任何老师不得留学生在教室或办公室做其他事情。

2、每天一小时原则。每天的课间操、眼保健操、课间活动及下午学校组织的体育活动半小时以上。

3、课内外结合原则做好家长宣传工作，采用家校联动方式，使全体教师、学生、家长行动起来，参与到这一全民健身活动中来。

4、安全性原则

各班在设计活动时，要充分考虑到学生的年龄因素，场地因素，制定出相适宜的活动计划，在选用器材时注意安全，在带班活动时，带班老师要有高度的责任心。

七、活动措施

1、开足体育课，上好体育课。体育教师要认真对待每一节体育课，组织好每一节体育课的教学活动，任何体育教师不得把体育课上成放羊式教学。

2、做好课间操和眼保健操。

3、组织开展好下午30分钟的课外运动。学校因受场地限制，各班按政教处分配的活动地点开展活动。

八、活动器材

活动器材采用学生自带和学校购置两种兼顾措施。

九、活动保障

1、各班在每周一要制定好本周的活动安排。

2、做好对全校教师，全体学生及学生家长的宣传工作，重视“阳光体育活动”，把这项工作抓好，抓实。

3、每位教师均要带队，参加情况记录年度考核中的担任课外活动栏目。

4、每年6月中旬学校组织一次活动成果展示，进行评比。

5、凡未落实学生每天一小时体育活动的班级，不得评为优秀班级，责任人不得评为先进个人;凡是不认真组织学生积极参加每天一小时体育活动的班主任，不得评为先进班主任;凡不积极参加每天一小时体育活动的学生，不得评为三好学生。

草桥小学校内体育活动安排表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 年级 | 一小时活动划分 | 地点 | 活动内容 |
| 1—2年级 | 大课间  （10：25-10：45） | 1.2年级前  3年级前 | 武术健身操、跳绳、跳皮筋、踢毽子 |
| 上下午眼保健操10分钟 | 班级 | 眼保健操 |
| 大课间  （3:15—3:45） | 篮球场 | 跳绳、跳皮筋、踢毽子 |
| 3—6年级 | 大课间  （10：25-10：45） | 篮球场 | 武术健身操、跳绳、跳皮筋、踢毽子 |
| 上下午眼保健操10分钟 | 班级 | 眼保健操 |
| 大课间  （3:15—3:45） | 篮球场 | 跳绳、跳皮筋、踢毽子 |

草桥小学阳光体育活动相关材料

2020-2021学年度第一学期草桥小学体育课表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 星期一 | | | | | | 星期二 | | | | | | 星期三 | | | | | | 星期四 | | | | | | 星期五 | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 一年级 |  |  | 体育 |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |
| 二年级 |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |
| 三年级 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  | 体育 |
| 四年级 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |
| 五年级 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  | 体育 |  |
| 六年级 |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |

2020 -2021学年度第一学期草桥小学作息时间表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项 目 | 夏 秋 季 | 备 注 |
| 5月1日——10月31日 |
| 教 师 操 | 8：00 |  |
| 学生操 晨会 | 8：10———8：30 | 周一升旗 |
| 第 一 节 | 8：40———9：20 |  |
| 第 二 节 | 9：30———10：15 | 含课后眼保健操 |
| 课 间 操 | 10：15———10：35 |  |
| 第 三 节 | 10：45———11：25 |  |
| **午 休** | | |
| 预 备 | 13：40 |  |
| 第 四 节 | 13：50———14：30 |  |
| 第 五 节 | 14：40———15：25 | 含课后眼保健操 |
| 大课间 | 15：25———15：55 |  |
| 第 六 节 | 15：55———16：35 |  |
| 放 学 | 16：35 |  |
| 弹性离校 | 16：45———17：25 |  |

2020 -2021学年度第一学期草桥小学阳光体育实施方案

一、指导思想

全面贯彻教育方针，落实《中共中央国务院关于加强青少年体质的意见》和《学校体育工作条例》为全面贯彻落实教育部、国家体育总局、共青团中央提出的“健康第一”的指导思想，全面增强中、小学生的综合素质。

二、目的要求

注重对每一个学生的健康教育，使学生在思想上正确认识到健康的重要性，培养他们自觉参加体育锻炼的意识。是在学校形成浓郁的校园体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气，提高学生的`体质健康水平。共同实现“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标。

三、活动成员和内容

活动成员：全体师生

活动内容：

1、每天利用大课间30分钟时间坚持做好：武术操和韵律操

2、每天利用下午大课间20分钟和课间10分钟在本班级活动区内活动

3、每天做好可见10分钟的两次眼保健操;

4、给自己定一个运动目标：跳绳、拍球、踢毽子

四、活动计划

1、加强宣传营造阳光体育运动的良好舆论氛围。充分利用板报、宣传栏等各种宣传手段，开设专题栏目，开展各种体育比赛等活动来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，健康生活一辈子”的理念深入人心，唤起师生对健康的关注。

2、以体育课教学为基本平台，与课外活动有机结合。严格执行国家关于体育课时的规定，开足开齐体育课。注重对学生进行健康知识教育和科学健身理念的培养，把课外活动纳入学校教育教学计划，不得挪用或挤占课外活动时间，安排看护教师进行课外活动辅导、训练，对参与课外活动辅导的教师按相应时间计算其工作量，确保师生的合法权益。

3、坚持教育与趣味性相结合，提高学生的兴趣，符合中、小学学生的身心特点，寓学于乐，寓练于乐。

4、坚持大课间和课外活动相结合，积极开展快乐体育活动，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。加强安全教育和安全管理，防止意外体育安全事故。

开展阳光体育活动，就是希望同学们能够积极参加体育锻炼，逐渐养成终身体育的习惯，希望在这股力量的推动下，在大家的共同努力下，共同实现“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标。

草桥小学校内体育活动安排表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 一年级 | 二年级 | 三年级 | 四年级 | 五年级 | 六年级 |
| 一 | 游戏 | 投沙包 | 跳绳 | 小足球 | 垫上运动 | 羽毛球 |
| 二 | 跳绳 | 小足球 | 投沙包 | 篮球 | 实心球 | 小足球 |
| 三 | 毽子 | 接力跑 | 垫上运动 | 羽毛球 | 羽毛球 | 篮球 |
| 四 | 垫上运动 | 游戏 | 实心球 | 垒球 | 小足球 | 拔河 |
| 五 | 投沙包 | 跳绳 | 小足球 | 乒乓球 | 篮球 | 接力跑 |
| 六 | 小足球 | 篮球 | 羽毛球 | 垫上运动 | 羽毛球 | 垫上运动 |
| 七 | 接力跑 | 垫上运动 | 跳短绳 | 实心球 | 乒乓球 | 乒乓球 |
| 八 | 羽毛球 | 投沙包 | 乒乓球 | 羽毛球 | 篮球 | 实心球 |
| 九 | 游戏 | 接力跑 | 毽子 | 小足球 | 跳绳 | 羽毛球 |
| 十 | 毽子 | 小足球 | 垫上运动 | 篮球 | 乒乓球 | 小足球 |
| 十一 | 垫上运动 | 游戏 | 实心球 | 羽毛球 | 垫上运 | 篮球 |
| 十二 | 投沙包 | 跳绳 | 小足球 | 乒乓球 | 实心球 | 跳绳 |
| 十三 | 小足球 | 毽子 | 游戏 | 垫上运动 | 小足球 | 乒乓球 |
| 十四 | 羽毛球 | 垫上运动 | 篮球 | 实心球 | 羽毛球 | 垫上运 |
| 十五 | 游戏 | 投沙包 | 跳绳 | 小足球 | 篮球 | 实心球 |
| 十六 | 跳绳 | 小足球 | 毽子 | 实心球 | 垒球 | 小足球 |
| 十七 | 投沙包 | 接力跑 | 垫上运动 | 拔河 | 游戏 | 羽毛球 |
| 十八 | 垫上运动 | 垒球 | 实心球 | 接力跑 | 篮球 | 篮球 |
| 十九 | 接力跑 | 游戏 | 拔河 | 羽毛球 | 跳绳 | 垒球 |
| 二十 | 自主 | 自主 | 自主 | 自主 | 自主 | 自主 |

草桥小学阳光体育活动相关材料

2020-2021学年度第二学期草桥小学体育课表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 星期一 | | | | | | 星期二 | | | | | | 星期三 | | | | | | 星期四 | | | | | | 星期五 | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 一年级 |  |  | 体育 |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |
| 二年级 |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |
| 三年级 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  | 体育 |
| 四年级 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |
| 五年级 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  | 体育 |  |
| 六年级 |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |  |  |  | 体育 |  |  |  |

2020 -2021学年度第二学期草桥小学作息时间表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项 目 | 冬 春 季 | 备 注 |
| 11月1日——4月30日 |
| 教 师 操 | 8：10 |  |
| 学生操 晨会 | 8：20———8：40 | 周一升旗 |
| 第 一 节 | 8：50———9：30 |  |
| 第 二 节 | 9：40———10：25 | 含课后眼保健操 |
| 课 间 操 | 10：25———10：45 |  |
| 第 三 节 | 10：55———11：35 |  |
| **午 休** | | |
| 预 备 | 13：30 |  |
| 第 四 节 | 13：40———14：20 |  |
| 第 五 节 | 14：30———15：15 | 含课后眼保健操 |
| 大课间 | 15：15———15：45 |  |
| 第 六 节 | 15：45———16：25 |  |
| 放 学 | 16：25 |  |
| 办 公 | 16：30———17：10 |  |

草桥小学阳光体育实施方案

一、指导思想

全面贯彻教育方针，落实《中共中央国务院关于加强青少年体质的意见》和《学校体育工作条例》为全面贯彻落实教育部、国家体育总局、共青团中央提出的“健康第一”的指导思想，全面增强中、小学生的综合素质。

二、目的要求

注重对每一个学生的健康教育，使学生在思想上正确认识到健康的重要性，培养他们自觉参加体育锻炼的意识。是在学校形成浓郁的校园体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气，提高学生的`体质健康水平。共同实现“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标。

三、活动成员和内容

活动成员：全体师生

活动内容：

1、每天利用大课间30分钟时间坚持做好：武术操和韵律操

2、每天利用下午大课间20分钟和课间10分钟在本班级活动区内活动

3、每天做好可见10分钟的两次眼保健操;

4、给自己定一个运动目标：跳绳、拍球、踢毽子

四、活动计划

1、加强宣传营造阳光体育运动的良好舆论氛围。充分利用板报、宣传栏等各种宣传手段，开设专题栏目，开展各种体育比赛等活动来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，健康生活一辈子”的理念深入人心，唤起师生对健康的关注。

2、以体育课教学为基本平台，与课外活动有机结合。严格执行国家关于体育课时的规定，开足开齐体育课。注重对学生进行健康知识教育和科学健身理念的培养，把课外活动纳入学校教育教学计划，不得挪用或挤占课外活动时间，安排看护教师进行课外活动辅导、训练，对参与课外活动辅导的教师按相应时间计算其工作量，确保师生的合法权益。

3、坚持教育与趣味性相结合，提高学生的兴趣，符合中、小学学生的身心特点，寓学于乐，寓练于乐。

4、坚持大课间和课外活动相结合，积极开展快乐体育活动，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。加强安全教育和安全管理，防止意外体育安全事故。

开展阳光体育活动，就是希望同学们能够积极参加体育锻炼，逐渐养成终身体育的习惯，希望在这股力量的推动下，在大家的共同努力下，共同实现“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标。

草桥小学校内体育活动安排表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 一年级 | 二年级 | 三年级 | 四年级 | 五年级 | 六年级 |
| 一 | 游戏 | 投沙包 | 跳绳 | 小足球 | 垫上运动 | 羽毛球 |
| 二 | 跳绳 | 小足球 | 投沙包 | 篮球 | 实心球 | 小足球 |
| 三 | 毽子 | 接力跑 | 垫上运动 | 羽毛球 | 羽毛球 | 篮球 |
| 四 | 垫上运动 | 游戏 | 实心球 | 垒球 | 小足球 | 拔河 |
| 五 | 投沙包 | 跳绳 | 小足球 | 乒乓球 | 篮球 | 接力跑 |
| 六 | 小足球 | 篮球 | 羽毛球 | 垫上运动 | 羽毛球 | 垫上运动 |
| 七 | 接力跑 | 垫上运动 | 跳短绳 | 实心球 | 乒乓球 | 乒乓球 |
| 八 | 羽毛球 | 投沙包 | 乒乓球 | 羽毛球 | 篮球 | 实心球 |
| 九 | 游戏 | 接力跑 | 毽子 | 小足球 | 跳绳 | 羽毛球 |
| 十 | 毽子 | 小足球 | 垫上运动 | 篮球 | 乒乓球 | 小足球 |
| 十一 | 垫上运动 | 游戏 | 实心球 | 羽毛球 | 垫上运 | 篮球 |
| 十二 | 投沙包 | 跳绳 | 小足球 | 乒乓球 | 实心球 | 跳绳 |
| 十三 | 小足球 | 毽子 | 游戏 | 垫上运动 | 小足球 | 乒乓球 |
| 十四 | 羽毛球 | 垫上运动 | 篮球 | 实心球 | 羽毛球 | 垫上运 |
| 十五 | 游戏 | 投沙包 | 跳绳 | 小足球 | 篮球 | 实心球 |
| 十六 | 跳绳 | 小足球 | 毽子 | 实心球 | 垒球 | 小足球 |
| 十七 | 投沙包 | 接力跑 | 垫上运动 | 拔河 | 游戏 | 羽毛球 |
| 十八 | 垫上运动 | 垒球 | 实心球 | 接力跑 | 篮球 | 篮球 |
| 十九 | 接力跑 | 游戏 | 拔河 | 羽毛球 | 跳绳 | 垒球 |
| 二十 | 自主 | 自主 | 自主 | 自主 | 自主 | 自主 |

草桥小学阳光体育活动相关材料



2021-2022学年度第一学期草桥小学体育课表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** |
| **上**  **午** | **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  | **六年级** | **一年级** |  | **六年级** |
| **3** | **二年级** | **四年级** | **四年级** | **六年级** | **三年级** |
| **午 休** | | | | | | |
| **下**  **午** | **4** | **一年级** | **三年级** |  | **五年级** | **五年级** |
| **5** |  | **一年级** | **三年级** | **二年级** | **一年级** |
| **课 外 活 动** | | | | | |
| **6** | **五年级** |  | **二年级** | **四年级** | **二年级** |

2021 -2022学年度第一学期草桥小学作息时间表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项 目 | 夏 秋 季 | 备 注 |
| 5月1日——10月31日 |
| 教 师 操 | 8：00 |  |
| 学生操 晨会 | 8：10———8：30 | 周一升旗 |
| 第 一 节 | 8：40———9：20 |  |
| 第 二 节 | 9：30———10：15 | 含课后眼保健操 |
| 课 间 操 | 10：15———10：35 |  |
| 第 三 节 | 10：45———11：25 |  |
| **午 休** | | |
| 预 备 | 13：40 |  |
| 第 四 节 | 13：50———14：30 |  |
| 第 五 节 | 14：40———15：25 | 含课后眼保健操 |
| 大课间 | 15：25———15：55 |  |
| 第 六 节 | 15：55———16：35 |  |
| 放 学 | 16：35 |  |
| 弹性离校 | 16：45———17：25 |  |

草桥小学阳光体育实施方案

健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要贯彻“一切为了学生 ,健康第一”的可持续发展的理念，切实加强体育工作，让每一个学生都能感受到运动的快乐，从而丰富校园生活，促进学生身心健康和谐发展。

**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，全面实施素质教育，培养德智体等全面发展的人才，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，全面贯彻落实《学生体质健康监测评价办法》、《中小学校体育工作评估办法》和《学校体育工作年度报告办法》、大力推进体育大课间活动为重点，蓬勃开展“阳光体育活动”。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，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，进一步推进校园体育文化建设。

**二、目标和原则**

**（一）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、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、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。

5、丰富校园文化生活，营造积极向上的学风。

**（二）原则**

1、以人为本，树立“健康第一”、“终身体育”的意识。实施体育育人功能，根据学生的发展需求，有效地设置和开展各项活动，以达到对学生的促德、健体、调智、审美等的教育功能，重视活动过程的教育。

2、关注差异，重视学生个性发展。张扬学生个性，发展学生特长，推动素质教育。

3、增强体质，全面实施《国家学生体质健康标准》,营造人人参与、生气勃勃的校园体育氛围，创造良好的体育锻炼条件，促进师生间、生生间的和谐关系，确实保证《国家学生体质健康标准》有效实施。

4、根据学生的身心发展的规律及特点，以及学校的实际情况，因地制宜，科学合理的安排大课间的课程计划和活动内容。增设集体舞、踏步操等，将艺术、体育融为一体。

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

三、活动时间

保证学生每天室外活动1小时（体育大课间30分钟、体育课40分钟、活动课40分钟）

四、活动地点：**学校操场**

五、活动内容

1、体育大课间：

（1）做操。二至六年级学生在操场。

（2）自由活动。按做操指定的地点开展。

2、体育活动课。由各班班主任组织，按教务处的活动课安排组织学生开展活动。

3、体育课。按课程设置标准开足课时。

六、具体措施

1、采取形式多样的大课间活动

（1）集体跑步。冬、春两季根据操场容纳情况，安排部分年级（班级）进行运动量适度的集体跑步。

（2）分年级活动。在班主任、体育教师和科任老师的组织和参与下，以年级为单位，充分发挥班体委和学生骨干的作用，进行游戏、体育趣味比赛、身体素质练习等活动。

（3）自选项目活动。学生根据自己特点与爱好，自主进行活动，如：乒乓球、跳绳、跳皮筋、踢毽子、丢沙包等。

2、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。

草桥小学校内体育活动安排表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 年级 | 一小时活动划分 | 地点 | 活动内容 |
| 1—2年级 | 大课间  （10：25-10：45） | 1.2年级前  3年级前 | 武术健身操、跳绳、跳皮筋、踢毽子 |
| 上下午眼保健操10分钟 | 班级 | 眼保健操 |
| 大课间  （3:15—3:45） | 篮球场 | 跳绳、跳皮筋、踢毽子 |
| 3—6年级 | 大课间  （10：25-10：45） | 篮球场 | 武术健身操、跳绳、跳皮筋、踢毽子 |
| 上下午眼保健操10分钟 | 班级 | 眼保健操 |
| 大课间  （3:15—3:45） | 篮球场 | 跳绳、跳皮筋、踢毽子 |

草桥小学阳光体育活动相关材料

