**港头中学2021-2022学年度阳光体育活动计划及实施方案**

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，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，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。

三、实施措施

1、时间安排

上午9:35-10:05，下午16:35--17:05，任何老师不得挤占阳光体育活动时间。

2、活动保障

1)加强领导健全组织机构

具体分工如下:

校长室:宏观调控，并随时督查。

教导处:制定具体实施方案，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。

2)认真学习 提高健康意识

以贯彻新课程理念为主旨，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，使广大教师深刻体会到:拥有健康才能拥有明天，热爱锻炼就是热爱生命，在深化课程改革，全面提高质量的工作中，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)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。

四、实施内容

以《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》精神为依据，结合我校现状，现内容安排如下:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 午别 | 项目 | 内容 | 时间(分钟) | 备注 |
| 上午 |  | 听音乐节奏踏步进场 | 5 |  |
| 特色跑操 | 6 | 冬季改为跑操 |
| 听音乐节奏踏步退场 | 2 |  |
| 下午 |  | 听音乐节奏踏步进场 | 2 |  |
| 准备活动 | 4 |  |
| 篮球 排球。足球 |  |  |
| 乒乓球 羽毛球 田径等 | 32 |  |
| 整队、放松、退场 | 2 |  |

五、场地安排

一、七年级:操场北区

二、八年级:操场南区

三、九年级:升旗台以北

具体位置由体育老师安排，做好标记。

六、班级特色活动内容:

班级特色活动以推荐内容为主，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。

1.七八年级:

①有趣的瓶子。(每位学生准备一个空矿泉水瓶子，可用砸、滚、拼、搭等方法进行活动。如:保龄球、砸瓶子、换物接力、盖房子、把瓶子当成障碍或目标进行游戏、掷远、套圈等)

②神奇的报纸。(每位学生准备一张报纸，可用顶、翻、踩、折、掷等方法，用报纸做游戏。如:踏石过河、纸飞机、过障碍、接力跑、翻斗龙等)

③各种动物的爬、走、跳。如:狗熊爬、鸭子走、螃蟹爬、虾子 退、青蛙跳、兔子跳等，可练习，也可进行小型比赛。

④短绳游戏。(每位学生准备一根短绳，可用夹、甩、拉、拼、折等方法，用短绳做游戏。如:踩蛇尾、抓尾巴、拼图、掷准、拉力赛等)

⑤素质练习。如:立定跳远、扶膝直腿走、踮脚尖走、高抬腿走、高姿俯卧撑、连续深蹲跳、原地高抬腿跑、各种形式的手持器械的迎面接力跑等

⑥练习体育课所学广播操及其它内容。

⑦《国家学生体质健康标准》规定的测试项目:坐位体前屈;50米跑(25米×2往返跑)、立定跳远、跳绳

2.九年级:

①游戏(贴烧饼、跳皮筋、阳光伙伴等)

②长绳。(每班两根长绳，可进行各种方法的长绳练习。如:单人单跳、双人单跳、加减跳、童谣跳、双绳跳等)

③素质练习。如:高姿俯卧撑、立定跳远、连续深蹲跳、原地高抬腿、各种形式的手持器械的迎面接力跑等

练习体育课所学广播操及其它内容。

④《国家学生体质健康标准》规定的测试项目:坐位体前屈;50米跑(25米×2往返跑)、立定跳远、跳绳

⑤球类活动。如篮球运球、足球颠球、排球垫球等。

七、活动要求

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。分散活动时以推荐内容为主，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场地安排，并对学生的站队、广播操、分散活动进行指导与监督。

八、注意事项

1、活动必须由班主任到场负责管理，做必要的技术指导。

2、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。

3、如果遇到小型体育竞赛，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。

4、遇到阴雨天不能进行正常室外活动时，各班由班主任自行在教室进行室内游戏(器材自备)。

港头中学教导处

2021.9