**窑湾镇王楼小学阳光体育运动实施方案**

一、指导思想
  认真贯彻落实《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《学校体育工作条例》，以学校体育作为突破口，坚持以人为本，牢固树立“健康第一”的指导思想，吸引学生走进大自然，来到阳光下，积极参加体育锻炼不断提高本校师生的体质健康水平，推动和谐高效和充满活力的校园文化建设。
二、实施目标
 我校开展阳光体育运动，以“达标争优、强健体魄”为目标，全面实施“国家学生体质健康标准”，确保学生做到每天锻炼一小时，达到《国家学生体质健康标准》及格以上。通过坚持不懈地推动阳光体育运动的实施，使我校学生养成良好的体育锻炼的习惯和健康的生活方式，逐步形成热爱体育，崇尚运动，健康向上的良好风气和珍视健康、重视体育的浓厚氛围。
三、实施措施
  1.开足开齐上好体育课。我校以体育课教学为基本平台，按照新课程标准要求，开足开全体育课。我校将根据本校特点，开展丰富多彩的活动，增强学生自觉参与体育锻炼的意识，引导学生树立“终身体育”的理念。在课内外推广长跑运动，增强学生的体制和适应自然环境的能力。
  2.广泛开展丰富多彩的课外体育活动。我校已将课外体育活动纳入教学计划，精心安排课外体育活动表，决不允许任何人以任何理由挤占课外活动时间。扩展我校体育活动的内容，做到“周周有内容、月月有比赛”，使学生在系统锻炼中增强体质，掌握2项以上科学健身的方法，养成良好的体育健身习惯。我校将结合本校实际，因地制宜、因陋就简地开展具有地方特色的体育活动，让学生在活动中得到锻炼。
  3.积极举办多层次多形式的体育竞赛活动。
  我校每年举行春季田径运动会比赛，突出健身、娱乐功能，定期举办广播操比赛；学生足球联赛和教职工排球比赛以及跳绳、踢毽、长跑冬季三项比赛，丰富校园文化。
  4.充分发挥《国家学生体质健康标准》的舆论导向作用。
  我校将严格执行《国家学生体质健康标准》的相关政策规定，充分发挥其杠杆和导向作用，促使学生积极参加体育锻炼。
  5.切实保证师资队伍的数量和质量。
  我校将坚持“挖掘潜力，形成特色”的原则，不断加大兼职体育教师和班主任的培训力度，辅导带动一批有业余体育爱好的专长教师。通过努力，使学校全体教师积极参与到体育活动中来。
 四、保障措施
  1.加强领导，落实责任。我校成立了以校长为组长的领导小组，保证我校阳光体育运动落到实处。
  2.大力宣传，营造氛围。我校将利用广播、黑板报、班会及家长会等形式，大力宣传阳光体育运动。通过宣传，让全体教师、学生及其家长充分认识这项活动的重要意义。
  3.完善制度，保证安全。我校建立和完善安全制度，采取一切必要措施保证阳光体育运动健康有序地进行。
  4.强化监督，表彰奖励。我校建立了考核奖励制度，确保阳光体育运动健康有序地发展。
  我校将按照以上要求，探索和创新活动形式和内容，努力把我校的阳光体育运动搞得有声有色，争取取得骄人的成绩。

**窑湾镇王楼小学阳光体育运动安排表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周 次 班级 | 第一周 | 第二周 | 第三周 | 第四周 | 第五周 | **第六周** | 第七周 | 第八周 | 第九周 | 第十周 | 第十一周 | 第十二周 | 第十三周 | 第十四周 | 第十五周 | 第十六周 | 第十七周 | 第十八周 | 第十九周 | 第二十周 | 第二十一 |
| 一（1） | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U |
| 一（2） | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V |
| 一（3） | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | A |
| 一（4） | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | A | B |
| 二（1） | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | A | B | C |
| 二（2） | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | A | B | C | D |
| 二（3） | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | A | B | C | D | E |
| 二（4） | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | A | B | C | D | E | F |
| 三（1） | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | A | B | C | D | E | F | G |
| 三（2） | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | A | B | C | D | E | F | G | H |
| 三（3） | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | A | B | C | D | E | F | G | H | I |
| 三（4） | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J |
| 三（5） | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K |
| 四（1） | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L |
| 四（2） | O | P | Q | R | S | T | U | V | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | m |
| 编号 | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U |
| 活动内容 | 30快速跑 | 连续跳台阶 | 座位体前屈 | 跳短绳 | 蹲踞式跳远 | 仰卧起坐 | 立卧撑 | 小足球 | 拔河 | 连续前滚翻 | 跳长绳 | 游戏 | 集体舞 | 接力跑 | 长跑 | 踢毽球 | 自然地形跑 | 立定跳远 | 连续深蹲跳 | 体育游戏 | 室内活动 |
| 场地 | 起点前 | 多媒体教室前 | 长廊内 | 1号楼前西 | 跳远区 | 1号楼前东 | 体育办公室东 | 足球场 | 足球场北门前 | 足球场南门处 | 2号楼前东 | 南弯道外 | 北弯道内 | 终点出 | 田径场 | 南弯道内 | 教学区地形 | 排球场内 | 沙坑 | 各教室 | 各教室内 |
| 器材 |  |  | 垫子 | 跳绳 |  | 垫子 |  | 足球 | 拔河绳 | 大垫子 | 长绳 |  | 录音机 | 接力棒 |  | 毽球 |  |  |  |  |  |

**窑湾镇王楼小学阳光体育运动安排表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 班级 | 第一周 | 第二周 | 第三周 | 第四周 | 第五周 | 第六周 | 第七周 | 第八周 | 第九周 | 第十周 | 第十一周 | 第十二周 | 第十三周 | 第十四周 | 第十五周 | 第十六周 | 第十七周 | 第十八周 | 第十九周 | 第二十周 | 第二十一 |
| 四（3） | P | Q | R | S | T | U | V | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | m | n |
| 四（4） | Q | R | S | T | U | V | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | m | n | o |
| 四（5） | R | S | T | U | V | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | m | n | o | M |
| 五（1） | S | T | U | V | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | m | n | o | M | N |
| 五（2） | T | U | V | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | m | n | o | M | N | O |
| 五（3） | U | V | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | m | n | o | M | N | O | P |
| 五（4） | S | T | U | V | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q |
| 五（5） | T | U | V | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R |
| 五（6） | U | V | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S |
| 六（1） | V | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T |
| 六（2） | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U |
| 六（3） | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V |
| 六（4） | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | A |
| 六（5） | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | A | B |
| 六（6） | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | A | B | C |
| 六（7） | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | A | B | C | D |
| 编号 | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U |
| 活动内容 | 30快速跑 | 连续跳台阶 | 座位体前屈 | 跳短绳 | 蹲踞式跳远 | 仰卧起坐 | 立卧撑 | 小足球 | 拔河 | 连续前滚翻 | 跳长绳 | 游戏 | 集体舞 | 接力跑 | 长跑 | 踢毽球 | 自然地形跑 | 立定跳远 | 连续深蹲跳 | 体育游戏 | 室内活动 |
| 场地 | 起点前 | 多媒体教室前 | 长廊内 | 1号楼前西 | 跳远区 | 1号楼前东 | 体育办公室东 | 足球场 | 足球场北门前 | 足球场南门处 | 2号楼前东 | 南弯道外 | 北弯道内 | 终点出 | 田径场 | 南弯道内 | 教学区地形 | 排球场内 | 沙坑 | 各教室 | 各教室内 |
| 器材 |  |  | 垫子 | 跳绳 |  | 垫子 |  | 足球 | 拔河绳 | 大垫子 | 长绳 |  | 录音机 | 接力棒 |  | 毽球 |  |  |  |  |  |