**新沂市城岗中学阳光体育活动方案**

健康的体魄是青少年健康成长的基本前提，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”的可持续发展理念，切实加强体育工作，让学生感受到运动的快乐，丰富校园生活，促进学生身心健康和谐发展。

我校为了更好的深入贯彻教育部关于《切实保证中小学生每天一小时校园体育活动的规定》和《学校体育工作条例》，落实教育部“全国亿万阳光体育运动”计划，响应“每天锻炼一小时，键康工作50年，幸福生活一辈子”的口号。坚持以学生发展为本，全面实施素质教育，减轻学生过重课业负担，重视学生体质健康。具体活动方案如下：

活动理念:我运动、我健康、我快乐

一、活动宗旨：

面向全体学生，将体育文化作为素质教育的重要组成部分来抓，将每天锻炼一小时，键康工作50年，幸福生活一辈子落实到实处。同时也为学生提供展示个人才华、技艺的机会，全面提升中小学生体质与健康水平。要力争用3-5年时间，使学生达标率在92%以上，优秀率在35%以上，让95%以上的学生能做到每天锻炼一小时，形成良好锻炼习惯，至少掌握2项体育技能。提高全校师生体育文化素养。

二、组织机构

领导小组

组长： 何书龙

副组长：夏仲军 顾绍华 乔小刚

组员：体育老师和全体班主任

三：工作方法与措施

1、首先领导对这项工作实行统一领导，确保工作责任到位、政策落实到位、保障措施到位、资金投入到位。校长是学校体育的第一责任人。学校建立校长负责制，认真贯彻《学校体育工作条例》和国家、省、市对学校体育各项规定，确保体育课、学生每天一小时体育锻炼时间得到落实 其次班主任、体育教师是落实每天1小时阳光体育运动的直接责任人，大课间、眼保健操、课外体育活动和课间活动由班主任负责组织实施，体育教师负责指导；体育课教学由体育教师按照有关要求负责组织落实。

2、加强宣传，营造学生参加体育锻炼的良好舆论氛围。

学校充分利用校园广播、宣传栏等，大力宣传加强青少年体育锻炼的重要性、紧迫性，广泛传播健康理念，悬挂永久性横幅，使“每天锻炼一小时，键康工作50年，健康生活一辈子”的理念深入人心，唤起全校师生对健康的关注，引起家庭、社会的共同关注。

3、以体育课教学为基本平台，教会学生科学锻炼的方法。

体育课是实现学校体育目标任务的重要环节，学校将加强体育课教学管理，提高教学质量。体育锻炼课是落实每天一小时体育锻炼时间的有效途径，必须做到有组织形式、有人管，并认真落实。

我校将严格执行国家关于体育课时的规定，开足开齐体育课。每周三节保质保量上好体育课，同时注重对学生进行健康知识教育和科学健身理念的培养，养成良好的锻炼习惯。结合《学生体质健康标准》进行健康测试，并将结果归入学生毕业档案，如实反馈学生体质健康状况。

4、切实有效的开展大课间和课外活动

将大课间活动、课间休息、课外活动和体育课有机结合，保障学生每天锻炼达1小时以上。一是每天按时进行25分钟大课间活动锻炼，完成跳绳、踢毽子、慢跑步、广播操等训练。二是把课外活动时间纳入学校教育教学计划，不得挪用或挤占课外活动时间，安排体育教师进行课外活动辅导、训练。学校成立各种兴趣小组，分班依次开展跳绳、游戏、拔河、踢毽子、跳长绳、双人跳绳、单人跳绳、软式排球、足球、篮球、乒乓球、羽毛球、健身操、迎面接力、往返接力，初三体育中考三项等体育活动训练。三是每节课间休息10分钟督促学生自由活动、自由锻炼。

当天有体育课的班级活动安排为25分钟大课间加45分钟体育课加十分钟眼操。没有体育课的班级是25 分钟课间加课外活动加十分钟眼操。这样就都能保证每个学生每天都有一小时以上的体育活动。

    5、学校开展丰富多彩的体育竞赛。

每学年至少开展全校性田径运动会、篮球、乒乓球、拔河、冬季长跑、踢毽、跳绳等体育小竞赛，争取做到“人人有项目，班班有安排，期期有比赛”。

四、加强检查监督及安全教育

1、学校将按照责权一致的原则，建立学校体育工作责任制和责任追究制，将责任落实到相关部门和具体人员，明确有关责任人和直接责任人的责任。

2、把学校体育工作作为学校学期绩效考评的一项重要内容，对随意停开、少开和挤占体育课时、拖堂、不能依法保证学生每天体育锻炼时间的部门负责人、教师，不能评优、评先。

3、强化安全意识，牢固树立“安全责任重于泰山”的思想，加强对体育教师的安全知识和技能培训，对学生加强安全意识教育。要强化活动安全管理，加强体育场馆、设施的维护，确保安全运行。

4、学校将加强自身管理，加强制度建设，做到任务分工，责任到人，责任追究，奖惩兑现。对体育教师从事体育教学工作必须与其他学科同等对待、同工同酬，教师担任体育锻炼课、课余体育训练、广播操、体育竞赛等工作奖合理计算工作量。

5、为落实学生每天一小时体育锻炼情况，学校将进行定期与不定期专项检查，对工作开展好的班级及教师，将进行表彰奖励，对工作不认真落实、敷衍了事、随意停开体育课和不认真落实学生每天体育锻炼时间的教师，第一次实行戒免谈话，如仍不能得到落实，学校将视为其年终考核不合格。

每天锻炼一小时并不是一句口号，同时也不是一个形式。他是加强学校课程建设，促进和谐校园紧密结合，培养学生积极主动的体育锻炼习惯，是提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质水平，推动校园体育文化建设的一项重大举措。我们要坚持不懈的实施下去，将措施落实到实处使学生健康快乐的成长

新沂市城岗中学

2022年9月