墨河马场小学2022-2023学年度第二学期阳光体育活动方案

一、指导思想:

全面贯彻《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》等文件精神，坚持以人为本，全面推进素质教育。坚持健康第一的理念，坚持每天锻炼一小时，健康学习工作五十年，幸福生活享受一辈子。同时尊重学生的运动选择，激发学生运动兴趣，培养学生的锻炼习惯，锻炼学生勇敢顽强、坚忍不拔的意志品格，促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康和谐发展。

二、工作目标:

旨在进一步提高学生的体育素养，培养学生的个性特长，全面提高学生的身体素质，使学生树立“健康第一，终身体育”的思想意识，同时，也进一步帮助学生形成良好的锻炼身体的习惯和终身体育意识，增强学生参与未来社会竞争的能力，体验和享受运动过程中的快乐，营造“阳光体育、健康快乐”的校园体育文化。

三、活动主题:阳光体育健康快乐

四、活动保障

1、认真学习，转变观念

以贯彻新课程理念为主旨，初步了解学生身体发展之需，深刻领会:拥有健康才能拥有明天，热爱锻炼就是热爱生命。

2、加强领导，保证时间

以将快乐体育、趣味游戏引入阳光体育活动为主旨，强化活动的领导与管理，并建立各项管理制度，充分挖掘校内外各种体艺课程资源，不断丰富和发展活动的内涵，不断提升活动水平。

3、全员参与，注重评价

坚持学生全员参与，突出活动的评价作用，对个人予以适时激励。

五、活动的主要内容:

1、按新课程标准开足开齐上好体育课。认真做好眼保健操和课间操。

2、实行早锻炼的体育活动制度，进行丰富多彩的文体活动，包括跳绳、踢毽子、游戏、跳跃等活动。

3、全面实施《国家学生体质健康标准》。让每个学生都参加，并努力达到合格以上。建立健全《国家学生体质健康标准》工作管理运行机制，建立岗位责任制。

内容安排如下：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 项目 | 内容 | 时间 | 备注 |
| 上午 | 晨间活动 | 早操  8：20———8：35 | 15分钟 |  |
| 眼操课间操  10:10-10:40 | 30分钟 |  |
| 下午 | 大课间活动 | 班级特色活动  15:25-15:55 | 30分钟 |  |

五、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。

低年级

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、接力跑等）

③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）

④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

⑤练习体育课所学广播操及其它内容。

⑥《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

高年级：

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，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、乒乓球、羽毛球等。

六、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。

七、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)。