2022-2023第二学期时集镇凤云小学阳光体育活动实施方案

一、指导思想

以深入贯彻落实中央7号文件、广泛开展阳光体育运动为宗旨，以宣传实施《全民健身条例》为契机，通过开展长跑活动，培养学生热爱体育、崇尚运动的健康观念和良好习惯，逐步形成强身健体、阳光运动的校园长跑活动氛围和文化，不断提高学生身体素质和意志品质。

二、活动主题

阳光体育与全民健身同行

三、参加对象

全校学生，重点是小学为五、六年级学生。

四、活动内容

每天长跑距离（参考）基数为：一、二年级同学每天200～400米，三、四年级同学每天跑步400～600米，五、六年级同学每天跑步1000米。各班在法定工作日每天以班级为单位通过多种形式分时、分段组织学生完成跑步里程。节假日和暑假期间大家要自觉坚持长跑。

五六年级各班级要做好每日长跑活动情况记录，在春季长跑活动结束时，统计每个同学春季长跑的总里程。

五、安全与防护

各班级要重视同学的安全教育与安全工作，严防安全事故。体育组要加强长跑活动的技术指导，科学分解五、六年级同学1000米跑的路程，对经证明患有心血管疾病和肢残及不适合参加长跑活动的同学实行免跑，防止意外伤害事故。

六、评选与表彰

阳光体育活动将设立“阳光体育优秀班级”和“阳光体育优秀同学”奖，对长跑活动开展好的班级和个人进行表彰。

评选条件：

1．“阳光体育优秀班级”：班内有90％的同学按要求跑完全程；班级中按《国家学生体质健康标准》相关项目的测试，90%的同学达到合格且优秀率高；班级同学平均每人长跑里程名列前茅。活动期间未发生任何安全事故。

2．“阳光体育优秀同学”：按《国家学生体质健康标准》相关项目的测试达到优秀；个人长跑总里程名列前茅。活动期间未发生任何安全事故。

七、组织机构

组 长：杨运动

组 员： 周胜利 朱庆梅及各班主任

2022-2023第二学期时集镇凤云小学阳光体育活动安排表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 一 | 短绳 | 立定跳远 | 丢沙包 | 体育游戏 | 接力跑 |
| 二 | 短绳 | 立定跳远 | 丢沙包 | 体育游戏 | 接力跑 |
| 三（1） | 自选项目 | 1000米长跑 | 自选项目 | 1000米长跑 | 自选项目 |
| 三年级自选项目：板羽球、短绳、长绳、接力跑、游戏 | | | | | |
| 四（1） | 自选项目 | 1000米长跑 | 自选项目 | 1000米长跑 | 自选项目 |
| 四年级自选项目：板羽球、短绳、长绳、接力跑、游戏 | | | | | |
| 五（1） | 1000米长跑 | 自选项目 | 1000米长跑 | 自选项目 | 1000米长跑 |
| 五年级自选项目：短绳、长绳、毽子、羽毛球、乒乓球、排球 | | | | | |
| 六（1） | 1000米长跑 | 自选项目 | 1000米长跑 | 自选项目 | 1000米长跑 |
| 六年级自选项目：短绳、长绳、毽子、羽毛球、乒乓球 | | | | | |

2022-2023学年度第二学期体育课表

一年级课表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 | 体育与健康 |  |  |  |  |
| 4 |  |  | 体育与健康 |  | 体育与健康 |
| 5 |  |  |  | 体育与健康 |  |
| 6 |  |  |  |  |  |

二年级课表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  | 体育与健康 | 体育与健康 |  |
| 4 |  |  |  |  | 体育与健康 |
| 5 | 体育与健康 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |

三年级课表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  | 体育与健康 |  |
| 4 |  |  | 体育与健康 |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  | 体育与健康 |  |  |  |

四年级课表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  | 体育与健康 |  |
| 6 |  | 体育与健康 |  |  | 体育与健康 |

五年级课表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  | 体育与健康 | 体育与健康 |  | 体育与健康 |

六年级课表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  | 体育与健康 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  | 体育与健康 | 体育与健康 |

**2023-2024第一学期凤云小学开展阳光体育活动实施方案**

**一、指导思想**

为贯彻落实《关于开展第八届江苏省千万学生阳光体育冬季长跑活动的通知》，全面落实科学发展观，大力推进素质教育，切实加强学校体育工作，牢固树立“健康第一”的指导思想，构建一系列能体现学校特色及适合学生特点的体育赛事活动，引导全体学生积极参与内容丰富、形式多样的校园群众性竞赛活动，积极响应“阳光体育活动”活动，提高体育运动基本能力，重视终身体育的意识和习惯培养，提高学生健康水平，促进学生的和谐发展。不断丰富青少年的课余文体生活，进一步提高青少年的身心健康水平和审美情趣。  
**二、总体目标**  
 1. 在校园中形成“人人有项目，班班有团队，各年级有比赛”的群众性体育活动新局面。  
 2. 培养学生树立“健康第一”的观念和终身体育的意识，养成学生每天坚持锻炼一小时的生活习惯，提升全体学生的体质健康水平。  
 3. 大力推动凤云小学校园体育赛事活动的开展，让学生在校园中就能找到适合自己的体育活动项目。  
 4. 塑造学校体育品牌意识，完善区域内体育赛事与学校体育运动特色项目共同发展。  
**三、组织领导小组**  
 组长：杨运动  
 副组长：周胜利 朱庆梅

组员： 各班班主任、体育教师

**四、措施保障策略**  
 1.坚持大德育观下学校体育工作整体发展思路，营造和谐生动、人文多元、丰富多彩的学校体育文化氛围。  
 2. 坚持因地制宜，开展多种多样、形式灵活、内容丰富多彩，寓教于乐的阳光体育运动竞赛及训练合作。  
 3. 坚持体育教学改革与群体活动、体育竞赛协同发展，并把提高体育课教育教学质量放在首位。  
 4. 坚持推进公平公正的体育比赛精神与规则意识教育，树立学校体育达标争优创先的竞争意识。  
 5. 坚持项目管理的过程化控制与反馈（监控和检查指导或随机抽测），整合学校优质教育资源，积极利用体育平台将学校的办学成果、教学理念及教学成绩向同行、向社会宣传展示，树立良好形象。

**五、活动内容规划**

1.大课间活动在总结保持原有成绩的基础上要实现两个突破，以此达到对整体大课间工作的推动作用。  
 开展课间操可进行“菜单选择式”课间操操作模式，促进课间操活动更加科学化，多样化，规范化方向发展，提高大课间的实效性，更好地实现特色发展，推动我校大课间活动再上一个新台阶。  
 2.课外群体活动（包括运动会模式改革）  
 在传统体育活动内容如跳绳、踢毽等基础上，丰富内容与形式，创新活动方式，开展阳光体育与阳光伙伴集体性体育竞赛活动，进一步丰富校园文化生活。  
 **六、工作要求：**  
 1．全校各班级开齐开足上好体育课，教导处在适当时候要进行专项督导检查工作。  
 2. 贯彻落实《学校体育工作条例》和《国家学生体质健康标准》的实施方法，加强学校体育课程活动基础建设，针对学生体质健康存在的不足，认真落实课程要求，认真落实学生体质健康标准测试工作，全面提升学生体质健康水平。   
 3. 结合学校实际与特色创建，加强学校体育文化建设，寻找和挖掘学校体育特色发展的途径，使校园文化与课程活动、学生与体育老师关系共同和谐发展，形成学校体育教学的特色化、个性化。  
 4. 加强学校体育安全管理。要强化安全意识，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。加强安全制度建设，科学合理地制定活动计划和流程，明确安全责任，完善安全措施。

2023-2024学年度第一学期时集镇凤云小学阳光体育活动安排表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 一 | 短绳 | 立定跳远 | 丢沙包 | 体育游戏 | 接力跑 |
| 二 | 短绳 | 立定跳远 | 丢沙包 | 体育游戏 | 接力跑 |
| 三 | 自选项目 | 1000米长跑 | 自选项目 | 1000米长跑 | 自选项目 |
| 三年级自选项目：板羽球、短绳、长绳、接力跑、游戏 | | | | | |
| 四 | 自选项目 | 1000米长跑 | 自选项目 | 1000米长跑 | 自选项目 |
| 四年级自选项目：板羽球、短绳、长绳、接力跑、游戏 | | | | | |
| 五 | 1000米长跑 | 自选项目 | 1000米长跑 | 自选项目 | 1000米长跑 |
| 五年级自选项目：短绳、长绳、毽子、羽毛球、乒乓球、排球 | | | | | |
| 六 | 1000米长跑 | 自选项目 | 1000米长跑 | 自选项目 | 1000米长跑 |
| 六年级自选项目：短绳、长绳、毽子、羽毛球、乒乓球 | | | | | |

2023—2024学年度第一学期体育课表

一年级课表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 | 体育与健康 |  |  |  |  |
| 4 |  |  | 体育与健康 |  |  |
| 5 |  |  |  | 体育与健康 | 体育与健康 |
| 6 |  |  |  |  |  |

二年级课表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  | 体育与健康 |  |
| 4 |  |  |  |  | 体育与健康 |
| 5 |  |  | 体育与健康 |  |  |
| 6 | 体育与健康 |  |  |  |  |

三年级课表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  | 体育与健康 |  |
| 4 | 体育与健康 |  | 体育与健康 |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |

四年级课表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  | 体育与健康 |  |
| 6 |  | 体育与健康 |  |  | 体育与健康 |

五年级课表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  | 体育与健康 | 体育与健康 |  | 体育与健康 |

六年级课表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 | 体育与健康 |  |  | 体育与健康 | 体育与健康 |