**瓦窑镇中心小学2023-2024学年度第一学期阳光体育**

**活动方案**

一、指导思想

1、通过丰富多彩的课间活动把学生吸引到各项体育活动中，变要我参与为我要加与，在快乐中练，在练习中快乐。

2、通过体育课向学生传授各种基本技术、基本知识，使学生学会锻炼，并找到自己特别喜爱的1-2个项目，在体育活动中加以强化、提高，变成学生自身的技术能力，最终成为终生参与的项目。

3、使学生感受到大课间锻炼带来的好处，从理论上认识到健身的重要性，从而使真、善、美成为学生终身体育的意识，养成终生体育的习惯。

4、通过锻炼，增强体质、健全心理，集中精力进行学习。

二、活动时间

    大课间时间和体育课时间

三、活动内容

低年级：拍小皮球 跳长绳、短绳 小游戏、踢毽子 三毛球、羽毛球 迎面接力跑、小游戏、踢毽子 三毛球、羽毛球 迎面接力跑 拍小皮球 跳长绳、短绳

中高年级：各种奔跑游戏 羽毛球、乒乓球、三毛球 拍球、运球 立定跳远、踢毽子 跳长绳、短绳

篮球、排球 跳长绳、短绳 羽毛球、乒乓球 立定跳远、踢毽子 400米慢跑、奔跑游戏

四、组织要求

1、各班要充分利用学校的活动场地，因地制宜开展多种多样的体育活动，使学生的活动空间得到扩展，；加大体育的宣传力度，张贴、悬挂健身格言，如：“每天锻炼一小时，健康快乐一辈子”、“我运动、我快乐”，举行健康讲座等。

2、由辅导老师带领学生做室内健身游戏，消除不良天气带来的影响，达到扩充空间又保证活动时间效果。

3、全体师生都要参与到快乐大课间中去，各任课教师与所教班学生一起活动。

4、 加强大课间的管理与落实。

（1）班主任落实好自己班的活动器械，由体委负责，按学校安排的活动内容进行，保证按要求达到人人有活动，活动有器具；按学校分工的活动场所（见活动安排表）开展活动；每天值班领导对各班开展的大课间活动进行检查督促，纳入班级量化；每次活动都有老师带领，确保活动安全。

（2）体育教师要在体育课上对学生进行大课间活动项目的学习，让学生明白活动项目的具体要求。

（3）课间活动时，学校领导要进行督促，所涉及的各方要协调到位，如活动器械、场地等，保证每天活动时，不被占用。

（4）实行学校领导负责制，大课间活动由分管校长负责，学校主要领导到操场参入活动，同时了解情况，发现问题及时解决，并提高全校师生对课间操的重视程度；班主任、任课教师要认真组织本班学生按时活动，培养学生活动兴趣，从思想上正确引导学生，并用自己亲身实践来影响、教育和鼓励学生积极参入活动；体育教师负责课间活动内容的安排、乐曲的选择，负责班级活动场所及进退场的安排。负责组织课间操的全过程，并协调班主任组织好所带年级的课间活动。

（5）活动时安全第一，各班要切实把安全工作做好，学校教导处、总务处对器械、场地随时进行跟踪，一旦发现安全隐患要及时制止学生的活动。

（6）各班要保证学生全员参与，除生病请假的外，无特殊情况不得缺席，任课教师要清点好人数，对学生参入情况的检查纳入班级量化。

五、实施措施

1、活动量由体育教师和班主任负责，要提前安排好活动内容的顺序以及活动量，要符合人体运动的变化规律。

2、活动要有实效，要使学生的身心健康得到全面发展。能否满足学生生长发育的需要，能否达到增强学生体质是活动的关键。活动开展不仅是求形，更是要讲究实效，最后由任课教师对学生身体素质进行检测。