**新沂市东华高级中学阳光体育活动实施方案**

**一、指导思想**

坚持“键康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，以全面实施《学生体质健康标准》，大力推广体育大课间活动为重点，蓬勃开展“阳光体育活动”。同时把加强学校课程建设,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，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。

**二、活动主题：**

我运动、我健康、我快乐

**三、活动要求：**

人人有运动项目、班班有运动团队、学校有运动氛围

**四、活动方案：**

（一）活动计划

在充分利用体育课、课间操（室外）、眼保健操锻炼的同时，新创室外课间操，课外活动，并根据学生的学习规律、体能差异及兴趣爱好，由学生自主选择运动项目，自行安排运动时间，全面开展阳光体育活动，实现每天1小时体育锻炼的目的。

（二）活动方式

体育教师引导，班主任及家长配合监督，学生自主锻炼。

（三）活动步骤

1.自主锻炼。利用体育课、课间操（室外）、眼保健操、室内课间操和学生自主选择的运动项目，坚持每天1小时体育锻炼，促进师生体质健康发展。

2.效果检测。学校组织开展秋季运动会、参加校外机构组织的各类比赛活动及随时检测，检查运动效果。

（四）内容安排

第一阶段：

1.抓好课间操的做操质量体现班级、年级风貌

2.从学生兴趣爱好入手，让学生自己设计一个或多个运动项目，确定运动指标，安排运动时间，进行锻炼，实现目标。

3.每班集体组建运动小团队。如：田径队，篮球队、羽毛球队，毽球队，足球队，排球队……达到人人有项目的目的。

4.校教工男子篮球队、校级训练队训练，其余教职员工利用课余时间打球、跑步、跳绳、营造体育锻炼的氛围，在校园中奏响一曲师声齐动员共运动的欢乐、和谐、健康之歌。学校田径队认真准备，积极训练，争取在市级中小学田径运动会上取得优异成绩。

5.组织开展校田径运动会。

第二阶段： 1.按照上级指示精神开展“冬季三项活动”，进行冬季越野长跑运动，提高师生的耐力，促进心肺功能。争取在迎元旦活动中取得优异成绩。

2.开展以年级为单位的各种体育单项赛：拔河、球类比赛、趣味活动竞赛……

3.举行以发展学生素质为主要目的，进行跳绳、立定跳远、俯卧撑、仰卧起座、引体向上、立位体前屈等项目比赛，为学生身体健康成长打下良好基础。

4.随机抽测部分学生体育锻炼的项目。检验锻炼效果。

第三阶段：

1.开展“阳光运动”主题活动，进一步营造“阳光、健康”和浓厚氛围，组织学生开展丰富多彩的主题班会。

2.加强学校体育高考备战，集中精力，强化训练，在体育高考中在上一个台阶。

五、实施要求：

1.营造舆论氛围。利用学校的各种媒体广泛宣传开展体育活动的意义和价值，各个年级的班主任要做好家长的工作，引导全社会理解、支持学校开展的这项工作，确保阳光体育活动得以顺畅开展。

2.加强队伍培训。体育教师对班主任和相关教师进行体育方面的必要专业培训，使学生参加体育活动时，有科学的指导，发挥群体作用，使体育活动落到实处。

3.各年级结合本方案里每阶段活动主题，制订相应的文体活动计划和分阶段活动实施方案，上报学校，采取切实可行措施，狠抓落实。同时要求学生在教师和家长的指导下，根据自身特点，量身自定体育锻炼计划和分阶段目标，并自查完成情况。