**2023-2024东华高级中学阳光体育活动方案**

学校教育要贯彻“一切为了学生，健康第一”的可持续发展的理念，切实加强体育工作，

让每个学生都感受到运动的快乐，从而丰富校园生活，促进学生身心健康和谐发展。结合我校实际，为共同打造和谐、文明校园，特制定本方案。

一、指导思想

　　贯彻落实全国学校体育工作会议精神和教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定。树立“健康第一”、“每一天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，大力推进体育大课间活动，全面实施《学生体质健康标准》，蓬勃开展“阳光体育活动”。以培养学生刻苦锻炼的精神，培育学校的体育精神，营造一种良好的校园体育文化氛围，使学生自觉地参加每一天一小时的体育活动。

二、机构设置

1、领导小组(负责领导协调各方面的工作。)

组长:戴峰

副组长:李伟

2、安全保障小组(负责学生安全工作)

组长:季义凯

3、技术指导组(负责各年级体育活动设计及活动指导工作)

组长:任民昊

4、器材组(负责体育器材的购置及管理工作)

组长:张杰

三、活动主题

我健康、我阳光、我成长、我快乐

四、活动要求:

人人有项目，班班有团队，平时有活动，年终有评比

五、实施目标

1、树立科学的人才观，充分认识体育对强身健体、陶冶情操、启迪智慧、壮美人生，以及培养团结、合作、坚强、献身和友爱精神，弘扬民族精神的积极作用。

2、开展“阳光体育”运动，要与体育课教学相结合，通过体育教学，教育、引导学生积极参加“阳光体育”运动，增强学校体育工作的活力和吸引力。

3、开展“阳光体育”运动，与学校田径等运动队训练相结合，使得“阳光体育”与校本教研相结合。

4、与课外体育活动相结合。保证学生在每天能到室外去，保证能有一小时的体育锻炼时间，将学生课外体育活动纳入学校年度教育计划。

5、营造良好的舆论氛围。通过多种形式，大力宣传“阳光体育”运动，广泛传播健康理念，使"健康第一"、"达标争优、强健体魄"、等口号家喻户晓，深入人心。建立评比表彰制度，对在“阳光体育”运动中取得优异成绩班级给予加分，以唤起全体老师对学生体质健康的广泛关注，支持“阳光体育”运动的开展。

6、建立学校体育活动的长效机制，营造人人参与、个个争先的氛围，形成促进青少年健康成长的良好育人环境。通过学校体育活动，保证每名学生至少掌握两项日常锻炼运动技能，养成终身体育锻炼的习惯。教师积极反思总结，进一步提升学生的身心健康，促进学校体育工作的蓬勃发展。

7、学校“阳光体育”运动实施小组扎根班级，立足校园，继续开展学生班级体育联赛、小学生课外文体活动、暑期体育活动等。同时融入社区，带动家庭，广泛开展小型多样、生动活泼的课外健身活动。

六、活动的内容

（一）大课间 ：1、跑操。2、韵律操。活动时间：每天上午9:20——9:45分。组织形式：以全校为单位，由班主任具体组织，也可由体育教师、音乐教师组织全校性的集体活动项目，如集体舞、韵律操等。

（二）课外活动： 班级特色活动

活动内容：（1）由班主任选择各种体育活动，提供每周活动菜单。（2）由学校向学生和教师推荐各种体育活动内容。（3）由教导处每周向全校推介一种体育活动形式。  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。

组织管理：（1）由班主任记载每天活动内容、出缺勤、人数。（2）由教导处评选最佳班级和最佳教师。（3）每学期进行一次活动展示。

七、运动会

1、每年进行一次学生体育运动会，由学校体育组组织实施。

2、每年进行一次教职工趣味运动会。由学校领导和体育组组织实施。

3、每年不定期进行消防、逃生、防震演练，由德育处组织实施。

八、常规比赛

1、每学期进行一次跑操比赛。

2、每年进行一次冬季学生跳绳比赛。

3、每年进行一次冬季学生长跑比赛。

4、每年进行一次教师跳绳、拔河比赛。

5、每学期进行以3——5次小型体育比赛。

九、体育、运动训练

1、长年进行学生田径运动队训练，制定专门的训练计划和管理措施。

2、积极组队开展各种赛前训练。

十、机制保障

1、各校在每学期第二周制定本校各年级的活动计划，上报办公室。

2、做好对全校教师，全体学生及学生家长的宣传工作，重视“阳光体育活动”，把这项工作抓好，抓实。

3、每位教师均要带队，参加状况记录年度考核中的担任课外活动栏目。

4、凡未落实学生每一天一小时体育活动的学校和班级，不得评为先进单位，第一职责人不得评为先进个人;凡是不认真组织学生用心参加每一天一小时体育活动的班主任，不得评为先进班主任;凡不用心参加每一天一小时体育活动的学生，不得评为三好学生。

东华高级中学体育组