



享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志 ——淄博中学阳光体育活动实施方案



淄 博 中 学

2023年9月



淄博中学阳光体育活动实施方案

一、指导思想

为保证学生体育活动质量，认真贯彻中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和中小学健康促进行动中明确要求：学生每天要有一个小时的体育锻炼活动；坚持“健康第一”的思想，把落实学生每天锻炼一小时，增强学生体质，促进学生全面发展作为根本任务，提高认识，强化措施，确保将学生每天锻炼两小时落到实处。突出我校办学特色，充分利用我校一流的体育场地设施、完备的体育器材和高智能的体育教师队伍，最大化的满足每个学生个性化发展。

二、目标和原则

（一）让学生有更多的时间参与运动，培养体育锻炼的兴趣，养成每天坚持锻炼身体的习惯，促进学生健康成长。

（二）让学生有选择地参与、学习、享受体育，让低年级学生掌握基本运动技能，高年级学生掌握一到两项自己所喜爱的体育项目的练习方法和运动技能，提高学生基本身体素质。

（三）丰富校园体育文化生活，促进教师与学生、学生与学生之间的和谐关系，增强学生的合作意识、竞争意识以及不怕艰辛，勇于克服困难的坚强意志。

三、组织机构

1、领导小组

组长：宋汝智



副组长：李德峰

成员：张怀伟 阎希森 殷曰国 张萍 刘玉军

杨明证 朱学伟

2、工作小组

组长：姜健

副组长：胡洋、赵圣涛、徐虹

成员：全体体育教师、全体班主任

四、实施措施

（一）体育与健康课

学校保证开足、开好体育课，各班每周两节体育与健康课，严格按照高中体育与健康课的课程标准要求组织体育课。

（二）上午课间操（9:40-10:10）

1. 集合地点：

高一：东田径场

高二一部：东田径场 高二二部：西田径场

高三：西田径场

2. 练习内容：

每年1月-4月、9月-12月集体跑操3圈；每年5-7月，高一武术操、高二健美操

3. 要求：

（1）集合迅速，要求在下课铃响后五分钟内各班在指定地点完成集合，体育委员迅速整队。

（2）全员参与，要求所有同学参加，学生会检查同学



除外，长期病假同学须持医院证明到学生处办理长期病假手续，指定地点进行静态拉伸练习。

(3) 跑操过程中要求队形整齐，步调一致，排间距不可过大，与前面班级的保持适当距离。

(4) 跑操过程中不允许说笑，保持高昂的精神面貌，不得掉队。

(5) 跑操过程中班级口号要求响亮，口号要包括班风（班训）。

(6) 健美操要求队形整齐划一，动作按照舒展规范。

(7) 由学生会跑操、健美操进行评价，并计入班级量化分。

(三) 下午大课间 (15:40-16:10)

根据活动内容和场地器材等实际情况，下午大课间本着就近运动的原则，到指定地点进行活动，确保运动的同时保证正常上课秩序。同时学校每学期都组织与活动项目相关的各项比赛，以此来调动学生和班主任的积极性。

1. 集合与活动地点：

高一：东篮球场、诚毅广场、东田径场部分区域

高二：勤美3博学3号楼楼间空地，南门内广场。

高三：西篮球场、排球场、乒乓球场地、楼间空地

2. 活动项目：

跳绳、踢毽子、羽毛球、拔河、乒乓球

3. 组织形式

活动以班级为单位进行，班主任可以根据天气情况自行



安排活动内容。

所需器材均由班级自行准备，部分学生忘带体育器材可有学校提供跳绳、毽子、羽毛球。

4. 评价办法:

每个学期举行 1 次跳绳比赛、1 次踢毽子比赛，1 次拔河比赛，具体如下:

跳绳比赛包括:

(1) 1 分钟 10 人跳大绳赛 (2 人摇绳 8 人跳)。每班组织 4 队参赛，4 支参赛队的总成绩，作为最终班级成绩进行排名。每个年级设立一等奖 6 个、二等奖 8 个、三等奖 8 个，分别给予 15、10、7 分量化加分。

(2) 1 分钟 10 人绕 8 字赛 (2 人摇绳 8 人跳)。每班组织 4 队参赛，4 支参赛队的总成绩，作为最终班级成绩进行排名。每个年级设立一等奖 6 个、二等奖 8 个、三等奖 8 个，分别给予 15、10、7 分量化加分。

(3) 1 分钟个人计数赛。所有同学参赛，取平均值作为班级成绩。每个年级设立一等奖 6 个、二等奖 8 个、三等奖 8 个，分别给予 15、10、7 分量化加分。

踢毽子比赛包括:

(1) 4 人轮踢计数赛。每班组织 10 队参赛，10 支参赛队的总成绩，作为最终班级成绩进行排名。每个年级设立一等奖 6 个、二等奖 8 个、三等奖 8 个，分别给予 15、10、7 分量化加分。

(2) 个人计数赛。班级所有同学参赛，取平均值作为



班级成绩。每个年级设立一等奖 6 个、二等奖 8 个、三等奖 8 个，分别给予 15、10、7 分量化加分。

拔河比赛：

以班级为单位进行比赛，奖励年级前八名，分别给予 15. 14. 13. 12. 11. 10. 10. 10 分量化加分。

五、分工与职责

（一）年级和班主任

1. 班主任主要监督本班学生的出勤情况和活动情况，对本班参与大课间的学生进行必要的分组安排，做好自备器材的分配。

2. 班主任老师全面负责本班级学生在参加大课间期间的安全工作。

3. 班主任要经常性地在本班级内开展大课间活动的安全教育、组织纪律教育，强化大课间活动期间的管理。

4. 早晨、上午和下午大课间期间，班主任老师要跟班到位，密切关注学生的安全状况。遇学生意外受伤事件应积极开展紧急救护，需要到医院治疗的，应随同去医院并通知学生家长，协同学校相关部门作好事件善后处理。

5. 年级负责日常督促各班落实各项体育活动，每学期做一次总评，总评成绩计入优秀班级体考核。

（二）艺体部和体育教师

1. 体育老师负责通过体育课进行跑操、跳绳、踢毽子的教学指导和初步练习（设置固定模块）。

2. 上午、下午大课间跑操要求全体体育教师到岗。



3. 负责对整个大课间活动的协调与组织，包括：集合整队、划分具体活动区域、器材的整理与清点等。

4. 牵头成立评价检查组，学生会检查情况汇总后，对各班组织开展的两小时体育活动进行评价，每周对每个班级进行等级评定并进行表彰和奖励，按照上午大课间和下午大课间之和进行综合评比，分别给予班级量化分 20、12、8、5 分的加分。

六、监督检查

（一）实行值班领导负责制，由每天学校的行政和教学领导全面负责监督和检查。包括活动组织过程中的安全、体育老师、班主任的到位情况、纪律检查组的检查记录情况等。

（二）由各年级学生会学生具体负责检查各班到位人数和班主任跟班情况，并每天将检查情况在第二天课间操之前交到各年级班主任群，因身体等原因不能参加课外活动的同学必须持有假条，学生每学期请假次数不能多于 5 次，否则多一次扣量化积分 2 分，长期请假必须出具医院开具的休假证明，并提前上报学生会。

（三）成立专门的纪律检查组，由当天值班的老师担任，负责检查学生练习过程中的秩序，发现学生出现不认真练习、迟到、早退等情况的及时记录，并给个人和班级扣相应的量化分。

2023 年 9 月