

关于开展每天一小时校园体育活动的方案（小学部）

一、大课间活动安排。教导处将以下学生校园活动时间和内容列入教学计划，列入学校课表，认真组织实施、督查指导

◆ **时间：** 每天 9:10—9:40

◆ **内容：** 武术广播操、（12月中旬起：跑步），阴雨天进行“室内操”

二、每天一小时校园课外体育活动安排

◆ **时间与内容安排：**

苏州外国语学校校园课外体育活动安排

年 级 项目 场 地 班 级 星 期		一 15:55 — 16:55	二 15:55— 16:55	三 15:55— 16:55	四 15:55— 16:55
一二年 级 15:55 — 16:55	地点： 礼仪广场、 小天井（英特一二年级） 项目： 1、游戏+呼啦圈 2、热身活动+跳绳 3、游戏+跳短绳（二年级长短绳调配） 4、热身活动+啦啦球（热身活动+跳远）		一 二 年 级 各 班（ 含英特艺术 ）、 各 年 级 特 色 项 目		一 二 年 级 各 班（ 含英特艺术 ）、 “项目”中 的 推 荐 内 容 组 合
三 四 年 级 15:55 — 16:55	地点： 两中心道 项目： 1、游戏+呼啦圈 2、热身活动+踢毽子 3、热身活动+跳绳长或短绳均可 4、游戏+30米往返跑+跳橡皮筋（跳高度）		三 四 年 级 各 班（ 含艺术 ）、 各 年 级 特 色 项 目		三 四 年 级 各 班（ 含艺术 ） “项目”中 的 推 荐 内 容 组 合
五 六 年 级 15:55 — 16:55	地点： 田径场及篮球场 项目： 1、篮球（运传投基本技术） 2、热身活动+阳光伙伴5人6足30米 3、热身活动+冬季长跑（累计） 4、游戏+跳绳踢毽	五 六 年 级 各 班 级（ 含艺术 ）、 各 年 级 特 色 项 目		五 六 年 级 各 班 级（ 含艺术 ）、 “项目”中的 推 荐 内 容 组 合	
英 特 各 班 15:55 — 16:55	地点： 礼仪广场 项目： 根据相对年级的项目	英 特 三 年 级 — 六 年 级、 项 目： 各 年 级 特 色 项 目		英 特 三 年 级 — 六 年 级、 “项目”中的 推 荐 内 容 组 合	

◆场地安排

1、礼仪广场

一 1 (英特三 1)	一 2 (英特三 2)	一 3 (英特三 3)	一 4 (英特四 1)	艺术一 (英特四 2)
二 1 (英特五 1)	二 2 (英特五 2)	二 3 (英特六 1)	二 4 (英特六 2)	艺术二

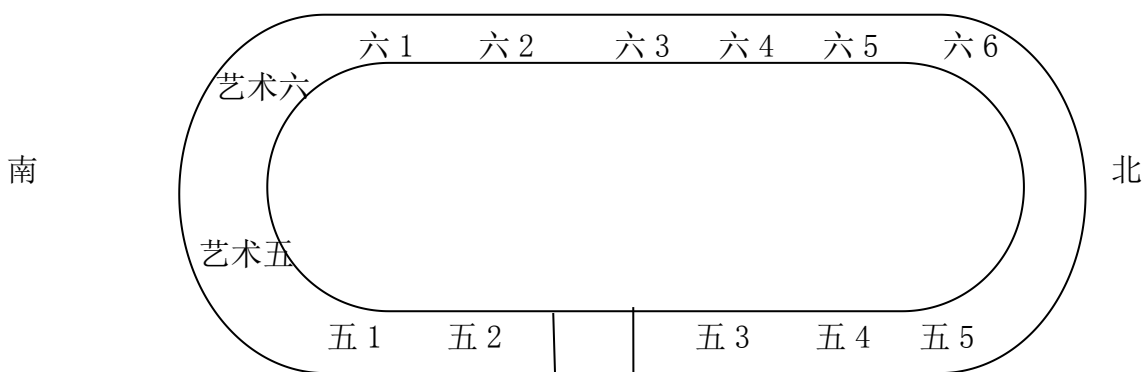
2、小天井 英特一二年级

3、中心大道

中心大道东西路：四年级 自东向西四 1—四 5，艺术四

中心大道南北路：三年级 自北向南三 1—三 4，艺术三

4、操场



◆指导教师安排

星期	时间	年级	地点	指导教师
周一	15:55—16:55	英特三一六年级	礼仪广场	彭益波 徐峰
	15:55—16:55	五六年级 (含艺术)	操场 (或篮球场)	陈亮 严军
周二	15:55—16:55	三四年级 (含艺术)	两中心大道	蔡舒 陈雪卉
	15:55—16:55	一二年级 (含英特一二 年级)	礼仪广场 (小天井)	吴华 曹晓丽
周三	15:55—16:55	英特三一六年级	礼仪广场	徐峰 彭益波
	15:55—16:55	五六年级 (含艺术)	操场 (或篮球场)	陈亮 严军
周四	15:55—16:55	三四年级 (含艺术)	两中心大道	蔡舒 陈雪卉
	15:55—16:55	一二年级 (含英特一二 年级)	礼仪广场和小天井	曹晓丽 吴华

◆具体要求：

- 1、各班级负责教师：正副班主任；
年级负责人：年级组长；
指导教师：体育组两名值班教师
为提高老师的身体素质，同时体现师生同运动同健康的原则，小学部所有老师如没有课务，都需在两操时间、阳光体育时间到所在年级一同参与运动。
- 2、各班应准时组织学生进行活动，做好学生出勤点名工作；在活动中不可以任何原因滞留学生。
- 3、各班主任要根据活动项目督促学生带好器材，建议每次活动以表格中的搭配有选择进行；并参照《大课间、课外体育活动健身达标考核标准》进行针对性练习。
- 4、做好准备活动，注重安全教育。
- 5、各年级负责人根据每天年级的项目活动，做好活动内容的协调搭配工作，组织本年级有序开展活动。
- 6、在体育课堂教学中体育教师会针对性的对各项目的技能进行辅导教学，以保证活动的有序开展。
- 7、班级特色项目提倡各种新颖的玩法，每学期末进行展示，将优秀项目推荐成“苏州外国语学校特色项目”并做推广，颁发相应证书。
- 8、教导处、体育组会对各年级各班级大课间活动、一小时校园体育活动、两课两操等活动开展情况纳入各班学期班级考评。
- 9、为激发学生学习兴趣，体现校园课外体育活动的实效性，各班主任可以根据“大课间、课外体育活动健身技能达标考核标准”对学生运动能力进行测试（见附件）。下学期开始，教导处体育组将对小学生运动技能达标测试。

◆实施步骤：

- 1、各年级申报年级特色项目一个（比如：抖空竹、陀螺、太极柔力球、啦啦球、跳皮筋，花式跳绳等），报体育组；体育组准备器材和场地安排等事宜；
- 2、各班级器材配备：器材室已有的器材，可以借用。器材室没有的器材，需调动各方面资源配好器材，各班准备一个器材整理箱。
- 3、每天的大课间活动由建议项目和班级特色项目组成，由正副班主任组织开展，年级组长负责统筹协调。
- 3、活动中的游戏，由体育教师在课堂教学中教会方法；班级的特色项目由班级自我开发。在活动初期，本年级体育教师进年级进行指导

附件：大课间、课外体育活动健身技能达标考核标准

年级	项目	达标要求	考核时间	各班达标比例	达标认证
一年级	呼啦圈	一分钟 50 下	每月最后	90%	印章与证书
二年级	跳绳	一分钟 80 次		90%	印章与证书
	跳长绳	5 分钟 80 人次		班级达标	班级流动红旗

三年级	啦啦球	一分钟 90 下	一周申报考核，并设立月冠军。	90%	印章与证书
四年级	呼啦圈	一分钟 90 下		90%	印章与证书
	跳长绳	5 分钟 120 人次		班级达标	班级流动红旗
	滚铁环	200 米前进		85%	印章与证书
五年级	原地投篮	5 进 2		60%	印章与证书
	8 字运球	全场 8 字运球 30 秒		60%	印章与证书
	三步上篮	5 进 2		60%	印章与证书
六年级	8 字运球	全场 8 字运球 23 秒		80%	印章与证书
	三步上篮	5 进 3		80%	印章与证书
	原地投篮	5 进 3		80%	印章与证书

在国际公民评价手册中印制一页“健身技能达标考核”，每项制作专门的印章

小学部教导处 体育组