

## 苏州外国语学校 2021-2022 学年“校园体育活动”内容安排（中学部）

### 一、目标和原则

#### （一）目标

1、促进学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康第一”思想落到实处。

2、让学生有选择地参与、学习、享受体育，激发学生的运动兴趣，发挥学生的学习积极性和潜能。

3、加强学校课间操，优化课间操的形式、内容和结构，使学生乐于参加，主动地掌握健身的方法并自觉锻炼。

4、促进师生间、生生间的和谐关系，提高学生合作、竞争意识和交往能力。

5、丰富校园文化生活，营造积极向上的学风。

#### （二）原则

1、以人为本，树立“健康第一”、“终身体育”的意识。实施体育育人功能，根据学生的发展需求，有效地设置和开展各项活动，以达到对学生的促德、健体、调智、审美等的教育功能，重视活动过程的教育。

2、关注差异，重视学生个性发展。张扬学生个性，发展学生特长，推动素质教育。

3、增强体质，全面实施《国家学生体质健康标准》。营造人人参与、生气勃勃的校园体育氛围，创造良好的体育锻炼条件，促进师生间、生生间的和谐关系，确实保证《国家学生体质健康标准》有效实施。

4、根据学生的身心发展的规律及特点，以及学校的实际情况，因地制宜，科学合理的安排体育活动内容。

### 二、实施措施

#### 1、时间安排

**10:10-10:40，15:55-16:55任何老师不得挤占阳光体育活动时间。**

#### 2、活动保障

##### 1) 加强领导健全组织机构

具体分工如下：

校长室：宏观调控，并随时督查。

教导处：制定具体实施方案，指导和组织全校“每天一小时校园体育活动”。

**班主任：负责按活动计划实施。**

##### 2) 认真学习 提高健康意识

以贯彻新课程理念为主旨，组织老师认真学习《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，认真理解“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，深刻反思自己，了解学生发展之需，使广大教师深刻体会到：拥有健康才能拥有明天，热爱锻炼就是热爱生命，在深化课程改革，全面提高质量的工作中，注入快乐体育的全新理念，确立合作、竞争、快乐、主动、健康发展的体育观。

##### 3) 全员参与 强化过程管理

坚持学生全员参与，学校领导紧密配合，教职工全员协作，建立领导区域推磨巡查、体育教师安排指导、班主任组织实施、年级组检查评比等机制。以保证阳光体育活动的有效开展。

### 三、实施内容

以《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神为依据结合我校现状，内容安排如下：

	项目	内容	时间（分钟）	备注
上午	大课间	听音乐跑步进场	8	

	活动	广播操（跑操）	15	
		听音乐节奏跑步退场	7	
	下午 校园体育一小时活动	跑步进场 热身	10	
		班级特色项目活动	40	按各班级安排表活动
		整队、放松、退场	10	

#### 四、活动要求

1、每班班主任必须到本班活动场地，选择、设计分散活动内容，组织安排本班学生站队和活动。分散活动时以推荐内容为主，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。

2、体育老师负责本年级班级的场地安排，并对学生的站队、跑操、分散活动进行指导与监督。

#### 五、注意事项

1、活动必须由班主任到场负责管理，做必要的技术指导。

2、加强安全防范管理。班主任必须加强教育，引导学生安全、文明、有序的参加活动。

3、如果遇到小型体育竞赛，体育老师必须提前到达比赛场地。各班快速、有序地进入比赛场地进行比赛。

4、遇到阴雨天不能进行正常室外活动时，各班由班主任在教室组织学生进行“中学生自编室内操”。

#### 六、检查督促

各年级的检查与督促工作由各年级组组长负责，具体负责人如下：

初一：王浦（李佳梅） 初二：倪波（徐余忠） 初三：姜春梅（李瑞）

**\* 要求每位学生准备人手一绳一毽。**

## 苏州外国语学校“校园体育活动”各班内容及场地安排

◆活动时间：15:55---16:55（当天没有体育课的班级参加）

活动项目 班 级	1	2	3	4
初一 初二	篮球（篮球场1） 绳 毽（东跑道北） 自选：羽毛球（体育馆）	篮球（篮球场1） 绳 毽（东跑道南） 自选：羽毛球（体育馆）	足球（足球场1）或排球 绳 毽（东跑道北） 自选：乒乓球（乒乓区）	足球（足球场1）或排球 绳 毽（东跑道） 自选：耐久跑5分钟*2组
高一 高二	篮球（篮球场2） 绳 毽（东跑道北） 自选：乒乓球（乒乓区）	篮球（篮球场2） 绳 毽（东跑道南） 自选：乒乓球（乒乓区）	足球（足球场2） 绳 毽（东跑道北） 自选：耐久跑5分钟*2组	足球（足球场2）或排球 绳 毽（东跑道南） 自选：耐久跑5分钟*2组
初三 高三	篮球（篮球场3） 绳 毽（东跑道北） 自选：耐久跑5分钟*2组	篮球（篮球场3） 绳 毽（东跑道南） 自选：耐久跑5分钟*2组	足球（足球场3）或排球 绳 毽（东跑道北） 自选：羽毛球（体育馆）	足球（足球场3）或排球 绳 毽（东跑道南） 自选：羽毛球（体育馆）

注：1.篮球场从南面最东侧为场地1，依次为场地2、场地3；足球南场为场地1，北场为场地2，北大足球门为3；室外排球场2片。

2.参加绳毽活动的各班级一律在跑道上，自东跑道的最南端起为一班起，按顺序依次是初一年级、初二年级、初三在北弯道；由各班班主任负责。

3. 篮球场和体育馆的活动由体育教师负责。

4. 初三年级课间操为体能训练，地点：体育馆。15:55-16:35 时间段，上学期活动内容如表给安排、下学期活动内容中考项目，由初三体育教师统一组织。

### ◆场地安排

1、田径场

