**上海市同凯中学大课间活动方案（2024学年）**

**一、指导思想：**

为贯彻落实《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》（〔2007〕号）文件精神，进一步提高学生身心素质，落实中小学校每天一小时校园体育活动，推进校园群众性体育活动的开展，全面实施素质教育，培养德智体等全面发展的人才，坚持“健康第一”的指导思想，牢固树立终身体育的新课程理念，把开展大课间活动作为重要途径之一，保证学生每天锻炼一小时，使学生能在大自然中、在阳光下、在操场上体验活动的乐趣，调动师生积极向上的热情，展现良好的精神面貌，推动学校教育的良性发展，为增添学校活力。现结合我校实际，制订大课间活动方案如下：

**二、 目标和原则：**

　（一）目标：

以“健身强体、育德促智、审美悦心、发展个性” 为宗旨，以群体活动为基础，落实“健康第一” 的思想，体现“锻炼的实效性、内容的全面性、功能的多样性、参与的广泛性、个性的塑造性及活动的趣味性、娱乐性”原则，为学生身心健康水平的切实提高创新广阔的发展空间。

1、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”的思想落到实处。

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、改革学校课间操，优化课间操的时间、空间、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，提高学生的合作、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、教育性原则。开展大课间活动，以达到对学生的促德、健体、调智、审美等教育功能，重视活动过程的教育。

2、科学性原则。根据学生的身心发展的规律及特点，以及学校的实际情况，科学合理的安排大课间的课程计划和活动内容。

大课间体育活动内容：

（1）广播操练习

（2）身体素质练习

（3）耐力跑、折返跑、接力赛、蛙跳练习

（4）跳绳练习

（5）排球、篮球等球类练习

3、全体性原则。师生全员参加，充分发挥师生的积极性和创造性，达到全体健身的目的，促进师生间、生生间的和谐关系。

**三、管理责任制**

1、领导督察制：

成立由校长任组长的领导小组；校长、行政到操场参与、督促活动，同时了解情况，发现问题及时解决，并提高全体师生对大课间活动的重视程度。

2、体育老师负责制：体育老师做好组织大课间活动的准备工作。

（1）活动全程由广播音乐指挥。

（2）负责班级活动场所及进退场的安排；

（3）组织大课间活动的全过程；

（4）负责学生排队、广播操、大课间集体性任务的训练指导工作。

3、班主任负责制：

班主任是大课间活动的“螺丝钉”，大课间的有效开展离不开班主任的辛苦督促。活动中，班主任要指导学生活动，维持好本班学生的纪律、安全。体育老师领导训练任务时，班主任负责班级的纪律和班级学生运动有效性的监督（包括掉队学生的督促）。

**四、实施措施**

1、时间安排。（8:40——9:15）每天上午第一节课后，任何老师不得挤占大课间活动时间。

2、组织保障。学校为加强该项活动的领导，使大课间活动真正落到实处，促进该项活动高质量进行，特成立大课间活动领导小组：

组 长：王菊如

副组长：顾江英、沈咏梅、马静怡

成 员：吴霞、张志文、庄旭耀、金悦玮、盛超、杨思凡及全体班主任

1. 人力、物力保障。

要求师生全员参与大课间活动，活动中教师既是活动的组织者，指导者，又是学生的保护者，同时也是活动者。这样既能体现国家所提倡的全面健身，又能融洽师生关系，有利于构建新型的和谐、平等的师生关系。

4、安全保障。

学校按班划定活动区域，各班学生必须在指定活动范围内活动，防止出现活动区域不明或学生乱跑的混乱现象。 各班主任进行现场活动指导，并督促学生注意安全。

1）穿运动鞋参加活动，衣着宽松，尽可能穿运动服装，不能装、带各类坚硬、锋利的物品；

2）在指定位置进行规定项目活动，不能擅自进行其他项目活动，更不能乱窜乱跑；

3）要根据身体情况开展活动，如有身体不适或受伤应立即告知老师；

4）活动时，同学间要互相协作、谦让，互相帮助，共同做好安全保护工作，不能互相吵闹、争执甚至打架。

**五、大课间活动流程：**

1、进场：上午第一节课8：40分铃响后，直接播放广播操入场式音乐，各班由体育委员及任课教师组织学生在教室外二路纵队排好，然后学校体育教师统一指挥，按楼层先后顺序，以一路纵队整齐小跑入场。

2、列队：各班体育委员整队，清理到场学生。然后听从统一指挥，按要求散开队列。

3、开展活动：体育老师根据安排表开展活动。

4、活动总结：活动结束后，分班集合，做简要小结。

六**、话筒主持和遥控播放安排：**

1、第一周： 话筒主持：吴霞

遥控播放：庄旭耀

2、第二周：话筒主持：庄旭耀

遥控播放：吴霞

1. 第三周：话筒主持：盛超

遥控播放：金悦玮

4、第四周：话筒主持：金悦玮

遥控播放：盛超

5、第五周：国庆

6、第六周：话筒主持：杨思凡

遥控播放：张志文

7、第七周：话筒主持：张志文

遥控播放：杨思凡

8、第八周再从第一周开始轮转，有特殊情况的再微调。

附：大课间的统一性指令

进场前（场边等候）

1. 全体都有，立正！
2. 进场！
3. 跑步，走！

进场中

1. 注意排面整齐！
2. 控制步幅！
3. 放慢速度！

进场后

1. 全体都有，立正！
2. 以排头为基准，前排两臂侧平举，后排两臂前平举，向前看---齐！ 向前---看！
3. 以七（4）班为基准，向左向右---转！前平举，向前看---齐！向前---看！
4. 向左向右---转

**同凯中学大课间活动安排**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **六年级** | **周一** | **周二** | **周三** | **周四** | **周五** |
| **1班** | **升**  **旗**  **仪**  **式** | U型跑/迎面接力 | 短绳 | 身体素质 | 长绳 |
| **2班** | U型跑/迎面接力 | 短绳 | 身体素质 | 长绳 |
| **4班** | U型跑/迎面接力 | 短绳 | 身体素质 | 长绳 |
| **5班** | U型跑/迎面接力 | 短绳 | 身体素质 | 长绳 |
| **6班** | U型跑/迎面接力 | 短绳 | 身体素质 | 长绳 |
| **七年级** | **周一** | **周二** | **周三** | **周四** | **周五** |
| **1班** | **升**  **旗**  **仪**  **式** | U型跑/迎面接力 | 长绳  短绳 | 篮球（运球接力）  排球垫球 | 身体素质 |
| **2班** | U型跑/迎面接力 | 长绳  短绳 | 篮球（运球接力）  排球垫球 | 身体素质 |
| **3班** | U型跑/迎面接力 | 长绳  短绳 | 篮球（运球接力）  排球垫球 | 身体素质 |
| **4班** | U型跑/迎面接力 | 长绳  短绳 | 篮球（运球接力）  排球垫球 | 身体素质 |
| **5班** | U型跑/迎面接力 | 长绳  短绳 | 篮球（运球接力）  排球垫球 | 身体素质 |
| **6班** | U型跑/迎面接力 | 长绳  短绳 | 篮球（运球接力）  排球垫球 | 身体素质 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **八年级** | **周一** | **周二** | **周三** | **周四** | **周五** |
| **1班** | **升**  **旗**  **仪**  **式** | U型跑/迎面接力 | 篮球（运球接力）  排球垫球 | 身体素质 | 长绳  短绳 |
| **2班** | U型跑/迎面接力 | 篮球（运球接力）  排球垫球 | 身体素质 | 长绳  短绳 |
| **3班** | U型跑/迎面接力 | 篮球（运球接力）  排球垫球 | 身体素质 | 长绳  短绳 |
| **4班** | U型跑/迎面接力 | 篮球（运球接力）  排球垫球 | 身体素质 | 长绳  短绳 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **九年级** | **周一** | **周二** | **周三** | **周四** | **周五** |
| **1班** | **升**  **旗**  **仪**  **式** | 跑步 | 中考分项练习 | 中考分项练习 | 跑步 |
| **2班** | 跑步 | 中考分项练习 | 中考分项练习 | 跑步 |
| **3班** | 跑步 | 中考分项练习 | 中考分项练习 | 跑步 |
| **4班** | 跑步 | 中考分项练习 | 中考分项练习 | 跑步 |
| 附：  1、足球场：蛙跳、绳梯、身体素质练习、短绳与长绳（两半场各三个班级）  2、篮排球场：篮球和排球（以练习运球，投篮和垫球为主）  3、跑道：跑道上进行各种跑步的练习。周二、周五九年级使用跑道，周三、周四由体育老师安排六、七、八年级使用跑道。  4、各年级由体育老师和年级组长负责统筹安排。  5、各班级由班主任具体负责，体育委员负责活动器材的领取与收回。  6、如遇集体身体素质练习，由体育老师统筹安排。  7、各班活动时班主任加强学生安全教育。  8、周一升旗仪式结束后，全校统一做一遍广播操。  9、周二统一跑步练习，九年级上跑道，其他年级每两个班一组在足球场上进行U形跑，九年级跑步时班主任分别站在操场的四个角，其他年级U型跑时班主任分别站位在班级队伍的前面。 | | | | | |

**同凯中学雨天大课间活动预案**

流程图：

举行室内升旗仪式，班主任老师进班，由主持人主持。

是

是否周一

否

1、升旗，唱国歌

2、做室内操

3、身体素质练习：

1）体前屈练习

方法：动作到位、身体舒展

2）提踵运动

3）原地深蹲

4）金鸡独立

方法：双手侧平举（或前平举），单脚站立，抬起的一脚的脚背贴近站立的脚的膝盖，核心收紧。

4、负责年级体育老师进班指导安排

附：口令

1. （铃声响起）今天举行室内大课间活动，请班主任进班，5分钟后正式开始，在此期间，请同学提前调整好前后课桌椅的间距离。
2. 请同学们做好准备，现在进行大课间活动，全体起立，面向班级国旗方向，敬礼，唱国歌，礼毕！
3. 接下来，进行室内操。

接下来进行身体素质练习，请同学们控制好前后间隔。

第一个练习体前屈，方法：双脚开立，十指交叉，掌心触碰脚背。

第二个练习提踵，方法：两手臂伸直上举，小腿迅速收紧，当老师喊“1”时，脚后跟努力向上提起，直到最高点，停顿一秒钟，喊“2”时，小腿慢慢放下，以此类推。

第三个练习原地深蹲，方法：双脚开立，略比肩宽，臀部后坐，膝盖不超过脚尖。

4、今天的大课间到此结束。