#### 上海市同凯中学校园一小时活动方案

**一、指导思想**

坚持贯彻“中小学生每天一小时校园体育活动”工作要求，切实围绕加强青少年体育，提高青少年身心健康水平的指示和要求。我校积极响应，落实学生每天一小时锻炼活动，促使学生主动参与体育活动，培养学生参与体育活动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯和终身体意识，增强学生的体质，培养学生良好的心理素质和道德品质。

**二、工作目标**

1、合理安排“三课两操两活动”，积极开展大课间活动，确保每天一小时校园体育活动的落实。

2、通过每天一小时体育活动，提高学生的体育活动技能，培养学生自觉锻炼的习惯，改善学生的体质健康水平。

3、通过体育活动，使学生主动掌握健身的方法，培养学生的意志力和精神品质，养成良好习惯。

**三、组织机构**

领导小组：王菊如、顾江英、沈咏梅、马静怡

组员：体育组全体教师、各年级年级组长、各班班主任、卫生老师

**四、工作原则**

1、教育性原则：充分利用体育课教学、体活课和大课间活动中对学生进行教育的功能，重视对学生在活动中“立德树人”培养。

2、科学性原则：根据疫情发展及时调整防疫措施，一切从学生的实际出发，采用体育课与体活课设置合理，教学内容选择合理，教学场地划分合理，教辅用具选用合理，让学生学的正确、练的有效、动的安全。

3、全体性原则：体育及体活课的学练活动力争做到全员参与，充分发挥师生的积极性，达到全体健身的目的。

4、实效性原则：根据学生年龄层次特点以及师生全员参与场地器材需要的实际，在体活课和大课间活动中开展有利于学生健康的游戏、跳绳、小型竞赛、课间操、眼保健操等体育项目，确保学生基础锻炼及体育习惯的养成。

**五、工作措施**

1、合理安排活动时间

为了保证学生活动时间、活动场地、活动质量，确保活动的科学性、安全性以及可持续性。具体安排如下：

（1）确保大课间时间：每天上午第一节课后8:40—9:15。

（2）体育课：为更好开展教学工作，每班每周3节体育课。

（3）体活课：确保学生每周2节体活课，合理安排体活课的运动场地，组织各类小型竞赛活动。

（4）眼保健操：学校安排每天第三节课前和第七节课前各一次5分钟的眼保健操时间。

2、围绕《国家学生体质健康标准》，积极开展科学锻炼宣传活动，引导在课后能进行自我锻炼。

3、以各种形式开展年级小型多样竞赛活动，坚持每学年举行一次校级运动会。第一学期开展秋季运动会以及踢跳类专项比赛，第二学期举办迎春长跑、篮球、足球等专项比赛。

4、如遇下雨或恶劣天气，大课间活动改做室内操，体育老师通过校广播系统进行指令，各班班主任负责班级落实管理。

**六、活动注意点**

1、集体活动，遵守秩序，听从调遣。

2、体育教师负责体活课的活动设计、组织和指导，各班主任协助体育教师做好本班学生安全工作。

3、根据不同年龄段学生开展各类体育活动。

4、疫情期间注意接触性的体育用品的使用和消毒。

上海市同凯中学