**江苏省大港中学中学室外大课间活动方案**

**一、大课间活动的指导思想**

为了丰富学生课余生活,为学生每天都能有体育锻炼时间，创造良好的条件,增强学生的体质,培养学生的心理素质和道德素质,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育意识。贯彻教育部开展“体育艺术2+1项目”实验工作的精神,积极实施“快乐大课间”活动,保证学生每天1小时的体育锻炼时间,从小养成主动参与体育活动的兴趣和爱好,培养竞争意识、合作精神和坚强毅力,促进身心全面发展。本学期我校根据学生健康发展的需要和体育锻炼的需求,结合学校实际,设计能切实提高学生运动技能和锻炼能力的内容和方法体系,促使体育大课间活动进一步规范化、常态化,推动学校体育及其他工作的不断深化。

**二、大课间活动的目标**1、根据学生的身心发展需要,积极创新,力求促进学生五育全面和 谐的发展。
2、优化大课间活动的时间、空间、形式、内容和结构,是学生乐于参加,主动地掌握健身的方法和形成自觉锻炼的习惯。
3、通过大课间活动,促进师生间、学生间的和谐关系,提高学生的合作、竞争意识和交往能力。
4、优化学校体育场地设施设备及管理,提高使用效率,发挥其育人效益。
5、通过大课间活动,不断丰富校园文化生活,营造积极向上的学风。
**三、大课间活动的原则**1、教育性原则。充分发挥大课间活动对学生进行五育教育的功能,重视活动过程的教育。
2、科学性原则。遵循学生身心发展的规律,我校从实际出发, 以全面落实教学计划,不增加学业负担为前提,合理的安排大课间的计划和内容。
3、因地制宜原则。根据我校运动场地、设计一些又能达到很好的锻炼效果的身体协调性、速度型、灵敏性、耐力性的活动性质。
4、全员参与原则。师生全员参加,充分发挥师生的积极性和创造性,达到全员健身的目的。
5、安全性原则。严格场地、器材管理,强化活动过程管理,制定安全预案,全方位贯彻“安全第一”原则。
**四、大课间活动的组织机构**组 长：黄卫荣
副组长: 孙向华 杨文兵 徐秋林 纪金忠 段双庚 吴学伍

组 员: 各年级部主任、班主任、全体体育教师

医务保障: 潘 青
**五、大课间活动的活动形式** 我校大课间活动安排在每周的星期二至星期五上午一节课后, 时长30分钟（周一全校升旗仪式）。采用“先集中跑操——集中广播操——以班级为单位自主练习——集中放松”相结合的形式,以音乐为背景串联活动全过程,旨在全员参与,体现快乐学习、快乐体育、快乐成长的新理念。
**六、大课间活动的管理措施**
1、加强宣传，增强意识
 充分发挥宣传的作用,大力宣传大课间活动对全校师生的健体作用和教育意义,使师生达成共识。大课间不仅能提高学生的身体素质，而且可以带动学校的其他工作健康、和谐的向前发展。
2、完善制度,强化管理
 为使大课间活动真正落实到实处并高质量的进行,我校在时间和课程计划给予保障以外,还要在制度上为大课间活动给予保障。
**七、大课间活动的活动要求**1、在“安全第一”的前提下有序的开展活动。班主任必须强调大课间活动纪律与安全,并协助体育教师指导活动。
2、各项目活动必须在制定的活动区域进行。
3、负责值日的行政认真做好大课间情况记录。
4、学校分管科室、部门对大课间活动进行不定期的评比。
**八、大课间活动流程及时间节点
总时间30分钟**
**集合整队(3分钟)** 所有学生听到大课间信号后以班级为单位快速有序在指定地点集中,学生站成跑操队形,然后按指定路线跑步进入田径场
要求:整个过程班主任跟体育委员全程带队,学生做到快、静、齐、精神饱满。下台阶过程在保证安全的前提下脚步要一致,排面要整齐。
**2、跑操进场阶段(7-8分钟)** 按照各年级安排的场地,所有班级成跑操队形跑至下一个环节的指定地点并迅速整齐站好队伍。
要求:整个跑步过程由班主任跟体育委员全程带领并参与管理, 班主任在各自班级方阵的内侧中间位置,负责观察并提醒学生排面整齐，体育委员在各自班级方阵的最前面,负责控制速度以及跟前面一个方阵的距离。跑步过程中所有学生要精神抖擞、脚步一致、口号响亮。
**3、集体广播操阶段(5分钟)或自编操**学生以班级为单位跑步到指定位置然后迅速按做操队形分散进行大课间广播操练习(舞动青春)
要求:学生跟随音乐节奏，动作整齐、到位；体育委员在音乐提示下带领全班同学练习，班主任负责督查。
**4、分班级自主练习阶段(8分钟)** 各班级在指定区域进行指定活动内容练习:快速跑、跳长绳、跳绳、上下肢力量练习、柔韧性练习、篮、排、足球专项练习。(详情见各年级活动方案)
要求:班主任全程督査,提醒学生注意安全,学生练习要有强度、密度、体育委员组织有序。
**5、放松整理阶段(1分钟)**学生主题活动结束后迅速按照跑操队形进行放松。

要求:静力拉伸操动作要到位,体育委员负责喊口令并领做,班主任监督
**6、退场(3分钟)**放松完毕后以班级为单位整齐有序的按指定路线退场。
要求:快、静、齐有序退场

**江苏省大港中学中学室外大课间流程安排表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **流程及用时** | **时间** | **活动内容** | **音乐名称** |
| 集合（3分钟） | 8:10——8:13 | 学生准时、迅速到达指定地点集中 | 运动员进行曲 |
| 跑操（7分钟） | 8:13——8:20 | 高一高三跑步进田径场，高二跑步进篮球场，全体学生按指定路线跑步 | 大课间跑步音乐 |
| 广播操(5分钟) | 8:20——8:25 | 舞动青春 | 《舞动青春》 |
| 分班级自主练习（8分钟） | 8:25——8：33 | 高一：以班级为单位在指定地点进行素质练习 | 《动起来》 |
| 高二：按项目在指定地点进行篮球、足球、乒乓球等活动 |
| 高三：以班级为单位进行体质健康测试项目的专项练习 |
| 放松（1分钟） | 8:34——8:35 | 在各自活动区域拉伸放松 | 《爱之梦》 |
| 退场（2分钟） | 8:35——8:37 | 按指定路线有序退场 | 跑操音乐 |

**江苏省大港中学大课间活动安全预案**

为加强对学生体育大课间活动的安全管理，防止意外事故的发生，确保大课间活动安全有序开展，根据我校的安全工作制度和实际情况，特制定大课间活动的安全应急预案。

　　**一、指导思想**

　　加强大课间活动的安全管理。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。落实工作领导小组，明确教务处、体育组、年级部和班主任的管理职责，强化活动过程的安全管理，加强安全教育，消除安全隐患，全方位贯彻“安全第一”原则，确保大课间活动在我校安全有序开展。

　　**二、安全职责**

　　大课间活动管理与组织者是校长室、教务处、年级部、班主任和体育教师，实行责任制管理。对不认真履行职责造成的安全事故，学校将追究责任人相应责任。

　　1．大课间活动实行校长负责制。学校大课间活动由徐秋林主任具体负责，教务处负责落实协调工作并积极参与大课间活动，了解活动情况检查活动质量，发现问题及时解决。

　　2．班主任要教育和鼓励全班学生积极参与大课间活动，同时加强学生大课间活动的安全教育，增强学生安全意识和安全自护能力。班主任要每天参与班级的大课间活动，及时检查、了解、监督、管理本班大课间活动情况，发现问题及时处理，保证大课间活动质量，同时负责活动安全工作。

3．体育教师具体负责大课间活动的组织和实施，协助班主任工作，并教给学生正确预防运动损伤的方法，确保学生活动安全。

4．年级主任负责体育活动之前对学生的安全教育，要强调进行体育活动的纪律，并在大课间活动过程中不断巡视、督查。

5．引导全体教师积极参与大课间活动，协助班主任和体育教师开展大课间活动。

**三、活动安全注意事项**

1、学生穿运动鞋参加活动，必须穿学校当季运动校装，不能装、带各类坚硬、锋利的物品。

　　2、由班主任带领本班学生到活动场地集合。活动结束时由班主任老师负责对学生进行温馨提示，指挥学生在活动场地集合，有序离开活动场地。

　　3、活动过程中体育教师进行安全教育，并提醒注意活动强度，严防运动损伤。活动结束后安排学生集合，指导学生安全有序离开活动场地，返回教室上课，严防因上下楼梯造成的安全事故。

　　4、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，严格按照大课间方案执行。

　　5、提醒学生要根据自己身体情况开展活动，如有身体不适或受伤应立即告知老师。

6、活动时，同学间要互相协作、谦让，互相做好保护与帮助，共同做好安全保护工作，不能互相吵闹、推搡、争执甚至打架。

7、上下楼梯和跑步过程中，如果鞋带松散和鞋子被踩掉不得就地系扣应迅速到路边系扣，以免踩踏事故发生。

　　**四、突发性伤害事件处理办法**

　　1、活动锻炼中，凡出现受伤情况，在场教师必须第一时间对伤者进行处理，了解伤者情况、判断伤情，及时向相关领导汇报，并及时送学校医务室观察，如需要进一步治疗，应及时组织人员送至医院，或拨打120急救电话。

　　2、及时通知家长或监护人，妥善做好沟通、安慰工作。

　　3、了解事故发生经过，调查事故原因，作好相关记录并保护现场，采集有关证据，以利于对事故做到事实清楚，责任明确。

　　4、重大的伤害事故要及时上报区教育局。

　　**五、本安全应急预案从2021年9月1日开始执行。**

江苏省大港中学

教务处

 体育组

 医务室

**高一年级大课间活动方案**

­­

1. 集合整队（3分钟）8:10—8:13

集合地点：东边拱桥处。高一1—6班依次从北教学楼的东楼梯下，7-12班依次从南教学楼的东楼梯口下，下楼后跟在6班后面。

1. 跑操（7分钟）8:13—8:20

从东边拱桥向左转→沿河系外侧路→经网球场西侧路进入，各班成六路纵队在操场指定位置站立。（逆时针方向进行）

1. 广播操（5分钟）8:20—8:25

集合地点：与分组练习位置相同，详见下图，面朝南

1. 分项练习(8分钟)8:25-8:33

1、活动内容安排：踢毽子和跳绳（器材自备）

2、活动场地安排：（操场草地）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 高一6班 | 高一5班 | 高一4班 | 高一3班 | 高一2班 | 高一1班 |
| 高一12班 | 高一11班 | 高一10班 | 高一9班 | 高一8班 | 高一7班 |

 西

1. 放松部分（1分钟）8:34—8:35

在分项练习的区域进行拉伸放松《爱之梦》

1. 退场（3分钟）8:35—8:37

从体育馆北侧路（靠近体育馆北大门一侧）→体育馆西侧路→艺术楼北侧路→南教学楼前大显示屏下解散。

**高二年级大课间活动方案**

­­

**一、集合整队（3分钟）8:10—8:13**

集合地点：西边拱桥处。高二12-7班依次从北教学楼西楼梯下，沿西侧水系过拱桥至教工宿舍东侧集中；高二6-1班经三楼中间过道西侧到南教学西过道至南教学楼西楼梯下，沿西侧水系接高二7班后集中。

1. **跑操（7分钟）8:13—8:20**

跑操路线：以班级为单位整队进行跑操。高二年级从教师公寓东侧路→沿西侧河系外侧路→办公楼西侧路、北侧路→篮球场（逆时针方向进行）

1. **广播操（5分钟）8:20—8:25**

集合地点：篮球场从东向西依次1——12班，面向南站立，跟随音乐进行广播操《舞动青春》

1. **分项练习(8分钟)8:25-8:33**

**1、活动内容安排**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 班级 | 项目 | 活动内容 |
| 1 | 乒乓球 | 发球、推挡等练习，脚步移动、素质练习 |
| 2、3、4 | 排球 | 传球、垫球，脚步移动、素质练习 |
| 5、6 | 接力跑+素质练习 | 20米迎面接力、推小车、鸭子步、平板支撑 |
| 7 | 羽毛球 | 网前小球、高远球、教学比赛 |
| 8 | 跳长绳 | 8字跳长绳 |
| 9 | 跳短绳 | 单摇、双摇 |
| 10 | 踢毽子 | 左右脚盘踢、2-3人对踢 |
| 11 | 素质练习 | 原地纵跳、原地高抬腿、俯卧撑、蛙跳、平板支撑 |
| 12 | 篮球 | 熟悉球性练习、运球、传球 |

1. **活动场地安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  羽毛球场 7班 | 篮球场6号 10班 | 篮球场4号 8班 | 篮球场2号 12班 |
| 篮球场5号 9班 | 篮球场3号 6班 | 篮球场1号 5班 |
|  | 篮排交接位置11班 |
|  | 排球场6号 4班 | 排球场5号 4班 | 排球场4号 3班 |
|  | 排球场3号 3班 | 排球场2号 2班 | 排球场1号 2班 |
|  | 乒乓球场地1班 |
|  |
|  |

1. **放松部分（1分钟）8:34—8:35**

在分项练习的区域进行拉伸放松《爱之梦》

1. **退场（2分钟）8:35—8:37**

按进场路线原路返回至西边拱桥处解散。

**备注：按1——12班的顺序，每周轮换分项练习内容。**

**江苏省大港中学高三年级室外大课间方案**

**一、集合整队（3分钟）8:10—8:13 ，音乐《运动员进行曲》**

集合地点：体育馆西北角处

所有学生听到大课间信号后，以班级为单位，快速有序地成三路纵队，分别从南、北教学楼的中间楼梯下楼，在电子显示屏处合成六路纵队跑步前进，经艺术楼北侧路、体育馆西侧路至体育馆西北角处集中。

**要求：**

整个过程学生做到快、静、齐，精神饱满。下台阶过程在保证安全的前提下脚步要一致，排面要整齐。

**二、跑操（7分钟）8:13——8:20 ，音乐《跑操音乐》**

所有班级学生，在各班领跑员带领下，成六路纵队，从体育馆北大门一侧路至田径场单双杠处跑步进入田径场，沿跑道逆时针方向跑进。

**要求：**

整个跑步过程，参与管理的班主任在各自班级方阵的内侧中间位置，负责观察并提醒学生排面整齐，领跑员负责控制速度以及跟前面班级的距离。跑操过程中所有学生要精神抖擞、脚步一致、口号响亮。

**三、广播操(5分钟) 8:21——8:26， 音乐《舞动青春》**

学生以班级为单位跑步至足球场各班指定位置，面向主席台成两路纵队站立，跟随音乐进行广播操练习。

**要求：**

跑操音乐结束后迅速调整队形，成两路纵队（体操队形）进行广播操练习。

**四、分班级自主练习（8分钟） 8:26——8：33 ， 音乐《动起来》**

以班级为单位进行体质健康测试项目的专项练习 ，班主任或体育委员根据事先安排好的锻炼内容，组织学生在指定区域进行练习，利用音乐信号的引导，有序换项。

主题活动阶段练习内容分四个部分：西面直道为第一大部分；操场南弯道及内部区域为第二大部分；东面靠南直道和单杠区域为第三大部分；东面靠北面直道和北弯道为第四大部分。各大部分内练习项目每天每班级交换练习内容（即一周内1-4班、5-7班、8-10班、11-13班每天交换练习内容）；各大部分之间再每周进行推磨式轮换。

**要求：**

班主任全程督查，提醒学生注意安全，学生练习要有强度、密度，体育委员组织有序

各区域示意图及练习组织形式见下图：

**五、放松整理阶段（1分钟） 8:34——8:35 ，音乐 《爱之梦》**

学生主题活动结束后，在各自活动区域拉伸放松

**要求：**

静力拉伸动作到位，体育委员负责喊口令并领做，班主任监督。

**六、退场（2分钟） 8:35——8:37 ，音乐《跑操音乐》**

退场时，学生成六路纵队，按网球场西侧路、东边拱桥、实验楼南侧路、北教学楼一楼大厅的顺序，依次退场

**要求：**

按指定路线，整齐、有序退场，各班必须跑至一楼大厅处才能自行解散。

**高三年级大课间活动场地、内容安排表**



跑的专项练习

台 阶

二 区

跳 长 绳

长

绳

台 阶

一 区

30米迎面接力

立定跳远二 区

仰卧起坐

 引体向上

 一 区

跳跃练习

仰卧起坐

引体向上

 二 区

立定跳远

一 区

弯道跑2

绳

梯

练

习

区

弯道跑1

主席台

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **班 级** | **所在区域** | **组织形式** | **所需场地器材** |
| **高三1** | **立定跳远一区** | **按运动能力分组，在对应的远度区域内，进行分层练习** | **有刻度线的场地** |
| **高三2** | **绳梯练习** | **利用绳梯，做各种快速绳内、绳外交叉跑练习** | **4根绳梯** |
| **高三3** | **单杠一区** | **男生引体向上练习；女生仰卧起坐练习** | **单杠、海绵垫若干** |
| **高三4** | **立定跳远二区** | **按运动能力分组，在对应的远度区域内，进行分层练习** | **有刻度线的场地** |
| **高三5** | **单杠二区** | **男生引体向上练习；女生仰卧起坐练习** | **单杠、海绵垫若干** |
| **高三6** | **30米迎面接力** | **4路纵队，南北错位站立，进行迎面接力赛** | **8根标志杆** |
| **高三11** | **跳跃练习** | **蛙跳4～5次一组 \*3组；单足跳** | **跑道1～8道** |
| **高三10** | **弯道跑1** | **4人一组，1-4道同时跑出，7-8道放松跑折返\*2次** | **弯道80米** |
| **高三9** | **弯道跑2** | **4人一组，1-4道同时跑出，7-8道放松跑折返\*2次** | **弯道80米** |
| **高三8** | **台阶一区** |  **跳台阶（上、下3次为一组，共3组）、立位体前屈交替进行** | **台阶20米** |
| **高三7** | **跳长绳** | **分两大组，前后排列，进行穿梭绕“8”字跳长绳练习** | **长绳两根** |
| **高三12** | **台阶二区** | **立卧撑15次 \*2组、上、下蹬台阶30次 \*2组，交替进行** | **台阶20米** |
| **高三13** | **跑的专项练习** | **4人一组，做小步跑、高抬腿跑、后蹬跑接快速跑的练习** | **标志点若干** |

**备注： 以天为单位，进行逆时针方向的轮换练习（依次向前换一个练习项目）**