**2022-2023学年度谷里中学雨天、雾霾天体育大课间活动方案**

 健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要坚持素质教育方向，贯彻“一切为了学生 ,健康第一”的可持续发展的理念，切实加强体育工作，让每一个学生都能感受到运动的快乐，从而丰富校园生活，促进学生身心健康和谐发展。为了能够在雨天、雾霾天气顺利开展大课间活动，特制订该方案。

一、指导思想：

以全国学校体育工作会议精神和教育部、国家体育总局、共青团中央“关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定”为指导，以全面实施《学生体质健康标准》、大力推进体育大课间活动为重点，蓬勃开展“阳光体育活动”。同时把加强学校体育课程建设、提高德育工作实效，促进和谐校园等紧密结合，培养成学生积极主动的体育锻炼习惯，提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质，推进校园体育文化建设。

二、实施原则：

1．科学性原则。活动的设置要符合学生的年龄特点和生理变化规律；要科学地安排好活动内容及活动量，保证时间的同时也不要严重超过时限，不影响下一节课的正常学习。

2．实效性原则。开展室内大课间活动的最终落脚点就是增强学生体质，各班要在室内结合实际，因地制宜，积极建设快乐活动园地，集思广益，自备器材和设施，为学生提供锻炼的条件并具有实际操作性，切实有效地开展班级活动。

3．特色性原则。各班的室内大课间活动的开展要有所创新，既要符合标准，又要能充分发挥班主任、协管教师及班级学生的特长，形成班级特色。

4．艺术性原则。大课间活动要体现德育、体育与艺术的完善结合。学生在欢快优美的乐曲声中，自由地、有节奏地进行身心活动，从而达到德育、体育与美育的相互渗透，完美结合。

5．安全性原则。由于所有的活动都是在室内进行，受到活动空间的限制，所以无论是在选择活动项目还是在活动过程中，都必须充分考虑其安全性；既要让全体学生都参与到活动中去，也要加强安全管理；教师要高度重视，要组织、指导好，避免任何伤害事故发生。

三、实施形式：

1．学校统筹与班级自主相结合。

学校统筹安排活动框架，把整个大课间活动划分为三个时段：第一时段为室内集体操，第二时段的活动内容由各班教师结合本班实际自主确定。

2．学校管理与全员参与相结合。

学校教导处以班级为单位，将所有任课教师划分到所任课班级中，全过程参与该班活动，并协助班主任做好活动组织、纪律管理和安全保障等工作，确保每次活动都能高质量、高标准、有条不紊的正常开展。准时进行督促、检查和评比，并将检查评比结果于当天汇总到教导处。

3．体育活动与艺术赏析相结合。

在活动内容上，要将德育、体育、综合实践活动和艺术赏析有机地融为一体，整体提高中学生的综合素质。注意把体育锻炼、综合实践活动和艺术充分融合，活动中要尽量体现班级特色和学生的个性发展。

四、活动安排：

时段 时间 内容 音乐指令 说明

准备 8:45——9:15

学生做好活动前的各项准备工作进行曲 学校统一安排

第一时段 8:45——9:00

室内操俯卧撑、深蹲素质练习 集体操音乐 学校利用校园广播统一安排

第二时段 9:00——9:10

综合实践、趣味体育等活动 下课铃 各班结合本班实际自主安排

结束 9：15学生进行课前准备

五、实施要求：

1．学校在精心制订大课间活动方案的基础上，加强对室内大课间活动意义和作用的宣传和教育，引导全校师生高度重视该项活动。

2．各班要高度重视室内大课间活动。班主任和协管教师要根据活动内容在班内进行科学分组，并配备好指导教师。

3．各班要制定详细活动计划和活动安排。所制定的班级活动计划既要充分考虑到季节气候因素的影响，根据春冬季和夏秋季的气温状况设计不同类型的活动；又要充分发挥本班教师的特长，把综合实践活动、体育锻炼和艺术有机地结合起来。

4．各班的活动开展要有组织、有步骤；要认真组织本班学生准时参加活动，保证

出勤率，合理掌控学生的运动量。

5．所有教师要更新管理观念，注重过程指导和管理，并积极参与到学生活动中去。

6．教师必须密切关注活动过程中的安全问题，活动的内容和形式的设计必须建立在安全的前提下，尽可能排除各种安全隐患。

六、实施保障：

1．认真学习提高健康意识

2．加强领导健全组织机构

3．建立检查评比制度

为了保证大课间活动质量，让大课间活动的开展持之以恒，学校由学生会组成专门的大课间活动检查评比小组，制定出切实可行检查评比细则，对大课间活动进行常年不间断的全面检查与评比，定期公布，及时表彰，确保大课间活动长期顺利地开展下去。

七、班级自主活动项目：

1．短绳、长绳、橡皮筋：

在教室或者走廊进行。

2．棋类：

在棋室进行，有象棋、围棋和国际象棋，由学生自主选择活动。

3.体育欣赏

在各班教室，通过多媒体视频进行活动。

以上项目只提供给各班安排活动内容时参考，各班可根据本班教师和教师实际进行选择，鼓励教师积极创新，尽量呈现各班特色。

谷里中学体育组

2022.9