**“享受运动、享受健康、享受快乐”**

**——2017年薛家中心小学善真文化节之体育节活动方案**

**为进一步贯彻《学校体育工作条例》的精神，深入开展“阳光体育”活动，丰盈校园生活，增强学生体质，促进学生全面发展，经研究决定举办薛家中心小学善真文化节——之体育节活动，具体方案安排如下：**

**一、指导思想**

**通过体育节活动推进学校体育工作的发展，树立“健康第一”的思想以及终生体育锻炼的意识，丰富体育文化内涵，培养学生合作、自信、勇敢、公平竞争及团队精神等良好品质，发展学生特长，促进学生在身体、心理及社会适应能力等方面和谐的发展，提高团结合作、应对挫折的意识和能力。**

**二、活动主题及形式**

**本年度体育节以“享受运动、享受健康、享受快乐”为主题，本着“全员参与、竞技+健身”的活动原则，将班级竞技运动会、年级趣味团体运动、校级竞技运动相结合，体现与生命教育月系列活动、体质健康测试、探春课程的融合。使学生充分享受运动带来的乐趣，在活动中培养综合能力，获得生命的成长。**

**三、领导机构**

**组委会主任：盛亚萍**

**组委会副主任：周静、吴春燕、朱小昌、孙网福**

**组委会成员： 顾海燕、祝卫其、袁明明、各体育教师、各班主任**

**四、具体活动安排**

**（一）、班级运动会**

**在班级内，学生自由报名参加各运动项目（详见附表1）。开展过程中，班主任需完成以下几项过程材料：报名表（可以根据实际情况确定必报项目与选报项目，每人至少报1个选报项目）、比赛日程安排表（本周上传到薛小本部群和奥园群）、成绩统计表，收集比赛过程中的图片或者相关文字资料，让活动育人价值最大化。可以利用体活课、大课间以及体育课进行比赛，各年级体育老师要负责本年级运动项目的技术指导，积极配合班主任做好班级比赛。由班主任确定奖项，对学生进行奖励。**

**开展时间： 3月21日~4月15日。完成所有比赛后一周内各班将以上材料整理上交两校区课程处。**

**（二）、年级组运动会**

**以各班级为参赛单位，在年级组内参与团队竞赛，比赛项目及规程详见附表2。**

**活动时间：4月1日。此活动由年级组长具体负责，本年级体育老师积极配合。根据成绩单独设奖。**

**（三）、田径运动会**

**开展时间:4月28日**

**开展对象：一~六年级（分两校区进行）**

**比赛项目及规程详见附件3**

**五、活动要求**

**1，要体现活动的前移后续，各班主任要妥善安排好学生的训练时间。先训练再比赛。根据班级运动会的成绩选苗参加校级运动会。**

**2.准备工作要充分，确保活动的正常开展。**

**3、各班级要精心组织，周密安排，确保学生活动安全。体育老师和班级任课教师要积极配合班主任，组织好各项比赛。**

**4、裁判工作要做到严肃、认真、公平、公正、准确。师生共同完成裁判工作。**

**5、凡是团队比赛项目，须提前进行班内选拔赛，借此推动班级体育活动开展。**

**6.全员参与，除了由于特殊原因不能参加运动的学生，原则上每个学生 都要参与运动会。**

 **薛家中心小学体育组**

 **2017年3月**

**附表1:各年级班级运动会菜单**

|  |  |
| --- | --- |
| **年级** | **运动项目** |
| **低年级** | 50米 | 立定跳远 | 垒球 | 跳绳 |  |
| **中年级** | **100米** | **200米** | **400米** | **800米** | **跳远** |
| **跳高** | **铅球** | **垒球** | **跳绳** | **仰卧起坐** |
| **高年级** | **100米** | **200米** | **50\*8跑** | **800米** | **跳远** |
| **跳高** | **铅球** | **垒球** | **跳绳** | **仰卧起坐** |

田径运动会比赛规程

1、报名人数：每班4男4女，每人至少报两项（不包含接力）

2、各项比赛提前二十分钟检录，检录地点在舞蹈房楼前，检录时运动员必须将号码布佩带在胸前，否则不准参加比赛。

3、50米、100米、200米、400米均采用蹬踞式起跑；800米采用弧线起跑，直接抢道。

4、径赛起跑犯规，采用鸣哨召回运动员。

5、**一~二年级接力折返跑及三~六年级4\*100米接力比赛计双分。**

6、采用一表计时，计到百分之一秒。

7、请班主任负责好本班学生的比赛、准备活动和休息。

8、严格履行请假手续，如遇兼项冲突，则由班主任到检录处检录，否则作无故弃权论处。

9、比赛时，严禁班主任、学生及无比赛项目的运动员进入比赛场地，如遇上述情况，发现一人，扣所在班级5分，以此类推。

10、大会工作人员要严守岗位，不得擅自离岗，认真负责地做好自己的工作，尽量做到准确无误，如确实有事，须向校长请假，再通知主裁判方可离岗。

**附表2：年级团队趣味运动会项目**

**一年级活动**

**（一）**爱的传递

1、道具：排球每班一个

2、玩法：每班20人，围成一个大圆圈，用手臂传递排球，不能用手碰到，中途掉了则重新开始，用时最短组获胜。

（二）看谁投得准

1、道具：皮球、箩筐若干

2、玩法：每班20人排成一列，大家轮流投球，每人一次，将球投入5米处的箩筐内，投入最多的班级获胜。

**二年级活动**

（一）、毛毛虫竞速

1. 参赛人数：各班共选10人，不分男生女生
2. 游戏方法，蹲下，后面的人拉着前面的人蠕动。谁先到达终点获胜。游戏要求：中途断开为输。

（二）、筑长城

1、游戏方法：将学生分成人数相等的若干小组，每人将书包双手拿在胸前一路纵队站好，教师发令后各小组排头学生将书包放在教师指定的“地方”，然后跑回本组手击本组第二位学生的书包后站到最后，第二位学生将书包放在前面学生书包的上面，后面依次进行，将书包摆成一叠。

2、游戏要求：书包要叠好不能倒，教师要求学生摆书包时要像认真，要确保长城不倒。

3、参赛人数：各班30人

**中年级：定向运动（定向寻宝）**

1. 参赛人数：每组10人
2. 参赛规则：以小组为单位，根据地图指示，依次寻找地图所标记的打卡点，找到一处，回到记卡点登记，排名按照找到所有打卡点的时间先后来排。
3. 注意事项：身体不适者不得参加；小组内成员必须统一行动，不得擅自分开；地图由体育组安排绘制。

**五年级活动**

**（一）、两人三足接力赛**

规则：1、每队选取12名队员，(6男、6女)两个人一组，两人的其中一只脚绊绑在一起；

2、参赛两人相邻腿上的绑绳的位置不能高于膝盖部分，当然也不能低于脚裸；

3、在游戏过程中若绳子脱落，哪里脱落那里绑好再出发；

4、比赛在起点处开始出发，至对面标志处折回，返回至起点处，再将绳子解后，交给下一组队员进行比赛，最后以完成时间长短进行排名；

5、两人三足，团结你我，友谊第一，比赛第二。

**（二）、同舟共济**

1、参与人数：整班参与

2、参与人数：每班48人

3、游戏准备：体操垫7张
 4、游戏方法：各队站在预备线后，保持一路纵队站立，发令后，最后一学生将一张垫子依次头顶向前传递，第一个学生将垫子放在前面，每移动一张垫子，学生可向前移动一步，一张垫子上只能站两名学生。在前一张垫子未着地，后面的垫子不能传递，按照此方法前进，以最后一名学生过终点线则视为比赛结束，用时最短的为胜。

5、注意事项：

1. 一张垫子上只能踩两名学生，多了则加10秒。
2. 行进步伐要一致，不能有任何一名队员的脚踩到地面上，发现一次加时10秒。
3. 前一张垫子未落地，后一张垫子不能出发，发现一次违例加时10秒。
4. 全体学生统一面朝终点站立。

**六年级活动**

（一）、螃蟹夹球接力

1、参与人数：每班男、女各5人

2、游戏规则：两名同学面对面，双手分别拿住棒子的两端，用棒子夹住球，组成一只螃蟹，将球从起点运到终点，规定距离内用时最少的运球团队获胜。

（二）、蜈蚣戏球

1、参与人数：每班50人，分成四组（接力进行，排头：两男两女）

2、游戏规则：第一组参与学生站成一纵行，每位学生将手放在前面学生的肩上，形成长长的“蜈蚣”。裁判员法令后，第一个同学将球从头顶传球依次向后传球，最后一名学生接球后，手抱排球从倒数第二、三名学生的空隙里以“S”型穿过，前行至队伍最前面，然后将排球依次从头顶向后传，待最后一名学生拿到球后方能“S”形前进出发，本组完成后排头同学运球至指定位置将球交给第二组排头，排头按照以上的方法进行游戏，直至最后一组排头学生完成穿梭以及运球至终点则比赛结束。

3、注意事项：

1. 每位学生必须逐个穿过所有学生，不能有空档，少穿一个加5秒。
2. 传球过程中哪位学生掉球，自己去捡球，并回到原位继续传球。若是抱球穿梭过程中掉球，哪里掉球，哪里捡球开始。

**附件3**

2017年田径运动会比赛项目

一~二年级：50米、垒球、立定跳远、30米折返接力跑

三~六年级：100米、200米、400米、800米、跳远、跳高、垒球、铅球、4\*100接力**（2男2女）**