2019年阳光体育冬季大课间跑步方案

1. **跑步路线及位置：**
2. 操场跑步圈

1、跑道内侧与足球场外侧连接红色区域：三年级（1-5）班

2、跑道上1道2道四年级（1-6）班

3、跑道上3道4道：五年级（1-6）班

4、跑道上5道6道：六年级（1-5）班

5、绿色草坪区域：一年级（1-8）班

6、操场西侧篮球场区域：二年级（1-7）班

1. **注意事项（安全保障）：**
2. 铃声响后，快速有序在班级门口排好队，及早到达跑步位置。
3. 各班到达指定位置，先到的排前面，不用按班级顺序排。各通道口，适当空出4-5米的位置，便于其他班级通过。
4. 跑步队形为男女各一排，两路纵队前进，跑步速度适中即可，跑步时注意呼吸与吐气交替进行，禁止在跑步过程中嬉笑打闹，聊天等。
5. 正副班主任提醒学生：要到安全区域系鞋带，不要随意蹲下，不要东张西望，手臂不要插口袋。
6. 第一个领跑的同学速度控制要适中，保证所有跟上。
7. **当跑步音乐停，退场音乐响起，才能退场**。
8. **体育教师分工指导**

一年级：问储飞 二年级：王金宇

三年级：刘赟磊 四年级：王杨

五年级：徐霞 六年级：毛一凯

课程服务中心 体育组

2019年12月2日