**马杭初级中学阳光一小时活动方案**

为进一步推进“阳光体育运动”，确保学生每天一小时体育活动时间，提高体育活动的质量，根据教育局文件精神，现制定如下活动方案，以更好地促进学生的活动，增强学生体质。

一、认真组织全体教师学习全国体育工作会议的精神和有关加强学校体育工作的文件，在此基础上组织专题讨论：1.学校体育工作的现状，学生体质的状况，长此下去的严重后果。2.造成目前状况的原因。3.如何提高树立“健康第一”的思想的自觉性等等。特别是重点组织我校体育教师，在贯彻上级精神的基础上，积极开拓思路，深挖我校体育活动的潜力，确保此项工作落到实处。

二、具体工作落实。

（一）确保学生有足够的活动时间。首先，认真执行教育局规定的小学体育课程设置，把体育课全部列入课表，教导处加强对体育常规的检查和考核，体育课一律不得移作他用。教师执行教学常规的情况与月考核和年终考核挂钩。

（二）学校把上午第二节课后30分钟和下午三节课后30分钟确立为每天的“阳光60分钟”时间，活动时间全部列入学校课程表，从课程的高度确保学生的活动时间每天不少于一小时。为确保学生活动的安全，各班主任、班辅导教师都要及时到学生的活动场地，对学生活动全面指导，值日教师及时到位巡视，防止学生有危险举动。

（三）确保学生有足够的活动空间。我们将充分利用学校的边角空地，因地制宜建设新颖的快乐体育园地。使学生的空间得到扩展，活动设施器材得到补充，丰富。使学校“处处有健身设施，随时能快乐活动”。如学校联合器、篮球场、排球场、乒乓台区、操场等场地，让学生在这些活动场地自由选择活动项目。

（四）要把自主选择活动的权利还给学生，让每一位学生体会到运动带来的乐趣，活动效果才会明显。学生喜欢的活动，只要是对健康没有太大风险，就应该鼓励学生将这些活动项目引入学校。要因地制宜，开展学生活动项目的开发引进，构造学校的体育活动校本课程，对于大活动项目，学生不愿及时参加的，我们鼓励学生开展一些小型的活动，跳跃、踢毽、垫上练习等活动。

（五）认真制订体育活动实施方案，具体落实活动的组织、领导，活动时间，活动场地、设施，活动项目，活动的保障措施等。

1、学校成立“校园体育活动阳光一小时”工作领导小组，其中建立以校长室——教导处——体育组——各班主任等为主线，学校由一名副校长主管这项工作，教导处由一名人员专项管理，体育组与班主任、班辅导教师全员参与。

2、活动安排：

● 晴好天活动安排：

（1）、活动场地

篮球、游戏与民体：篮球场

排球、游戏与民体：田径场草坪区

足球、游戏与民体：田径场草坪区

垫上运动、游戏与民体：田径场跑道

接力跑、游戏与民体：田径场跑道

联合器、游戏与民体：联合器械区

乒乓球、游戏与民体：乒乓台区

跳跃练习、游戏与民体：田径场跑道

（2）活动内容：活动轮流表（全学期总安排见后表）

● 雨雪天活动安排：

以班级为单位在班主任、配班老师的组织下进行室内活动。

（1）、活动场地

原则上在本班教室内及教室周边（走道）

（2）活动内容：

民体中的“踢毽”、“短绳”、学生素质中的 “肺活量”、“仰卧起坐”、“坐位体前屈”等为主，并鼓励学生用游戏或竞赛的形式进行锻炼。

3、活动辅导老师：

（1）原则上每班配2位老师，即班主任与班辅导。

（2）体育教师作技术辅导。

七年级：吴为、徐志明

八年级：唐素萍、徐志明、徐其峰

九年级：沈国伟、李红、蒋欣

（3）领导巡查：七年级：邱怀忠

八年级：徐晓刚

九年级：张华

（4）场地器材： 吴为、唐素萍、沈国伟

武进区马杭初级中学

2020.9