**常州市新北区薛家实验小学2021—2022学年度第一学期本部大课间活动安排表（晴天）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 活动专题 | 活动地点 | 活动要求 | 指导评价 |
| 1-2周 | **第一专题：**1、队列练习2、 排球操 | 由于本部校区改造，大课间活动空间变小，因此，**新建北教学楼所有班级正常开展大课间；沛学楼班级采用单双数轮流活动（即周二周四双数班级室外活动；周三周五单数班级室外活动）。****沛学楼班级：**北停车场通道：一19、二7、二8、二15-17行政楼通道：一5-10东门空地：一1-4、二9-14沛学楼前：一11-18、二18-20**新建北教学楼班级：**足球场、田径场，详见大课间场地编号安排 | 各班到指导地点练习。建议在正副班主任的带领下，先组织每个学生逐个过关；然后再以小队为单位进行竞赛，并纳入小队评比。最后由活动评价组对整班进行评价通过。队列练习整班合格后再进行广播操练习。期间，各年级指定体育老师负责活动过程的协调与技能指导。**队列技能要求：**进退场快、静、齐，有精、气、神。**广播操技能要求**：动作正确、整齐、到位。 | 一年级**韩素**储莉、金黎、迟升、窦文博、张跃雅二年级**顾丽娜**付艳辉、陆峰、徐常常、吴玲三年级**徐佩**冯佩东、宋袁凯、陈佳 |
| 3-8周 | **第二专题：**国家体质健康测试项目 | 各班体育老师先摸底，对每个学生的每项进行初测，形成统计表，下发到班主任处。对达不到优秀等级要通知到家长。利用大课间及放学回家时间对能适应场地、能单独练习的项目进行练习，并进行指导。借学生力量记录学生成绩进步历程。 |
| 9-11周 | **第三专题：**球类、体育游戏项目活动 | 球类水平一:球性练习及游戏为主。球类水平二:球类基本功及球性练习。 |
| 12-15周 | **第四专题：**冬锻项目活动 | 各班到指导地点练习。建议在正副班主任的带领下，组织学生以小队为单位进行练习，并纳入小队评比。期间，各年级指定体育老师负责活动过程的协调与指导。**冬缎项目：**以跳绳、长绳、踢毽、耐久跑、集体接力跑等项目为主。班主任可根据气候及实际情况自行安排适合学生在冬季开展的体育项目。 |
| 16-20周 | **第五专题：**体育游戏 | 1、游戏要组织有序，确保学生安全。2、正副班主任至少一人在场。3、游戏规则不懂的，要请年级指定体育老师指导。4、本部各年级游戏推荐见**附录1**。 |

**常州市新北区薛家实验小学2021—2022学年度第一学期奥园大课间活动安排表（晴天）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 活动专题 | 活动地点 | 活动要求 | 指导评价 |
| 第1-2周 | **第一专题：** 1、队列练习2、 排球操 | 大课间活动班级位置安排：奥园南门进门消防通道：五13、五14、五15、五16班司令台至3号楼连廊旁空地：六6、六10、六11、六12班2号楼楼前空地：五8、五9、五10班3号楼楼前空地：六13、六14、六15、六16班学校正门空地：五6、五7班食堂旁空地：六7、六8、六9班其余班级在操场和篮球场，详见大课间场地编号安排。**备注**：务必熟知大课间场地编号，根据编号，找到依次对应的班级活动区域。 | 各班到指导地点练习。建议在正副班主任的带领下，先组织每个学生逐个过关；然后再以小队为单位进行竞赛，并纳入小队评比。最后由活动评价组对整班进行评价通过。队列练习整班合格后再进行广播操练习。期间，各年级指定体育老师负责活动过程的协调与技能指导。**队列技能要求：**进退场快、静、齐，有精、气、神。**排球操技能要求**：动作正确、整齐、到位。 | 四年级**潘 虹**蒋 平丁啸涵胡华超 五年级**徐娟萍**刘 鑫王 贝汪旭升六年级**秦文英**翁 婷吴志鹏 |
| 3-8周 | **第二专题：**国家体质健康测试项目 | 各班体育老师先摸底，对每个学生的每项进行初测，形成统计表，下发到班主任处。对达不到优秀等级要通知到家长。利用大课间及放学回家时间对能适应场地、能单独练习的项目进行练习，并进行指导。借学生力量记录学生成绩进步历程。 |
| 9-11周 | **第三专题：**球类、体育游戏项目活动 | 球类水平二:球类基本功及球性练习。水平三：球类游戏 |
| 12-15周 | **第四专题**冬锻项目活动 | 各班到指导地点练习。建议在正副班主任的带领下，组织学生以小队为单位进行练习，并纳入小队评比。期间，各年级指定体育老师负责活动过程的协调与指导。**冬缎项目：**以跳绳、长绳、踢毽、耐久跑、集体接力跑等项目为主。班主任可根据气候及实际情况自行安排适合学生在冬季开展的体育项目。 |
| 16-20周 | **第五专题：**体育游戏 | 1、游戏要组织有序，确保学生安全。2、正副班主任至少一人在场。3、游戏规则不懂的，要请年级指定体育老师指导。4、各年级游戏推荐见**附录1**。 |

**常州市新北区薛家实验小学2021—2022学年度第一学期本部大课间活动安排表（雨天）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年级 | 自选项目 | 活动地点 | 指导评价 | 活动要求 |
| 一年级 | 排球操、眼保健操、室内健身操 | 教室 | **韩素、**储莉、金黎、迟升、窦文博、张跃雅 | **1.人人必须参与一项。****2.班主任负责，副班主任协助。****3.各班可举行棋类比赛，提高兴趣。****4.要把游戏和遵守规则教育相结合。****5.及时收拾好活动器材，保管好，不要遗失。****6.棋类活动尽量带各种棋，品种多一些。****7.培养学生相互帮助，相互评价的能力。** |
| 二年级 | 室内健身操、棋类、体育游戏 | 教室 | **顾丽娜**、付艳辉、陆峰、徐常常、吴玲 |
| 三年级 | 棋类、身体素质练习、室内健身操 | 教室 | **徐佩、**冯佩东、宋袁凯、陈佳 |

**附录1大课间晴天体育游戏各年级推荐**

一年级（快乐游戏）：1、老鹰抓小鸡2、丢手绢3、贴烧饼4、快快集合5、打呱儿 6、手头剪刀石头布7、翻绳 8、凑钱9、传秘密口令10、大西瓜小西瓜等。

二年级（垫子游戏）：1、前后滚翻2、仰卧起坐3、坐立体前屈 4、背起 5、左右侧身起6、跨栏坐7、侧翻8、青蛙荷叶跳 9、抢垫子 10、铺路 11、垫子角力 12、障碍跑 13、学动物爬 14、爬行毛毛虫等。

三年级（技巧游戏）：1、丢沙包2、跳皮筋 3、贴烧饼 4、抓石子 5、脚步石头剪刀布 6、单人羊角球接力7、双人羊角球接力 8、跳方格等。

**附录2大课间雨天活动推荐项目**

棋类：学生自带各种棋类，种类要丰富，例如飞行棋、数棋、斗兽棋、象棋、五子棋、大富翁、围棋、军旗等。

室内体育游戏：打电报、乒乓球颠球接力、猜猜他是谁、击鼓传花、四方位传物、叫号接龙、照镜子、赶猪过河等，老师和学生也可以自创游戏。在游戏的同时要能培养学生的发散性思维、锻炼学生体质、培养学生身心健康。

身体素质练习：仰卧起坐、深蹲起、俯卧撑、坐位体前屈、一头起、两头起、仰卧举腿等。

室内健身操：自编体操、运动项目操、十二生肖操、广场舞操等。

**常州市新北区薛家实验小学2021—2022学年度第一学期奥园大课间活动安排表（雨天）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年级 | 自选项目 | 活动地点 | 指导评价 | 活动要求 |
| 四年级 | 排球操、体育游戏、室内健身操 | 教室 | **潘虹、**蒋平、丁啸涵、胡华超 | **1.人人必须参与一项。****2.班主任负责，副班主任协助。****3.各班可举行棋类比赛，提高兴趣。****4.要把游戏和遵守规则教育相结合。****5.及时收拾好活动器材，保管好，不要遗失。****6.棋类活动尽量带各种棋，品种多一些。****7.培养学生相互帮助，相互评价的能力。** |
| 五年级 | 室内健身操、棋类、体育游戏 | 教室 | **徐娟萍、**刘鑫**、**王贝、汪旭升 |
| 六年级 | 棋类、身体素质练习、室内健身操 | 教室 | **秦文英**、翁婷、吴志鹏 |

**附录1大课间晴天安排第五专题（体育游戏）各年级推荐**

四年级（短绳游戏）：1、计时快速跳 2、定时定量跳 3、双脚单跳 4、单脚交换跳 5、双人跳 6、双蹦跳7、左右摆动跳8、抓尾巴9、跳绳接力10、跳绳拼图

五年级（长绳游戏）：1、绕“8”字跳2、双向跳 3、跳绳猜拳游戏4、快速跳长绳5、跑绳 6、跳长绳拍球 7、跳长绳捡物 8、集体轮换跳 9、交叉跳

六年级（排球游戏）：1、原地排球球性练习2、抢垫球游戏3、反应游戏4、纵队依次垫球5、抱球接力 6、鸭子运球 7、打鸭子 8、运球“斗牛”

**附录2大课间雨天活动推荐项目**

棋类：学生自带各种棋类，种类要丰富，例如飞行棋、数棋、斗兽棋、象棋、五子棋、大富翁、围棋、军旗等。

室内体育游戏：打电报、乒乓球颠球接力、猜猜他是谁、击鼓传花、四方位传物、叫号接龙、照镜子、赶猪过河等，老师和学生也可以自创游戏。在游戏的同时要能培养学生的发散性思维、锻炼学生体质、培养学生身心健康。

身体素质练习：仰卧起坐、深蹲起、俯卧撑、坐位体前屈、一头起、两头起、仰卧举腿等。

室内健身操：排球操、自编体操、运动项目操、十二生肖操、广场舞操等。