**常州市新北区薛家中心小学2019—2020学年度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、 广播操 | 大课间活动班级位置安排：四年级1--6班：操场南半场弯道内外侧五9、五10班1号楼至司令台后空地五年级13、14、15班2号楼门前空地六年级：六1、六2、六3班篮球场与沙坑周边空地六7食堂与体育馆之间空地六8、六9、体育馆至2号楼前空地六10、六11、六12班3号楼门前空地其余班级在操场，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。**广播操技能要求**：动作正确、整齐、到位。 | 四年级**郭桃琴**翁 婷严 犇杨 光 五年级**徐娟萍**宋袁凯吴志鹏马富强六年级**秦文英**  付艳辉 卞 越 |
| 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、本部各年级游戏推荐见**附录1**。 |

**常州市新北区薛家中心小学2019—2020学年度奥园大课间活动安排表（雨天）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 自选项目 | 活动地点 | 要求 | 指导评价 |  | 班级 | 自选项目 | 活动地点 | 要求 | 指导评价 |
| 四1班 | 眼保健操、室内游戏 | 教室 | 1、人人必须参与一项。2、班主任负责，副班主任协助。3、棋类活动中要求每位学生一学期至少学会两种棋。4、各班可举行棋类比赛，提高兴趣。 | 四年级**郭桃琴**翁 婷严 犇杨 光 五年级**徐娟萍**宋袁凯吴志鹏马富强 | 五11班 | 棋类、体育欣赏、室内健身操 | 教室 | 5、要把游戏和遵守规则教育相结合。6、及时收拾好活动器材，保管好，不要遗失。7、棋类活动尽量带各种棋，品种多一些。8、培养学生相互帮助，相互评价的能力。 | 六年级**秦文英**付艳辉卞 越 |
| 四2班 | 眼保健操、室内游戏 | 教室 | 五12班 | 棋类、体育欣赏、室内健身操 | 教室 |
| 四3班 | 眼保健操、室内游戏 | 教室 | 五13班 | 棋类、体育欣赏、室内健身操 | 教室 |
| 四4班 | 眼保健操、室内游戏 | 教室 | 五14班 | 棋类、体育欣赏、室内健身操 | 教室 |
| 四5班 | 眼保健操、室内游戏 | 教室 | 五15班 | 棋类、体育欣赏、室内健身操 | 教室 |
| 四6班 | 眼保健操、室内游戏 | 教室 | 六1班 | 棋类、身体素质练习、室内健身操 | 教室 |
| 四7班 | 眼保健操、室内游戏 | 教室 | 六2班 | 棋类、身体素质练习、室内健身操 | 教室 |
| 四8班 | 眼保健操、室内游戏 | 教室 | 六3班 | 棋类、身体素质练习、室内健身操 | 教室 |
| 四9班 | 眼保健操、室内游戏 | 教室 | 六4班 | 棋类、身体素质练习、室内健身操 | 教室 |
| 四10班 | 眼保健操、室内游戏 | 教室 | 六5班 | 棋类、身体素质练习、室内健身操 | 教室 |
| 四11班 | 眼保健操、室内游戏 | 教室 | 六6班 | 棋类、身体素质练习、室内健身操 | 教室 |
| 四12班 | 眼保健操、室内游戏 | 教室 | 六7班 | 棋类、身体素质练习、室内健身操 | 教室 |
| 四13班 | 眼保健操、室内游戏 | 教室 | 六8班 | 棋类、身体素质练习、室内健身操 | 教室 |
| 四14班 | 眼保健操、室内游戏 | 教室 | 六9班 | 棋类、身体素质练习、室内健身操 | 教室 |
| 四15班 | 眼保健操、室内游戏 | 教室 | 六10班 | 棋类、身体素质练习、室内健身操 | 教室 |
| 四16班 | 眼保健操、室内游戏 | 教室 | 六11班 | 棋类、身体素质练习、室内健身操 | 教室 |
| 五1班 | 棋类、室内游戏、室内健身操 | 教室 | 六12班 | 棋类、身体素质练习、室内健身操 | 教室 |
| 五2班 | 棋类、室内游戏、室内健身操 | 教室 |  |  |  |
| 五3班 | 棋类、室内游戏、室内健身操 | 教室 |  |  |  |
| 五4班 | 棋类、室内游戏、室内健身操 | 教室 |  |  |  |
| 五5班 | 棋类、室内游戏、室内健身操 | 教室 |  |  |  |
| 五6班 | 棋类、室内游戏、室内健身操 | 教室 |  |  |  |
| 五7班 | 棋类、室内游戏、室内健身操 | 教室 |  |  |  |
| 五8班 | 棋类、室内游戏、室内健身操 | 教室 |  |  |  |
| 五9班 | 棋类、室内游戏、室内健身操 | 教室 |  |  |  |
| 五10班 | 棋类、室内游戏、室内健身操 | 教室 |  |  |  |
| 注：室内健身操、室内游戏、棋类推荐可参见**附录2**。 |

**附录1**

**大课间晴天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”9、运球过障碍

**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。