**常州市东青实验学校**

**2024-2025学年体育“大课间”雨天室内活动方案**

一、雨天9.30下课铃声响起，1-9年级打开视频，学生跟着视频做室内操《偶像万万岁》，连做2遍。

二、剩下多余时间，建议学生进行室内身体素质练习：

（一）连续下蹲练习 （二）高姿俯卧撑

（三）举重物 （四）正压腿

（五）侧压腿 （六）原地快速高抬腿

（七）原地摆臂练习 （八）提踵练习

（九）鸭子步走 （十）波比跳

（十一）互 推 （十二）桌面游戏

三、站在阳台走廊，向远处眺望，放松眼睛。

四、各班级可选择以上身体素质练习或游戏进行活动，并自行开发设计其他活动，以丰富雨天室内活动内容。高年级建议以室内身体素质练习为主，低年级建议以室内游戏活动为主。

五、各班级活动由班主任及任课老师认真组织，有序安排，安全活动；行政领导负责检查督促，体育教师巡回指导（体育老师巡查见下表）。

|  |  |
| --- | --- |
| 年级 | 人员 |
| 一年级 | 金 赟 |
| 二年级 | 侯新国 |
| 三年级 | 吴 菲 |
| 四年级 | 蒋建全 |
| 五年级 | 朱海宇 |
| 六年级 | 侯 宁 |
| 七年级 | 俞 龙 |
| 八年级 | 邱文涛 |
| 九年级 | 黄 健 |

1. 上午第一节课（包括下午）的任课老师，准时下课，不得拖堂，更不得占用体育“大课间”活动时间做其他事情。

七、雨天下午若有体育“大课间”活动，与上午活动内容一致。

 校长室 课程指导中心 体育组

 2024.08.30