**常州市新北区薛家实验小学2024—2025学年度第一学期丽园大课间活动安排表（晴天）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活动专题 | 活动地点 | 活动要求 | 指导评价 |
| **第一专题**  队列两操 | 大课间活动班级位置安排：  东门空地：四1、四2、三11——三14  沛学楼：三6——三10、三15——三19  架空层：六16——六18班  篮、排球场：三4、三5、三20、三21  联合器械区：四3、四4、四5、 四6  其余班级在操场及教学楼空地，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。 | 各班在指定地点进行练习，正副班主任一前一后带操，各年级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。  **两操技能要求**：动作正确、整齐、到位。 | 三年级  **陈 云、王丽娜**  冯佩东、付艳辉  吴 玲、张雪菲  四年级  **赵美雯、姜 博**  翁 婷、窦文博  杨煜龙  五年级  **陈春丽、沈彩虹**  陆 峰、王 贝  陈 佳  六年级  **杨 慧、高 云**  吴志鹏、刘 鑫  丁啸涵 |
| **第二专题**  俱乐部活动 | 各班在指定地点有序开展俱乐部活动，保证每周至少一次，各年级体育老师负责活动过程的协调与技能指导（**俱乐部活动项目详见附录3**）。 |
| **第三专题**  国家体质  健康测试 | 各班在指定地点进行国家体质健康测试各项目的练习，正副班主任分组交替进行练习，提高练习效率，各年级体育老师负责活动过程的协调与技能指导。 |
| **第四专题**  体育游戏 | 各班在指定地点有序开展体育游戏，游戏选择遵循因时因地，确保学生安全，各年级体育老师负责活动过程的协调与技能指导。（**游戏选择详见附录1**） |
| **第五专题**  冬锻项目 | 各班在指定地点有序开展开展冬锻项目练习，正副班主任可根据气候及实际情况自行安排冬锻项目，以跳绳、长绳、踢毽、耐久跑、集体接力跑等项目为主，各年级体育老师负责活动过程的协调与技能指导。 |

**常州市新北区薛家实验小学2024—2025学年度第一学期丽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 |
| 三年级 | 身体素质、室内健身操、体育游戏 | 教室 | 陈云、王丽娜、冯佩东、付艳辉、吴玲、张雪菲 | 1.人人参与，保证运动量。  2.班主任负责，副班主任协助。  3.要把游戏和规则教育相结合。  4.及时收拾好活动器材，保管好，不要遗失。  5.培养学生相互帮助，相互评价的能力。  6.游戏选择详见附录2。 |
| 四年级 | 身体素质、室内健身操、体育游戏 | 教室 | 赵美雯、姜博、翁婷、窦文博、杨煜龙 |
| 五年级 | 身体素质、室内健身操、体育游戏 | 教室 | 陈春丽、沈彩虹、陆峰、王贝、陈佳 |
| 六年级 | 身体素质、室内健身操、体育游戏 | 教室 | 杨慧、高云、吴志鹏、刘鑫、丁啸涵 |

**附录1大课间晴天安排体育游戏**

技巧游戏：丢沙包、跳皮筋、贴烧饼、抓石子、脚步石头剪刀布、单人羊角球接力、双人羊角球接力、跳方格等。

短绳游戏：计时快速跳、定时定量跳、双脚单跳、单脚交换跳、双人跳、双蹦跳、左右摆动跳、抓尾巴、跳绳接力、跳绳拼图。

长绳游戏：绕“8”字跳、双向跳、跳绳猜拳游戏、快速跳长绳、跑绳 、跳长绳拍球、跳长绳捡物、集体轮换跳、交叉跳等。

球类游戏：原地排球球性练习、抢垫球游戏、反应游戏、纵队依次垫球、抱球接力、鸭子运球、打鸭子、运球“斗牛”等。

**附录2大课间雨天活动推荐项目**

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。

**附录3 俱乐部项目**

篮球、排球、足球、趣味田径、体育游戏、羽毛球、乒乓球、跆拳道、绳毽达人、武术、竞速田径。