2024-2025学年第一学期徐州市辅仁中学

阳光体育活动工作方案

为全面推进素质教育，进一步加强学校体育工作，切实增强学生体质，促进和谐校园建设，根据全国、省、市、区各级专题会议要求，在前期开展的基础上，学校将进一步深化创新，突出特色，大力开展学生阳光体育运动。

一、活动宗旨

贯彻落实各级学校体育工作会议精神，牢固树立“健康第一”、“以人为本”的.指导思想，以培养德才兼备、身心健康、体魄强健、意志坚强的一代新人为己任。以阳光体育运动为载体、以体育运动为题材，在全校掀起体育锻炼热潮，切实增强学生体质，切实减轻学生课业负担，全面推进素质教育，促进学生全面发展。

二、活动主题

我运动我健康我快乐

三、活动要求

人人有项目班班有活动学校有评比

四、组织机构

组长：刘力祥

成员：张雨露、刘雅晴

五、实施内容

第一阶段（第一学期）

从学生兴趣爱好入手，带领学生全员参与，开展学生喜闻乐见的体育活动，突出特色，培养和激发学生对体育运动的兴趣，养成体育锻炼的良好习惯。

1、规范作息时间

坚持科学规范的学生作息制度。制定科学的作息时间表，保障学生睡眠时间和参加体育锻炼的时间和权利。

2、坚持大课间活动

积极开展大课间体育活动，确保学生每天1小时体育活动时间。上午9：45－10：05开展体育大课间活动，下午17：10－17：50开展阳光活动。切实做到“五定”，即定计划、定内容、定时间、定场地、定指导教师。

3、突出特色建设

学校着重加强体育特色项目的建设，充分发挥学校体育教师的特长，激发学生兴趣，做好全面普及工作。

4、开展月竞赛活动

每月学校将按照阳光体育运动竞赛活动具体安排开展丰富多彩的活动。

第二阶段（第二学期）

以“健康快乐”为主题，采取多种形式，使学生切实掌握一定的体育技能，达到增强学生体质的目标。

1、继续深入开展第一阶段活动。

2、开展月竞赛活动

按照阳光体育运动竞赛活动具体安排开展。

3、做好《学生体质健康标准》测试

深入做好《学生体质健康标准》测试工作，认真执行体质健康测试报告制度，做到规范化、制度化，以此全面落实《学生体质健康标准》。

4、做好体育科目测试

坚持和完善体育科目测试工作。学校要将体育科目测试成绩作为学生综合素质评价的组成部分，进一步完善学生评价机制。

5、举行成果展示

学校将定期组织阳光体育运动成果展示活动。积极开展“游戏大比拼”等专题活动，鼓励学生积极参与体育活动，充分利用现有体育设施，逐步提升学生的体育运动技能和运动水平，促进学校体育工作再上新台阶。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间  项目  星期 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 9:45—10:15 |  | 跑操、广播操 | 跑操、广播操 | 跑操、广播操 | 跑操、广播操 |
| 17:10—17:50 | 篮球、乒乓球、羽毛球长绳、短绳、踢毽子 | 篮球、羽毛球、乒乓球、长绳、短绳、踢毽子 | 篮球、羽毛球、乒乓球、长绳、短绳、踢毽子 | 篮球、羽毛球、乒乓球、长绳、短绳、踢毽子 | 篮球、羽毛球、乒乓球、长绳、短绳、踢毽子 |