无锡经开和畅实验中学大课间体育方案

（2025-2026学年第一学期）

一、指导思想

为了深入贯彻落实《关于在义务教育学校实施“2·15专项行动”的通知》、《教育强国建设规划纲要（2024-2035年）》等精神，牢固树立“健康第一”的教育理念，以促进学生全面发展为核心，以培养学生运动兴趣、养成锻炼习惯、掌握运动技能、增强身体素质、锤炼意志品质为目标，遵循青少年身心发展规律，结合我校文化特色与无锡地域体育传统，创新活动形式与内容，打造具有经开和畅特色的、充满活力的大课间体育活动体系，使大课间成为学生享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志的重要平台，营造生机勃勃、健康向上的校园体育文化氛围。

二、组织领导

组长：陈华

副组长：曹丹玥

成员：教务处、德育处、体育教师、全体班主任

保障组：总务处、校医

三、活动目标

1.增强学生体质，保证每位学生每天校内体育活动时间充足，有效提高学生心肺功能、力量、柔韧、灵敏等身体素质。

2.掌握运动技能，在活动中巩固和提高国家体质健康测试项目相关技能，并有机会接触和体验至少两项以上运动项目的基本动作和规则。

3.培养兴趣习惯，激发学生参与体育锻炼的积极性和主动性，感受运动乐趣，逐步养成终身锻炼的良好习惯。

4.促进心理健康，释放学习压力，陶冶情操，培养乐观开朗、积极进取的生活态度，增强团队合作意识和集体荣誉感。

5.**打造学校特色：** 形成内容丰富、形式多样、特色鲜明、学生喜爱的大课间活动模式，成为展示学校和畅文化、阳光体育形象的窗口。

四、活动内容与安排

第一阶段：9.1-11.3

七、八年级活动安排

1. 上午大课间

武术操+跑操（具体位置如附件）

班主任组织学生迅速跑动至操场集合，听口令分散到指定位置，播放音乐全体同学齐做武术操———英雄少年。结束后迅速调整为跑操队形退场。

1. 下午大课间

体能练习+跑操（操场）具体位置如附件

班主任组织学生迅速跑动至操场集合，各个班级按指定位置站好，在老师带领下集体做广播体操-舞动青春。结束各个班级呈跑操队形退场。

第二阶段：11.3—

七、八年级活动安排

1、上午大课间

整体跑操

初一年级在跑道上指定位置跑操，初二年级在足球场内指定位置跑操，结束后各班级在班主任带领下有序退场。

2、下午大课间

广播体操-舞动青春

初一初二年级在操场指定位置集合，呈体操队形散开。在教师带领下集体做操。

五、组织与实施

1.组织领导：

成立大课间体育活动领导小组，由校长任组长，分管副校长、体育教研组长、班主任和体育教师为成员，负责活动的组织与实施。

2. 责任分工：

校领导安排工作，并协调相关工作，体育教师负责分区负责，进行巡回指导、技术纠正、安全监督。班主任全程跟班秩序维护、安全教育。学生干部协助管理，担任领操员、小组长等。

3.安全保障：

总务处、体育组共同规划，明确各班级、各项目活动区域。活动中安排教师巡视，及时处理突发情况；活动后清点人数，确保学生安全返回教室。

六、班主任职责

1.活动组织：

班主任需提前到位，组织本班学生准时、安静、有序到达指定现场、调动学生积极性。

2.纪律管理：

活动期间，班主任需维持班级纪律，及时纠正学生不规范行为。

3.安全教育：经常性对学生进行体育活动安全教育，及时处理突发事件。

4.退场管理：

活动结束后，班主任需站在队伍前面，带领学生有序退场，确保安全。

5.总结点评：活动结束及时进行简短小结，表扬先进，提出改进要求。

七、注意事项

1.安全第一，始终将安全置于首位，定期检查活动场地和器材安全，时刻提醒学生树立安全意识。

2.学生需穿着运动服和运动鞋，避免穿着不适合运动的服装，文明参与。

3.活动前做好热身，活动后做好放松，避免运动损伤。

4.密切关注天气状况，如遇特殊情况，活动可调整为室内进行，内容以室内操为主。

八、附则

本方案自发布之日起实施，由教务处负责解释和修订。

和畅实验中学

2025年9月

附件：





