**南京市秦淮中学大课间跑操活动要求**

为了提高大课间跑操的质量，规范大课间活动的秩序，方便班主任管理好学生，现将大课间跑操做以下要求：

1．集合要求：在广播音乐响起后，在体育老师的指挥下，各班在三分钟内以六路纵队到达指定位置集合，集合时要做到快、静、齐、全。

2．着装要求：学生必须身穿校服跑操，并且拉链拉上，不得出现有上衣敞开现象。如果天气寒冷，可以把校服外的棉袄、羽绒服等棉衣脱掉后再跑步。

3．跑操中的“四度”——密度、力度、响度、速度。

首先是密度。班与班之间始终保持3米左右的距离，迈小步（要求30厘米）、不停步，排面整齐，队形紧凑，不松散、不拖沓，班内同学摆臂时前不露肘，后不露手，即前后一臂距离，左右间隔两拳。如有男女生人数不等，应先补齐排面，切勿空缺。

其次是力度。要求同学抬头挺胸、精神饱满、不踏步、不拖步、铿锵、整齐、有力，全脚掌着地。口令员口令有力度；另外，手臂放至腰部按跑步要求小幅摆动有力到位。

第三是响度。队伍行进过程中不允许有打闹声、嬉笑声。响度主要表现在整齐的脚步声和气势磅礴的口号声。口号内容、班级自定；注意：每班在规定地点（高一、高二主席台，高三篮球场小门）喊口号。

第四是速度，指集合、跑动、退场的动作迅速，也指班级队伍始终是30厘米的小步跑动，弯道时内道跨小步不减步，外道同学加步幅不增步，始终保持横竖排面整齐，整体前进速度不变，无停走、推挤他人和中途离队现象。

4．每班方阵原则上六列横队，各班均匀分布在跑道上。一名体委负责领跑，在第一排横队正前面1米距离，主要控制跑步速度和节奏；另一名体委在班级队伍的右侧，负责横排对齐，班主任负责跟跑，与最后一排学生对齐，主要管理班级纪律、规范跑步行为。

5．跑操过程中，各班保持整齐的队形，跟随音乐的节拍行进；行进途中原则上不准停顿，若前面没有行进空间，相应班级也务必原地跑步。

6．班主任、要跟班进场、跟跑督促、组织退场。要对学生加强动员教育，规范要求，注意安全，以防事故发生。

7．跑操结束，体育委员组织各班级按规定路线纵有序退场。

请各位班主任和年级体育老师按照上面要求认真组织练习。

秦淮中学体育组

2017.10.23