**南京市秦淮中学2022年Tabata体能素质操比赛活动方案**

为进一步推动阳光体育运动的实施，培养学生团结协作的集体主义精神，使学生在大课间得到更好的锻炼，增强班级凝聚力，展示学生的青春风采，检阅体能素质操质量，学校研究决定举行2022年Tabata体能素质操比赛活动，望各班提高认识，积极准备并组织训练，力争取得好成绩。

一、活动主题：

**阳光体育，健康成长！**

二、比赛时间：2022年5月25日下午大课间活动课

三、地点：校田径场

四、比赛单位：以班级为代表队参赛，必须每个同学都参加。

五、比赛方法：以年级为单位进行Tabata体能素质操比赛

六、比赛评分标准：

1、进退场（10分）进退场快速、整齐有序，无同学讲话，发现一次扣0.5分

2、服装（10分）所有学生服装整齐统一，凡是学生没有统一着装的，每人次扣0.5分，扣完为止。

3、精神面貌（10分）精神饱满，生动活泼，动作舒展，优美自然。动作规范，无多余动作。

4、班主任（10分），要求班主任在现场维护秩序和纪律

5、做操质量（60分）做操节奏清晰，要求动作准确、到位，合拍，韵律节奏感强，全班团体动作整齐划一。学生按音乐节奏、节拍完成动作，节奏准确，不抢拍、不慢拍。

七、 录取名次及奖励办法：

高一年级设一等奖5个，二等奖5个，三等奖6个；高二年级设一等奖6个，二等奖6个，三等奖6个，并由学校颁发奖状以资鼓励。

1. 注意事项：

1、比赛顺序：

高一年级——高二年级

2、每个班级成1路纵队，前女后男，所有同学统一穿夏季校服参加比赛。

3、各年级比赛流程安排：

高一年级比赛时，高二年级坐东、西看台观看高一比赛，高一年级比赛结束后回到看台区域观看高二年级比赛，以此类推。

4、为了比赛顺利进行，体现公平、公正原则，特安排学校领导（加体育教师）担任评委工作。

**南京市秦淮中学体育组**

**2022年5月**

**Tabata体能素质操比赛比赛评分标准**

1、进退场（10分）进退场快速、整齐有序，无同学讲话，发现一次扣0.5分

2、服装（10分）所有学生服装整齐统一，凡是学生没有统一着装的，每人次扣0.5分，扣完为止。

3、精神面貌（10分）精神饱满，生动活泼，动作舒展，优美自然。动作规范，无多余动作。

4、班主任（10分），要求班主任在现场维护秩序和纪律

5、做操质量（60分）做操节奏清晰，要求动作准确、到位，合拍，韵律节奏感强，全班团体动作整齐划一。学生按音乐节奏、节拍完成动作，节奏准确，不抢拍、不慢拍。

录取名次及奖励办法：

高一年级设一等奖5个，二等奖5个，三等奖6个；高二年级设一等奖6个，二等奖6个，三等奖6个，并由学校颁发奖状以资鼓励。