**南京市秦淮中学高一年级“激情跑操”比赛活动方案**

1. 指导思想

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，检阅跑操质量，学校研究决定举行2024年秦淮中学高一年级“激情跑操”比赛活动，望各班提高认识，积极准备并组织训练。

二、比赛时间：校田径会运动会开幕式中

三、评比标准

1.进场退场：进场退场快速有序（满分20分）

（1）进场迅速：旗手举正班旗，班级有人吹哨引领，没有拖拉，没人缺席（缺席1人，扣1分，累计扣分）。

（2）服装整齐：统一着同一款校服（1人服装不统一，扣1分，累计扣分）。

（3）纪律严明：没有人交头接耳，更没有人打打闹闹（1人吵闹，扣1分，累计扣分）。

（4）退场有序：退场不散乱，不讲话（有散乱现象，至少扣1分）。

2.队列方阵：班级方阵整齐度（满分60分）

（1）动作标准：两臂呈跑步姿势置于腰间，行进间要摆小摆臂。

（2）步调一致：按照总指挥的口令起步，听懂音乐中的哨音和口令，按照口令和哨音跑出步伐整齐划一来（步伐不整齐至少扣1分）

（3）排面整齐：女前男后，左低右高，每排8人，跑步过程中始终保持排与排距离不得超过30公分、左右两人肩部不要超过5公分，横排始终在一条直线上（排面人数不齐，差一人扣1分，累计扣分）

（4）保持间距：前面班级最后一排与后面班级班旗间距始终保持在4米到5米之间，旗手与第一排保持2米左右距离（班级间距保持不好的，扣除后面班级分数，至少扣1分）。

3.步伐口号：步伐坚定气势磅礴，口号震撼（满分10分）

（1）昂首挺胸，有精神。

（2）口号震撼，有气势。

（3）哨音干脆，有作用。

（4）跑步用力，有气魄。

4.班主任参与（满分10分）

要求班主任积极参与比赛，班主任站在班级队伍的内侧同喊口号同学前后站立。（班主任不参加扣10分）

三、 录取名次及奖励办法：

设一等奖5个，二等奖5个，三等奖5个，并由学校颁发奖状以资鼓励。为了比赛顺利进行，体现公平、公正原则，特安排学校领导担任评委工作。

高一年级体育备课组

2024.9.25