**2018-2019学年南京市秦淮中学阳光体育活动工作方案**

为了全面落实《国家学生体质健康标准》，贯彻全国学校体育工作会议精神，教育部《关于落实保证学中小学生每天体育活动时间的意见》（教体艺[2008]5号）及党中内、国务院《关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》（中发[2007]7号）文件精神，让全校师生牢固树立“以人为本，健康第一”的思想，切实加强学校的体育工作，开展中小学生每天一小时阳光体育活动，提高学生的身体素质和健康水平。根据教体卫艺[2007]8号文件精神要求，结合我校运动场地和学生实际，制定我校阳光体育活动工作方案：

**一、指导思想：**

充分认识实施《国家学生体质健康标准》的重要意义，树立“以人为本、健康第一”的思想意识，激发学生参与体育活动的自觉性和主动性，养成良好的体育锻炼习惯；健全学校体育工作机制，加强和完善体育卫生设施和师资队伍建设；营造健康向上，朝气蓬勃的校园风气。

**二、工作小组与监督电话**

组长：刘光彬

副组长：许明

组员：郑必强 王金平 薛介平 董明 体育组教师

监督电话：025-522284446

**三、实施原则**

1、安全第一的原则：在活动的开展过程中加强学生的安全教育，制定切实可行的安全预案和防范措施，避免安全事故的发生。

2、教育性、艺术性、健身性、趣味性的原则：体育课堂及课外活动坚持以“育人”为宗旨，遵循教育规律和青少年身心特点、兴趣爱好等开展体育活动。

3、体育课堂与课外活动、社团相结合的原则：以《国家学生体质健康标准》为指导，加强体育教育，同时将课外活动纳入教学计划，结合实际开展独具特色的体育活动、社团活动和竞赛活动。

4、全面性原则：开展丰富多彩形式多样的课外体育活动，使学生全员参加体育活动，在体育、美育、德育、智育等方面全面提高，真正的实现全员参与，人人爱运动。

5、因材施教与自主自愿相结合的原则：教师积极宣传，鼓励学生人人参与锻炼，学生根据自身的身体素质和兴趣爱好自行选择，以达到让每个学生有稳定的兴趣爱好和专长。

**四、开展活动的保障措施**

（一）统一思想，加强组织与领导，分工协作，确保活动顺利开展

1、以校长为第一负责人，学校将学生每天一小时阳光体育活动做为学校一项重要工作，制定阳光体育活动实施工作方案，建立领导组织、管理机构和工作规程。通过家长会、学校黑板报、班级墙报和升旗仪式等形式，加强对师生和社会的宣传工作。全面宣传《国家学生体质健康标准》和阳光体育活动。

2、学校明确由分管校长、德育处和体育组组织实施学生每天一小时阳光体育活动，并负责管理和监督。

3、组织学校的体育教师和班主任教师认真学习《国家学生体质健康标准》，理解其精神实质和实施的重要意义，充分调动教师的积极性，深入开展学生每天一小时阳光体育活动的宣传和实施，形成工作团队。

4、课外活动和各类竞赛利用《国家学生体质健康标准》指导学生每天一小时阳光体育活动。体育教师通过学校体育教学、课外活动、课余训练、社团活动和体育竞赛等活动形式，落实《国家学生体质健康标准》和中小学生每天一小时阳光体育活动，使其紧密结合，共同促进学校体育工作的发展。

（二）提高安全防范意识，确保活动安全开展

1、全体师生牢固树立“安全第一”的责任意识，健全各项安全保障制度，落实安全责任制；建立安全预案，防范于未然。

2、加强安全教育，教师加强对场地、器材的安全检查和学生的监管。

3、制定科学的作息时间表，确保学生充足的睡眠和体育锻炼的时间。

4、随时追踪学生的身体健康状况，遵循循序渐进的体育教学、训练规律，杜绝因锻炼不科学而引发的意外伤害事故。

（三）健全规章制度，明确职责，确保活动有序开展

1、根据学校活动场地及现有场地条件和学生实际，建立各项规章制度，以明确工作职责，实现学生在校每天一小时阳光体育活动的过程中全程有人管理，不留盲区。

2、制定相关的考核办法，加强过程的监管和年度考核。学生每天一小时阳光体育活动计入教师的课时工作量。

3、加强活动过程的监管，对活动实施的过程和贯彻的效果、质量进行相应的考勤、考核、以防课外活动中出现放羊的情况，发生学生意外伤害事故。

**五、活动实施基本要求**

1、严格按照新课程标准以及《国家学生体质健康标准》开齐开足体育课，并监督体育教师认真开展教学活动，保证体育课的学生活动时间和实施效率。

2、坚持学校的三操活动，即每日的早操、课间操、眼保健操活动。

3、利用课外活动时间开展田径、排球、乒乓球、羽毛球、篮球、足球等体育兴趣小组活动和社团活动。

4、挖掘地方特色、学校特色，开展特色体育活动。结合高中体育特点、市区级体育竞赛和我校足球特色学校的特点，组建校足球队、体育高考生训练队、篮球队、健美操队、排球队等，每周不少于三次的训练。

5、举办秋季体育运动会、全校广播体操比赛、全校跑操比赛、高一高二绳操比赛、体质健康监测项目比赛、冬季长跑比赛、冬锻三项活动、各年级的篮球联赛、各年级的足球联赛、各年级乒乓球联赛、羽毛球联赛等。

六、具体活动时间安排

1、学校执行《国家学生体质健康标准》的相关要求，教会学生广播操、绳操、跑操和各个体育项目的练习方法及测试要求。开展好每天一小时阳光体育活动和学校体育工作及课外活动、社团活动。

2、教务处按新的标准排齐体育课。分管领导及具体实施的教师组织发动学生有计划的利用体育课及课外、课余时间进行体育锻炼。体育教师有针对性的指导学生科学锻炼。

3、体育组对课外活动和兴趣小组的学生登记建档，以便规范过程的管理，对过程资料的收集、整理、统计、分析以及对学生参加体育锻炼的评价、反馈。

4、2018年9月至10月，开展每学年进行一次《国家学生体质健康标准》规定的测试，由领导小组牵头，统一安排，作好安全预案和防范措施。体育教师具体组织学生测试、成绩登记汇总和上报国家学生体质健康网。

5、2018年9月对新入校的高一年级进行跑操的训练和广播操的年级比赛，让高一学生迅速融入我校的阳光体育锻炼。

6、2018年10月中旬，作为江苏省体质健康监测点校，学校工作小组协助省监测队筛选样本，协助体质监测队进行健康体检和身体素质监测。并开展体质健康项目比赛。

7、2018年10月至11月，开展秋季学校运动会。运动会项目是群体项目与田径项目相结合，倡导学生和教师全员参与运动会。体育组教师具体组织，分群体和单项对所有获奖的班级和个人进行表彰。

8、2018年9月至12月，各体育备课组利用课余时间在年级组的领导下组织本年级学生进行足球联赛和羽毛球比赛。并可以进行年级与年级间的友谊赛，丰富学生的校园生活。

组织校足球队的常规训练和赛前集训，参加江宁区校园足球高中联赛。

9、2018年11月至12月，严格按照《国家学生体质健康标准》的相关要求和学校体育活动过程管理方法，及时对课外活动、体育兴趣小组、社团和各类训练队实施过程的资料整理、数据采集和汇总工作，为学期考核作好相应的准备工作。

10、2018年12月至2019年1月，根据冬锻三项特点，进行全校的跑操比赛，踢毽子比赛、跳绳子比赛。

11、2018年12月至2019年1月，按照学校制定的相关制度和考核方法，对相关的部门和体育教师进行考核。

12、2019年2~3月，为提高学生的阳光锻炼大课间活动质量，组织高一高二年级的花样跳绳的绳操比赛。

13、2019年2~3月，做为校园足球示范学校，特组织高一高二足球队进行足球友谊赛。

14、2019年3~5月，各体育备课组利用课余时间在年级组的领导下组织本年级学生进行篮球联赛和乒乓球比赛。并可以进行年级与年级间的友谊赛，丰富学生的校园生活。

15、2019年5月至8月，体育组教师具体组织学生训练，参加江宁区篮球、排球、啦啦操，争取获得好的成绩。

七、预期目标

1、按计划确保《国家学生体质健康标准》和学生每天一小时阳光体育活动安全有序的实施，得到贯彻落实。

2、按时保质保量的完成一年一度的学生体质健康测试工作，并做好相关数据的上报工作。

3、严格执行《国家学生体质健康标准》要求，力争使95％以上的身体正常的学生达到及格以上等级，40%以上的学生达到良好等级，并掌握两项体育运动技能。

4、做好江苏省体质健康监测点校的监测工作，学生能积极配合监测，监测成绩能代表我们南京市高中生的水平。学校争取在省市监测点校工作中获得优秀组织单位。

5、争取在市区组织的各类体育竞赛中，取得好成绩，整体提升我校学生素质。

6、以落实《国家学生体质健康标准》和学生每天一小时阳光体育活动为契机，使全校师生养成良好的体育锻炼习惯，激发学生参与体育活动的自觉性和主动性，营造健康向上、朝气蓬勃的校园氛围。

南京市秦淮中学

2018．08