

堰头中学阳光体育运动实施方案

一、指导思想：

为了认真贯彻党的教育方针，全面推进素质教育，响应“全国亿万学生阳光体育运动”的号召，大力加强学校体育工作，把学校体育工作作为全民健身运动的重点，切实提高青少年健康素质，特制定本实施方案。

二、实施目标：

1、树立科学的人才观，充分认识体育对强身健体、陶冶情操、启迪智慧、壮美人生，以及培养团结、合作、坚强、献身和友爱精神，弘扬民族精神的积极作用。

2、开展阳光体育运动，要与体育课教学相结合，通过体育教学，教育、引导学生积极参加阳光体育运动，增强学校体育工作的活力和吸引力。

3、与课外体育活动相结合。保证学生在每天能到室外去，保证能有一小时的体育锻炼时间，将学生课外体育活动纳入学校年度教育计划。

4、营造良好的舆论氛围。通过多种形式，大力宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念，使“健康第一”、“达标争优、强健体魄”、“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”等口号家喻户晓，深入人心。建立评比表彰制度，对在阳光体育运动中取得优异成绩班级给予加分，以唤起全体老师对学生体质健康的广泛关注，支持阳光体育运动的开展。

5、建立学校体育活动的长效机制，营造人人参与、个个争先的氛围，形成促进青少年健康成长的良好育人环境。通过学校体育活动，保证每名学生至少掌握两项日常锻炼运动技能，养成终身体育锻炼的习惯。

三、实施的主要内容

1、各年级保证开齐上足体育课。每班每周保证三节课。

2、上好眼保健操和课间操。体育教师和班主任指导学生规范做好每一个动作，低年级学生要在本学期内尽快学会标准动作，提高两操质量。

3、实行“大课间”文体活动制度，按班级划分活动区域，进行丰富多彩的文体活动，包括跳绳、踢毽子、篮球运动等。学校要为各班级提供一部分体育运动的器材，鼓励学生主动配备体育运动用品。

4、以班为单位，组建各班级兴趣小组，在选材上既有传统与现代特色，又符合儿童年龄特点。

5、以年级组为单位，每组组建体育特长活动小组：游戏小组，
篮球小组，长跑小组

6、开展丰富体育活动，每个月为一个阶段，确定每个阶段的主要项目和次要项目，全面推进学校阳光体育运动。

第一阶段：举行阳光体育运动再宣传仪式，号召全体师生参与到阳光体育运动中来，把口号“每天锻炼一小时，健康学习工作五十年，幸福生活享受一辈子！”深入到学生中去，开展各类学生喜爱的体育活动，组织、帮助，鼓励全体学生都参与到体育活动中来。加强学校的体育业余训练，搞好学校田径队、篮球队等日常训练，做到持之以恒，讲究方式方法，灵活多变，参加各类体育运动竞赛，以出色的成绩交出满意的答卷。

第二阶段：以“我运动、我健康、我快乐”为主题，开展丰富多彩的体育体验活动，让学生走进大自然，亲近自然，学习在野外生活和生存的能力，使学生在活动中获得一种对自然的体验，提升学生的视野。

第三阶段：，开展学校健身跑、体育游戏等丰富多彩的体育活动，使全体师生参与到体育活动，提高运动技术水平，通过体育节，展示学校阳光体育运动的的活动效果。同时，积极抓紧学校业余体育训练，组织参加各类体育比赛，争取以优异的成绩回报自己付出的汗水。

第四阶段：总结学校阳光体育活动的成果，组织新颖活泼的活动，积极锻炼，学会生活。开展学校阳光体育评选活动，进一步提升“我运动、我健康、我快乐”氛围，使全体师生确立终身体育的思想，使每位师生活动体育运动的乐趣，提高体育活动的学习能力，促进全体师生的健康发展。

四、保障措施

1、加强培训，树立正确的课程观。本着“以生为本，全面育人”的办学宗旨，全体教职工都要转变观念，正确看待文体科技等综合性活动在课程建构中的重要性，从新课程观出发，珍视和有效利用这一类课程。

2、增加学校体育工作的经费投入，学校公用经费要按一定的比例专项用于学校体育工作。

3、改进评价，增加量化权重，鼓励师生开展素质教育的积极性。

在教师量化考评中加大活动类课程使用效果的评估，可以在常规管理和教学统考的基础上，专项考评教师活动类课程的使用成效。今年重点对体育课的教学进行新的标准尝试。每个班级学生参加课余文体活动的，班级积极配合运动员训练的，给予班级加分。每个班级每生参加文体活动获奖，可累计加分。各班文体活动所得分值纳入班主任工作考评。

堰头中学
2025年9月1日