宿迁市苏州外国语实验学校学生阳光体育运动实施方案

为认真贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，进一步加强学校体育工作，切实增强广大青少年学生的体质，促进和谐校园的建设，全面推进素质教育，结合我校中学教育实际，特制定本方案。

一、指导思想

全面贯彻党和国家的教育方针，认真贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》和省、市、县有关学校体育工作文件精神，牢固树立“健康第一”、以人为本，的指导思想，切实减轻学生过重的课业负担，确保学生每天一小时体育锻炼，全面推进素质教育，以阳光体育运动为载体、以体育运动为题材，在全校掀起体育锻炼热潮，提高全校学生体质，促进学生德、智、体、美全面发展，锻炼和发展学生的素质和能力，培养学生成为德才兼备、身心健康、体魄强健、意志坚强的一代新人。

二、组织领导

为确保全校阳光体育运动的顺利开展，学校成立宿迁市苏州外国语实验学校阳光体育运动活动领导小组。

组 长：梁 军

副组长：张 诚 朱 伟

组 员：沈习敏 王 健 张东亚 张亚及全体体育教师

三、工作原则

（一）遵循教育性、科学性、趣味性原则。

阳光体育运动应坚持育人的宗旨，遵循教育发展和体育运动规律，符合初中学生身心发展特点，寓学于乐，寓练于乐，避免成人化。

（二）遵循全面性原则。

阳光体育运动的内容与形式要丰富多彩，能够满足不同特长、不同兴趣、不同层次学生的发展需要，促进中小学生的身体素质、心理素质全面提高，并形成在普及与提高的基础上良性发展的局面。

（三）遵循自主自愿与积极引导相结合原则。

教师要因势利导、因材施教，充分尊重学生的自我选择权和自主活动权，为学生营造一个自主讨论、组织、操作、交流和评价的良好环境和氛围。

（四）遵循安全第一原则。

要加强安全教育，制定切实有效的安全措施、应急措施和防范措施，避免和防止意外事故的发生。

（五）遵循与体育课教学相结合原则。

坚持依法治教，规范办学行为，严格执行国家有关体育课时的规定，开足、开齐并上好体育课，不得以任何理由挤占体育课时。深化教学改革，不断提高教学质量，通过体育教学，教育和引导学生积极参加阳光体育运动。

（六）遵循与课外体育活动相结合原则。

配合体育课教学，保证学生每个学习日有一小时体育锻炼时间。将学生课外体育活动纳入教育计划，形成制度。大力推行大课间体育活动形式，积极创建快乐体育园地，加强学生课余体育训练。通过广泛开展学生体育竞赛、主题鲜明的集体项目、具有地方特点和民族特色的学生体育活动等，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。

四、活动主题及对象

（一）活动主题：阳光运动、快乐生活、健康成长。

（二）活动对象：全校初中学生

五、活动时间安排

每天一小时阳光体育运动由大课间活动（眼保健操、课间操）、课外体育活动等活动组成。每天一小时阳光体育运动的时间构成为：上午、下午各有30分钟的大课间活动，上下午各有一个5分钟的眼保健操以及每周的三节体育课。

六、活动内容安排

（一）大课间的活动内容：慢跑热身、广播操舞动青春、简单的身体素质项目练习以及初三学生针对中考项目练习。

（二）课外体育活动内容：要成立体育活动兴趣小组，围绕《国家学生体质健康标准》，组织开展篮球、排球、足球、乒乓球、踢毽子、跳绳、仰卧起坐、引体向上、投掷实心球、立定跳远、短跑、中长跑等各种体育活动。

七、工作要求

（一）统一思想，提高认识。

各学校要充分认识开展阳光体育运动的重要性，成立由校长为组长的阳光体育运动领导小组，明确分工，责任到人，把开展阳光体育运动作为推进素质教育、活跃学生课余生活、培养学生健康生活方式的一个重要组成部分，落到实处，见到实效。

（二）广泛宣传，营造氛围。

各学校要高度重视宣传工作，充分利用校园广播、橱窗、黑板报、会议等形式，加大宣传力度，使“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，快乐生活一辈子”等口号家喻户晓，深入人心，让全校教师、学生、家长深刻领会实施阳光体育运动的重要意义。要充分利用媒体、大型体育活动等载体，广泛宣传阳光体育运动的进展情况和实施成果，从而营造有利于学生阳光体育运动开展、有利于全面实施素质教育的良好氛围。

（三）完善制度，保证安全

各学校要建立和完善各项活动制度，制定切实有效的体育活动安全预案，防止意外事故的发生。

（四）因地制宜，制定规划。

组织学生开展阳光体育运动是学校教育的一项经常性、长期性的工作，各学校要根据教育局阳光体育运动实施工作的总体要求，结合实际，实事求是地制定和落实实施方案，并在实践和探索中不断完善，形成特色。

（五）加大投入，统筹资源。

要把购买体育器材经费纳入预算予以保障，要进一步加强学校体育场地建设和体育器材配备，完善学校学生课外体育活动的设施，为实施阳光体育运动提供必要的物质条件。同时，要积极利用现有条件，因地制宜，因陋就简、就地取材，改善活动设施。要充分利用当地的社会教育资源，以满足学生掌握至少2个项目日常锻炼的体育技能的新要求，不断拓展课外体育活动空间。