

校园每天一小时具体行动方案

上海师大二附中

2019 年

一、 指导思想：

坚持“健康第一”的体育活动指导思想，把加强学校体育作为实施素质教育的重要突破口和主要方面，确保学生“每天校园体育锻炼一小时”，有效落实“三课、两操、两活动”，培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，使广大青少年学生在增长知识、培养品德的同时，锻炼和发展身体的各项素质和能力，促进青少年学生身心健康发展，努力使我校学生普遍达到国家体质健康的基本要求。

二、 组织领导：

为了保证我校学生体育锻炼每天达 1 小时能落到实处，我校成立加强学生体育锻炼工作领导小组和工作小组：

组 长：主管校长

副 组 长：教导主任

工作小组：全体音体美教研组成员、医务室、各班班主任

三、时间安排：

我校每天 1 小时体育锻炼时间构成为：早锻炼（校住宿生）、早操（室内操）、大课间（课间操）、体育与保健课程、体育活动课

附表 1：上师大二附中每天 1 小时体育锻炼时间构成表

内 容	时 间	负责人
早锻炼	6: 30~6: 50 （20 分钟）校住宿生	宿管教师
眼保健操	10:20~10: 25、13:50~13: 55	各任课老师
早 操	8: 20~8: 40 （20 分钟）	体育教师、班主任
大课间	14:50~15:10 （20 分钟）	体育教师、班主任
体育课	详见课程表 （40 分钟）	体育教师
体育活动课	16: 05~16: 45 （40 分钟）详见课程活动安排表	体育教师

四、活动内容：

根据学校制订的“每天校园体育锻炼一小时”的方案，有效落实“三课、两操、两活动+大课间”。确保每班每生一小时以上的体育活动时间。

具体安排如下：

1、“三课”严格确保：每周三节体育课：教导处按照中小学体育与健身《课程标准》的要求安排课表，组织开展教学活动。详见学校课表。

2、“两操”全面落实：广播操和眼保健操：每天组织学生做好广播操和眼保健操。

3、“两活动”规范落实：各班每周两次体育活动课。以年级为单位组织开展体育比赛、素质练习等活动或以班级为单位，根据我校场地器材情况，进行足

球、拔河、迎面接力的班级比赛活动。

4、 **“大课间”必须落实：**大课间以武术操和韵律操为主，大课间的基本路线和班级队伍的位置和早操相同、以班级为单位。

五、加强监督管理和安全检查：

学校把落实每天一小时阳光体育活动纳入班级评比和班主任、体育教师工作考核内容。学校在组织开展学生每天一小时阳光体育活动中，加强安全教育和管
理，从活动计划的安排、器材设施的检修、内容的选择、过程的组织管理及医务室监督等方面严格把关，防范意外伤害事故的发生，确保学生健康

学校监督电话：57941720