**南京市天景山小学室内大课间活动方案**

1. **指导思想**

 以“健康第一”的思想为工作方针，以落实学生每天锻炼一小时为基本要求，以全面推进素质教育，提高学生身体素质，增进学生身心健康为目的。我校决定继续加强大课间活动的开发和管理，让活动丰富而有实效。通过活动，使学生真正体会到“我运动、我快乐、我健康”，形成坚持锻炼的习惯和终身体育意识。

**二、实施原则**

1．全体参与原则。

师生全体参加，充分发挥大家锻炼的积极性和创造性，互相激励，做到人人锻炼，共同健身。

2．安全第一原则。

严格器材管理，落实安全职责。既要让全体学生都参与到活动中去，也要加强安全管理，制定出必要的安全制度。高度重视，以预防为主，做到器材保护与人员保护相结合，避免事故的发生。对于一些身体情况特殊学生的学生，要给予特别的关心，锻炼强度要适中，以免引起身体不适。

3．科学性原则。

遵循学生身心发展的规律，遵循运动负荷的变化规律，根据季节的变化，合理地恰当地安排大课间活动内容及活动量，保证时间的同时也不超时，符合人体运动的变化规律，不影响下一节课的正常学习。

4．教育性原则。

大课间活动是一项集体活动，活动中需要学生之间的团结互助、互谅互爱，共同创作。要注重培养学生的集体主义精神、团队精神、爱国主义精神和竞争意识。

5．创造性原则。

经常进行同样的活动，学生会厌烦，会失去兴趣，其锻炼价值也会降低。只有不断地翻新，不断地发展，活动才会有生命力。因此教师要引导和培养学生的创新意识和创新能力，让学生自编自创各种趣味体育活动，集思广益，让大课间活动时时有趣，常常新鲜。

6．愉悦性原则。

选择健康的游戏，有趣的活动，将艺术、体育、特色创建，融为一体。让学生在欢快优美的乐曲声中，自由地活动，把健身寓于快乐之中，让运动成为一种享受。

7．实效性原则

能否满足少年儿童生长发育的需要，能否达到增强学生体质的目的是开展活动的关键。活动的开展不能留于形式，更要讲究实效，最后的评价应放在学生素质的提高上。

**三、活动的时间与内容**

1、活动时间：（阴雨天）

上午： 7：50---8：20（5月1日-9月30日执行）

 9：40---10：10（10月1日-4月30日执行）

下午： 15：25---15：50（5月1日-9月30日执行）

 15：05---15：30（10月1日-4月30日执行）

2、活动内容：

（1）热身活动：自编室内操。（体育委员带操）

（2）自主活动：在老师的组织下，进行趣味活动。（一是开展小范围身体素质练习：双人掰手腕; 二是合理利用简单器材，采用比赛激发兴趣。用课桌代替双杠；三是棋牌类；四是益智游戏：拼字游戏，写成语；五是玩溜溜球等，班主任根据班级情况，自主选择活动项目。）

**四、活动要求：**

1．要加强安全教育，并使学生掌握必要的安全防范知识。

2．按《室内大课间活动方案》准备活动器材。

3．认真组织学生开展趣味活动，可以是艺术类、体育类、文学类。

4．值日的老师要认真巡视，并做好当天的活动记录。

**五、组织机构：**

成立大课间活动工作领导小组，建立以学校主要领导全面负责，分管领导具体负责，行政领导和年级组长分年级负责，正副班主任、任课教师精心组织，体育教师分工指导，人人参与、层层落实、齐抓共管的管理机制。

组长：徐存杰

副组长：魏宏军 蒋科

组员：陈婷婷 汪静 郑楠 曹宇 各班主任及体育任课老师

2016.9