

江苏省无锡师范学校附属小学

大课间方案

大课间分为做操和慢跑，将根据季节和气温变化增减慢跑安排。大课间做到集队快静齐，做操精神饱满，动作到位，跟上节奏匀速慢跑。

一、实施措施

1.时间安排：上午第二节课后 30 分钟，任何老师不得挤占大课间活动时间。若遇阴雨天改在室内进行。室内进行时，先做操，然后可自行组织班级室内游戏。

2.制度措施，分班到户，责任到人、考勤到人：学校制定大课间活动方案，班主任、体育教师的职责。具体有：领导督察制、班主任现场督促制、体育教师指导制、活动评比制等多种制度。使足球大课间活动安全有序的进行。

3.人力、物力保障：要求师生全员参与大课间活动，活动中教师既是活动的组织者，指导者，又是学生的保护者，同时也是活动者。这样既能体现国家所提倡的全面健身，又能融洽师生关系，有利于构建新型的和谐、平等的师生关系。

4.安全保障：分年级、班级划定活动区域，各班学生必须在指定场地进行大课间活动,组织好学生，避免学生乱窜、乱跑的混乱现象。班主任跟班进行现场活动的指导和参与，并进行明确分工。

二、组织形式

1.武术操。各班两路纵队，男左女右，在各班规定场地认

真做武术操。要求，动作正确、有力，精神饱满。

2.慢跑。各班听口令进行慢跑。1号位（即为男生队伍）向后转，男女两列队伍首尾相接，形成一列队伍，围绕各班级的两列白点，进行环形慢跑。要求，跟着音乐有节奏慢跑，注意呼吸，控制速度。放松音乐响起则转为慢走放松。放松音乐结束则各班恢复原做操队伍并有序带回。

3.特别说明。一是视频中是是各班三排白点。目前我们是两排白点，因此各班只用自己班级的两排白点慢跑，方法相同。二是视频中一号位是女生，目前学校的实际情况是（男左女右）一号位是男生。因此一号位向后转的时候即为男生向后转。