**江苏省无锡师范附属太湖新城小学**

**体锻活动课方案**（2023-2024**学年度**）

1. **目的意义：**

活动课是学生每天锻炼一小时的有力保障，体育组经过多次讨论并听取学校意见制定了本方案，望各班带活动课的教师严格落实本方案，有效开展体育活动，提高学生身体素质。

1. **上课形式：**

**晴天**：到体育器材室查看活动内容，领取活动器材，在操场等适宜活动区域安全有序活动；

**雨天**：在室内进行进行活动：棋类游戏、体育知识学习

1. **具体上课流程：**

（一）室外活动：

教师安排学生到器材室领取器材

教师带队到活动场地，检查场地安全

带领学生做准备活动热身，可以是：广播操，跳绳，素质练习等

组织学生有序进行活动，讲好场地范围和要求，关注学生安全

活动结束，及时收还器材，带领学生有序返回教室

注意事项：

1、教师提前讲解上课要求（保持安全距离、不聚集、身体不适立刻汇报老师、文明练习、管理自己的短绳等）

2、教师时刻看好学生活动状况，关注学生安全；

3、如果安排小助手借用器材，请告知活动地点并按时归还器材；

4、器材在使用中请妥善保管，如有损坏及时通知器材保管员登记；

（二）室内活动：（下雨天）

内容一：到体育器材室借用棋类器材组织学生下棋；

内容二：上课教师提前下载体育知识学习资料包（见附件网盘）

1. **活动课要求：**
2. 根据活动课安排表中内容认真落实组织学生参与活动；
3. 活动中带班教师应注意观察环境，及时规避安全隐患；
4. 活动中加强安全教育，不追逐打闹；
5. 活动课选场地时做到不影响体育课的正常开展。

**附件：**

**百度网盘**

链接：https://pan.baidu.com/s/1NoV\_PNNFJDHj4jHLUZbz8A

提取码：85ju

**网上视频资源：**

体育游戏方法；

打绳结、持绳、集队；

手指操、绳操、广播操、武术操、篮球手势操、节奏操；

个人花样跳绳、双人花样跳绳、多人花样跳绳

篮球比赛视频、乒乓球比赛视频

**江苏省无锡师范附属太湖新城小学一年级活动课安排 2023—2024学年度**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **周****次** | **2、11** | **3、12** | **4、13** | **5、14** | **6、15** | **7、16** | **8、17** | **9、18** | **10、19** | **内 容** | **器 材** | **场 地** |
|  | **一1****一2** | **一3****一4** | **一5****一6** | **一7****一8** | **一9****一10** | **一11****一12** | **一13****一14** | **一15****一16** | **一17****一18** | **沙包投远** | **沙包12个** | **操场** |
| **一3****一4** | **一5****一6** | **一7****一8** | **一9****一10** | **一11****一12** | **一13****一14** | **一15****一16** | **一17****一18** | **一19****一20** | **拍皮球** | **皮球12只** | **操场** |
| **一5****一6** | **一7****一8** | **一9****一10** | **一11****一12** | **一13****一14** | **一15****一16** | **一17****一18** | **一19****一20** | **一21** | **跳短绳** | **短绳自带** | **操场** |
| **一7****一8** | **一9****一10** | **一11****一12** | **一13****一14** | **一15****一16** | **一17****一18** | **一19****一20** | **一21** | **一1****一2** | **拍毽子** | **拍子12块****毽子12个** | **操场** |
| **一9****一10** | **一11****一12** | **一13****一14** | **一15****一16** | **一17****一18** | **一19****一20** | **一21** | **一1****一2** | **一3****一4** | **迎面接力** | **接力棒4根** | **操场** |
| **一11****一12** | **一13****一14** | **一15****一16** | **一17****一18** | **一19****一20** | **一21** | **一1****一2** | **一3****一4** | **一5****一6** | **羊角球** | **羊角球4只** | **操场** |
| **一13****一14** | **一15****一16** | **一17****一18** | **一19****一20** | **一21** | **一1****一2** | **一3****一4** | **一5****一6** | **一7****一8** | **游戏****钻山洞** | **无** | **操场** |
| **一15****一16** | **一17****一18** | **一19****一20** | **一21** | **一1****一2** | **一3****一4** | **一5****一6** | **一7****一8** | **一9****一10** | **游戏****切西瓜** | **无** | **操场** |
| **一17****一18** | **一19****一20** | **一21** | **一1****一2** | **一3****一4** | **一5****一6** | **一7****一8** | **一9****一10** | **一11****一12** | **平衡板** | **平衡板****12块** | **操场** |
| **一19****一20** | **一21** | **一1****一2** | **一3****一4** | **一5****一6** | **一7****一8** | **一9****一10** | **一11****一12** | **一13****一14** | **游戏****丢手绢** | **沙包4个** | **操场** |
| **一21** | **一1****一2** | **一3****一4** | **一5****一6** | **一7****一8** | **一9****一10** | **一11****一12** | **一13****一14** | **一15****一16** | **游戏****滚轮胎** | **轮胎2个** | **操场** |

**注：** 1．每节课的流程：整队—→广播操—→按具体内容活动。**（9月份以练习广播操和大课间进退场为主）**

2．活动过程由任课老师负责，课间提前领好器材，在规定的场地活动**（不影响体育课的教学）**。

3．活动中要加强安全防范意识，活动前先观察一下场地，如遇不安全因素，排除后再活动。

4．课前严格按活动课安排表的器材要求个数领好器材并做好登记（不得擅自改动），活动中爱惜器材，活动结束后器材马上归还。

**江苏省无锡师范附属太湖新城小学二年级活动课安排 2023—2024学年度**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **周****次** | **2、11** | **3、12** | **4、13** | **5、14** | **6、15** | **7、16** | **8、17** | **9、18** | **10、19** | **内 容** | **器 材** | **场 地** |
|  | **二（1）****二（2）** | **二（3）****二（4）** | **二（5）****二（6）** | **二（7）****二（8）** | **二（9）****二（10）** | **二（11）****二（12）** | **二（13）****二（14）** | **二（15）****二（16）** | **二（17）** | **沙包投远** | **沙包12个** | **操场** |
| **二（3）****二（4）** | **二（5）****二（6）** | **二（7）****二（8）** | **二（9）****二（10）** | **二（11）****二（12）** | **二（13）****二（14）** | **二（15）二（16）** | **二（17）** | **二（1）****二（2）** | **拍皮球** | **皮球12只** | **操场** |
| **二（5）****二（6）** | **二（7）****二（8）** | **二（9）****二（10）** | **二（11）****二（12）** | **二（13）****二（14）** | **二（15）二（16）** | **二（17）** | **二（1）****二（2）** | **二（3）****二（4）** | **跳短绳** | **短绳自带** | **操场** |
| **二（7）****二（8）** | **二（9）****二（10）** | **二（11）****二（12）** | **二（13）****二（14）** | **二（15）二（16）** | **二（17）** | **二（1）****二（2）** | **二（3）****二（4）** | **二（5）****二（6）** | **拍毽子** | **拍子12块****毽子12个** | **操场** |
| **二（9）****二（10）** | **二（11）****二（12）** | **二（13）****二（14）** | **二（15）二（16）** | **二（17）** | **二（1）****二（2）** | **二（3）****二（4）** | **二（5）****二（6）** | **二（7）****二（8）** | **迎面接力** | **接力棒4根** | **操场** |
| **二（11）****二（12）** | **二（13）****二（14）** | **二（15）****二（16）** | **二（17）** | **二（1）****二（2）** | **二（3）****二（4）** | **二（5）****二（6）** | **二（7）****二（8）** | **二（9）****二（10）** | **羊角球** | **羊角球4只** | **操场** |
| **二（13）****二（14）** | **二（15）****二（16）** | **二（17）** | **二（1）****二（2）** | **二（3）****二（4）** | **二（5）****二（6）** | **二（7）****二（8）** | **二（9）****二（10）** | **二（11）****二（12）** | **游戏****钻山洞** | **无** | **操场** |
| **二（15）****二（16）** | **二（17）** | **二（1）****二（2）** | **二（3）****二（4）** | **二（5）****二（6）** | **二（7）****二（8）** | **二（9）****二（10）** | **二（11）****二（12）** | **二（13）****二（14）** | **游戏****切西瓜** | **无** | **操场** |
| **二（17）** | **二（1）****二（2）** | **二（3）****二（4）** | **二（5）****二（6）** | **二（7）****二（8）** | **二（9）****二（10）** | **二（11）****二（12）** | **二（13）****二（14）** | **二（15）****二（16）** | **游戏****丢手绢** | **沙包4个** | **操场** |

**注：** 1．每节课的流程：整队—→广播操—→按具体内容活动。（第一个月可适当加入进退场的训练）

2．活动过程由任课老师负责，课间提前领好器材，在规定的场地活动**（不影响体育课的教学）**。

3．活动中要加强安全防范意识，活动前先观察一下场地，如遇不安全因素，排除后再活动。

4．课前严格按活动课安排表的器材要求个数领好器材并做好登记（不得擅自改动），活动中爱惜器材，活动结束后器材马上归还。

**江苏省无锡师范附属太湖新城小学三年级活动课安排 2023—2024学年度**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **周****次** | **2、11** | **3、12** | **4、13** | **5、14** | **6、15** | **7、16** | **8、17** | **9、18** | **10、19** | **内 容** | **器 材** | **场 地** |
|  | **三（1）****三（2）** | **三（3）****三（4）** | **三（5）****三（6）** | **三（7）****三（8）** | **三（9）****三（10）** | **三（11）****三（12）** | **三（13）****三（14）** | **三（15）** | **三（1）****三（2）** | **仰卧起坐** | **体操垫8张** | **门厅** |
| **三（3）****三（4）** | **三（5）****三（6）** | **三（7）****三（8）** | **三（9）****三（10）** | **三（11）****三（12）** | **三（13）****三（14）** | **三（15）** | **三（1）****三（2）** | **三（3）****三（4）** | **篮球运球** | **篮球12只** | **走廊** |
| **三（5）****三（6）** | **三（7）****三（8）** | **三（9）****三（10）** | **三（11）****三（12）** | **三（13）****三（14）** | **三（15）** | **三（1）****三（2）** | **三（3）****三（4）** | **三（5）****三（6）** | **跳短绳** | **短绳自带** | **南门前空地** |
| **三（7）****三（8）** | **三（9）****三（10）** | **三（11）****三（12）** | **三（13）****三（14）** | **三（15）** | **三（1）****三（2）** | **三（3）****三（4）** | **三（5）****三（6）** | **三（7）****三（8）** | **游戏****切西瓜** | **无** | **综合楼前小操场** |
| **三（9）****三（10）** | **三（11）****三（12）** | **三（13）****三（14）** | **三（15）** | **三（1）****三（2）** | **三（3）****三（4）** | **三（5）****三（6）** | **三（7）****三（8）** | **三（9）****三（10）** | **敏捷梯** | **绳梯2个** | **走廊** |
| **三（11）****三（12）** | **三（13）****三（14）** | **三（15）** | **三（1）****三（2）** | **三（3）****三（4）** | **三（5）****三（6）** | **三（7）****三（8）** | **三（9）****三（10）** | **三（11）****三（12）** | **羊角球** | **羊角球4只** | **走廊** |
| **三（13）****三（14）** | **三（15）** | **三（1）****三（2）** | **三（3）****三（4）** | **三（5）****三（6）** | **三（7）****三（8）** | **三（9）****三（10）** | **三（11）****三（12）** | **三（13）****三（14）** | **游戏****钻山洞** | **无** | **走廊** |
| **三（15）** | **三（1）****三（2）** | **三（3）****三（4）** | **三（5）****三（6）** | **三（7）****三（8）** | **三（9）****三（10）** | **三（11）****三（12）** | **三（13）****三（14）** | **三（15）** | **拍毽子** | **拍子12块****毽子12只** | **树阵广场****（国旗西）** |

**注：** 1．每节课的流程：整队—→广播操—→按具体内容活动。（第一个月可适当加入进退场的训练）

2．活动过程由任课老师负责，课间提前领好器材，在规定的场地活动**（不影响体育课的教学）**。

3．活动中要加强安全防范意识，活动前先观察三下场地，如遇不安全因素，排除后再活动。

4．课前严格按活动课安排表的器材要求个数领好器材并做好登记（不得擅自改动），活动中爱惜器材，活动结束后器材马上归还。

**江苏省无锡师范附属太湖新城小学四年级活动课安排 2023—2024学年度**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **周****次** | **2、11** | **3、12** | **4、13** | **5、14** | **6、15** | **7、16** | **8、17** | **9、18** | **10、19** | **内 容** | **器 材** | **场 地** |
|  | **四（1）****四（2）** | **四（3）****四（4）** | **四（5）****四（6）** | **四（7）****四（8）** | **四（9）****四（10）** | **四（11）****四（12）** | **四（13）****四（14）** | **四（15）** | **四（1）****四（2）** | **跳短绳** | **短绳自带** | **走廊** |
| **四（3）****四（4）** | **四（5）****四（6）** | **四（7）****四（8）** | **四（9）****四（10）** | **四（11）****四（12）** | **四（13）****四（14）** | **四（15）** | **四（1）****四（2）** | **四（3）****四（4）** | **多种方式运球** | **篮球12只** | **南门前空地** |
| **四（5）****四（6）** | **四（7）****四（8）** | **四（9）****四（10）** | **四（11）****四（12）** | **四（13）****四（14）** | **四（15）** | **四（1）****四（2）** | **四（3）****四（4）** | **四（5）****四（6）** | **仰卧起坐** | **体操垫8张** | **门厅** |
| **四（7）****四（8）** | **四（9）****四（10）** | **四（11）****四（12）** | **四（13）****四（14）** | **四（15）** | **四（1）****四（2）** | **四（3）****四（4）** | **四（5）****四（6）** | **四（7）****四（8）** | **踢毽子** | **毽子12只** | **树阵广场（国旗西）** |
| **四（9）****四（10）** | **四（11）****四（12）** | **四（13）****四（14）** | **四（15）** | **四（1）****四（2）** | **四（3）****四（4）** | **四（5）****四（6）** | **四（7）****四（8）** | **四（9）****四（10）** | **敏捷梯** | **绳梯2个** | **走廊** |
| **四（11）****四（12）** | **四（13）****四（14）** | **四（15）** | **四（1）****四（2）** | **四（3）****四（4）** | **四（5）****四（6）** | **四（7）****四（8）** | **四（9）****四（10）** | **四（11）****四（12）** | **滚铁环** | **滚铁环6副** | **走廊** |
| **四（13）****四（14）** | **四（15）** | **四（1）****四（2）** | **四（3）****四（4）** | **四（5）****四（6）** | **四（7）****四（8）** | **四（9）****四（10）** | **四（11）****四（12）** | **四（13）****四（14）** | **往返跑接力** | **标志桶4个****接力棒4个** | **操场** |
| **四（15）** | **四（1）****四（2）** | **四（3）****四（4）** | **四（5）****四（6）** | **四（7）****四（8）** | **四（9）****四（10）** | **四（11）****四（12）** | **四（13）****四（14）** | **四（15）** | **打活动目标** | **软排球4只** | **操场** |

**注：** 1．每节课的流程：整队—→广播操—→按具体内容活动。 （第一个月可适当加入进退场的训练）

2．活动过程由任课老师负责，课间提前领好器材，在规定的场地活动**（不影响体育课的教学）**。

3．活动中要加强安全防范意识，活动前先观察四下场地，如遇不安全因素，排除后再活动。

4．课前严格按活动课安排表的器材要求个数领好器材并做好登记（不得擅自改动），活动中爱惜器材，活动结束后器材马上归还。

**江苏省无锡师范附属太湖新城小学五年级活动课安排 2023—2024学年度**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **周****次** | **2、8、14** | **3、9、15** | **4、10、16** | **5、11、17** | **6、12、18** | **7、13、19** | **内 容** | **器 材** | **场 地** |
|  | **五（1）****五（2）** | **五（3）****五（4）** | **五（5）****五（6）** | **五（7）****五（8）** | **五（9）****五（10）** | **五（11）****五（12）** | **敏捷梯** | **绳梯2个** | **走廊** |
| **五（3）****五（4）** | **五（5）****五（6）** | **五（7）****五（8）** | **五（9）****五（10）** | **五（11）****五（12）** | **五（1）****五（2）** | **踢毽子** | **毽子12只** | **树阵广场****（国旗西）** |
| **五（5）****五（6）** | **五（7）****五（8）** | **五（9）****五（10）** | **五（11）****五（12）** | **五（1）****五（2）** | **五（3）****五（4）** | **打活动目标** | **软排球4只** | **操场** |
| **五（7）****五（8）** | **五（9）****五（10）** | **五（11）****五（12）** | **五（1）****五（2）** | **五（3）****五（4）** | **五（5）****五（6）** | **跳短绳** | **短绳自带** | **操场** |
| **五（9）****五（10）** | **五（11）****五（12）** | **五（1）****五（2）** | **五（3）****五（4）** | **五（5）****五（6）** | **五（7）****五（8）** | **仰卧起坐** | **体操垫8张** | **走廊** |
| **五（11）****五（12）** | **五（1）****五（2）** | **五（3）****五（4）** | **五（5）****五（6）** | **五（7）****五（8）** | **五（9）****五（10）** | **直线往返运球** | **篮球4只****标志桶4个** | **操场** |

**注：** 1．每节课的流程：整队—→广播操—→按具体内容活动。 （第一个月可适当加入进退场的训练）

2．活动过程由任课老师负责，课间提前领好器材，在规定的场地活动**（不影响体育课的教学）**。

3．活动中要加强安全防范意识，活动前先观察一下场地，如遇不安全因素，排除后再活动。

4．课前严格按活动课安排表的器材要求个数领好器材并做好登记（不得擅自改动），活动中爱惜器材，活动结束后器材马上归还。

**江苏省无锡师范附属太湖新城小学六年级活动课安排 2023—2024学年度**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **周****次** | **2、8、14** | **3、9、15** | **4、10、16** | **5、11、17** | **6、12、18** | **7、13、19** | **内 容** | **器 材** | **场 地** |
|  | **六（1）****六（2）** | **六（3）****六（4）** | **六（5）****六（6）** | **六（7）****六（8）** | **六（9）****六（10）** | **六（11）****六（12）** | **直线往返运球** | **篮球4只****标志桶4个** | **操场** |
| **六（3）****六（4）** | **六（5）****六（6）** | **六（7）****六（8）** | **六（9）****六（10）** | **六（11）****六（12）** | **六（1）****六（2）** | **踢毽子** | **毽子12只** | **树阵广场****（国旗西）** |
| **六（5）****六（6）** | **六（7）****六（8）** | **六（9）****六（10）** | **六（11）****六（12）** | **六（1）****六（2）** | **六（3）****六（4）** | **跳短绳** | **短绳自带** | **走廊** |
| **六（7）****六（8）** | **六（9）****六（10）** | **六（11）****六（12）** | **六（1）****六（2）** | **六（3）****六（4）** | **六（5）****六（6）** | **打活动目标** | **软排球4只** | **操场** |
| **六（9）****六（10）** | **六（11）****六（12）** | **六（1）****六（2）** | **六（3）****六（4）** | **六（5）****六（6）** | **六（7）****六（8）** | **仰卧起坐** | **体操垫8张** | **走廊** |
| **六（11）****六（12）** | **六（1）****六（2）** | **六（3）****六（4）** | **六（5）****六（6）** | **六（7）****六（8）** | **六（9）****六（10）** | **敏捷梯** | **绳梯2个** | **走廊** |

**注：** 1．每节课的流程：整队—→广播操—→按具体内容活动。 （第一个月可适当加入进退场的训练）

2．活动过程由任课老师负责，课间提前领好器材，在规定的场地活动**（不影响体育课的教学）**。

3．活动中要加强安全防范意识，活动前先观察一下场地，如遇不安全因素，排除后再活动。

4．课前严格按活动课安排表的器材要求个数领好器材并做好登记（不得擅自改动），活动中爱惜器材，活动结束后器材马上归还。