

# 关于开展“阳光体育”运动活动方案

为进一步落实“健康第一”的思想，积极开展全民健身运动，确保学生每日在校1小时活动时间，我校将开展丰富多彩大课间活动，让学生得到各种形式的锻炼，并推进校园体育活动的开展，切实提高学生身体素质和身心健康水平。

## 一、主题

青春向党 强国有我

## 二、指导思想

贯彻落实国家体育总局关于开展“全国亿万学生阳光体育活动”的决定。坚持“健康第一”、“每天锻炼1小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康理念，以全面实施《学生体质健康标准》，大力推广体育大课间活动为重点，蓬勃开展“阳光体育活动”。把加强学校课程建设与促进和谐校园紧密结合，培养学生积极主动的体育锻炼习惯及团队精神，树立强身健体、报效国家的优秀道德品质，提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质水平，推动校园体育文化建设。

## 三、活动内容

学校充分利用大课间时间，做到保障学生每天体育锻炼时间不少于1小时，活动场地主要在学校阳光体育场。同时针对职业学校办学特点及学生本身的身体素质，设计形式多样、科学严谨的活动形式，充分满足不同学生的锻炼需求。具体内容有：

1、学生集体活动。主要包括跑操和广播操两种，做到学生全员参与，在活动过程中注意保持中等运动强度，同时培养学

生的集体主义观念，做到队形整齐、动作划一，学校对上操出勤情况及做操质量进行评比，确保活动质量。

2、兴趣小组活动。针对学生不同特点，学校分别成立啦啦操、军体拳、呼啦圈、篮球、跳绳等体育活动兴趣小组，如学前教育系、财经医护系女生较多，体育兴趣活动主要以啦啦操、呼啦圈、跳绳等为主，汽车工程系、机械工程系、电气工程系男生较多，体育兴趣活动主要以军体拳、篮球等为主。每个兴趣小组均有专门的体育教师进行活动组织与指导，以保障活动安全、有序开展。

#### **四、活动成效**

通过组织实施“阳光体育大课间活动”，我校学生身体素质均有不同程度的增强，学生参加体育锻炼的积极性得到进一步提升，集体主义观念和团队协作意识也进一步提高，校园文化生活也得到进一步丰富，广大学生的精神面貌焕然一新，以更加充沛的精力投入到学习和生活中，真正实现了以体树德、以体益智，为学校教育教学质量的提升提供了有力保障。

临沂市机电工程学校

2023年1月31日