台教办〔2021〕71号

关于举办2021年台山市中小学阳光体育

大课间评比活动的通知

各中心小学、中学及有关单位：

为进一步贯彻落实《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》的精神，促进学生身心健康发展，丰富校园体育文化，推动各中小学积极开展“阳光体育大课间活动”，保障我市学生每天在校1小时体育活动时间，培养学生体育活动兴趣和掌握1—2项终身体育技能，努力提高学生身体健康水平。经研究决定，由教育局主办，市少年宫协办2021年台山市中小学阳光体育大课间评比活动，现将《2021年台山市中小学阳光体育大课间评比活动方案》印发给你们，请各校认真贯彻落实参评的各项准备工作。我局将通过评比评出各学段一等奖若干名，并将视频报送江门市教育局参评。

联系人：陈伟胜，联系电话：5516142。

台山市教育局

2021年9月24日

公开方式：主动公开

2021年台山市中小学阳光体育大课间评比

活动方案

一、评比时间

2021年10月25日至27日。

二、评比地点

各参赛单位运动场。

三、分组和参评单位

**（一）高中组：**台山一中、台山侨中、台师高中、鹏权中学、更开中学、培正中学、大江实验中学、培英职校、敬修职校、联合职校、碧桂园学校为单位参评（其中完全中学、十二年一贯制学校全体师生参加）。

**（二）初中组：**新宁中学、育英中学、广大台山附中、李树芬纪念中学、越华中学、武溪中学、萃英中学、怡霖学校、学业中学、深井中学、冲蒌中学、任远中学、都斛中学、赤溪中学、邓树椿中学、广海中学、海宴中学、文海中学、北陡中学为单位参评（其中十二年一贯制学校全体师生参加）。

**（三）小学组：**台城中心小学推荐5所学校参加，各乡镇推荐一所学校参加（其中学生超1000人的学校必须参加），育才学校、居正学校、新宁小学、培正小学、水步中心小学、大江中心小学、白沙中心小学、深井中心小学、三合中心小学、端芬中心学校、广海中心小学、海宴中心小学、汶村中心小学、北陡中心小学、四九中心小学、冲蒌中心小学、斗山中心小学、都斛中心小学、赤溪中心学校为单位参评（其中九年一贯制学校全体师生参加）。

四、大课间评比内容

**（一）活动模式**

简单易行、可操作性强、力求固化。

**（二）活动时间**

每次活动时间不低于30分钟（不包含课间时间）。

**（三）活动环节**

大课间体育活动是伴随着课程教学改革发展的，既是课外体育锻炼，同时也是课堂教学的延伸，在内容的选择上须与课程教学、学校体育竞赛、学校的体育特色、“一校一品”“一校多品”等相结合，以简单、基本的运动技术技能和体能素质练习为主要内容，全程由音乐指挥。

**第一环节：**开始部分

1.出操：与应急疏散演练结合

2.整队：到达活动场地后，通过踏步等基本动作整理队伍。

**第二环节：**准备部分

热身操以广播体操（每天至少要做1次）或者自编柔韧操为主要内容。

**第三环节：**基本部分

1.规定内容

跑步（操）全体学生以班级为跑动方阵，集体进行；跑动时间（小学生4-6分钟，中学生6-12分钟），跑动距离（小学生400-1000米，中学:女生≥1200米、男生≥1500米）。

2.自选内容

学校特色项目基本技能练习，自编柔韧操，基本的力量（义务教育阶段以动力性力量练习为主，高中阶段动力性力量练习与静力性力量练习相结合）、柔韧、灵敏等体能素质练习；有条件的学校可探索把民族民间传统体育融入大课间体育活动。

**第四环节：**结束部分

1.放松：在柔缓的音乐声中结合呼吸的调整做自编放松操练习；

2.退场：保持队伍的整齐，行而有序退场。

**（四）雨天活动要求**

如遇雨天，组织学生在室内进行专门体能练习，时间不低于20分钟。

**（五）运动负荷**

1.运动密度：≥70%；

2.运动强度（平均心率）：小学生135±5次/分，中学生140±10次/分。

**（六）其他要求**

大课间体育活动的开展力求节俭，非学校体育特色或“一校一品”项目的需要，尽量少用或不用器材。

五、参赛要求

**（一）**大课间活动要充分利用校园室内外所有的活动场所和空间合理安排。

**（二）**评比展示活动时要求全校师生全员参与，如确因受场地条件限制，要提前告知市教育局教育卫生保健所说明情况商量解决。

**（三）**特色课间活动的项目的设置不能少于15项内容，要突出学校的品牌项目和亮点。

**（四）**出操时原则上要求学生在课室或走廊排好队后再到操场指定的地方集合，如个别学校课室离操场较远时，可提前在课室下面集合后再出操。出操时间控制在3分钟以内。

六、评比办法

**（一）**教育局组织相关评委到每一个参赛单位现场进行评分，各参评单位根据评比时间的安排，提前做好展示的各项准备工作，落实专人录制视频，评委到学校后迅速开始现场参评展示。

**（二）**评比成绩采用现场评分的形式，汇总评定各组奖项。

**（三）**评分标准：见附件。

七、奖励办法

高中组：一等奖3名、二等奖4名；初中组：一等奖5名、二等奖8名；小学组：一等奖9名、二等奖12名。

八、本评比解释权归市教育卫生保健所，未尽事宜，另行通知。

附件：2021年台山市中小学阳光体育大课间活动评分表

附件

2021年台山市中小学阳光体育大课间活动评分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **评价内容** | **评价细则** | | | | **分值** | **评分** |
| **活动保障**  **20分** | 1.成立以校长为组长的大课间体育活动工作小组； | | | | 5 |  |
| 2.大课间体育活动制度健全，方案齐全（有雨天方案、及各种预案）； | | | | 5 |
| 3.大课间体育活动纳入课程表，每天开展活动； | | | | 5 |
| 4.活动经费、组织人员有保障。 | | | | 5 |
| **活动编排**  **25分** | 5.活动模式稳定，可常态化持续开展；**（不可持续，不能评为优秀等级）** | | | | 6 |  |
| 6.场地规划合理，不存在安全隐患； | | | | 3 |
| 7.大课间体育活动的各个环节（开始、准备、基本和结束四个部分）衔接必须连贯流畅，遵循体育锻炼的基本规律和青少年学生身心健康成长规律； | | | | 5 |
| 8.活动时间不低于 30 分钟（不含课间休息时间 ），全程由音乐指挥； | | | | 8 |
| 9. 器材与活动内容紧密集合，不存在铺张浪费现象，利用率高。 | | | | 3 |
| **活动过程**  **30分** | 10.活动组织严密，过程流畅； | | | | 10 |  |
| 11.学生全员参与，有教师主动参与； | | | | 7 |
| 12.安全隐患排查到位，突发事件处置得当； | | | | 7 |
| 13.活动结束后，场地保持整洁。 | | | | 6 |
| **活动效果**  **20 分** | 14.能张扬学生个性，展示良好的校园体育氛围； | | | | 5 |  |
| 15.能提高学生的体质健康水平。运动负荷适宜，密度达到 70%以上，平均心率（小学 135±5 次/分，中学 140±10 次/分）； | | | | 5 |
| 16.能提高学生基本的运动技能。运动技术难度为全体学生所能接受； | | | | 5 |
| 17.对学生的人格健全具有促进作用。 | | | | 5 |
| **活动小结**  **5 分** | 18.活动结束后，能通过广播对活动情况进行及时点评。 | | | | 5 |  |
| 总评分 | | | | | 100 |  |
| 等级：优秀：90分以上 | | 良好：80-89 分 | 合格：60-79 分 | 不合格：60 分以下 |  | |
| **评语** |  | | | | | |

**参评学校： 评分员：**

2021年10月 日