附件1

2023年台山市中小学阳光体育大课间

视频评比活动方案

一、组别

分设小学组、初中组、高中组（含职校）

二、视频格式要求、上交方式及时间

视频统一采用MP4格式（其他格式不予参评），视频时间长度不少于30分钟（少于30分钟不予参评），各参赛学校于11月24日前（逾期上交不予参评）将本校视频、佐证材料用U盘保存上交市教育局德安股106室，U盘配需贴标签XX学校XX组别。

三、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。

四、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）**评比活动要求师生全员参与。

**（三）**视频时间长度少于30分钟或不是MP4格式的作品一律不参加评比。

**（四）**11月24日前未依时上交视频作品的一律不参加评比。

**（五）**设置佐证材料文件夹，活动保障20分的4条细则，请各校分别提供佐证材料。

五、评比办法

**（一）**教育局组织相关评委对每一个参赛视频进行评分。

**（二）**评分标准：见附件1。

六、奖励办法

按各学段上交视频总数的15%比例评为台山市一等奖，并推荐相关视频参加江门市2023年大课间评审。

七、解释权归市教育，未尽事宜，另行通知。

附件：2023年台山市中小学阳光体育大课间活动评分表（试行）

附件

2023年台山市中小学阳光体育大课间活动评分表（试行）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**

2023年 月 日