**“校园体育一小时”活动方案**

**桃源中学**

为全面实施《深圳市教育局关于进一步提升中小学生综合素养的指导意见》（深教〔2014〕274 号），认真落实《深圳市中小学体育发展三年行动计划（2019-2022 年）》，切实提升学生身心素养和体质健康水平，结合我校实际情况，制定以下方案：

**一、指导思想**

为贯彻党的教育方针，坚持健康第一的指导思想，全面推进素质教育，落实《教育部关于落实保证中小学生每天体育活动时间工作的意见》，我校领导高度重视体育工作，重视师生的身心健康，学校树立了健康第一的指导思想，把落实学生每天一小时体育活动作为一项全局性的教育工作来抓。

1. **活动主题**

每天运动一小时，健康幸福一辈子

**三、工作目标**

学校各部门在校长的统一领导下积极支持和参与这项工作，形成了“无体育，不桃中”的整体校园氛围，开展校田径运动会，趣味体育活动，班级拔河、篮球、足球联赛等体育活动，保证我校每个班每周三节常规体育课，每周两节活动课，达到每天运动一小时，分别由大课间活动、体育课、社团活动、阳光体育活动、课外体育活动五个部分构成，以增强体质为目标，促进学生身心的健康发展。

**四、组织机构**

组长：刘安海 职责：负责工作的领导、协调、管理、决策。

副组长：李茹、马义

职责：负责具体工作的总体部署，统筹安排。

组员：各班班主任和黄沐、马冰、王志喜、杜斌、刘国平。

体育教师职责：负责技术指导、场地安排、器材的分配管理。

班主任职责：负责具体组织管理落实。

**五、活动的内容**

1、大课间活动

本校大课间活动为30分钟（7:40—8:10）内容包含:(1)集合（队列队形训练班主任负责）(2)站姿、行为规范训练 (3)全体学生做广播体操 (4)全体学生跑步训练（体育教师组织）

2、体育课，每班每周三节体育课，在40分钟的体育课上，

由各班任课体育教师负责本班教学。

1. 社团活动，时间为90分钟，每周四（15:50—17:20），

由各社团项目的专职教练负责社团的训练工作。

1. 阳光体育，时间为80分钟，每周一、五（16:40—18:00），

内容包括：各项身体素质训练和跑步训练。

5、课外体育活动，时间为40分钟，主要针对当天没有课的班级特别安排的体育活动。体育教师负责安排各班的训练内容、训练场地以及巡视指导工作，班主任负责组织学生参与相应的体育活动项目，保证学生的安全以及借还相关的体育器材。

1. **活动时间表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间  星期 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 7:40~8:10 | 升旗 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 15:50~16:30 | 班会 | 见课表 | 见课表 | 社团活动 | 自习课 |
| 16:40~17:20 | 阳光体育 | 见课表 | 见课表 | 社团活动 | 阳光体育 |
| 17:20~18:00 | 阳光体育 | 体育活动 | 体育活动 | 体育活动 | 阳光体育 |

参加体育活动班级：

星期一：七年级（1、2、3、4、5、6），八年级（1、3、4、5、6、9、10）

星期二：七年级（4、5、6、7、8）

星期三：七年级（1、8），八年级（4、5、6、10），九年级（2、5、6）

星期四：七年级（4、5、6），八年级（1、2、3、6、7、8），九年级（4）

星期五：七年级（2、3、7、9、10）八年级（2、4、5、7、8、9）九年级（1、3）

体育活动项目：篮球、足球、排球、乒乓球、跳绳、跑步、引体向上、仰卧起坐

立定跳远

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **桃源中学2019-2020学年第一学期总课表** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **星期一** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 七1 | 七2 | 七3 | 七4 | 七5 | 七6 | 七7 | 七8 | 八1 | 八2 | 八3 | 八4 | 八5 | 八6 | 八7 | 八8 | 八9 | 八10 | 九1 | 九2 | 九3 | 九4 | 九5 | 九6 |
| 1 | 数 | 书2美1 | 地 | 语 | 英 | 外敎 | 数 | 信 | 数 | 物 | 数 | 语 | 语 | 数 | 物 | 数 | 语 | 物 | 数 | 数 | 英 | 语 | 英 | 语 |
| 2 | 英 | 数 | 语 | 英 | 英 | 语 | 语 | 数 | 语 | 数 | 数 | 道法 | 语 | 物 | 英 | 数 | 数 | 语 | 道法 | 语 | 数 | 语 | 英 | 数 |
| 3 | 语 | 英 | 英 | 数 | 语 | 数 | 生 | 语 | 英 | 语 | 语 | 英 | 数 | 英 | 语 | 英 | 物 | 数 | 英 | 语 | 物 | 英 | 数 | 物 |
| 4 | 生 | 语 | 数 | 外敎 | 数 | 英 | 信 | 英 | 生 | 英 | 英 | 数 | 英 | 语 | 数 | 语 | 英 | 音 | 语 | 英 | 语 | 物 | 语 | 英 |
| 5 | 信 | 历 | 道法 | 地 | 生 | 英 | 英 | 阅览 | 音 | 外 教 | 物 | 数 | 生 | 语 | 数 | 地 | 历 | 英 | 语 | 书1美2 | 语 | 数 | 道法 | 英 |
| 6 | 道法 | 信 | 历 | 生 | 地 | 历 | 体 | 生 | 道法 | 音 | 心1自2 | 历 | 物 | 生 | 体 | 物 | 地 | 历 | 物 | 道法 | 书1美2 | 道法 | 数综 | 化 |
| 7 | 地 | 道法 | 信 | 历 | 历 | 地 | 英阅 | 体 | 物 | 体 | 历 | 物 | 心1自2 | 道法 | 生 | 体 | 音 | 地 | 书1美2 | 物 | 道法 | 数综 | 物 | 道法 |
| 8 | 班会 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | **阳光体育** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **阳光体育** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **星期二** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 七1 | 七2 | 七3 | 七4 | 七5 | 七6 | 七7 | 七8 | 八1 | 八2 | 八3 | 八4 | 八5 | 八6 | 八7 | 八8 | 八9 | 八10 | 九1 | 九2 | 九3 | 九4 | 九5 | 九6 |
| 1 | 英 | 语 | 语 | 心理 | 语 | 阅览 | 英 | 地 | 英 | 语 | 语 | 生 | 语 | 数 | 语 | 英 | 数 | 语 | 数 | 数 | 物 | 数 | 物 | 语 |
| 2 | 历 | 语 | 英 | 语 | 语 | 英 | 英 | 语 | 语 | 英 | 语 | 英 | 数 | 语 | 语 | 数 | 生 | 语 | 数 | 英 | 数 | 数 | 数 | 语 |
| 3 | 数 | 生 | 数 | 英 | 英 | 数 | 语 | 数 | 数 | 道法 | 英 | 数 | 英 | 地 | 数 | 生 | 英 | 数 | 英 | 语 | 英 | 语 | 英 | 数 |
| 4 | 语 | 英 | 音 | 数 | 数 | 语 | 数 | 英 | 数 | 数 | 数 | 语 | 地 | 英 | 英 | 语 | 语 | 英 | 语 | 物 | 语 | 物 | 语 | 英 |
| 5 | 语 | 数 | 生 | 音 | 阅览 | 语 | 地 | 英 | 形 | 数 | 生 | 语 | 道法 | 球 | 地 | 语 | 语 | 生 | 物 | 体 | 语阅 | 英 | 语 | 物 |
| 6 | 音 | 体 | 科技 | 道法 | 书1美2 | 信 | 心理 | 道法 | 物 | 形 | 道法 | 物 | 历 | 外 教 | 球 | 道法 | 历 | 物 | 历 | 语阅 | 体 | 历 | 化 | 化 |
| 7 | 科技 | 历 | 体 | 信 | 道法 | 道法 | 历 | 心理 | 信 | 心1自2 | 形 | 历 | 物 | 体 | 物 | 球 | 物 | 外 教 | 化 | 历 | 化 | 体 | 体 | 历 |
| 8 | 体 | 地 | 书1美2 | 英阅 | 信 | 生 | 道法 | 历 | 心2自1 | 历 | 地 | 体 | 信 | 物 | 外 教 | 历 | 道法 | 道法 | 体 | 化 | 历 | 化 | 历 | 体 |
| 9 | 自习 | | | | | | | | 历 | 地 | 历 | 心2自1 | 体 | 音 | 历 | 物 | 体 | 体 | 自习 | | | | | |
|  | **体育活动** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **星期三** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 七1 | 七2 | 七3 | 七4 | 七5 | 七6 | 七7 | 七8 | 八1 | 八2 | 八3 | 八4 | 八5 | 八6 | 八7 | 八8 | 八9 | 八10 | 九1 | 九2 | 九3 | 九4 | 九5 | 九6 |
| 1 | 道法 | 数 | 英 | 语 | 语 | 数 | 语 | 外 教 | 语 | 数 | 英 | 地 | 语 | 数 | 物 | 英 | 物 | 数 | 数 | 化 | 数 | 化 | 数 | 化 |
| 2 | 语 | 数 | 数 | 语 | 外 教 | 数 | 数 | 语 | 语 | 英 | 英 | 数 | 物 | 数 | 数 | 英 | 语 | 数 | 化 | 数 | 化 | 语 | 数 | 语 |
| 3 | 英 | 语 | 外 教 | 英 | 英 | 语 | 英 | 数 | 英 | 物 | 数 | 语 | 英 | 语 | 语 | 数 | 英 | 语 | 语 | 英 | 语 | 英 | 语 | 英 |
| 4 | 数 | 英 | 语 | 数 | 数 | 英 | 音 | 英 | 数 | 语 | 语 | 英 | 数 | 英 | 英 | 语 | 数 | 英 | 英 | 语 | 英 | 数 | 英 | 数 |
| 5 | 数 | 道法 | 语 | 历 | 数 | 历 | 阅览 | 书2美1 | 地 | 语 | 物 | 英 | 数 | 物 | 英 | 物 | 数 | 历 | 体 | 数综 | 音 | 物 | 化 | 数 |
| 6 | 历 | 形 | 阅览 | 体 | 生 | 球 | 道法 | 历 | 体 | 信 | 外敎 | 历 | 书1美2 | 历 | 体 | 道法 | 生 | 地 | 信 | 物 | 历 | 音 | 物 | 历 |
| 7 | 生 | 阅览 | 历 | 书1美2 | 历 | 体 | 书2美1 | 道法 | 物 | 体 | 历 | 音 | 生 | 信 | 道法 | 体 | 地 | 物 | 物 | 历 | 体 | 历 | 音 | 物 |
| 8 | 书1美2 | 外 教 | 形 | 生 | 体 | 道法 | 球 | 英阅 | 生 | 历 | 信 | 物 | 历 | 生 | 音 | 地 | 体 | 书2美1 | 历 | 信 | 物 | 体 | 历 | 语阅 |
| 9 | 自习 | | | | | | | | 历 | 生 | 体 | 信 | 外 教 | 书2美1 | 历 | 音 | 书1美2 | 生 | 自习 | | | | | |
|  | **体育活动**  **星期四** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 七1 | 七2 | 七3 | 七4 | 七5 | 七6 | 七7 | 七8 | 八1 | 八2 | 八3 | 八4 | 八5 | 八6 | 八7 | 八8 | 八9 | 八10 | 九1 | 九2 | 九3 | 九4 | 九5 | 九6 |
| 1 | 英 | 地 | 数 | 语 | 历 | 书2美1 | 历 | 数 | 英 | 数 | 英 | 语 | 语 | 历 | 数 | 语 | 外 教 | 英 | 数 | 道法 | 英 | 物 | 英 | 数 |
| 2 | 英 | 数 | 数 | 历 | 音 | 英 | 语 | 数 | 英 | 物 | 语 | 数 | 数 | 语 | 语 | 数 | 数 | 英 | 英 | 数 | 英 | 数 | 数 | 英 |
| 3 | 数 | 语 | 语 | 英 | 英 | 音 | 数 | 语 | 外 教 | 语 | 数 | 体 | 英 | 数 | 地 | 英 | 语 | 数 | 英 | 语 | 数 | 语 | 语 | 物 |
| 4 | 语 | 英 | 英 | 数 | 数 | 语 | 数 | 英 | 语 | 英 | 物 | 英 | 音 | 英 | 英 | 历 | 英 | 语 | 语 | 英 | 语 | 英 | 物 | 语 |
| 5 | 地 | 体 | 英 | 数 | 语 | 数 | 英 | 历 | 数 | 英 | 书2美1 | 地 | 体 | 道法 | 历 | 外敎 | 英 | 道法 | 音 | 英 | 信 | 英 | 语阅 | 化 |
| 6 | 阅览 | 心理 | 体 | 道法 | 地 | 生 | 地 | 体 | 道法 | 书2美1 | 生 | 形 | 地 | 心1自2 | 生 | 心2自1 | 球 | 物 | 体 | 音 | 数综 | 书1美2 | 化 | 体 |
| 7 | 体 | 生 | 心理 | 阅览 | 道法 | 地 | 体 | 地 | 书2美1 | 道法 | 音 | 生 | 形 | 地 | 道法 | 生 | 心2自1 | 球 | 化 | 体 | 化 | 语阅 | 体 | 数综 |
| 8 | **社团活动** | | | | | | | | | | | | | | | | | | 语阅 | 化 | 体 | 化 | 信 | 音 |
| 9 | 自习 | | | | | |
|  | **体育活动** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **星期五** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 七1 | 七2 | 七3 | 七4 | 七5 | 七6 | 七7 | 七8 | 八1 | 八2 | 八3 | 八4 | 八5 | 八6 | 八7 | 八8 | 八9 | 八10 | 九1 | 九2 | 九3 | 九4 | 九5 | 九6 |
| 1 | 英 | 语 | 历 | 英 | 语 | 英 | 外 教 | 语 | 语 | 物 | 语 | 数 | 历 | 英 | 英 | 数 | 数 | 语 | 物 | 语 | 数 | 英 | 数 | 语 |
| 2 | 历 | 数 | 英 | 英 | 英 | 语 | 数 | 语 | 数 | 语 | 数 | 语 | 语 | 英 | 数 | 英 | 语 | 数 | 数 | 物 | 数 | 数 | 语 | 数 |
| 3 | 数 | 历 | 语 | 数 | 数 | 英阅 | 英 | 数 | 英 | 数 | 物 | 英 | 数 | 语 | 语 | 历 | 历 | 信 | 语 | 英 | 语 | 体 | 英 | 道法 |
| 4 | 语 | 英 | 地 | 语 | 体 | 数 | 生 | 英 | 物 | 英 | 英 | 外 教 | 英 | 数 | 书2美1 | 语 | 英 | 历 | 英 | 数 | 英 | 道法 | 化 | 英 |
| 5 | 外 教 | 英 | 数 | 地 | 心理 | 历 | 历 | 生 | 体 | 地 | 道法 | 书2美1 | 英 | 物 | 信 | 书1美2 | 物 | 英 | 化 | 数 | 物 | 语 | 道法 | 信 |
| 6 | 心理 | 音 | 道法 | 形 | 英阅 | 体 | 语 | 球 | 地 | 历 | 体 | 道法 | 物 | 历 | 心2自1 | 物 | 信 | 体 | 数综 | 体 | 道法 | 化 | 书1美2 | 体 |
| 7 | 形 | 英阅 | 生 | 体 | 球 | 心理 | 语 | 音 | 历 | 生 | 地 | 物 | 道法 | 体 | 物 | 信 | 道法 | 心2自1 | 道法 | 化 | 化 | 信 | 体 | 书1美2 |
| 8 | 自习 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 自习 | | | | | |
| 9 | **阳光体育** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **阳光体育** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**七、活动地点分布图**

篮球场地

体育器材室

引体向上场地

田径场

足球场

立定跳远场地

网球场

（及跳绳场地）

排

球

场

过 道

乒乓球场地

（教学楼二楼）

升旗台

教学楼

羽毛球场

（及仰卧起坐场地）

校门口

**八、监督投诉**

市教育局德体艺处监督投诉电话：0755-88121829

邮箱：[shenrn@sz.edu.cn](mailto:shenrn@sz.edu.cn)

区督导监督投诉电话：区体卫艺处电话0755-26486056

深圳市南山区桃源中学

2019年9月1日