无锡市南湖中学大课间活动方案

一．15分钟课间活动

以踢毽子、跳短绳的方式进行，把器材分发到每个班级，由专门的保管人员负责发放和回收，练习过程中需要注意安全，小心台阶。

二．大课间活动（第一阶段：2.13-2.28）

①上午大课间活动

1.跑操

全体学生在足球场集合，根据指令，完成跑操。跑操动作要求规范，节奏整齐，体现精气神。

2.“8”字跳长绳

跑操结束后，学生足球场集合，时间约8-10分钟。形式可以是单人跳、双人跳或集体跳。跳绳时注意安全，避免拥挤。

②下午大课间活动

1.武术操

全体学生在足球场集合，根据指令，完成武术操。武术操动作要求规范，节奏整齐，体现精气神。

2.体能练习＋放松练习（10分钟）

武术操结束后，班主任组织学生进行体能练习，内容包括深蹲、平板支撑、高抬腿等。体能练习注重动作规范，结合适当的放松练习，避免过度疲劳。

第二阶段：3.1-5.9

九年级活动安排

1.上午大课间

力量训练（引体向上、实心球、仰卧起坐）+800/400米练习

学生在操场集合，先练习力量练习（引体向上、实心球、仰卧起坐）再800米或400米练习，训练过程中要注意安全并做适当的热身。

2.下午大课间

跳绳+排球练习

组织学生在篮球场进行约10分钟跳绳活动。跳绳结束后，进行排球训练。结束后注意放松活动。

七八年级活动安排（3.1—5.9）

（一）上午大课间

七、八年级操场集合

跑操时注意队形整齐，节奏一致，结束后进行“8”字跳长绳练习。

（二）下午大课间

1. 八年级进行武术操练习，结束后进行10分钟左右的体能练习＋放松练习，注意间歇休息，防止疲劳。

第三阶段：5.12—6月20日同第一阶段阶段练习方式。