**石塘湾中心小学大课间活动安排（室外）**

**2025.9**

一、活动时间：

每周一到周五上午第二节课后10：05—10：35

每周一到周五下午第二节课后15：00—15：30

二、组织管理：

1、各班正副班主任、体育教师负责指导。

2、中层分片巡视。

三、内容安排：

1、准备 （上午）10:05-10:12； （下午）15:00-15:07

2、广播操（希望风帆）（上午）10:12-10:17； （下午）15:07-15:12

3、体能操（学校自编）（上午）10:17-10:21； （下午）15:12-15:16

4、区域活动（详见附表）（上午）10:21-10:30； （下午）15:16-15:25

5、结束，课前准备 （上午）10:30-10:35； （下午）15:25-15:30

四、场地安排：操场

五、活动要求

1、有序开展活动，安全第一。班主任必须强调大课间活动纪律与安全，严格按照学校规定的路线上下楼道，体育教师参与技术指导。

2、各项目活动限在规定的活动区域进行。

3、班主任要带领学生积极参加活动，全程参与，及时进行安全教育，杜绝伤害事故的发生。

4、如有需运动器材的情况，由班主任指定人员到器材室领取，并及时归还。

5、中层巡视学生活动情况，并检查正、副班主任、体育老师到岗情况。

附区域活动安排表

2025-2026第一学期大课间区域活动具体安排表

一年级

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 活动内容 | 地点 | 负责教师 | 巡视与指导 |
| 一（1） | 抢数字、飞行棋跳绳 | 1号楼与2号楼间庭院地面游戏位置 | 顾丹丹周小红 | 技能指导：曹文祥巡视检查：蒋静燕周开成肖 俪检查要点：1、准时到做操地点。1. 入操场要行进踏步。
2. 做操规范有力。

区域活动组织有序。 |
| 一（2） | 跳房子 | 1号楼与2号楼间庭院地面游戏位置 | 华 信曹文祥 |
| 一（3） | 立定跳远 | 1号楼与2号楼间庭院地面游戏位置 | 方晓岚华丽娜 |
| 一（4） | 抛抛乐 | 1号楼与2号楼中庭院 | 赵雪晴张建英 |
| 一（5） | 两人三足 | 1号楼与2号楼中庭院 | 季 超杭鹭璐 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

2025-2026第一学期大课间区域活动具体安排表

二年级

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 活动内容 | 地点 | 负责教师 | 巡视指导 |
| 二（1） | 跳绳 | 操场做操位置 | 吴裕琦李 静 | 技能指导：周子翔巡视检查：李 华陈建伟胥智琪胡晓园检查要点：1、准时到做操地点。1. 入操场要行进踏步。
2. 做操规范有力。
3. 区域活动组织有序。
 |
| 二（2） | 抢数字、飞行棋跳绳 | 2号楼与3号楼间庭院地面游戏位置 | 张瑛周子翔 |
| 二（3） | 跳绳 | 操场做操位置 | 朱敏华狄 晶 |
| 二（4） | 跳房子 | 2号楼与3号楼间庭院地面游戏位置 | 成丽雯 堵丽萍 |
| 二（5） | 跳绳 | 操场做操位置 | 丁蝶飞孙春怡 |
| 二（6） | 立定跳远 | 2号楼与3号楼间庭院地面游戏位置 | 王姜怡陈裕君 |
| 二（7） | 跳绳 | 操场做操位置 | 李广勤顾维新 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

2025-2026第一学期大课间区域活动具体安排表

三年级

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 活动内容 | 地点 | 负责教师 | 巡视指导 |
| 三（1） | 跳绳 | 操场做操位置 | 顾语诺朱晓嫒 | 技能指导：孙春怡巡视检查：许 健钱云松秦芳芳朱晓荣检查要点：1、准时到做操地点。1. 入操场要行进踏步。
2. 做操规范有力。

区域活动组织有序。 |
| 三（2） | 立定跳远 | 司令台前 | 葛 璐 周丽艳 |
| 三（3） | 跳绳 | 操场做操位置 | 唐华芳张春梅 |
| 三（4） | 立定跳远 | 司令台前 | 周馨怡韩小兰 |
| 三（5） | 跳绳 | 操场做操位置 | 张 洁唐敏芳 |
| 三（6） | 立定跳远 | 司令台前 |  朱晨铭张梅芳 |
| 三（7） | 跳绳 | 操场做操位置 | 陈露婷蒋燕芳 |
| 三（8） | 立定跳远 | 司令台前 | 邓 洋邹 亚 |
|  |  |  |  |

2025-2026第一学期大课间区域活动具体安排表

四年级

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 活动内容 | 地点 | 负责教师 | 巡视指导 |
| 四（1） | 跳绳 | 操场做操位置 | 蒋慧妍吴君 | 技能指导：王明洪巡视检查：邓志琴沈 琼顾 铭陶霞洁检查要点：1、准时到做操地点。1. 入操场要行进踏步。
2. 做操规范有力。

区域活动组织有序。 |
| 四（2） | 排球 | 一年级做操场地 | 万玉玲谢凌飞 |
| 四（3） | 跳绳 | 操场做操位置 | 刘亚茹俞琼 |
| 四（4） | 排球 | 一年级做操场地 | 季彦君朱燕华 |
| 四（5） | 跳绳 | 操场做操位置 |  周少美卫静 |
| 四（6） | 篮球 | 司令台后篮球场 | 刘丽君王明洪 |
| 四（7） | 跳绳 | 操场做操位置 | 纪晓敏崔菲菲 |
| 四（8） | 篮球 | 司令台东侧篮球场 | 狄小雯唐迎霞 |
| 四（9） | 跳绳 | 操场做操位置 | 陈敏亚秦沁 |  |
| 四（10） | 排球 | 操场西侧弯道 | 王娇潘方炽 |  |

2025-2026第一学期大课间区域活动具体安排表

五年级

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 活动内容 | 地点 | 负责教师 | 巡视指导 |
| 五（1） | 跳绳 | 操场做操位置 | 庄丽君刘春媛 | 技能指导：赵莉娜巡视检查：朱 莉王静霞朱 凤检查要点：1、准时到做操地点。1. 入操场要行进踏步。
2. 做操规范有力。

区域活动组织有序。 |
| 五（2） | 仰卧起坐平板支撑 | 跑道北面 |  李 君 奚志良  |
| 五（3） | 跳绳 | 操场做操位置 | 李 凤狄育新 |
| 五（4） | 仰卧起坐平板支撑 | 跑道北面 | 言 琰蔡益青 |
| 五（5） | 跳绳 | 操场做操位置 | 施敏君邹林峰 |
| 五（6） | 仰卧起坐平板支撑 | 跑道北面 | 陈丽娜刘玲霞 |
| 五（7） | 跳绳 | 操场做操位置 | 吴文瑾 叶 丹 |
|  |  |  |  |

2025-2026第一学期大课间区域活动具体安排表

六年级

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 活动内容 | 地点 | 负责教师 | 巡视指导 |
| 六（1） | 跳绳 | 操场做操位置 | 孙洁（数）何琴 | 技能指导：秦沁巡视检查：潘锋梅叶攀峰顾 涛蒋 英检查要点：1、准时到做操地点。1. 入操场要行进踏步。
2. 做操规范有力。

区域活动组织有序。 |
| 六（2） | 实心球 | 跑道东南方向 | 陆徐婷李宏华 |
| 六（3） | 跳绳 | 操场做操位置 | 唐华梅钱云松 |
| 六（4） | 实心球 | 跑道东北方向 | 陈静赵莉娜 |
| 六（5） | 跳绳 | 操场做操位置 | 金艳雯孙洁（语） |
| 六（6） | 实心球 | 跑道东面弯道处 | 宋丽君席月英 |
| 六（7） | 跳绳 | 操场做操位置 | 何竹燕倪东球 |
| 六（8） | 实心球 | 跑道东面弯道处 | 吴佳雯庄丽君（音） |
|  |  |  |  |

**石塘湾中心小学大课间活动安排（室内雨雪天）**

**2025.9**

一、活动时间：

每周一到周五上午第二节课后10：05—10：35

二、组织管理：

1、各班正副班主任负责指导。

2、中层分片巡视。

三、内容安排：

1、准备（整理课桌椅，安排场地） （上午） 10:05-10:10

（下午）15:00-15:07

1. 室内操（教室内多媒体设备播放）（上午）10:10-10:18

 （下午）15:07-15:12

1. 体感游戏（教室内多媒体播放） （上午）10:18-10:23

 （下午）15:12-15:16

4、室内素质练习：（1）坐姿，双手上举书包或书本20次；（2）座位边，原地站姿，双腿并拢，双手十指交叉，弯腰手掌撑地10次；（3）座位边深蹲双手托脑后，蹲时呼气，起时吸气(每人20次）在班主任的带领下认真执行。 （上午） 10:23-10:30；（下午）15:16-15:25

5、结束，课前准备 （上午） 10:30-10:35；（下午）15:25-15:30

四、场地安排

各班级教室内

五、活动要求

1、有序开展活动，安全第一。班主任负责播放视频，体育教师参与技术指导。

2、班主任要带领学生积极参加活动，全程参与，及时进行安全教育，杜绝伤害事故的发生。

3、中层巡视学生活动情况，并检查班主任、体育老师到岗情况。

# 石塘湾中心小学冬锻安排表

进入冬季，大课间活动内容会改成冬锻活动内容，具体安排如下：

**单周**

一年级跳绳、踢毽 场地 庭院（夏荣楼南侧）

二年级跳绳、踢毽 场地 庭院（秋实楼南侧）

三年级长跑 场地 操场草坪

四年级长跑 场地 操场跑道5678道

五年级长跑 场地 操场跑道1234道

六年级跳绳、踢毽 场地 庭院（冬蕴楼南侧）

**双周**

一年级长跑 场地 操场草坪

二年级长跑 场地 操场跑道5678道

三年级跳绳、踢毽 场地 庭院（秋实楼南侧）

四年级跳绳、踢毽 场地庭院（夏荣楼南侧）

五年级跳绳、踢毽、跳长绳 场地庭院（冬蕴楼南侧）

六年级长跑 场地 操场跑道1234道

**备注：**

1. **跑步时必须有班主任（协助班主任）带队跑，确保跑步时安全第一。**
2. **跑步结束后，各班级在场地上开展跳绳踢毽（跑道上跑步的班级，1234道的年级在排球场附近跳绳踢毽，5678道的班级在篮球场附近跳绳踢毽），不可立马回教室，必须保证活动时间。（留5-6分钟下课时间）**

**附冬锻具体活动地点安排表**

