

# 韶关市教育局文件

韶市教〔2024〕7号

---

## 关于印发《韶关市中小学校阳光体育大课间活动方案（2024-2026年）》的通知

各县（市、区）教育局，市属学校：

现将《韶关市中小学校阳光体育大课间活动方案（2024-2026年）》印发给你们，请认真贯彻落实。各地各校在执行中遇到问题，请径与我局德体卫艺科联系。

韶关市教育局

2024年3月5日

# 韶关市中小学校阳光体育大课间活动方案

(2024-2026 年)

为贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》、《学校体育工作条例》、《广东省全面加强和改进新时代学校体育工作行动方案》精神，决定深入推进韶关市中小学校阳光体育大课间活动，全面提升学校体育工作水平，特制定以下方案。

## 一、指导思想

坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，贯彻落实党的二十大和全国教育大会精神，围绕立德树人根本任务，以“教会、勤练、常赛”为基本途径，以学生享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志为基本目的，形成书记校长带头、师生共同参与、规定项目练到位、自选项目有特色、体育文化浓厚的学校大课间体育活动新格局。培育一批大课间体育活动品牌学校，促进学生运动能力提升、锻炼意识增强。提高《国家学生体质健康标准》达标率、优良率，让学生掌握 1 至 2 项终身受用的体育技能，提升学生体质健康水平。

## 二、工作原则

(一) 坚持以体育人原则。贯彻落实国家教育方针政策，与创建文明校园相结合，与日常教育教学工作相结合，与课堂教学内容相结合，与教育高质量发展相结合。

(二) 坚持因校制宜原则。遵循教育规律和中小學生身心发展特点，寓学于乐、寓炼于乐。活动内容既有规定项目，又有自选项目；既体现学校特色，又丰富多彩，根据学校场地情况、学生人数情况、师资情况、学校体育特色情况因地制宜开展活动。

(三) 坚持面向全体原则。面向全体学生，人人参与。校领导带头，年级长、班主任、体育教师全员参与，其他教师积极参与。

(四) 坚持安全第一原则。加强安全教育和管埋，制定安全措施、应急措施，避免和防止意外事故的发生。

### 三、目标任务

促进学校大课间体育活动规范化、科学化、制度化，营造良好的校园体育锻炼氛围，丰富学生校园生活，鼓励学生走出课室、走向操场、走到阳光下，确保学生每天一小时校园体育锻炼时间，增强学生体质，促进学生全面健康发展。

到 2024 年，各地各校全面开展阳光体育大课间活动，规范大课间体育活动时间、地点、场地，优化大课间体育活动内容、形式，学生体质健康优良率达到 54% 以上。

到 2025 年，各地各校全面提升大课间体育活动质量，学生体质健康优良率达到 55% 以上。

到 2026 年，各地各校形成大课间活动品牌，涌现一批品牌学校，学生体质健康优良率达到 56% 以上。

2026年以后，各地各校常态化、高质量开展阳光体育大课间活动，学生体质健康优良率稳步提升。

#### 四、工作要求

##### （一）活动时间

每天上午第二节课后或第三节课后开展，每次开展活动时间不少于30分钟。

##### （二）活动内容

学校结合传统特色学校创建，举办丰富多彩的大课间体育活动。活动内容主要包括：

###### 1.规定项目

（1）中小學生广播体操。中学生做《放飞理想》或《舞动青春》，小学生做《七彩阳光》。

（2）体能素质。力量（引体向上、平行梯攀移、俯卧撑、立定跳远、仰卧起坐等），速度（30米跑、50米跑等），耐力（50米×8往返跑、1000米跑、800米跑等），柔韧（坐位体前屈、劈叉等），灵敏（立卧撑、4×10米往返跑等）。

（3）跑操。往返跑、田径场绕圈跑、校园校道跑。

###### 2.自选动作

（1）自编操。健美操、啦啦操、武术操、球操等自编操类。

（2）特色项目。田径，体操，球类（篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球等），中华民族传统体育（武术、舞龙、舞狮、

毽球、跳绳、跳竹竿等），新兴体育类项目（花样跳绳等）以及开展与学生综合素养提升相关的其它体育活动。

### （三）活动形式

活动形式为先进行集体活动，再进行分组活动。

**集体活动**是指全校或全年级的集中做广播体操、跑操等，其特点是规模大、人数多、地点集中，活动时间、内容便于统一安排，能够做到统一领导，督促检查，相互促进。

**分组活动**是指以班级、小组等为单位活动，规模小、人数少，地点可以分散，方式灵活，融入国标测试项目、体育中考项目、义务教育质量监测项目、班级特色项目，便于组织和区别不同情况，并能发挥学生骨干作用。学校要科学规范、充分利用学校空旷场地，确保每个班都有分组活动的场地、确保每个学生都能参与。

每过一段时间，各校要变换活动内容和活动形式，充分调动学生参与的积极性。

## 五、工作保障

### （一）加强组织领导

为了加强对活动的组织领导，确保活动能够顺利实施，市教育局成立韶关市中小学校阳光体育大课间活动领导小组，成员如下：

组 长：黄令遥

副组长：曾楚清

成 员：彭水林、黄国队、李国全、罗开初、郭韶燕、程玲、陈焕荧、邹振兴、刘炬。

领导小组下设办公室，办公室设在市教育局德体卫艺科，彭水林同志兼任主任，负责阳光体育大课间活动的组织、协调和实施。

各地各校要参照市教育局的做法，成立阳光体育大课间活动领导小组，切实将该项工作摆在重要位置，加强组织领导，列入重要议事日程，指定部门和人员负责，履行好指导、协调、监督和服务的职责，切实解决好工作中存在的困难和问题。

## （二）落实经费保障

各地各校要保证经费投入，在年初工作安排时要将该项工作作为重要内容，从经费上给予充分保障，确保大课间体育活动顺利开展。班主任、体育教师等直接管理人员要计算工作量，计算绩效考核。完善运动场地建设，配齐体育器材设备设施，尤其是要加强田径场、篮球场、足球场、排球场、武术房、体操房、单双杠、平行梯等场地建设，配齐配足篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、跳绳、体操垫等器材，充分满足大课间活动、体育教学、体育训练需要。

## （三）精心组织实施

各地各校要高度重视，认真谋划大课间活动三年实施计划，打造区域大课间活动品牌，制定本地阳光体育大课间活动方案，每年举办全区域所有学校参加的阳光体育大课间活动评比，充分

展示各中小学阳光体育大课间活动风采。

各级各类学校**一要**认真贯彻落实国家、省、市阳光体育大课间活动要求，全面开展阳光体育大课间活动，结合学校实际，制定具体、切实可行、高质高效的阳光体育大课间活动方案，建立长效机制，保障大课间活动顺利开展；**二要**精心组织丰富多彩的大课间活动，营造大课间活动浓厚氛围，保障 30 分钟的活动时间，提高锻炼效果，学校每年要开展大课间活动班级评比、年级评比，打造大课间活动特色，形成大课间活动品牌；**三要**开足开齐上好体育课，强化课堂教学质量，把大课间活动内容与体育课堂教学内容有机结合，活动内容要符合各学段学生身心发展规律，运动负荷和练习密度要适宜，突出运动技能和体能练习，学生参与度高，特色鲜明，锻炼价值高，让每位学生都成为阳光体育大课间活动的受益者；**四要**强化师资队伍建设，配齐体育专职教师，提高体育教师业务能力和专业水平，保障大课间活动师资力量；**五要**加强对大课间活动安全管理，制定安全管理制度，做好安全预案，保障各项活动顺利实施。

#### （四）加强督导检查

各县（市、区）教育局要加强对辖区中小学校大课间活动进行指导，对开展好的学校要进行表扬，对不按要求落实或敷衍应对的学校，要予以通报批评并责令整改。市教育局将不定期对各地各校开展阳光体育大课间活动情况进行督导检查，并将督导检查情况纳入县（市、区）政府教育履职考核、校长任期目标考核。