**阳光体育具体实施时间与内容**

　　以《中国共产党中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神为依据，结合我校现状，内容安排如下：
  
　　上午
  
　　9：30~9：35
  
　　运动员进行曲
  
　　9:35~9：45

跑操

9：45~10：00  
　　广播体操
  
　　听音乐节奏踏步退场

下午
  
　　4：05~4：35
  
　　班级特色活动：
  
　　一、场地安排
  
　　具体位置由体育老师安排，做好标记。
  
　　初一年级：操场最南侧

初二年级：操场中间部位

初三年级：操场最北侧

二、班级特色活动内容：
  
　　班级特色活动以推荐内容为主，各班可根据实际情况操作，尽量做到以点带面，顾及全体，让每个学生活动起来，并注意安全。
  
　　初一年级：长绳、短绳、毽子等

初二年级：足球、排球、棋类等

初三年级：篮球、田径、羽毛球等
  
三、活动要求
  
　　1、课间活动时间每班班主任必须到本班活动场地，选择、设计分散活动内容，组织安排本班学生站队和活动。
  
　　2、体育老师负责本年级班级的场地安排，并对学生的站队、广播操、分散活动进行指导与监督。
  
四、注意事项
  
　　1、活动必须由班主任到场负责管理，做必要的技术指导。
  
　　2、加强安全防范管理。班主任必须加强教育，引导学生安全、文明、有序的参加活动。
  
　　3、如果遇到小型体育竞赛，体育老师必须提前到达比赛场地。各班快速、有序地进入比赛场地进行比赛。
  
　　4、遇到阴雨天不能进行正常室外活动时，各班由班主任自行在教室进行室内游戏。
  
　　开展阳光体育活动，就是希望同学们能够积极参加体育锻炼，逐渐养成终身体育的习惯，希望在这股力量的推动下，在大家的共同努力下，共同实现“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标，大家一起动起来吧！我们相信通过这些阳光体育活动，一定能大大提高学生的体质健康水平。