无锡市金星中学大课间室内活动方案

一、指导思想：

为贯彻落实《中共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，响应教育部倡导的亿万人民阳光体育运动，落实“生命—和谐”的教育理念，推进校园群众性体育活动的开展，全面实施素质教育，培养德智体等全面发展的人才。坚持“健康第一”的指导思想，牢固树立终身体育的新课程理念，把开展大课间活动作为重要途径之一，保证学生每天锻炼一小时，使学生能在大自然中、在阳光下、在操场上体验活动的乐趣，调动师生积极向上的热情，展现良好的精神面貌，推动学校教育的良性发展，为学校增添活力。

二、 目标和原则；

（一）目标：

以“健身强体、育德促智、审美悦心、发展个性” 为宗旨，以群体活动为基础，落实“健康第一” 的思想，体现“锻炼的实效性、内容的全面性、功能的多样性、参与的广泛性、个性的塑造性及活动的趣味性、娱乐性”原则，为学生身心健康水平的切实提高创新广阔的发展空间。

1、学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康第一”的思想落到实处。

2、让学生有选择地参与、学习、享受体育，激发学生的运动兴趣，发挥学生的学习积极性和潜能。

3、改革学校课间操，优化课间操的时间、空间、形式、内容和结构，使学生乐于参加，主动地掌握健身的方法并自觉锻炼。

4、促进师生间、生生间的和谐关系，提高学生的合作、竞争意识和交往能力。

5、丰富校园文化生活，营造积极向上的学风。

（二）原则：

1、教育性原则。开展大课间活动，以达到对学生的促德、健体、调智、审美等教育功能，重视活动过程的教育。

2、科学性原则。根据学生的身心发展的规律及特点，以及学校的实际情况，科学合理的安排大课间的课程计划和活动内容。

三、室内活动具体方案

1、学生各自在教室，完成相应运动素质练习

2、分组练习

3、练习项目：室内健身操、

分组下蹲起立4—6组，每组20—30次

分组俯卧撑及力量练习