**仙游二中跑操方案**

 2019年9月1日起执行

1. **指导思想**

为深入贯彻新改革、全面实施《体质健康标准》，本着新课程标准提出， “健康第一”的原则以及深入开展“阳光体育活动”的要求，大力推进大课间活动的蓬勃发展，从而提高学生素质，培养学生参与体育活动的兴趣和爱好，促进学生身心健康和谐发展，进一步推进校园精神文明，努力打造特色校园环境。

1. **跑操时间：**课间操，集合时间10分钟。
2. **地点：**田径场
3. **跑操目的：**磨炼顽强的意志品质，培养良好的锻炼习惯，有效提高学生身体素质，特别是学生耐力，进一步推进阳光体育的开展。
4. **跑操形式**

大课间为跑操时间，以班级为单位，初中6-9跑道，高中1-4跑道，学生分五列纵队，各年级班级按顺序在指定位置集中。暂定跑三圈。

起点

1. **跑操过程**

**跑操前**

1、下课铃响，各年段班级有序到指导位置集中，做到快、静、齐。

2、各班班主任或班委核查各班人数，确保本班学生到场，列好队伍，整理好衣物，以及鞋带，跑操时不携带尖锐物品，尽量轻装，并强调和保持队伍的整齐和纪律。

**跑操中**

1、各班级指定班委或者体育委员委排头，负责控制好跑进的速度，

2、在跑的过程中学生应听从教师或者体育委员的口令，要求队伍整齐，步调一致，严禁出现讲话、打闹、推、拉、撞等现象。

3、跑步过程中，必须保持好方阵与方阵之间的距离，一般前后距离在6米左右，后面方阵不允许超越前面的方阵。

4、跑操时步子不宜过大，本班队伍同学间的前后间距不超过，最好不留间距，人靠人，身贴身，全班形成一个整体。步调必须整齐、划一，步伐要求刚劲有力，体现出班级团结协作、行动统一的精神状态。

5、跑操时要喊适量的口号，用以协调步骤，鼓舞斗志。口号可以自

编自练，要求简捷、明了、积极、向上、有节奏感，用以体现班级的

正气，展示班级的风貌。

6、各班沿线跑自己的跑道，不超出边线扩大范围，不拉开距离多占

场地，以免影响其他班级的跑步。

7、若在跑步中发现自己的鞋带脱落，切记不得原地蹲下系鞋带，而

是适宜地离开队伍，在队伍的边上系好鞋带后重新归队。

8、在开跑后一段时间后，对于少数感觉体力不支的同学，可离开班

级的队伍，在跑步队伍的左侧（高中）、右侧（初中）慢跑或慢走。

9、跑操一共为三圈。起点即为终点，从站队的地方开始，跑完三圈、

后回到原来的站队位置再准备退场。

**跑操后**

退场按要求统一退场，退场时不得推挤，服从指挥有序退场，

1. **注意事项**

1、班主任提前了解学生身体情况，对身体有不适或者特殊疾病允许免跑，防止发生意外伤害事故。

2、跑步时学生必须保持好队形，跟紧队伍，步调一致，不可间距过大，或者掉队，造成队伍过长散乱。

3、在拐弯处不要太急（拐弯处，内侧学生放慢步伐，外侧学生加大步伐，待四人平行则向前匀速跑动前进），不要太快，否则容易引起绊倒摔伤。

4、各班遇到跑道堵塞的情况下，必须以跑步的姿态进行调整、严禁以走代跑，如果有临时身体不适、掉鞋带、掉物品等情况，要在不影响他人跑步和自身安全的情况下妥善处理。

5、除特殊情况外，跑步时不能带耳套、帽子、口罩，不能穿拖鞋、奇装异服。跑步时双手不得放置口袋里，不得放在袖子里。

6、跑的过程中注意安全，提高安全意识，防止意外伤害。

 体育教研组