**2023-2024学年第一学期无锡市华天双语学校**

**初中部阳光体育活动方案**

健康的体魄是青少年为国家和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。本学期，初中部体育继续秉承“**人人有运动项目、班班有运动团队、校园有运动氛围**”的工作目标，为落实“教会、勤练、常赛”的教学要求，让每个学生都能掌握1-2项运动技能，感受运动乐趣，从而丰富校园生活，促进学生身心健康和谐发展，特拟定实施以下初中部阳光体育活动方案。

一、指导思想

坚持“健康第一”每天锻炼1.5小时，享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志的现代健康理念，以全面实施《学生体质健康标准》，“大力推广体育课间活动”为重点蓬勃开展“阳光体育活动”。培养学生积极主动的体育锻炼习惯，提高学生的思想道德素质、文明礼仪素质和身体健康素质水平，推动校园体育文化建设。

二、活动主题

走向操场，飞扬青春

三、活动要求

**人人有运动项目、班班有运动团队、校园有运动氛围**

四、活动方案

(一)大课间操活动

1、课间操时间为30分钟

大课间操体育活动时间，到操场整队，慢跑3圈，4分钟TABATA或7分钟体能训练操（开学阶段为基础身体活动）。

1. 阳光体育活动

1、活动时间：每周一、四，16:40--17:20

2、活动内容：班班循环赛：篮 球、飞 盘、腰旗橄榄球

个人积分赛：乒乓球

1. 活动规则（另附）

无锡市华天双语学校初中部

2023年10月

**篮球班班赛**

一、比赛时间、地点

1、开幕式：10月16日下午16:50

2、比赛时间：10月―1月

3、比赛地点：室外篮球场

4、参赛对象：七年级各班，男女各一个代表队

二、比赛方法

1、比赛规则：小组赛采用上下半场计时，每半场10分钟。采用FIBA规则，循环积分赛机制。

2、积分办法：每队胜一场得2分，负一场得1分，弃权为0分。按积分多少决定名次。如果两队积分相等，按两队相互间比赛的胜负决定名次，胜者名次列前。如果三队（三队以上）积分相等，按国际篮联最新规则规定计算名次。如某队弃权，则该场比赛判对方取胜，比分记录为20:0。

3、犯规累积：无论是侵人犯规,还是技术犯规,一名球员犯规共5次必须离开球场,不得再进行比赛。小组赛全队犯规每节累积达到5次，且第6次开始罚球。

4、奖项设置

冠军奖杯；冠军队员奖品；MVP奖杯；

1. 比赛安排

|  |  |
| --- | --- |
| 第一轮 | 第二轮 |
| 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| 七（1）VS七（2） | 七（5）VS七（6） | 七（5）VS七（6） | 七（1）VS七（2） |
| 七（3）VS七（4） | 七（7）VS七（8） | 七（7）VS七（8） | 七（3）VS七（4） |
| 第三轮 | 第四轮 |
| 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| 七（1）VS七（3） | 七（5）VS七（7） | 七（5）VS七（7） | 七（1）VS七（3） |
| 七（2）VS七（4） | 七（6）VS七（8） | 七（6）VS七（8） | 七（2）VS七（4） |
| 第五轮 | 第六轮 |
| 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| 七（1）VS七（4） | 七（5）VS七（8） | 七（5）VS七（8） | 七（1）VS七（4） |
| 七（3）VS七（2） | 七（6）VS七（7） | 七（6）VS七（7） | 七（3）VS七（2） |
| 第七轮 | 第七轮 |
| 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| 七（1）VS七（5） | 七（3）VS七（7） | 七（3）VS七（7） | 七（1）VS七（5） |
| 七（2）VS七（6） | 七（4）VS七（8） | 七（4）VS七（8） | 七（2）VS七（6） |
| 第九轮 | 第十轮 |
| 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| 七（1）VS七（6） | 七（3）VS七（8） | 七（3）VS七（8） | 七（1）VS七（6） |
| 七（2）VS七（5） | 七（4）VS七（7） | 七（4）VS七（7） | 七（2）VS七（5） |
| 第十一轮 | 第十二轮 |
| 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| 七（1）VS七（7） | 七（3）VS七（6） | 七（3）VS七（6） | 七（1）VS七（7） |
| 七（2）VS七（8） | 七（4）VS七（5） | 七（4）VS七（5） | 七（2）VS七（8） |
| 第十三轮 | 第十四轮 |
| 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| 七（1）VS七（8） | 七（3）VS七（5） | 七（3）VS七（5） | 七（1）VS七（8） |
| 七（2）VS七（7） | 七（4）VS七（6） | 七（4）VS七（6） | 七（2）VS七（7） |

如遇特殊情况，赛事向后顺延

**飞盘班班赛**

一、比赛时间、地点

1、开幕式：10月16日下午16:50

2、比赛时间：10月―1月

3、比赛地点：室外足球场

4、参赛对象：八年级各班，10人制，男女混合组建两队

二、比赛方法

1、比赛规则：小组赛采用上下半场计时，每半场10分钟。采用飞盘规则，循环积分赛机制。

2、积分办法：每队胜一场得2分，负一场得1分，弃权0分。按积分多少决定名次。如果两队积分相等，按两队相互间比赛的胜负决定名次，胜者名次列前。如果三队（三队以上）积分相等，按飞盘最新规则规定计算名次。如某队弃权，则该场比赛判对方取胜，比分记录为3:0。

3、奖项设置

团体奖，最佳得分奖；最佳助攻奖

1. 比赛安排

|  |  |
| --- | --- |
| 第一轮 | 第二轮 |
| 八（1）VS八（2） | 八（5）VS八（6） | 八（1）VS八（3） | 八（2）VS八（4） |
| 八（3）VS八（4） |  | 八（5）VS八（7） |  |
| 第三轮 | 第四轮 |
| 八（1）VS八（4） | 八（2）VS八（5） | 八（1）VS八（5） | 八（2）VS八（6） |
| 八（3）VS八（7） |  | 八（4）VS八（7） |  |
| 第五轮 | 第六轮 |
| 八（1）VS八（6） | 八（2）VS八（7） | 八（1）VS八（7） | 八（3）VS八（5） |
| 八（3）VS八（2） |  | 八（4）VS八（6） |  |
| 第七轮 | 第八轮 |
| 八（3）VS八（6） | 八（4）VS八（5） | 八（6）VS八（7） |  |

如遇特殊情况，赛事向后顺延

**腰旗橄榄球**

一、比赛时间、地点

1、开幕式：10月16日下午16:50

2、比赛时间：10月―1月

3、比赛地点：室外足球场

4、参赛对象：八年级各班一个队伍，8人制

二、比赛方法

1、比赛规则：小组赛采用上下半场计时，每半场10分钟。采用本校制定规则，循环积分赛机制。

2、积分办法：每队胜一场得2分，负一场得1分，弃权得0分。按积分多少决定名次。如果两队积分相等，按两队相互间比赛的胜负决定名次，胜者名次列前。如果三队（三队以上）积分相等，按总得分排名。如某队弃权，则该场比赛判对方取胜，比分记录为3:0。

3、奖项设置

团体奖，最佳达阵奖

1. 比赛安排

|  |  |
| --- | --- |
| 第一轮 | 第二轮 |
| 八（1）VS八（2） | 八（5）VS八（6） | 八（1）VS八（3） | 八（2）VS八（4） |
| 八（3）VS八（4） |  | 八（5）VS八（7） |  |
| 第三轮 | 第四轮 |
| 八（1）VS八（4） | 八（2）VS八（5） | 八（1）VS八（5） | 八（2）VS八（6） |
| 八（3）VS八（7） |  | 八（4）VS八（7） |  |
| 第五轮 | 第六轮 |
| 八（1）VS八（6） | 八（2）VS八（7） | 八（1）VS八（7） | 八（3）VS八（5） |
| 八（3）VS八（2） |  | 八（4）VS八（6） |  |
| 第七轮 | 第八轮 |
| 八（3）VS八（6） | 八（4）VS八（5） | 八（6）VS八（7） |  |

如遇特殊情况，赛事向后顺延

**乒乓球积分赛**

一、比赛时间、地点

1、开幕式：10月16日下午16:50

2、比赛时间：10月―1月

3、比赛地点：体育馆二楼乒乓球教室

4、参赛对象：七年级、八年级

二、比赛方法

1、比赛规则：一局决胜负，每局21分制。

2、积分办法：每名参赛选手进行单循环比赛，胜者得2分，负者得1分，弃权0分。

3、奖项设置

冠军、亚军、季军奖杯

4、参赛报名表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 性别 | 备注 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**报名表于10月15日前交于朱利杰老师处。**

5、比赛安排表

|  |  |
| --- | --- |
| 第一轮 | 第二轮 |
| 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |