**2018-2019学年第二学期跑操活动方案**

近日，省委、省政府印发了《福建省中长期青年发展规划（2018-2025年）》，要求引导学生养成健康文明的生活习惯。根据文件精神，学生科计划开展跑操活动。主题为“走下网络、走出宿舍、走向操场”。

**一、指导思想**

课外活动是素质教育的重要内容，丰富多彩的课外活动有助于培养学生的组织能力和团结合作精神。“走下网络、走出宿舍、走向操场”活动是为了让学生告别手机，锻炼身体，强健体魄，展现当代学生应该有的健康和活力，做一个德智体美全面发展的青少年。

**二、活动目标**

利用活动让学生认识运动健康重要性，培养学生积极锻炼的意识，养成良好的生活习惯。

**三、活动主题**

走下网络、走出宿舍、走向操场。

**四、组织方式**

每个班级由班主任带队，每月至少完成四次集体跑操。

**五、活动时间**

每周二、周三下午第二节下课后。各班自行安排。

**六、活动地点**

学校田径场

**七、活动对象**

全体在校学生及班主任

**八、活动要求。**

1、跑前集合整队。

2、热身运动，让学生充分拉伸身体各关节，而更好的进入运动状态。

3、正式跑步，按照四列的整齐队形，绕操场跑步四圈。

4、跑步时要求穿运动鞋。

5、集体跑操，重点在整齐，不比速度。

**九、跑操启动仪式**

 （一）时间：2019年3月18下午3:50。

（二）地点：全体学生在大操场集中。

（三）位置：面向国旗站立。各班位置和队形与课间操一样。

 （四）跑步要求：各班成4列纵队跑步，要求队列整齐。

 校学生科

 2019年3月6日

附：活动签到表

