

# 让每一位学生都运动起来,阳光起来

“少年强，则国强”。一个学生，是否拥有健康的体魄是中华民族旺盛生命力的体现，也是将来为祖国和人民服务的基本前提。上海市燎原实验学校把学校体育工作作为学校教育工作的一件大事来抓。学校本着“学生健康第一”的理念，全面推进“阳光体育活动”，积极开展“我运动、我健康、我快乐”的体育运动，让全校学生积极参加体育锻炼，掀起校园内体育锻炼热潮，不断提高身体素质，磨练坚强性格，培养集体观念，促进身心全面发展。



## 做好《学生体质健康标准》的测试工作

确立“为每个学生健康成长负责”的目标，把健康素质作为评价学生全面发展的指标。学校体育老师有计划、有组织地安排测试，积极宣传发动全体学生踊跃参加每天的体育锻炼，激励学生积极参加体育锻炼，促进身体形态、机能和运动素质的全面协调发展，为顺利完成学校《体质健康标准》测试工作，提高学校《体质健康标准》成绩。学校的做法是：首先从认真实施体育锻炼一小时活动开始，引导同学们走向操场、走进大自然、走到阳光下，充分利用好早、晚锻炼时间，开展一系列的体育竞赛活动。比如跳绳活动、广播操比赛、乒乓球、篮球运动等。花样跳绳是学校的一大特色，单人跳绳、双人合作跳、三人合作跳、双摇、10人集体跳长绳、鱼贯跳长绳等花样繁多，丰富多彩。学校的啦啦操、集体舞又是学校富有特色的学生体育项目。通过师生的努力，已经成为学校的一道亮丽风景线，活跃了校园文化活动，带动了学生课余健身，培养了学生的团体精神和集体主义荣誉感，同时也锻炼了学生各项身体素质，让学生明白团体力量和健康都不容忽视。

正是通过这一系列体育活动的锻炼，燎原学校的学生体质明显增强，学生心肺功能增强，学生肺活量评价优良率为95.44%，在全区小学段中处于上位；及格率为100.00%，在全区小学段中处于上位。适应环境能力增强，与往年相比，学生的抵抗力大大增强，感冒、心肺、呼吸道等各项病患明显降低与减少，与此同时，由于学生活动的方式增多了，操场上做游戏、打篮球、踢足球的学生多起来了。学生显得生龙活虎，精力充沛，精神风貌大大改观，学生从阳光体育中体验到快乐与健康、活跃与进取。高要求、高质量地完成《学生体质健康标准》测试。圆满完成每年的体质监测工作。

## 开展阳光运动会丰富校园生活

为进一步推动新一轮阳光运动，学校精心组织开展了“我运动、我健康、我快乐”为主题的春季运动会。

为了以最好的精神状态练好入场式，学生们在老师的带领下不畏艰苦，一遍又一遍地努力训练，为挑战自我而奋斗，为集体荣誉而拼搏。孩子们全情投入，团队精神得到了最生动的体现。4月29日早上，当孩子们迈着整齐的步伐，喊着响亮的口号，昂首走进会场的那一刻，赢得全场一阵一阵掌声。赛场上运动员像离弦的箭，飞向了终



## 校长的话

胡国庆

作为一所学校，课程建设的目标一定是要有体育课程的丰富多样，每天一小时，三课二操二活动，室外操、室内操、广播操、眼保健操，运动会，体育节，健身节，狂欢节，甚至每天中午的散步操，傍晚时分的篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球以及跆拳道，这些都已经成为我们燎原学校的体育课程内容。

我祝愿我们学校的学生都能通过以上体育课程的学习和体验，在七、八年以后拥有一个强健的体魄。

点，创一个又一个的纪录。跳圈场地、运球场地、仰卧起坐、跳绳场地，到处是热火朝天的比赛景象。通过体育运动会开展，让孩子们了解体育知识、欣赏体育表演、参加体育比赛、参与体育宣传等，既丰富了师生的体育文化生活，同时又吸引众多学生参加体育文化活动。享受运动带来的快乐，收获成功的喜悦。

## 重视体育课堂教学

体育课是校园体育文化的重要组成部分。在体育课的教学中，教师坚持确立以学

生的学习和锻炼为中心，培养学生积极的体育意识，养成每天锻炼习惯。在体育课程建设上不仅注重体育技能、技术的训练，还注意体育文化，卫生保健知识的传授，使学生具有全面的体育文化修养。学校体育组还开发了篮球校本课程，体现实效性和趣味性。真正让孩子健康快乐地成长。

生命在于运动，阳光体育锻炼贵在坚持，只要每天坚持锻炼一小时，就会幸福生活一辈子，我校在取得已有成绩基础上，继续努力，不断改变体育方式，将阳光体育活动进行到底，让学生们都有一个强健的体

魄，做祖国未来杰出的建设者

学校地址：上海市平阳路150号（近虹梅路锦江乐园北侧）

交通线路：地铁一号线（锦江乐园站），公交车：93、122、152、700、725、731、732、735、747、757、803、865、946、1202环线、徐闵线、古美环线、虹桥枢纽1路

咨询电话：021-64808243 64806128 黄老师、孙老师

学校网站：www.liaoyuanedu.org  
欢迎广大学生踊跃报读！

潘丹桔