**城关一初中体育美育**

**——大课间**

**城关一初中大课间活动实施方案**

一、9:45——9:50集合完毕，每个班级成四路纵队结合，听广播指挥（口令：变换队形，踏步走）开始变成两路纵队（一三小队向二四小队并队，班主任站在第二小队排头为女生队领队，第四小队排头安排得力人员举旗），跟随广播口令进行环形跑（每名学生一定要合住音乐的节奏进行慢跑）。

要求：举旗同学成一个平面，各班班主任注意举旗位置同旗帜一个平面。匀速慢跑。跑步音乐结束后带队继续跑到初始位置后直接变换成跳绳队形。站桩老师开始巡回检查学生队形。

八一、前排站桩：清雅、张森，后排站桩：小佳、全静留班：任军强

八二、前排站桩：小月、洪梅，后排站桩：玉秀、若楠留班：赵小玉

八三、前排站桩：包涵、闫森，后排站桩：屈浩、庆媛留班：郭饶

八四、前排站桩：朱娟、杨晓，后排站桩：洪涛、千森留班：徐晓

八五、前排站桩：宜文、贺璞，后排站桩：杨松、马争留班：俊杰

八六、前排站桩：曲长丽、佩雨，后排站桩：韦菲、佳露留班：翟欣

八七、前排站桩：春华、刘艳，后排站桩：继芳、李燕 留班：翟欣

八八、前排站桩：李欣、林君，后排站桩：孙飞亚、郭排留班：丰娟

八九、前排站桩：丹阳、子一，后排站桩：蒙蒙、许争 留班：长保

八十、前排站桩：方方、棒棒，后排站桩：段峡 、贾佳 留班：玉苗

八十一、前排站桩：李进、春晓后排站桩：张晓、孙东阳留班：俊楠

八十二、前排站桩：陈蜜、赵玉 后排站桩：作艳、张艳留班：广慧

八十三、前排站桩：世伟、张锐 后排站桩：张宇、万中留班：九如

八十四、前排站桩：一倸、杨刚 后排站桩：陈娜、王君留班：九如

九一、前排站桩：王宇、高彬 后排站桩：周生、德泉留班：王旭

九二、前排站桩：清霞、朱华 后排站桩：申红、刘华留班：王旭

九三、前排站桩：宋露、秋月后排站桩：张杏儿、朱秀玲留班：付平

九四、前排站桩：张晋、延正 后排站桩：朱中霞、蕴育留班：付平

九五、前排站桩：卢霞、刘雪 后排站桩：凯方、杉杉留班：元培

九六、前排站桩：延娜、闫军 后排站桩：文山、昌亮留班：元培

九七、前排站桩：协玲、贾婉 后排站桩：靳丽、祥欣留班：元培

九八、前排站桩：永东、红雨 后排站桩：张洋、闫慧；留班：赵峰九九、前排站桩：大鹏、刘东阳 后排站桩：李芳芳、李淼留班：赵峰

九十、前排站桩：向飞、张建 后排站桩：吕俊、卫亚楠留班：太山

九十一、前排站桩：英范、德常 后排站桩：云鹤、靳小慧留班：太山

1. 跳绳练习：

站桩老师巡回检查学生跳绳情况，若发现未参与学生及时提醒参与训练。（前排站桩老师管理前半部分学生，后排站桩老师管理后半部分学生）跳绳每一项结束后老师及时提醒学生调整队形。班主任带上跳绳在队伍前面进行领跳。

1. 徒手操练习：

站桩老师及时提醒学生调整队形，动作到位。班主任在队伍前面带操。

1. 集合离场：

先有学校集中总结，然后各班由班主任做简单总结后按顺序带回，

离场过程中体育委员指挥喊一二一口令呼班级口号。

八年级，六、七、八、九班由东楼梯上楼，十、十一、一、二、三班由中楼梯上楼，十四、十二、十三班由西楼梯上楼。

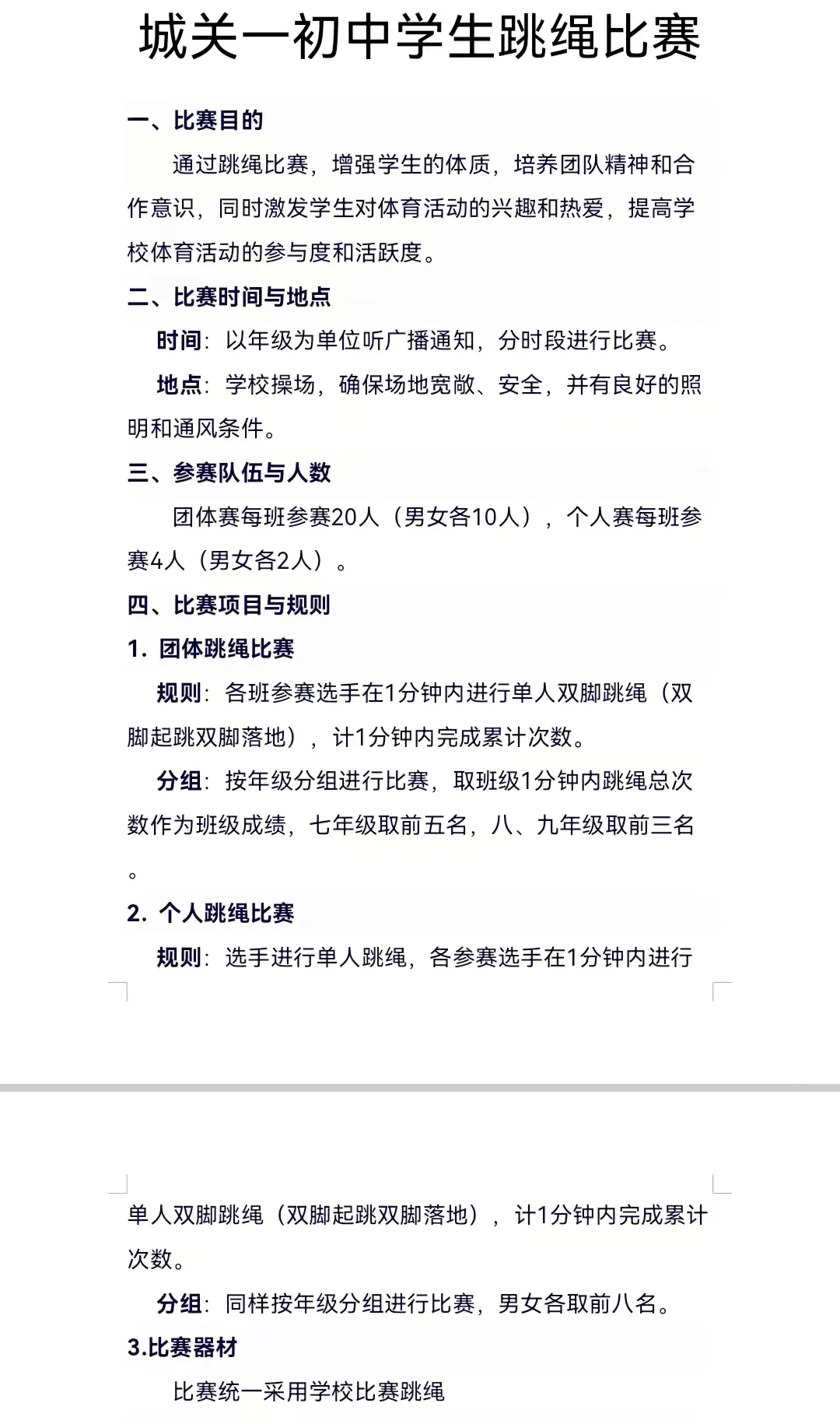
九年级，十一、十、九、八班左后转弯带回，七、六、五班左转弯从前面跑到带回，四、三、二、一向后转然后右转弯带回。

**城关一初中体育美育**

**——跳绳比赛**

**2025年春期南召县城关镇第一初级中学跳绳比赛纪实**

春节过后，我校举办了一场别开生面的跳绳比赛。这不仅是一场展现学生体能与技巧的竞技盛会，更是一次凝聚团队精神的欢乐庆典。本次比赛在学校操场隆重举行，吸引了众多师生的目光和参与。



比赛开幕式上，杨春锋校长发表了热情洋溢的讲话。杨校长提到，跳绳作为一项简单易学、老少皆宜的运动，不仅能够锻炼身体，还能培养人的协调性和节奏感，特别适合在校学生用于锻炼身体。杨校长强调，通过这样的活动，学生们能够在快乐中学习，在学习中成长，希望同学们在新的一年里，像跳绳一样，跳跃进步，不断超越自我。

随着裁判员的一声哨响，比赛正式拉开帷幕。



单人赛环节，选手们个个精神抖擞，他们或轻盈如燕，或矫健如豹，绳影翻飞间展现了各自的风采。观众席上掌声不断，欢呼声此起彼伏，为选手们加油鼓劲。





00:18

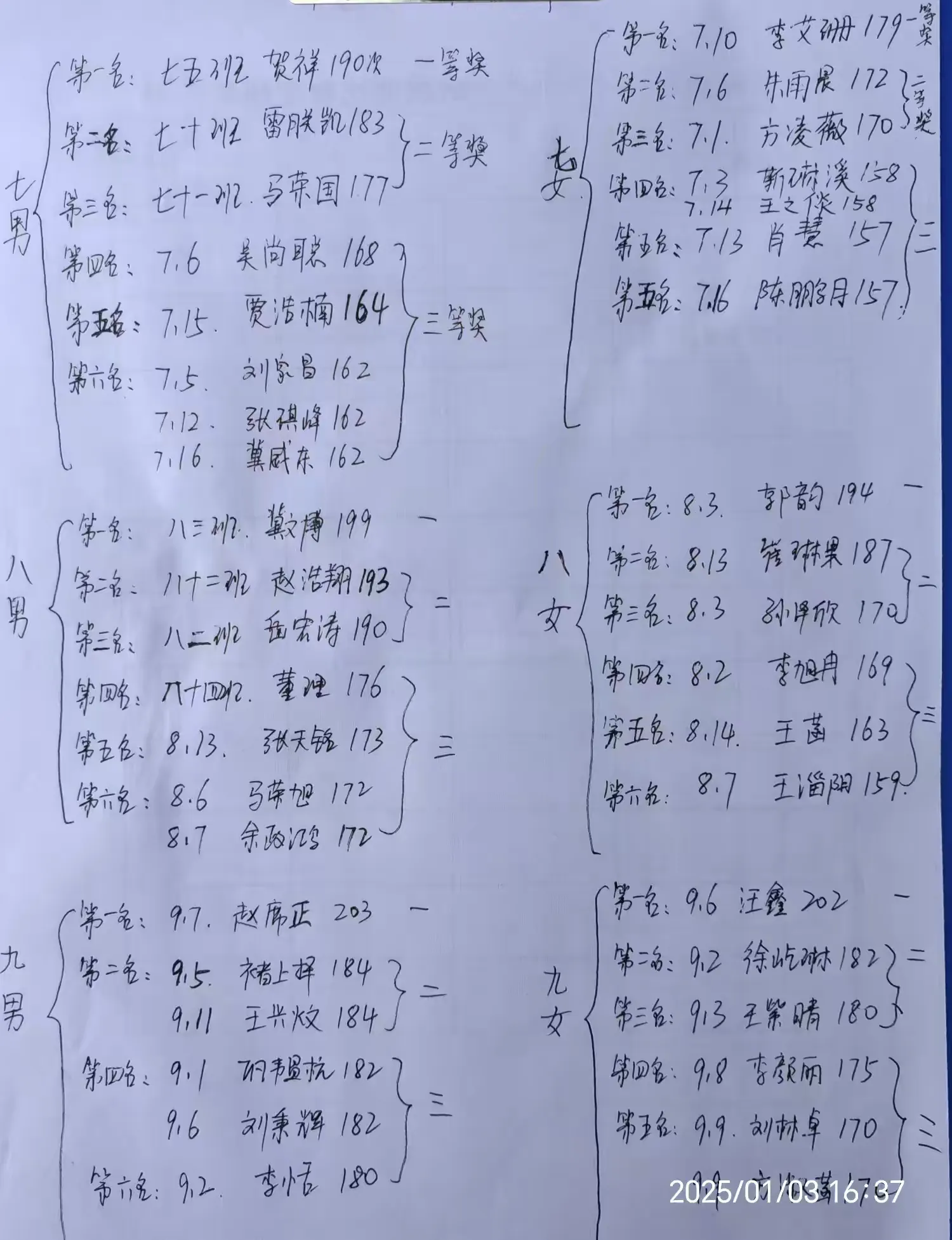
团体赛中，各班级代表队默契配合，齐心协力，将团队的力量发挥到了极致。队员们一个一个地跳跃，每一次成功的跳跃都赢得了现场观众的阵阵喝彩。





00:17

经过激烈的角逐，比赛最终落下帷幕。





在颁奖仪式上，李春克副校长主持发言，他对参赛同学们的表现给予了高度评价，并鼓励大家在今后的学习和生活中继续保持积极向上的态度。

杨春锋校长、李春克副校长和尹平韵主任分别为获奖学生颁发了奖状和奖品。获奖同学们脸上都洋溢着自豪和喜悦，他们的努力和汗水得到了最好的回报。















此次跳绳比赛不仅是一次体育竞技，更是一次心灵的交流和团队精神的展现。它让同学们在紧张的学习之余，找到了释放压力的方式，增进了同学之间的友谊，也为即将到来的新年增添了一份特别的纪念。让我们期待在未来的日子里，同学们能够像今天在跳绳比赛中那样，充满活力和激情，勇往直前。