



南京汉开书院 中学部大课间活动管理条例

一、目标和原则

- 1、通过大课间体育活动，让学生有更多的时间参与运动，培养体育锻炼的兴趣，养成每天坚持锻炼身体的习惯，促进学生健康成长。
- 2、在大课间体育活动中，让学生有选择地参与、学习、享受体育，让学生掌握一定的体育锻炼方法和运动技能，提高学生基本身体素质。
- 3、通过大课间体育活动，丰富了校园体育文化生活，促进教师与学生、学生与学生之间的和谐关系，增强学生的合作意识、竞争意识以及不怕艰辛，勇于克服困难的坚强意志。

二、大课间实施措施

- 1、大课间活动时间：每周一至周五 上午 9：30-10：00
下午 15：50-16：15
- 2、体育组选择设置丰富的活动内容，制定详细的活动流程，提前通知并让每个班级明确知道活动内容以及场地安排。
- 3、学务处协调学校各部门让学生参与到大课间活动中，使大课间活动的开展在师资配备、组织管理、安全后勤、运动技术指导上得到有力的保障。

三、大课间活动说明

- 1、班主任、导师职责制
 - ①、班主任为班级活动的第一责任人，导师为次责任人（或以各班协调后当天随班带队教师为第一责任人其余为次责任人）。班主任始终是负责班级学



生大课间活动的组织者、实施者与安全教育责任者，导师为班级学生课外活动的协助者；

②、班主任、导师有责任与义务教育每位学生自觉遵守各种活动的规则要求，听从指挥和安排，并按时参加活动。

③、活动场地及器材管理，由学务处统一安排，实行器材由班级或个人管理责任制。

④、每个班级应认真组织，确保安全责任事故为零。活动前组织学生对活动的规则学习了解，要认真进行安排并认真做好场地、器材的准备工作，防止意外事故发生。

⑤、有生理缺陷的学生不能参加相应的活动，教师应做好劝导工作。

2、全校师生应高度重视，各班级必须严格认真地按此方案落实大课间活动。确保学生活动的时间与活动质量。

3、各班班主任、导师以及全体学生明确每天各项活动内容以及点位，根据主持老师的口令，到达指定点位进行活动。

4、各班原则上必须按规定内容活动，各班应提前准备有关活动所需器材，当天负责老师应提前进班提醒学生准备好相应器材。如果发现遗失或未准备到位的学生应给与批评教育，并给予解决办法（如提前向器材管理员申请借用并及时归还或自行购买等）。

5、各班在活动中，各班负责老师应加强安全教育，若发现存在安全隐患时，应及时停止活动并汇报当天行政值日人员，在排除安全隐患后才能进行活动。活动制定好意外事故发生的应急处理预案，确保活动中师生生命安。



四、大课间活动流程

时间	内容	要求	负责人
9:30-9:32 15:55-15:57	整队快	铃声起，取领带，折放桌。 体委召，门口队，两两齐。 精气神，快静齐。	级部主任 负责制 (各班班主任，导师)
9:32-9:35 15:57-16:00	行进齐	两纵队，跑步进， 两两齐，节奏明， 指定位，军姿立。	
9:36-9:44 16:00-16:07	武术操 (跳绳)	开而展，展又美	
9:45-9:50 16:07-16:10	跑操礼	排面齐，声音亮	
9:50-9:52 16:10-16:12	退场美	两两齐，静有序	



五、升旗仪式站位图

每周一上午 9:30-10:00 为升旗仪式，9:35 各班应准时按规范到达指定位置。

钟楼

领操台



初一年级

1 2 3 4

初二年级

1 2 3 4

初 三 年 级

1 2 3 4 5 6 7

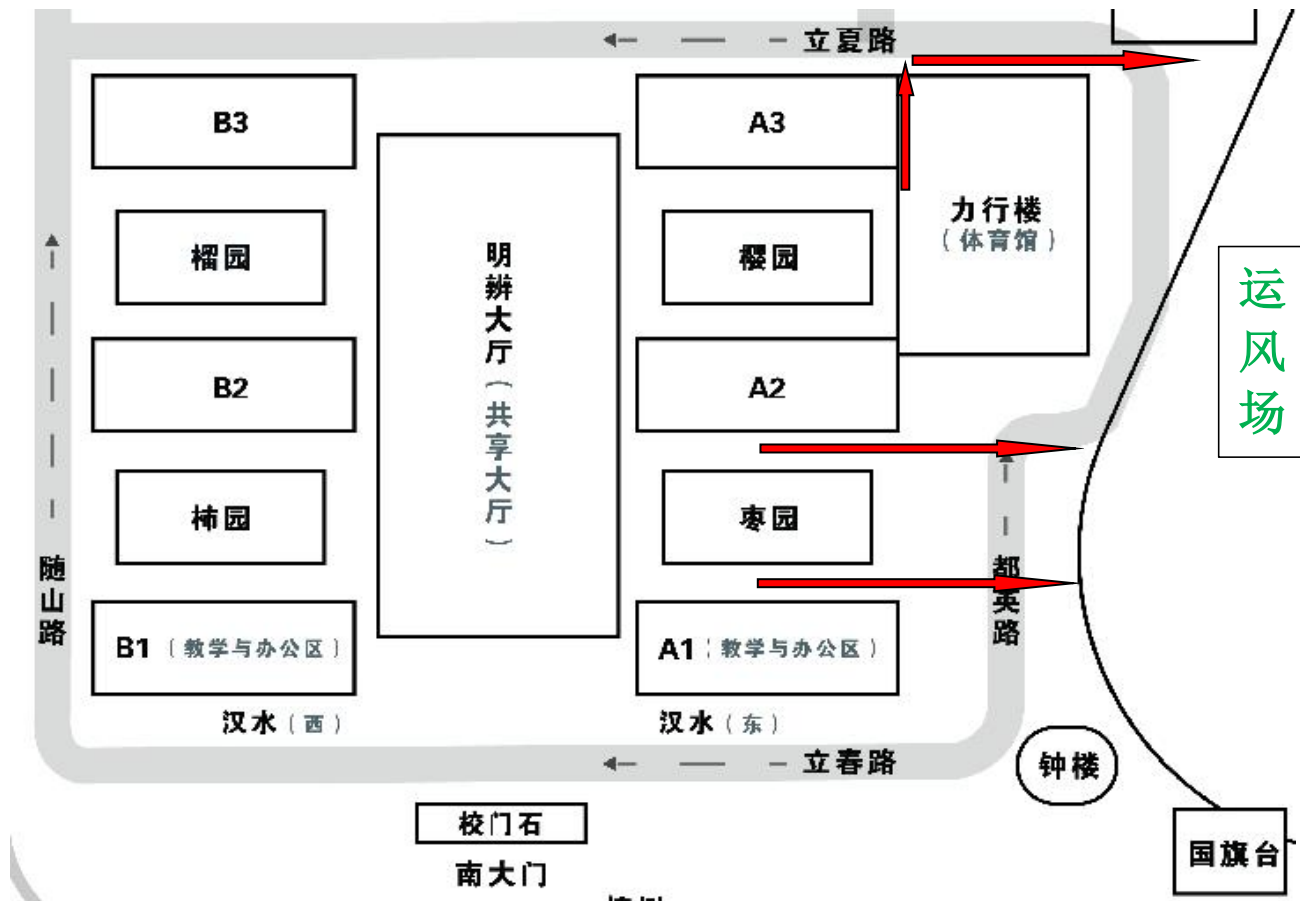
国
旗
台

（出操站位图）

各班应准时按规范出操五分钟内到达指定位置，进行跑操、素质操、武术操或绳操练习。**各班级全体靠班级墙位置站队**（靠近前后门及窗户的位置）。



六、中学部出操路线安排



(中学部进入运风场方向图)

A2 初一 1、3 班从东侧楼梯下楼，2、4 班从西侧楼梯下楼至枣园北侧向东前进至田径场前沿，调整好队伍继续向东进入运风场，沿足球场底线跑至点球点左转弯后跑至班级位置处向右转从点位左/右侧向内侧转身后站定。

A3 一楼初二 2、3、4 班从西侧出发路过会议室一，直线出发运风场。

A3 初二 1 班从东侧楼梯下楼，沿走廊到底左转至立夏路右转向东前进至篮球场南侧，调整好队伍继续向东进入运风场，直接跑至班级位置处从点位左/右侧向内侧转身后站定。

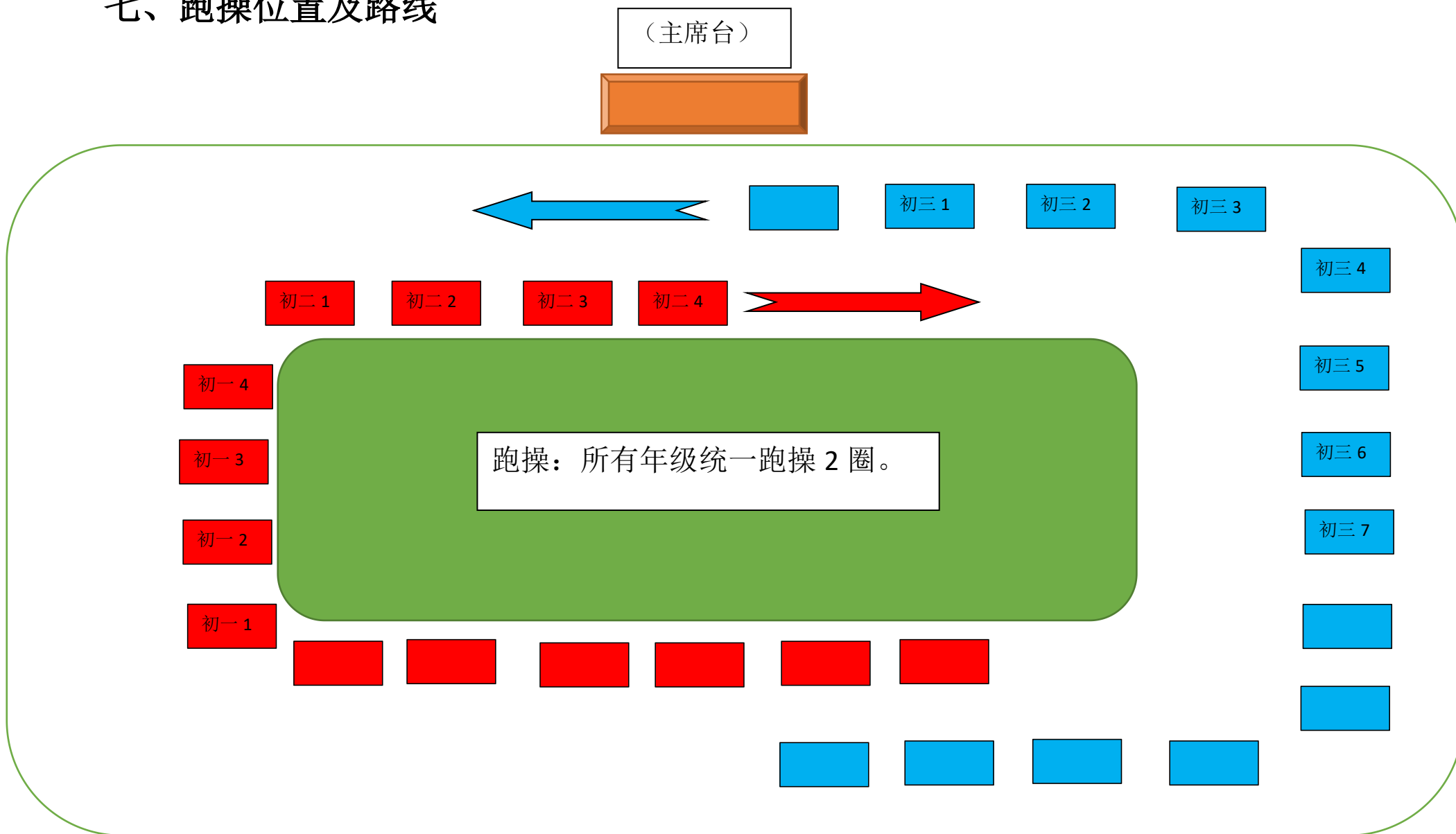


A3 初三 12 班从东北侧二楼食堂楼梯下楼至立夏路右转向东前进至篮球场南侧，调整好队伍继续向东进入运风场，直接跑至班级位置处从点位左/右侧向内侧转身后站定。34 班从西侧樱园旁楼梯下楼右转到达 A3 教学楼直走到底，左转至立夏路右转向东前进至篮球场南侧，调整好队伍继续向东进入运风场，直接跑至班级位置处从点位左/右侧向内侧转身后站定。初三 5 班从西侧下楼路过会议室一直进运风场。初三 67 班从东侧下楼左转至食堂右转直运风场。

所有学生从矮到高依次排队，体委作为旗手在教室门口迅速整队完成后带队跑步进场。



七、跑操位置及路线





八、大型集会或雨天活动场地站位图



（如与小学部一同集会，同样按此顺序，站右半场。）

（一）集会进场路线

初一年级（1、2、3）班，从B3经B楼走廊至明辨大厅；

初一年级（4）班、初二年级（1、2）班，从班级西侧楼梯下至一楼，经过一楼走廊至明辨大厅；

初二年级（3、4）班，直接至明辨大厅；

初三年级（1、2、3）班，经过二楼平台从东侧楼梯至明辨大厅；

初三年级（4）班，经过二楼平台从西侧楼梯至明辨大厅；

（二）如遇以下情况，将会进行室内升旗或室内操练习，班内大屏将会定时投送，请各班级准时打开大屏：



- 1、雨雪或其他恶劣天气。
- 2、积水积雪严重等场地原因。
- 3、如遇污染天气，根据《南京市教育系统污染天气应急处置工作方

案》：

污染天气黄色（一般）预警时，心脏病、肺病患者、特异体质学生应当留在室内，其他同学正常出操。污染天气橙色（较重）预警时，不出操，学校停止学生户外体育等课程、停止学生户外活动。心脏病、肺病患者、特异体质学生必须留在室内，避免体力消耗。

4、如遇特殊情况，各班主任请关注群消息，体育组将会提前通知是否出操。



九、升旗仪式、大课间、室内操各环节评分细则：

室外大课间进场、跑操、退场								室内操（检查老师要巡查拍照、体育老师全员下班级拍照反馈）							
快		静		齐		教师陪跑		班级口号		是否准时开始		是否全员参与		有无值班教师	
9点35	15点55	无人讲话		启、行、定、横竖、间距		班主任或导师		响亮整齐							
		上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下

（一）检查内容：

- 1、上操：班主任、导师组织学生（1）教室外走廊整队（2）有序下楼（3）按时到位候操。
- 2、跑操：（1）匀速行进（2）队伍整齐（3）跑姿正确（4）口号洪亮（5）控好班距。
- 3、下操：按规定时间、路线，保持队形有序下操，旗手带队跑至教学楼带回各班级。

（二）进退场

- 1、上午9点06分，下午3点06分前到达班级位置。未准时扣1分。
- 2、进场时有序走下楼梯，快速跑到位置点位。未执行到位扣1分。
- 3、退场时快速跑出位置直至教学楼变步走，有序走上楼梯。未执行到位扣1分。
- 4、进退场时，必须成两路纵队，两两对齐，队伍整齐，前后标齐，一臂间距，精神饱满，保持肃静。未达标酌情每点扣1分，最多扣3分，严重者留下重新进退场。

（三）升旗仪式

- 1、服装整齐，不敞开外套。未达标扣一名学生扣0.5分，最多扣3分。
- 2、班级队伍前后左右标齐，遵守纪律，听从指挥，保持肃静。未达标扣1分。



3、站姿挺拔，口号有力，军礼标准，唱国歌声音响亮。未达标扣1分。

（四）候操

1、学生出勤人数意识，按时到场：未达标扣每缺一人次扣0.5分，最多扣3分。

2、队伍集合转场（2分）：主要包括按规定要求集合，及时迅速，队伍整齐，安静有序，按规定要求有秩序地进场整队、候操。集合不及时的酌情扣1—5分。

（五）绳操

1、未携带跳绳，未达标一名学生扣1分，最多扣3分。（跳绳携带方法：跳绳折叠统一右手握取，不散乱、不边跑边整理。）

2、练习时，班级队伍前后左右标齐，提前准备好跳绳，音乐响起立即开始跳绳。未达标扣1分。

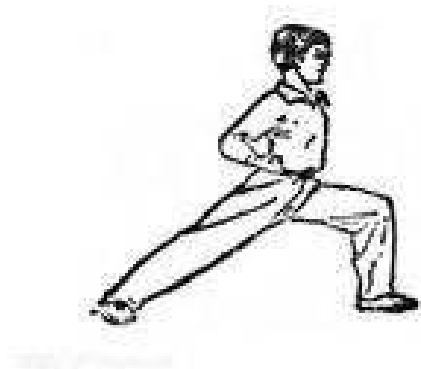
3、练习过程中不随意停止，保持安静，坚持到底。未达标扣1分。

（六）武术操/素质操

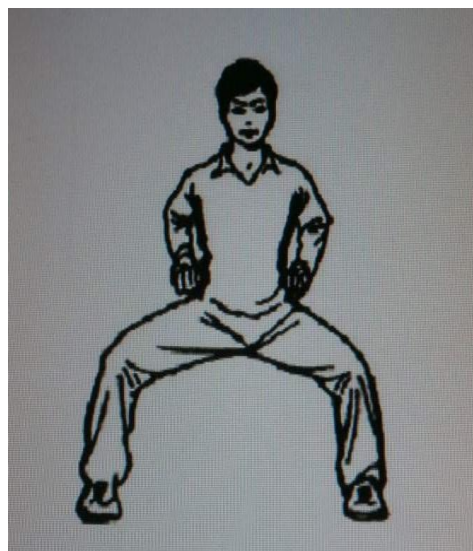
1、班级整体节奏准确，各项动作都在节奏点上动作充分。未达标扣2分。

2、动作路径正确，动作舒展，马步与弓步步形标准。未达标一名学生扣1分，最多扣5分，严重者重新练习。

3、练习过程中手臂动作有力，发声响亮。（下附标准图）未达标一名学生扣1分，最多扣5分，严重者重新练习。



马步步形标准



弓步步形标准

（六）室内操评分细则

- 1、9点06分或15点06分，班级准时进行室内操。未按时扣1分，未做操扣3分。
- 2、班主任、导师及时班组织，无视频投放时，自行播放视频。未达标扣1分。
- 3、桌面清空，前后保持安全间距。未达标扣1分。
- 4、全程班级整体精神饱满，动作整齐有力。未达标扣1分。

十、室外大课间主持流程

总体要求：口令清晰、准确，有评价。

跑操进场，提醒队伍整齐。

站定跑操位置：教师提醒：整理着装，系好鞋带。

口令：跑步——走！必须所有班级同时进行，匀速慢跑。

跑步结束，进入操场指定位置，转为齐步走放松形式。

到达位置后，整理着装，器械统一放置在身体右侧一步远位置，前后一条线。



双截棍或跳绳，统一放在身前一步远，前后一条线。

以标兵班级为基准，向左、向右转，标齐。

向右转，向前看。

做操时，提醒发声动作清脆响亮。

向前靠拢，踏步向前，手臂必须挥动起来，到前一人身后一臂距离立定。

做操结束，有评价。

十一、室外大课间学生注意事项

1. 教室内整理着装。
2. 门口列队，队伍以男左女右形式排列。
3. 下楼靠右侧前进，与前一位同学保持一臂距离。在平路地带，慢跑前进。
4. 到达场地后，沿线站立，整理鞋服
5. 听到跑步口令后，一同起步。
6. 在进入草地的中圈区域后，齐步走向前。
7. 到达做操位置，整理着装，统一放置在身体右侧一步远位置，前后一条线。

十二、大课间等级奖励机制：

每天进行大课间评分并统计公示，每周分数进行累计与排名，所有班级基础分均以 0 分起始，相应得分每周累计。

获得 5 分及以上、10 分以下的班级晋升为“青铜”等级；

获得 10 分及以上、20 分以下的班级晋升为“白银”等级；

获得 20 分及以上、30 分以下的班级晋升为“黄金”等级；

获得 30 分及以上、40 分以下的班级晋升为“铂金”等级；

获得 40 分及以上、60 分以下的班级晋升为“钻石”等级；



获得 60 分及以上、80 分以下的班级晋升为“宗师”等级；

获得 80 分及以上、100 分以下的班级晋升为“大师”等级；

获得 100 分及以上的班级晋升为“王者”等级；

并将在学期末颁发奖状并予以班级加分。

每学期进行总评，各班级大课间成绩纳入优秀班集体评比。



南京汉开书院中学部 体育组

2025 年 9 月 1 日