



南京汉开书院小学部 升旗仪式、大课间、体育短课站位图 出操标准及评分细则

升旗仪式

每周一上午 9 点-9 点 30 分，为升旗仪式，各班应准时按规范出操。

钟楼

领操台



国旗台

二年级
1 2 3 4

三年级
1 2 3 4

一年级
1 2 3 4

六年级
1 2 3 4

五年级
1 2 3 4

四年级
1 2 3 4

出操站位



大课间

每周一至周五，上午9点-9点30分，为大课间时间；下午3点-3点30分，为体育短课时间。各班应准时按规范出操，进行跑操、武术操或韵律操练习。各班级全体靠班级墙位置站队（靠近前后门及窗户的位置）。

时间	活动项目	活动流程	规则要求	负责人
9:00—— 9:06	进场	从班级两路纵队跑步到达跑操点位，体委整队。一至三年级将跳绳横向放到两人中间。	前后标齐，一臂间距，精神饱满，保持肃静。跳绳摆放整齐。	班主任、导师 (要求与学生同时进场)
9:06—— 9:12	跑操	口令集体两路变四路，跟随音乐跑动。	队伍整齐，口号响亮，间距统一。	班主任、导师 (要求与学生一起跑操)
9:12—— 9:15	武术操	变成两路纵队跑至武术操点位处，跟随音乐练习。	节奏准确，动作舒展、有力，发声响亮，有态度。	班主任、导师 (要求来回巡视，不断提醒)
9:15—— 9:19	素质操	动作正确，跟随音乐练习。	动作到位、节奏准确、态度积极。	班主任、导师 (要求来回巡视，不断提醒)
9:19—— 9:21	拉伸活动	跟随音乐进行柔韧及放松练习。	动作舒展，规范到位。	班主任、导师 (要求来回巡视，不断提醒)
9:21—— 9:25	退场	集体整队，跑步退场。各年级1班先行退场，依次跟上。	前后标齐，一臂间距，口号响亮。	班主任、导师 (要求与学生同时退场)
9:25—— 10:00	洗手间、 课间餐	组织学生吃课间餐，并提醒去洗手间。	按班级要求执行。	班主任、导师

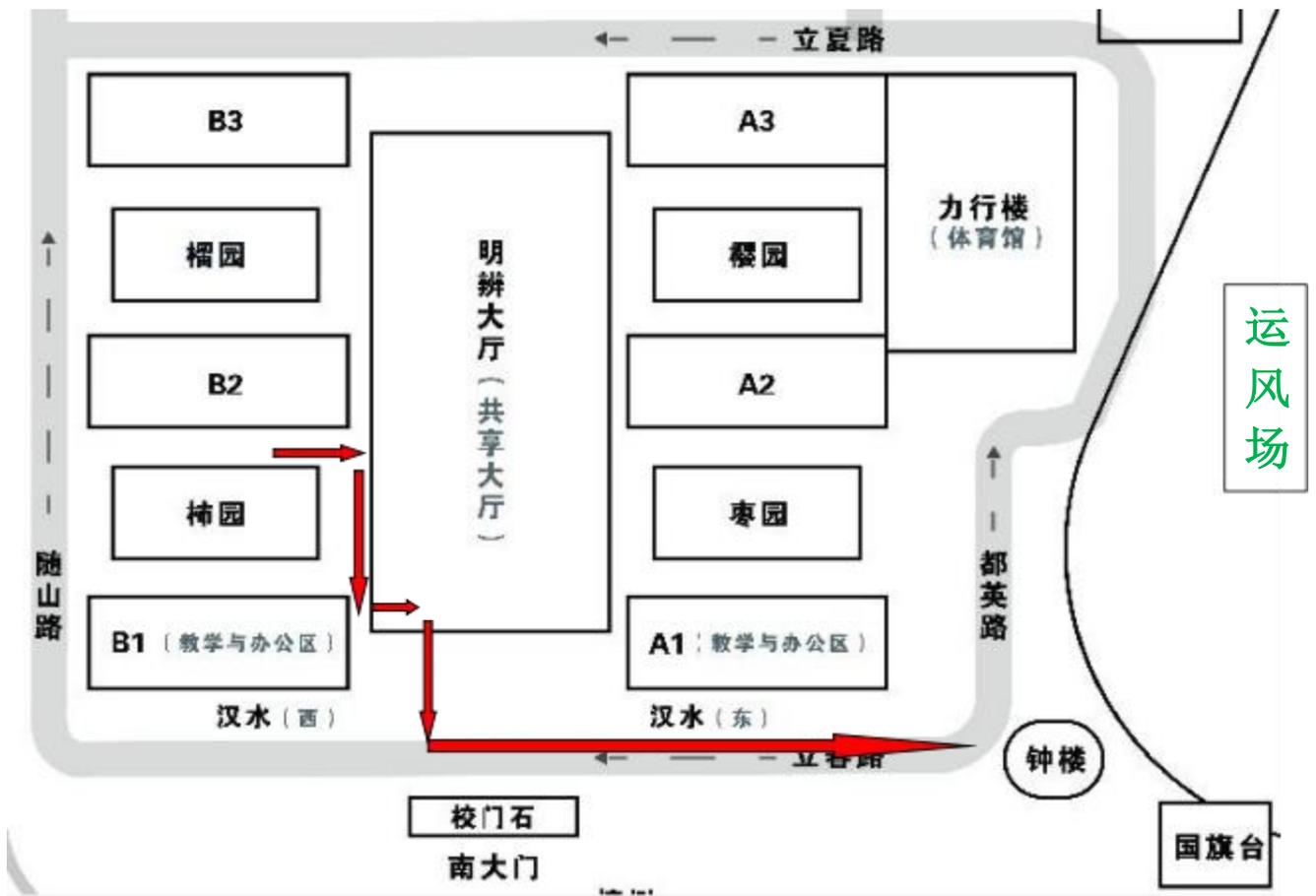


小学部出操路线安排



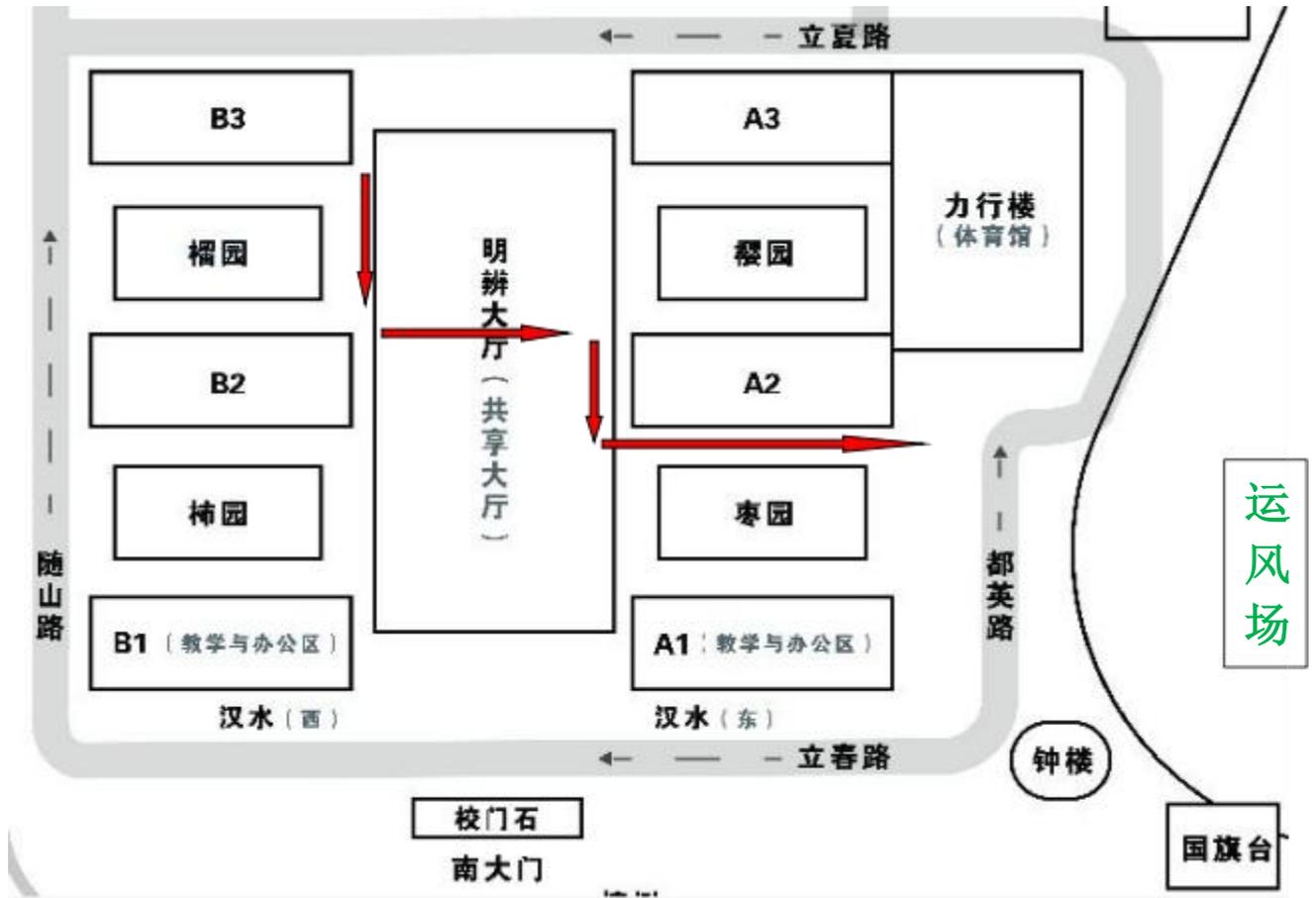
(一年级)

一年级 1、2、3 班从 B3 一楼向北，4 班向北转弯，靠右经过行政办公室、走立夏路，进入运风场，走到操场西北边指定位置站定。（ps：建议学生从高到矮依次排队）



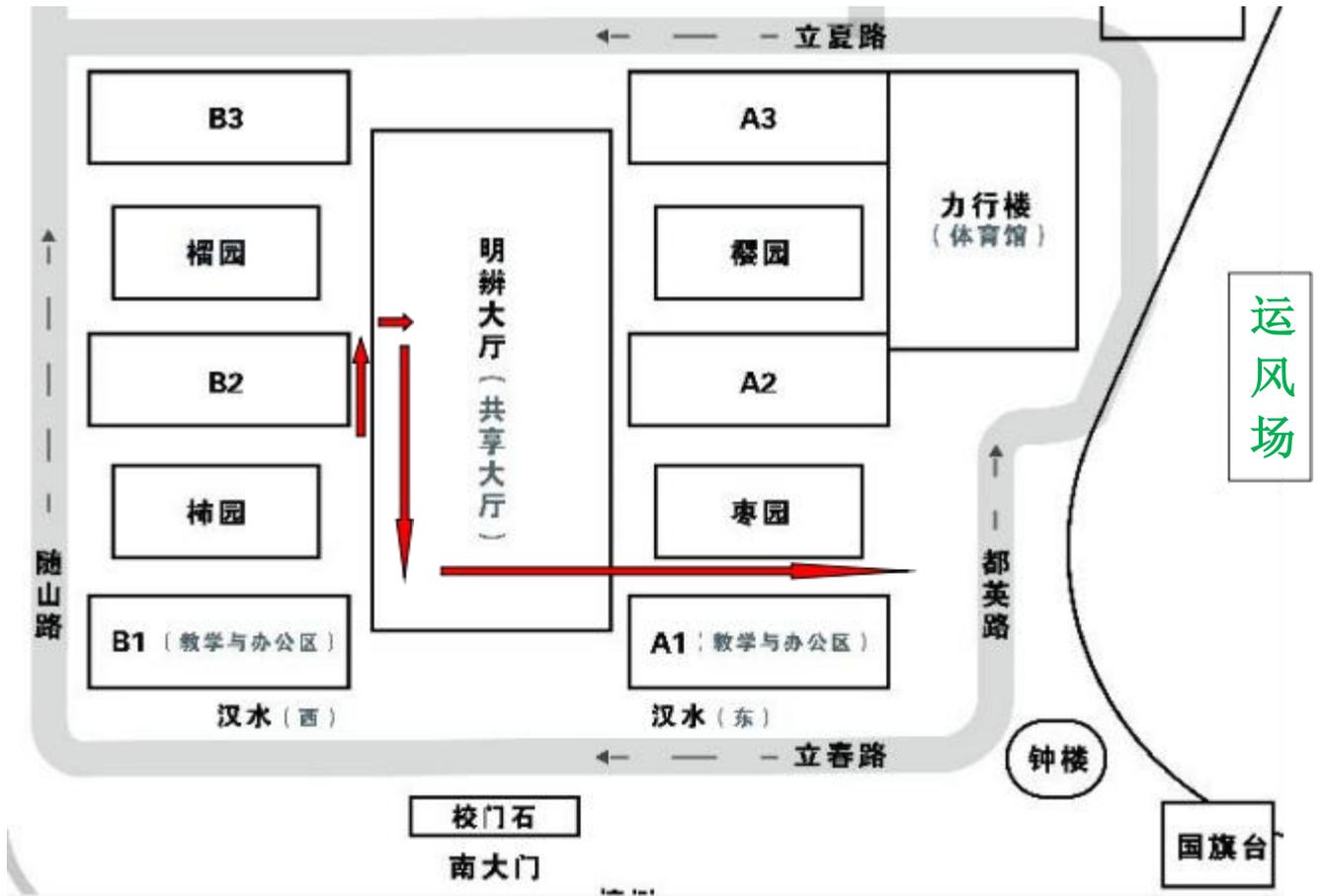
(二年级)

二年级 1、2 班 B2 一楼向南转经过汉水至校门石，3、4 班走 B1B2 中间楼梯下至一楼，右转经过汉水至校门石，走立春路经过钟楼进入运风场，直线跑到操场中间向左**直角**转弯跑步至班级位置站定。（ps：建议学生从高到矮依次排队）



(B3 楼三、五年级)

B3 二楼三年级从共享大厅左侧下楼梯，五 3、五 4 班从中间楼梯下至二楼平台从共享大厅左侧下楼梯，经过 A2 楼和枣园中间走廊，进入运风场，直接跑至班级位置处向后转站定。(ps: 建议学生从高到矮依次排队)



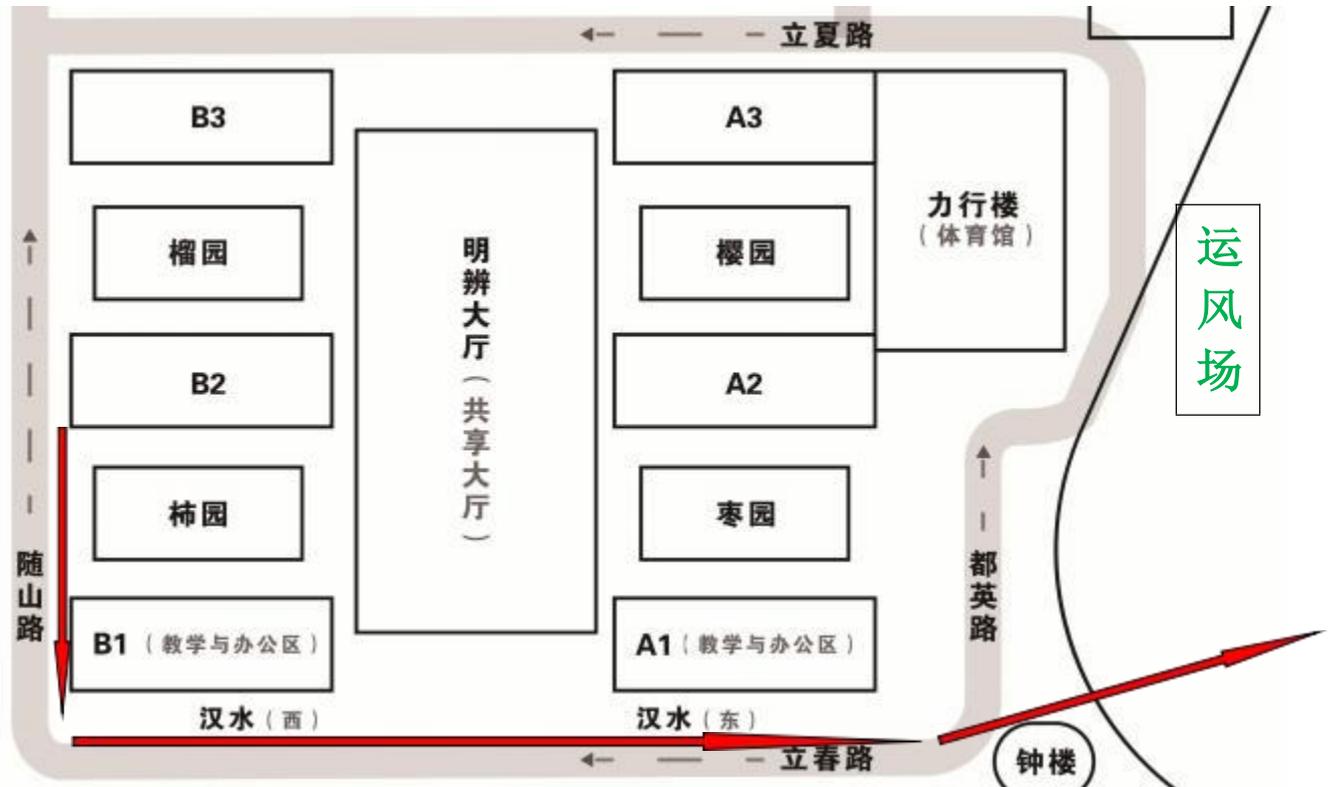
(B2 楼三、五年级)

B2 楼五年级中间楼梯下二楼，然后与三（4）班一起从明辨大厅二楼右侧下至一楼，经过 A1 楼走廊，从跑道跑至班级末尾处后转弯跑至班级位置站定。



(四年级)

四年级从 B3 西侧楼梯下至一楼，从左侧经过立夏路，接着从北面绕到东北角，转弯至班级位置站定。



(六年级)

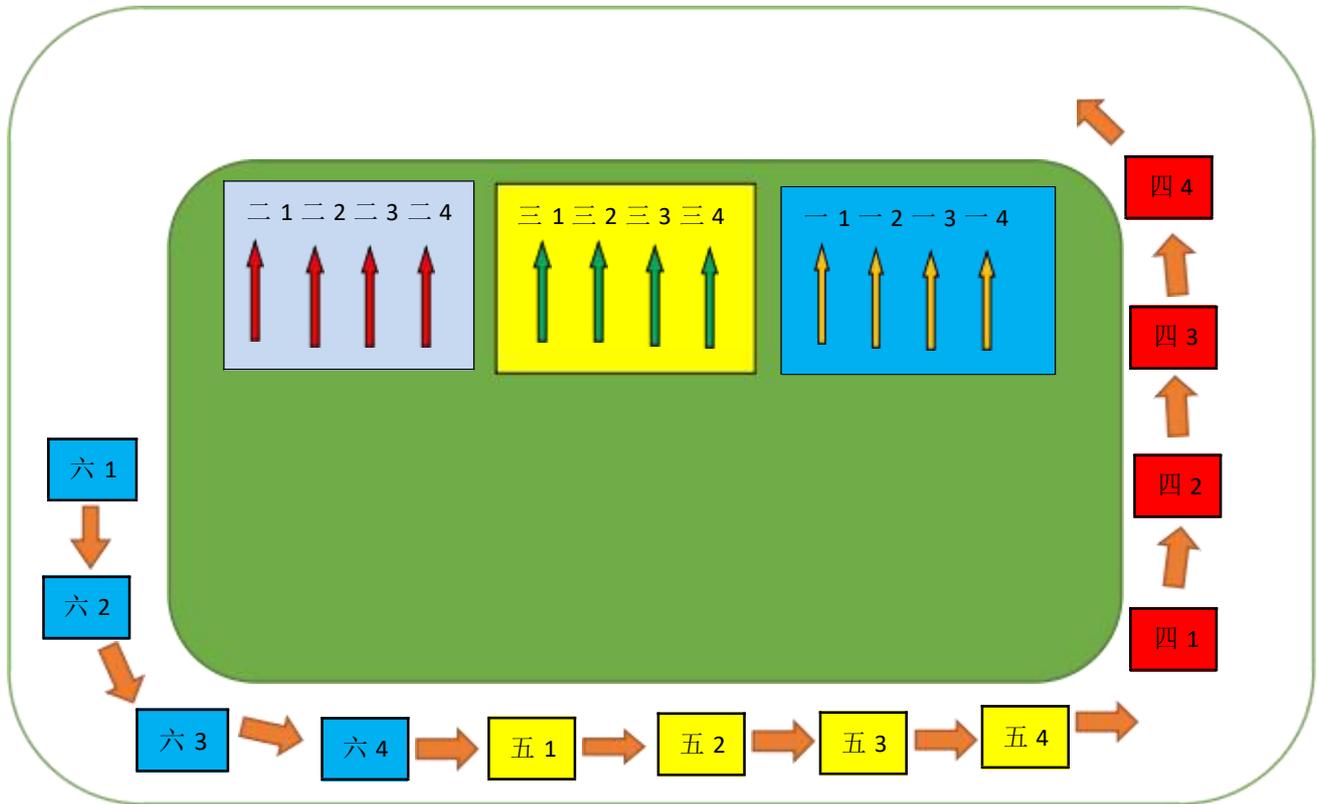
六年级从西侧楼梯下至一楼，沿随山路向南，经过汉水西、沿立春路直行至钟楼，然后沿直线慢跑至运风场东侧转弯至班级位置站定。



两操位置及路线：

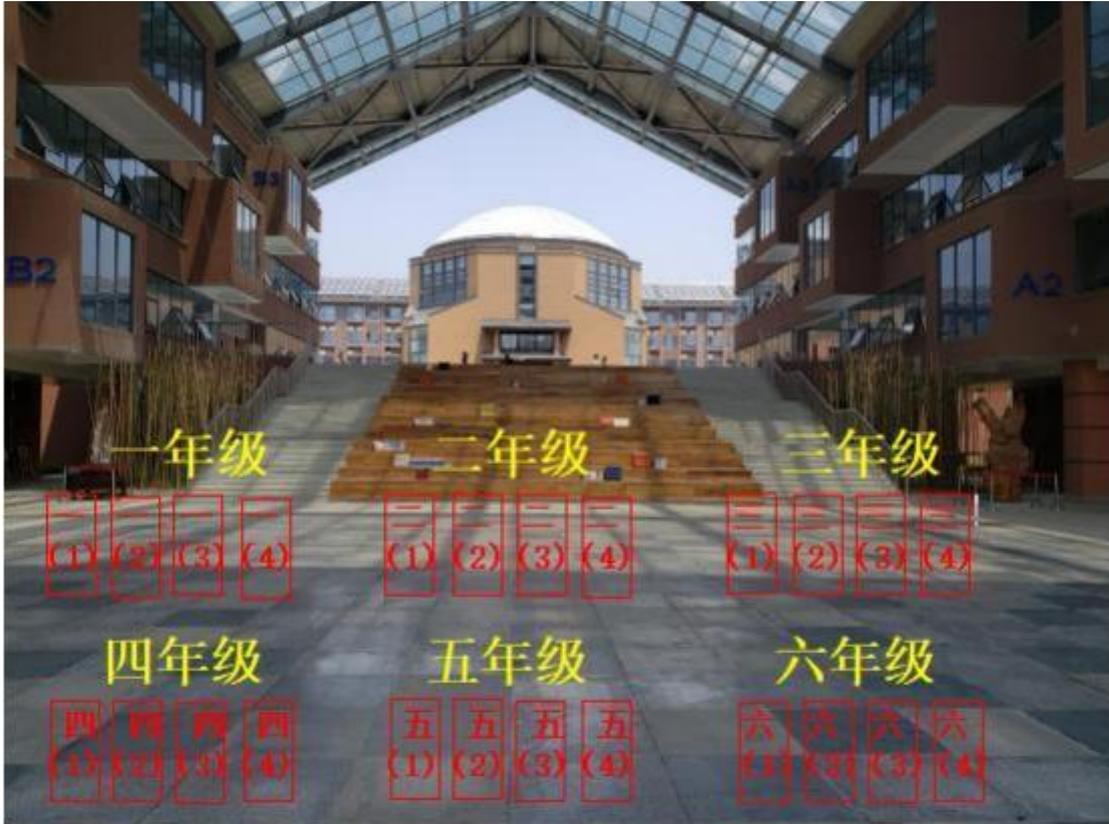
钟楼

领操台





大型集会



(如与初中部一同集会，同样按此顺序，站左半场。)

集会进场路线

一年级 (1、2、3) 班，从 B3 经 B 楼走廊至明辨大厅；

一年级 (4) 班、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；

二年级 (3、4) 班，直接至明辨大厅；

三年级 (1、2、3) 班，经过二楼平台从东侧楼梯至明辨大厅；

三年级 (4) 班，经过二楼平台从西侧楼梯至明辨大厅；

四年级 (1、2) 班，从 B2、B3 间楼梯下至一楼，经 B 楼走廊至明辨大厅；

四年级 (3) 班，从西侧楼梯下至一楼，经过一楼走廊至明辨大厅；

四年级 (4) 班，从西侧楼梯下至一楼，经过一楼走廊至明辨大厅；

五年级 (1、2) 班，从 B1、B2 间楼梯下至一楼至明辨大厅；

五年级 (3、4) 班，从 B2、B3 间楼梯下至二楼平台，从西侧楼梯至明辨大厅；

六年级 (1、2) 班，从 B1、B2 间楼梯下至一楼至明辨大厅；

六年级 (3) 班，从西侧楼梯下至一楼，经过 B1 走廊至明辨大厅。

六年级 (4) 班，从西侧楼梯下至一楼，经过 B1 走廊至明辨大厅；



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。

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。



升旗仪式、大课间、体育短课评分细则：

一、进退场（5分）

- 1、上午9点06分，下午3点06分前到达班级位置。未按准时到达扣2分。
- 2、进场时有序走下楼梯，快速跑到位置。退场时快速跑出位置，有序走上楼梯。未执行到位扣1分。
- 3、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。未达标扣2分。

二、升旗仪式（5分）

- 1、未佩戴红领巾，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。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。

三、跑操（5分）

- 1、排面整齐，前后左右间距一致。未达标扣2分。
- 2、精神饱满，口号响亮。未达标扣2分。
- 3、转弯进场整齐有序，跑步到达指定位置，原地踏步等待。未达标扣1分。

四、素质操（5分）

- 1、练习时，班级队伍前后左右标齐，遵守纪律，听从指挥。未达标扣1分。
- 2、班级整体节奏准确，动作舒展优美。未达标扣1分。

五、武术操（5分）

- 1、班级整体节奏准确，每个动作都在节奏点上。未达标扣2分。
- 2、动作舒展，有力，发声响亮。未达标扣2分。
- 3、马步与弓步，步形标准。（下附标准图）未达标扣1分





马步步形标准

弓步步形标准

室内操评分细则（5分）

- 1、9点06分或15点06分，班级准时进行室内操。未达标扣3分。
- 2、桌面清空，前后保持安全间距。未达标扣1分。
- 3、班级整体精神饱满，动作整齐有力。未达标扣1分。

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。

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。

向前靠拢时，踏步向前，手臂前平举，到前一人身后一臂距离立定。

做操结束，有评价。



室外大课间学生注意事项:

1. 教室内整理着装。
2. 门口列队，一至三年级队伍以女左男右形式排列，四至六年级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。
8. 器材，统一放在身前一步远，前后一条线。动作有力，有精气神，声音洪亮，慢跑到班级。

南京汉开书院小学部 体育组
2024年9月1日