

海门中专2025-2026学年度第二学期 “阳光体育大课间”活动方案

为贯彻落实《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》，积极开展学校体育运动，推动学校结合自身办学特色和学生特点，探索和创新大课间体育活动内容和方法，以进一步促进学生身心健康、体魄强健，展示学生健康文明、积极向上的精神面貌和校园体育文化，推进学校体育工作深入发展，现根据南通市海门区教体局统一部署，经研究决定组织我校全体学生开展“阳光体育大课间”活动，特制订本方案。

一、组织机构

1. 领导小组

组 长：宋 健 茅一娟

组 员：周桂岐 陈小军 王小辉 杨一丹

2. 工作小组

组 长：陈小军

副组长：张海华 黄其中 施向华 殷志祥 陈建华 周 晟

陈忠平 周 莉

组 员：学工处及团委人员、全体班主任

二、活动时间

2026年3月5日—2026年4月30日，每周二至周五上午9：20—9：50

三、活动主题

“爱运动 爱健康 爱自己”

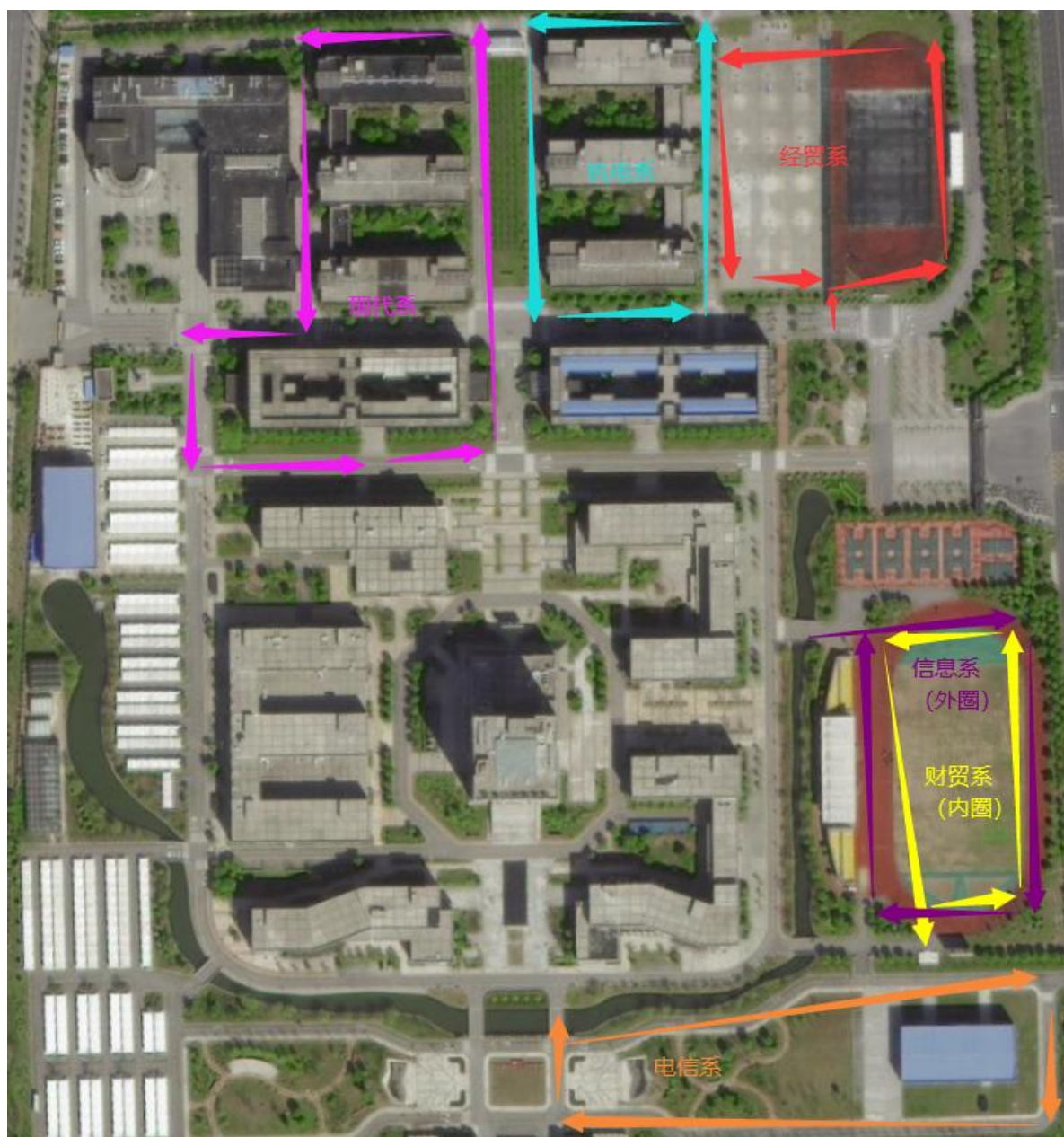
四、活动形式

跑操

五、活动安排

序号	系部	地点	活动要求	负责人	活动时间
1	电信系	体育馆、南门东侧内广场周围道路	<ol style="list-style-type: none"> 1. 集合于B楼南侧道路； 2. 班主任带班从高桥跑步入场，顺时针跑1圈； 3. 跑步时，西南、东北两个拐弯处，喊班级16字（4*4）口号； 4. 退场时原路返回，跑步从B1楼南侧入口进教室。 	施向华	9:30-9:45
2	财贸系	南田径场内侧跑道	<ol style="list-style-type: none"> 1. 集合于B楼东侧道路； 2. 班主任带班从和桥跑步入场，逆时针沿内圈跑2圈； 3. 跑步时，西南、东北两个拐弯处，喊班级16字（4*4）口号； 4. 退场时原路返回，跑步从B2楼东侧入口进教室。 	殷志祥	9:30-9:45
3	信息系	南田径场外侧跑道	<ol style="list-style-type: none"> 1. 集合于B楼、C楼中间广场处； 2. 班主任带班从谐桥跑步入场，顺时针沿外圈跑2圈； 3. 跑步时，西南、东北两个拐弯处，喊班级16字（4*4）口号； 4. 退场时原路返回，跑步从C1楼东南侧入口进教室。 	陈建华	9:30-9:45
4	经贸系	北田径场	<ol style="list-style-type: none"> 1. 集合于东大门小广场道路一侧； 2. 班主任带班从D楼东侧道路（亭子的东侧）跑步入场，逆时针跑2圈； 3. 跑步时，东南、西北两个拐弯处，喊班级16字（4*4）口号； 4. 退场时原路返回，跑步从C2楼东侧入口进教室。 	周 晟	9:30-9:45
5	机电系	1、2、3号宿舍楼周围道路	<ol style="list-style-type: none"> 1. 集合于D楼北侧； 2. 班主任带班从1号宿舍楼东侧跑步入场，沿滋兰路逆时针跑2圈； 3. 跑步时，东北、西南两个拐弯处，喊班级16字（4*4）口号； 4. 退场时从尚礼路沿D楼南侧返回，跑步从D楼南侧入口进教室。 	陈忠平	9:30-9:45
6	现代系	4、5、6号宿舍楼和E楼周围道路	<ol style="list-style-type: none"> 1. 集合于E楼南侧； 2. 班主任带班从E楼东侧跑步入场，沿春韵路逆时针跑1圈； 3. 跑步时，东北、西南两个拐弯处，喊班级16字（4*4）口号； 4. 退场时从思源路沿E楼南侧返回，跑步从E楼南侧入口进教室。 	周 莉	9:30-9:45

各系跑操区域图



六、活动要求

- 1.各系根据本通知制订详细、操作性强的系部跑操活动方案、活动安全预案；
- 2.各系活动由系部组织开展，全体班主任共同参与组织、管理；
- 3.各系部严格按照“活动时间”所示进场、退场，确保迅速、准时、有序，队伍不与其他系部产生交叉，各系部自行组织好预练；
- 4.凡第二课为实训课、上机课的班级，下课铃声一响，学生迅速将书本等物品收纳至书包内，并跑步至“班级物品临时放置区”（靠近

整队区域的底楼场地，由各系部提前划定），整齐放好书包，于活动时间开始前迅速完成班级集合；

5.各系要高度重视学生活动的安全保护工作，对活动安排要精心组织，人员分工要作严格规定，并阶段性对活动开展点评，确保系部整体活动质量和活动安全；

6.如遇下雨或恶劣天气等不适合室外活动的气候，全校改为室内活动“唱响校园”，具体以教室广播的准点通知为准。

学生工作处

2026年3月4日