
云南财经职业学院 2020-2021 学年第 2 学期

阳光体育活动方案

为贯彻中共中央办公厅、国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》精神；达到“学校体育要树立健康第一的教育理念，聚焦教会、勤练、常赛，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的总体要求；实现“到 2022 年，学校体育教育教学质量全面提高、育人成效显著增强、学生身体素质和综合素养明显提升”的目标；我校体育教学部本学期开展阳光体育活动计划如下：

一、活动目标

以“健身强体、育德促智、审美悦心、发展个性”为宗旨，以群体活动为基础，落实“健康第一”的思想，体现“锻炼的实效性、内容的全面性、功能的多样性、参与的广泛性、个性的塑造性及活动的趣味性、娱乐性”原则，为学生身心健康水平的切实提高，创新广阔的发展空间。

1. 促进学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康第一”思想落到实处。
2. 让学生有选择地参与、学习、享受体育，激发学生的运动兴趣，发挥学生的学习积极性和潜能。
3. 促进师生间、生生间的和谐关系，提高学生的合作、竞争意识和交往能力。

4. 丰富校园文化生活，营造积极向上的学风。
5. 养成良好的体育锻炼的习惯，培养学生耐力毅力吃苦的精神。
6. 所有学生掌握两项体育技能。

二、组织机构

为保证学校阳光体育运动的顺利实施，决定成立实施阳光体育运动工作领导小组并分工如下：

组 长：段淑芳

副组长：李亚川 （制定实施方案）

成 员：李洵、马志勇、代拥军、李成林、罗昌成、马昊
王万慧敏、（指导、组织开展活动）

三、落实体育课有关规定

1. 严格执行国家关于体育课时的规定，开足开齐体育课，不得以任何理由削减或挤占体育课时。
2. 将《体育与健康》课程内容进行整合，分为“公共必修课程和素质能力选修课”两种，所有任课教师均担任“公共必修课程”的教学工作并根据个人专业特长选择“素质能力选修课程”。

四、阳光跑—“运动校园”APP 的使用

为结合实际继续引导和督促同学们走向操场、养成体育锻炼的习惯，实现以体育智、以体育心的独特功能；本学期“运动校园世界”APP的相关要求和注意事项如下：

学期	时间	跑步规则	未完成体育成绩最高 / 学分	教师
第一学年 第二学期	2021年 3月9日 至 6月30日	1. 规定时间完成100公里跑；2. 每日有效里程3公里；3. 每次最少跑步30分钟；4. 有效配速为3分/公里-10分/公里；5. 在田径场经过必经点和普通点；6. 全天成绩有效。	59 / 0	本学期任课教师
第二学年 有选项课学期			体育成绩不与学分挂钩 / 1	
第二学年 无选项课学期			无需考核 / 1	第一学期任课教师
五年制大专 第一学年			无需考核 / 1	李亚川

1. 严禁代跑。代跑者被相关值班教师或学生会同学发现将严厉处分或直接取消该学期体育考试。
2. 运动队的同学因训练冲突的需由教练提交相关证明至体育部办公室503室（齐兴院办公楼）罗老师处。
3. 身体有特殊情况不能完成跑步的同学需提供相关医院证明并提交学院、班主任老师签字后的免跑步申请（申请可在QQ群“财职院体委群”群文件里下载）交到体育教学部办公室503（齐兴院办公楼）罗老师处。

4. 同学在使用 APP 过程中出现问题、遇到麻烦，请体育委员在“财职院早操、课外活动信息平台群”咨询客户经理、运动大使、任课体育教师。

五、体育竞赛项目和时间安排

1. 拔河比赛 4 月
2. 乒乓球比赛 5 月
3. 花样跳绳比赛 6 月

六、组织措施

1. 以全面实施《学生体质健康标准》为基础，全面推进素质教育，促进学生健康成长，切实提高学生体质健康水平。
2. 结合我校体育场地和器械情况，认真组织学生参加阳光体育活动，相关人员组织检查和考核。

我们不仅要让“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的口号深入人心，还要把工作真正落到实处，让每个师生的健康受益。

七、活动原则

阳光体育活动的开展是学校的体育工作得到更大的延伸，数以万计的青少年走进操场，走进大自然，走到阳光下，尽情的享受阳光体育带来的无限欢乐，是学校体育的内容得到进一步充实，为保证阳光体育活动的顺利开展，确保学生的体质得到提高，在开展活动中，我们要遵循以下几项原则：

1. 科学性和趣味性原则，体育活动要坚持以育人为宗旨，遵循教育规

律和学生发展的特点，与学娱乐，寓练于乐。

2. 全面性原则，活动要面向全体，内容与形式要丰富多彩，能够满足不同特长不同兴趣不同层次学生的发展需要，促进学生身体素质心理素质 and 审美素质的全面提高，并形成以普及促提高，以提高带普及的良性发展局面。

3. 自主自愿与积极引导相结合原则，在组织学生参加活动的过程中，教师的鼓励引导是必要的，同时要充分尊重学生的自我选择权和自主化活动，全在组织活动时，要为学生营造一个自主选择自主操作自由交流和多元评价的良好环境和氛围。

4. 课内外校内外相结合原则，应以科内教育为主渠道，以校内教育为主阵地，充分发挥课外，校外的独特功能。促进课内外校内外教育的有机结合，密切联系家庭和社区，充分利用家长和社区资源，突出地方特色，努力创建良好的校内外教育环境。

5. 安全第一原则，在学校活动组织与实施过程中，要加强安全教育，在活动安排器材设施的检查维护活动内容的选择设置互动过程的控制等方面严格把关，学校要有应急预案和防范措施，避免各类意外事故的发生，确保学生人身安全。

八、比赛办法详见附件 1-附件 3，报名表详见附件 4。

九、未尽事宜，另行通知。

云南财经职业学院体育教学部

2021 年 3 月 31 日

附件 1

拔河比赛竞赛规程

为全面贯彻党的教育方针，落实“立德树人”根本任务，以“健康第一”为指导思想，帮助学生在体育锻炼中“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”，扎实推进学校体育工作，根据云南财经职业学院体育教学部 2021 年工作部署，特举办组拔河比赛。具体事宜通知如下：

一、活动名称：“友谊第一，比赛第二”拔河比赛

二、活动目的：培养学生团队协作精神，增强班级凝聚力。

三、参赛对象：2020 级全体同学

四、比赛项目：男女混合拔河

五、比赛时间：4 月 20 日起

六、参加办法

1. 以班级为单位组成代表队参加比赛。

2. 各班需报领队 1 名（队员可兼任）和男、女队员共 25 名参赛，参赛队员必须是本班在籍学生，且各班代表队自行统一运动服装参赛。

（场上队员 20 名，10 位男生、10 位女生；若班级里男生少于 10 人，则比赛双方的男生人数以人数较少的班级为准；如 20 级保险班男生人数为 6 人，那比赛双方队员构成是男生 6 人、女生 14 人。）

3. 各代表队队员必须是我校在籍学生，身体健康。

4. 参赛队员比赛时必须携带本人学生证和身份证以备赛前检查，如发现冒名顶替、弄虚作假，一经查实，取消该队比赛资格和成绩。

七、报名日期和方法

1. 各参赛队将报名表按要求填写后于 4 月 19 日 12:00—13:00 交到田径场看台下器材室李亚川老师处。

2. 请于 4 月 19 日下午 13:30，各院派人到体育教学部办公室抽签，并上交纸质报名表（学院盖章）。逾期不得补报，报名后不得无故更换队员。

3. 详情咨询：李成林老师 电话：15025111629

八、比赛标准和规则：

1. 拔河道为地上画 3 条直线，间隔为 2 米，居中的线为中线，两边的线为河界。除参赛队领队、监督员、选手以外，其他人员一律不得进入拔河道。

2. 一场比赛由两队参加，每队上场人数为 20 人（10 男 10 女）。若有运动员受伤，由报名单中人员替补上场比赛；若男生不够 10 人，则由女生替补上场；不在报名单中的人员不准参赛。

3. 每一局胜负判定：当中心标志被拉到一方的 2m 白色线时，即绳子向一方移动 2m，比赛结束（主裁判鸣长哨为比赛结束）；若出现僵持则在 30 秒时间到时，拔河绳中间重物偏向哪一方则为胜方。

4. 主裁判可视危险程度，宣判在进行中的比赛中断，并以绳子中心记号区的位置判定胜负。

5. 比赛中，主裁判鸣长哨前，如两队同时倒下或自己认为获胜而站起来等，比赛必须继续进行。

九、比赛方法及要求：

1. 比赛采取单淘汰制（对阵抽签决定），每场三局两胜，第一局和第三局双方挑边决定比赛场地，第二局则按第一局的比赛场地进行互换。

2. 拔河绳中间系一根红带子作为标志带，下面悬挂一重物垂直于中线。参赛的两队人数相等，同时上场。各队选一名指挥员，队员依次交错分别站在河界后拔河绳的两侧，裁判员发出“预备”口令，双方队员站好位置，拿起拔河绳，拉直做好准备。此时标志带应垂直于中线。待裁判鸣哨后，双方各自一齐用力拉绳，把标志带拉过本队河界的队为胜方。

3. 各参赛队必须提前三十分钟到达比赛现场进行热身运动，赛前十分钟检查证件（学生证），比赛开始5分钟参赛队未到达现场，则当作自动弃权处理。其对应的参赛队伍将会自动进入下一轮比赛。遇连场则休息5分钟。

4. 获胜队伍完成一轮比赛后不得离开比赛现场，必须在比赛现场旁边等候工作人员作出下一轮的比赛安排。

5. 啦啦队必须服从裁判和工作人的员指挥，站在规定的赛道外。

6. 为保证比赛的安全，参赛队员一律不得穿钉鞋或赤脚参加比赛；不准缠绕拔河绳；裁判未判胜负前，手不能松开绳子（可带手套）。

7. 比赛应本着“友谊第一，比赛第二”的精神，重在参与，注意安全。

8. 比赛过程中对裁判判定有异议时，只有领队有权提出抗议申请。

十、录取名次与奖励：比赛录取前 8 名给予奖励

十一、其他未尽事宜，另行通知。

本规程解释权属云南财经职业学院体育教学部。

附件 2

乒乓球比赛竞赛规程

一、竞赛日期和地点

2021 年 5 月 10 日

乒乓球馆

二、竞赛项目

男子单打、女子单打

三、参赛对象

会计学院、经济学院、信息工程学院、基础教学部所有在校学生身体健康者均可参赛；

四、竞赛办法

(一) 比赛第一阶段均采用分组循环赛，第二阶段均采用淘汰赛的方法。

(二) 比赛采用 5 局 3 胜制。

(三) 比赛执行中国乒乓球协会审定的《乒乓球竞赛规则》(2016)。

六、录取名次与奖励

比赛录取前 8 名给予奖励。

七、报名办法

各参赛队必修认真填写好报名表，并在 4 月 22 日下班前，将纸质报名表及电子档交到体育教学部（齐兴院老图书馆 503）；有关比赛事宜请咨询王万慧敏、代拥军老师（电话：18314566994）。

八、裁判员

担任此次裁判员来自学院乒乓球俱乐部

九、本规程的解释权属云南财经职业学院体育教学部。

附件 3

花样跳绳比赛规程

为丰富校园业余生活，进一步推动学校花样跳绳运动的推广和成绩的提高，充实学校跳绳队运动员队伍；学校决定本学期开展一次花样跳绳比赛。

一、**比赛时间**：2021 年 6 月 17 日 14:30

二、**比赛地点**：新篮球场

三、**参加单位**：会计学院、经济学院、信息工程学院、基础教学部(各学院按要求组建团队参加比赛:基础教学部 2 个队、信息工程学院 1 个队、经济学院 3 个队、会计学院 5 个队，每队 6-10 人;男女不限)

四、**竞赛项目**（视频和音频可在财职院体委群群文件中下载）：

个人绳规定套路初级+个人绳规定套路中级

五、**参赛资格**

参赛运动员必须是在籍在校的学生且身体健康，适合参赛。

六、参赛要求

- (一) 每支队伍运动员 6-10 人，且学校跳绳队队员不得多于 3 人；
- (二) 每个运动员均可参加两个项目的比赛；

七、报名办法

请将报名表于 6 月 3 日前发送到邮箱 92228609@qq.com；报名截止，一律不得更改（联系人：李老师，电话:13908854623）。6 月 4 日 12:30 请各队派一名队长到勤奋院教学楼大厅集中开会、抽签。

八、竞赛办法

- (一) 比赛规则：《2018—2021 年全国跳绳竞赛规则》。
- (二) 各单项均采用预决赛同场制，比赛出场顺序由裁判委会抽签决定。
- (三) 各队自行着统一服装参赛，服装应美观得体；各队可向体育教学部借用 10 根跳绳进行练习和比赛，赛后统一归还即可。

九、录取名次及奖励办法

- 一等奖一名
- 二等奖二名
- 三等奖三名
- 优胜奖五名

十、申诉和纪律

对违反运动员参赛资格规定，出现弄虚作假、冒名顶替、徇私舞弊、停赛罢赛、打架斗殴等违反本届运动会赛风赛纪情形，一经查实，按组委会有关规定进行处罚，具体办法另定。

十一、未尽事宜，另行通知。

附件 4

2021 年 4 月云南云南财经职业学院“友谊第一、比赛第二”
拔河比赛参赛报名表

参赛单位					
领队				联系电话	
教练员				联系电话	
序号	姓名	性别	序号	姓名	性别
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

2021 年 5 月云南云南财经职业学院乒乓球比赛参赛报名表

1	姓名		学院	
	班级		联系电话	
	领队（班主任）		联系电话	
2	姓名		学院	
	班级		联系电话	
	领队（班主任）		联系电话	
3	姓名		学院	
	班级		联系电话	
	领队（班主任）		联系电话	
4	姓名		学院	
	班级		联系电话	
	领队（班主任）		联系电话	
5	姓名		学院	
	班级		联系电话	
	领队（班主任）		联系电话	
6	姓名		学院	
	班级		联系电话	
	领队（班主任）		联系电话	

2021 年 6 月云南云南财经职业学院花样跳绳比赛 参赛报名表

参赛单位				
领队				联系电话
序号	运动员	性别	参赛项目	
			个人绳规定套路初级	个人绳规定套路中级
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

