元旦迎新活动·2016年12月30日

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 主题 | 内容 | 地点 | 备注 |
| 13:00|14:00 | 长知识 | 第12期家长课程（分主题另附） | 中一至高二各教室 | 高三照常上课 |
| 14:30|16:00 | 强体魄 | 冬季运动会（跳长绳、拔河） | 大操场 | 高三照常上课安排见附件 |

班主任须知（各班本周检查教室电脑投影设备，有故障及时报修）

【时间安排】

第一阶段：

12:58 预备铃声

13:00 上课铃声

14:00 下课铃声

第二阶段：

14:20 进场音乐响

14:30 冬季运动会开始

16:00 活动结束回教室打扫卫生，做好“三关”

16:30 全校安全大检查

【特别提醒一·家长讲座】

1. 班主任协助做好本教室的点名工作
2. 提醒学生做好
（1）注意形象，做文明听众（每人一本一笔、不带无关物品、不喧闹）
（2）人人都是此次校级课程的参与者，按时进场，不能旷课
3. 班主任随班听讲座，任课老师一起旁听感兴趣的相关讲座

【特别提醒二·全民健身】

1. 提醒学生一定做好热身运动，防止运动伤害，同时各班组织观众啦啦队
2. 各年级健身项目及场地安排见附件
3. 此次比赛重在参与，以健身锻炼为主，各班积极发动学生踊跃参与，教师做好裁判工作同时也积极参与比赛活动
4. 如遇下雨，冬季运动会在体育馆进行

**2016年师生迎新冬季运动会**

**指导思想**：为认真贯彻“全面提高学生身体素质” 要求，全面推进学校体育工作，落实“健康第一”的要求，2016年12月30日举行师生迎新冬季运

动会 通过丰富多彩的体育活动，展示实验人积极向上的团队精神，增强师生的身体素质，丰富校园文化，促进学生全面健康发展，创建和谐校园。希望全校学生积极参与进来，展示风采，共同加油。

**领导小组：**徐红、马季荣、瞿祖芳、范莉

**总策划**：体育组

**策划组成员**：李萍 陈丽萍 陈 敏 倪琛宏 王文斌 施 惠 周晶晶 陈 磊 王歆瑶

**一、比赛日期** 2016年12月30日下午14:30——16:00

**二、地点** 上海市实验学校 田径场 （如遇下雨，改在体育馆举行）

**三、运动会程序：**

1.领导讲话 14：30

2.准备活动 14：35

3.项目比赛———长绳 14：45——15：15（3组）

 第一组：中一、高一年级

第二组：中二、高二年级

第三组：中三、国际

4. 项目比赛二——各年级拔河决赛 15：25——15：45（3组）

5.教师与学生拔河友谊赛 15：45——16：00

**总裁判:** 陈 敏 倪琛宏 王文斌 施 惠 周晶晶 陈 磊 王歆瑶

**裁判名单：**

第一区 组长 朱建国 组员 李玉布 王昌国 王佳梅 薛梦超 杨芸 邬晓燕

第二区 组长 方 兴 组员 汤卫忠 王文革 韩如军 陆如萍 熊玉梅

第三区 组长 王晓永 组员 李凤仙 张 明 陈 意 徐荣秀 徐如青 屠旭松 吴蒙昊

第四区 组长 张碧云 组员 施莉娟 陆翠德 史 瑾 张金良 张延平

第五区 组长 张爱琳 组员 康 荣 黎维宁 杨 晓 方积粮 金一鸣 张小杰

第六区 组长 张惠娟 组员 李春丽 黄宁宁 胡晓玲 佘文骅 丁 洁　田金宗

第七区 组长 郑炎星 纪荣耀 组员 王莉宏 陈新元 冯源 夏陈龙 高维峰 吴理 贾玲敏 陆骅

第八区 组长 刘 瑛 组员 王珊珊 王幼红 程晓蕾 徐怡诚 李梦丹

第九区 组长 路寅辉 陈景红 组员 胡玲燕 彭 捷 张颖 张继伟 吴雯君 裴明 姜莉

第十区 组长 朱 卫 组员 王维宪 孟晓明 张旻舒 张梦瑶 浦 洋

第十一区 组长 王海生 潘鸿颖 组员 　曹以瑾 张永花 蔡忠凯 顾桂萍

第十二区 组长 徐佩娟 组员 叶 敏 朱 频 胡佳 赵容

摄像 孙顶峰 宋姑来

医务 周 叶 屠唯一

总务 孙思瓅

**四、竞赛项目： 1、长绳 2、拔河**

**五、参赛办法：**

各项目参赛人数、要求：

1、长绳：各班报1队，每队16人参赛（男生不得少于4人）其中2人摇绳。时间3分钟，预备时绳子处于静止状态，比赛开始每队摇绳，14名运动员在间距3米的长绳中依次按“8” 字线连续跳，中途失误可继续比赛。摇绳者必须在听到发令后才能摇绳，比赛中途摇绳者不能更换，但可以换手，摇绳者脚踏线为犯规，将取消成绩。每队以累计数为最后比赛成绩。

2、拔河：各班报1队，每队30人参赛（女生不得少于10人），班主任可参与比赛。

3、拔河友谊赛：教师报1队，高中学生报1队，每队20人（男女不限）

**六、竞赛安排（附场地图）：各班二路纵队候场**

**七、结束：各班回教室集中** 16:00

2016.12.25

