



广州市增城区碧桂园学校第12周班会



体育运动会



广州市增城区碧桂园学校
Zengcheng Country Garden School

生命在于运动





广州市增城区碧桂园学校

Zengcheng Country Garden School

不为掌声的诠释，只
为心中的信念。
不为刻意的征服，只
为师生的期盼。
只有辛勤的汗水化作
追求的脚步。
心中坚定的信念，
脚下沉稳的步伐，
我锻炼，我健康，健
康快乐，幸福生活；
我追求，我梦想，强
健体魄

校运会



广州市增城区碧桂园学校

Zengcheng Country Garden School

运动的诸多好处

在生理上：

- 1.** 体育锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长，增强心肺功能，改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统的机能状况，有利于人体的生长发育，提高抗病能力，增强有机体的适应能力。
- 2.** 减低儿童在成年后患上心脏病，高血压，糖尿病等疾病的机率。
- 3.** 体育锻炼是增强体质的最积极、有效的手段之一。



广州市增城区碧桂园学校

Zengcheng Country Garden School

在心理上：

- 1.** 体育锻炼具有调节人体紧张情绪的作用，能改善生理和心理状态，恢复体力和精力；
- 2.** 体育锻炼能增进身体健康，使疲劳的身体得到积极的休息，使人精力充沛地投入学习、工作；
- 3.** 舒展身心，有助安眠及消除读书带来的压力
- 4.** 体育锻炼可以陶冶情操，保持健康的心态，充分发挥个体的积极性、创造性和主动性，从而提高自信心和价值观，使个性在融洽的氛围中获得健康、和谐的发展；
- 5.** 体育锻炼中的集体项目与竞赛活动可以培养人的团结、协作及集体主义精神。



广州市增城区碧桂园学校

Zengcheng Country Garden School

少年是人一生中身心发育趋向成熟的重要转折时期，我们要在体育运动中茁壮成长、在运动中保持健美。

我校一直重视学生的身体健康，在每年的上半期，都会举行秋季运动会



广州市增城区碧桂园学校
Zengcheng Country Garden School

我校校运会精彩剪影





广州市增城区碧桂园学校

Zengcheng Country Garden School



















广州市增城区碧桂园学校

Zengcheng Country Garden School







广州市增城区碧桂园学校





广州市增城区碧桂园学校

Zengcheng County Garden School

一、赛前准备

- 赛前做好运动员的训练工作，注意训练的时间与强度，但运动量不能太大，训练前要做好准备活动，做好身体的全面准备活动，防止运动受伤
- 每个运动员要提前学习赛场纪律，要明白在集体活动中服从指挥的重要性。



广州市增城区碧桂园学校

Zengcheng Country Garden School

开幕式注意事项

- 一、遵守秩序，遵守纪律（听老师指挥，执行老师的要求）
- 二、候场安静，整齐有序（不追逐，不打闹，不高声喧哗）
- 三、提前教育父母文明观礼（家长不在学生候场时不到班级的队伍，不乱丢垃圾，不抽烟）
- 四、阳光自信，活泼有度（无论年级团体展示还是班级展示都要保持微笑（不是大笑），抬起头来，展示出最自信的自己）



广州市增城区碧桂园学校
Zengcheng Country Garden School



二、比赛期间的安全

- 参加比赛前要做好准备活动，活动四肢，拉伸肌肉。
- 比赛过程中，非运动员，观众不要随意进入比赛场地。
- 在比赛前等待的时间里，要注意身体保暖，做好身体，心理的比赛状态。
- 比赛前不可吃得过饱或过多饮水。



广州市增城区碧桂园学校

Zengcheng County Garden School

三、比赛中注意事项

- 1、各运动员要记住自己的比赛项目和比赛时间，运动员一定要提前15分钟到检录处检录。
- 2、比赛结束后，不要立即停下来休息，要坚持做好放松活动，例如慢跑等，使心脏逐渐恢复平静。剧烈运动以后，不要马上大量饮水、喝冷饮，也不要立即洗浴。
- 3、要有规则意识，勇于挑战自己，不能虚假，不冒名顶替。





广州市增城区碧桂园学校

Zengcheng Country Garden School

文明观赛

1、本班大本营的卫生清洁。

时刻保持大本营的干净整洁，加餐后的垃圾，通讯稿等杂物不能随意丢弃。

2、在本班大本营的纪律。

保持观赛时的秩序，不随意离开大本营，离开要跟老师打招呼，经老师同意，才能离开



广州市增城区碧桂园学校

Zengcheng Country Garden School

文明观赛

3、不站在比赛的场地上，不影响比赛，不陪跑等。

4、尊重每一名运动员，加油时要注意不能喝倒彩，要为每一个敢于挑战自我的运动员喝彩，加油！



广州市增城区碧桂园学校

Zengcheng Country Garden School

讨论：

你觉得还应该注意哪些方面的事情呢？



广州市增城区碧桂园学校
Zengcheng Country Garden School

祝大家取得好成绩

加油!