

# 莱州市第一中学

## 2025-2026 学年体育发展年度报告

学校体育是莱州一中教学工作的重要构成部份，多年来，莱州一中认真贯彻落实《学校体育工作条例》，加强对学校体育工作的领导，积极开展多种类型的体育活动和比赛。

### 一、学校体育教学改革

《中共中央国务院关于深化教育教学改革全面推进素质教育的决定》指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立‘健康第一’的指导思想切实加强体育工作”。

首先，成立学校体育工作领导小组，由邱英超校长亲自领导，主管体育的副校长、教务主任、级部主任，以及体育组长为成员，全面负责学校的体育工作管理。组织相关人员认真学习《学校体育工作例》，全面深刻领会党的教育方针，坚持德、智、体三育并重原则，把学校素质教育和提高学生健康水平当作学校体育工作的根本任务。

其次，从“以教定学”向“以学定教”转变，突出“以人为本”，重视学情。将以学生为本、以学生健康作为出发点，一改传统式教学内容及方法，从学生的自身情况、兴趣爱好出发，让学生选择运动项目，小范围的走班教学形式，充分发挥学生的特长，也充分展示体育教师的专长，创设有利于学生主动参与、乐于探究、合作学习的良好课堂气氛。

为进一步提高学校体育教育教学质量，在全校开展的推门听评课活动中，校长每月听体育课不少于1次，分管校长每周不少于1次，体育教师每月不少于3次，有利的提高了教师上课的积极性，课堂效果明显，学生身心健康得到了全面提升。学校注重学生素质教育，开全开足体育与健康课程，切实减轻学生由课业负担所造成的压力，通过体育活动使学生身心得到全面释放，教育教学效果相应提高。

## 二、学校体育工作内容

学校严格按照教学要求的规定，制定好年度教学计划、学期教学计划、单元和课时计划，认真上好每一节体育课。

### （一）体育教学常规

加强集体备课，丰富集体备课形式，将集体备课落到实处。利用每周星期二的上午第一节，进行集体备课，同时注意开展即时性教学研讨，把周二定为体育教研日。

| 高一年级学期学校体育教学工作清单     |    |             |
|----------------------|----|-------------|
| 第一学期                 | 课次 | 第二学期        |
| 分组教学，发展速度素质<br>(途中跑) | 1  | 发展速度素质      |
| 发展速度素质(途中跑)          | 2  | 发展速度素质(途中跑) |
| 发展速度素质(途中跑)          | 3  | 发展速度素质(途中跑) |

|                       |    |                      |
|-----------------------|----|----------------------|
| 发展速度素质（起跑、途中跑、终点跑）    | 4  | 发展速度素质（起跑、途中跑、终点跑）   |
| 发展速度素质（100米全程技术）      | 5  | 发展速度素质（100米全程技术）     |
| 跑的综合测试（100米）          | 6  | 跑的综合测试（100米）         |
| 田径基础知识                | 7  | 体育与健康基础知识课 P23-95    |
| 发展综合身体素质（力量介绍，举重技术）   | 8  | 篮球（熟悉球性、分组教学比赛）      |
| 篮球（熟悉球性、行进运球、分组教学赛）   | 9  | 篮球（急停跳投、分组教学比赛）      |
| 篮球（熟悉球性、行进运球、分组教学赛）   | 10 | 篮球（急停跳投、分组教学比赛）      |
| 发展跳跃素质（急行跳跃、起跳、落地）    | 11 | 篮球（急停跳投、分组教学比赛）      |
| 发展跳跃素质（急行跳跃、起跳、落地）    | 12 | 体育与健康基础知识            |
| 发展跳跃素质（急行跳跃、起跳、腾空、落地） | 13 | 发展跳跃素质（男三级跳远、女蹲踞式跳远） |

|                            |    |                           |
|----------------------------|----|---------------------------|
| 发展跳跃素质（急行跳跃、助跑、起跳、腾空、落地）   | 14 | 发展跳跃素质（起跳、腾空、落地）          |
| 发展跳跃素质（完整技术练习）             | 15 | 发展跳跃素质（起跳、腾空）             |
| 跳远的综合评价                    | 16 | 发展跳跃素质（完整技术练习）            |
| 篮球基础知识                     | 17 | 发展跳跃素质（完整技术练习）            |
| 篮球（行进间传、接球、二打二攻防练习）        | 18 | 发展跳跃素质（男三级跳远、女蹲锯式跳远）      |
| 篮球（行进间传、接球）                | 19 | 体育与健康基础知识课 P 书<br>113-124 |
| 发展速度耐力素质（变速跑）              | 20 | 发展速度耐力素质（变速跑）             |
| 发展速度耐力素质（变速跑）              | 21 | 发展速度耐力素质（变速跑）             |
| 发展速度耐力素质（男 1000 米，女 800 米） | 22 | 发展速度耐力素质（300 米变速跑）        |
| 发展速度耐力素质（领先跑、变速跑）          | 23 | 发展速度耐力素质（变速跑）             |

|                               |     |                               |
|-------------------------------|-----|-------------------------------|
| 发展速度耐力素质（男<br>1000 米，女 800 米） | 24  | 发展速度耐力素质（变速跑）                 |
| 发展速度耐力素质（男<br>1000 米，女 800 米） | 25  | 速度耐力综合测试（男 1000<br>米，女 800 米） |
| 体育与健康基础规程课见<br>学生用书           | 26  | 体育与健康基础知识课 P 书<br>127-136     |
| 发展柔韧身体素质                      | 27  | 发展综合身体素质课                     |
| 发展柔韧身体素质                      | 28  | 发展综合身体素质课                     |
| 体育与健康基础知识课见<br>学生用书           | 29  | 发展综合身体素质课                     |
| 发展力量身体素质                      | 30  | 发展综合身体素质课                     |
| 发展力量身体素质                      | 31  | 发展综合身体素质课                     |
| 体育与健康基础知识课                    | 32  | 发展综合身体素质课                     |
| 发展力量身体素质                      | 33  | 体育与健康基础知识课                    |
| 体育与健康基础知识测试                   | 34  | 体育与健康基础知识测试                   |
| 机动                            | 2 节 | 机动                            |

2025-2026 学年第一学期体育活动安排

|    |    |
|----|----|
| 时间 | 内容 |
|----|----|

|       |                                                                                                                                                                                |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 月份  | <p>1、学年教学计划、学期教学进度计划、教学进度安排表、课时计划的准备。</p> <p>2、第一周上课教案，集体备课后的执行教案的确定。</p> <p>3、全校出操队形站位安排。</p> <p>4、检查体育器材设备(及时上报需要修理和添置的器材设备)。</p> <p>5、拟定校内体育竞赛计划，参加莱州市高中组男女篮球赛、排球赛、足球赛。</p> |
| 10 月份 | <p>1、认真开展教研活动、集体备课活动，确定各项职责。</p> <p>2、年级体育(现状)分析，确定目标，。</p> <p>3、组织学生学习戚家拳。</p> <p>4、组队参加莱州市中学生阳光运动会。</p> <p>5、组织学校秋季田径运动会。</p>                                                |
| 11 月份 | <p>1、大课间活动组织。</p> <p>2、继续组织学生学习戚家拳。</p> <p>3、继续参与全校教师教学基本功大比武。</p>                                                                                                             |
| 12 月份 | <p>1、组织全校学生拔河比赛。</p> <p>2、组织教职工拔河比赛。</p>                                                                                                                                       |
| 1 月份  | <p>1、各运动队训练期末总结。</p> <p>2、体育备课组高一、高二工作总结。</p> <p>3、体育教研组工作总结。</p>                                                                                                              |

|  |                                                              |
|--|--------------------------------------------------------------|
|  | <p>4、制定校运动队下一步训练计划。</p> <p>5、确定下期教学计划、教学进度、教学进度表、课时计划准备。</p> |
|--|--------------------------------------------------------------|

## （二）场地器材与经费投入

1、积极投入，创造条件，营造良好的体育教育环境。完善的体育设施是进行体育运动的保障。近几年来，我校按照《山东省中小学体育器材设施配备目录》的要求，不断加强体育设施的建设。目前，我校有可供学生开展体育活动的场地近 50000 余平方米，人均占有面积 6 平方。拥有 400 米标准环形塑胶田径场 2 个，300 米环形塑胶田径场 1 个，日常训练器材齐全。其中包括 2 处足球场地、10 处排球场地、22 处篮球场地、2 处网球场地、2 处羽毛球场地，2 处室内乒乓球场地、1 处健美操训练场地、52 张乒乓球台，体育器材按省级规范化学校标准配备齐全。学校每年都要投入相当的资金添置、维修各种体育设备，保障体育运动的顺利开展。

2、我校落实专人负责卫生管理，学校卫生组织、工作计划（包括宣传教育工作计划）及管理制度齐全，职责明确。每天都有专人打扫体育场地卫生，每周都有专人进行场地检测，符合体育活动和体育教学要求。

3、学校现有器材室 8 间，专门器材管理人员 1 名。

4、学校体育场地经费：2025-2026 年投入 17 万元。体育专用器材经费 11 万元，体育工作经费 6 万元，满足学校体育工作需求。

### 三、学生体质测试

我校召开了一系列关于学习教育部、国家体育总局贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》和国务院《关于基础教育改革与发展的决定》的重要举措及严格执行《国家学生体质健康标准》等文件的相关领导调度会议，并由分管校长在全校大会上进行深入的思想发动。利用各年级家长会向学生家长大力宣传，确保这项工作顺利有序的开展。学期末将学生成绩及时公布在学校校园网上，并将测试结果记入学生综合素质档案。

鉴于《国家学生体质健康标准》测试项目多、我校在校学生人数较多、测试仪器相对较少的困难，我们利用体育课和课外体育活动的的时间，采用年级分级部循环进行测试的方式，发动学生积极参与组织记录工作，让学生相互监督，相互鼓励，保证每学期在规定时间内完成所有测试项目。学校组织专人对数据进行汇总、整理及上报，并对原始资料进行妥善保存。

我校从 2010 年开始进行学生体质测试上报工作，实施十六年来，每年都成功的按照规定将测试数据上报到全国学生体质测试网。我校能保持 95% 以上的学生达到《国家学生体质健康标准》合格以上等级，40% 以上学生达到良好以上等级，并逐年增长。

体育组全体教师对学生测试结果进行分析整理，动态把握学生体质健康发展趋势。

3. 体质测试结果：

莱州市第一中学 2023-2024 学年体质健康测试结果

| 学校名称 | 优秀率   | 良好率   | 合格率   | 不合格率 |
|------|-------|-------|-------|------|
| 莱州一中 | 14.8% | 44.6% | 99.1% | 0.9% |