

烟台市牟平育英艺术中学

2020—2021 学年体育工作自评报告

烟台市牟平育英艺术中学是一所以艺术教育为特色的公办全日制市直普通高中，校园占地面积 85 亩，现开设 3 个级部，30 个教学班，在校学生 1453 人。学校现有专职体育教师 9 人，其中高级教师 4 人，研究生学历 2 人。学校环境优美，体育设施齐全且符合国家规定标准，配备 300m 田径场地 1 块、篮球场地 6 块、排球场地 3 块、健身房 1 处等体育设施，现有篮球 30 个，足球 40 个，排球 30 个，单杠 6 副，双杠 5 副，联合攀登器 1 副，铅球 80 个，铁饼 18 个，标枪 5 支，其他体育器材若干，能够满足学生日常体育锻炼和体育生训练的需要。

多年来学校坚持“健康第一”教育理念，认真落实体育工作条例，全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务。大力开展以“啦啦操”为特色的学校体育运动，坚持三操一活动制度，切实保证每天一小时体育锻炼时间，使学生形成乐观开朗、积极进取、充满活力的人生态度，身心健康、体魄强健，为新时代健康文明生活做好准备。

因体育教学工作突出，我校先后被授予“北京林业大学体育人才培养基地”、“山东省体育传统项目学校”、烟台市“高中教学工作先进学校”等荣誉称号。

一、组织管理方面

为进一步加强我校体育工作，增强学生体质，促进学生健康

成长，全面推进素质教育，根据《学校体育工作条例》、烟台市教育局《关于加强学校体育促进中小学生身心健康全面发展的意见》，结合我校体育教学工作实际，成立了以曲有强校长为组长的育英中学体育工作领导小组，相继出台了《育英中学体育与健康学习实施方案》、《体育课与课外体育锻炼考核办法》、《两操考核方案》等一系列文件，认真组织，定期检查，引导学生积极参加体育锻炼，打造活力校园。

组长：曲有强（校长）

全面主持学校体育工作

副组长：孙旭东（副校长）

具体分管学校体育工作，负责学校体育工作的全面组织协调，协助校长抓好学校体育工作。

成员：高军、王振晓、姜淑一、纪志强、孙庆华、杜春丽、李峰、王帅、心理专职教师及各班主任

（一）体育教师职责

①全面落贯彻实上级和学校体育工作，热爱学校体育工作，具有良好的思想品德和文化素养。

②认真执行教学大纲，制定教学计划，科学指导学生。

③切实组织好早操、大课间、课外体育活动、运动队训练、体育社团和体育竞赛。

④做好国家体质测试工作，上好健康教育课。

⑤积极参加各级各类培训和教研，不断提高自己的科研水平。

（二）班主任职责

①加强思想和安全教育，使学生掌握必要的体育活动安全防范知识。

②组织好本班学生参加早操、课间操和体育比赛，协助体育教师检查督促学生认真完成任务。

③做好学生考勤和活动记录，向学校提出合理化建议。

二、教育教学方面

（一）学校严格按照国家课程标准设置体育课程，执行体育课“无例外”管理制度，任何班级不得以任何理由侵占体育课，保质保量上好每周两节体育课。合理安排体育活动内容，提供学生体育活动保障，将学生校园体育活动的时间和内容纳入教学计划，列入学校课表，开足开齐体育课，让学校体育课程风雨无阻。

每学年制定详细的体育运动方案，列入学校整体配档中，按照规定的时间节点，要求各班提早准备，认真执行。制定《体育安全措施与要求》、《体育活动意外伤害事故应急预案》，定期对学生进行体育安全教育学校每年召开春秋两次运动会，一次体质测试运动会，还有针对性地举行班级篮球赛、足球赛、跳绳、踢毽等学生喜闻乐见的活动，在操场上，在阳光下，在大自然的怀抱中，切实把健康第一的思想落实到自己的行动中。

（二）学校阳光体育活动扎实有效，校园竞技比赛蓬勃开展。

①学校组织的阳光体育运动会，运动项目包括短跑、中长跑、跳跃、踢毽、跳绳、定点投篮等十一项内容。





②大课间组织情况

为全面推进“亿万学生阳光体育运动”，进一步强化学校体育育人功能，让学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

A 活动目标

以“天天锻炼、健康成长、终身受益”为目标，创新课间活动形式，丰富活动内容，打造阳光体育大课间特色，激发学生运动兴趣，养成良好的体育锻炼习惯，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

B. 具体措施

时间	活动内容	备注
4月-7月	体能操和跳短绳、长绳结合。 备注：	

	1. 自编体能操 6-7 分钟，内容符合学生年龄特点，能有效调动学生参与的积极性，促进学生体能协调全面发展。 体能操具体内容； (1) 经典开合跳 20 次 (2) 高抬腿击掌 20 次 提膝扭转 20 秒 (3) 半蹲起 20 次 (4) 交叉开合跳 20 次 (5) 站立提膝 20 次 (6) 后交叉弓步 16 次 (7) 踏步抬臂放松 20 秒 要求：组与组之间休息 10 秒，以踏步方式进行。 2. 跳短绳以左右脚单脚跳、双脚跳和两脚交换跳为主；长绳 8 人一组，两人摇绳，其余 6 人以“8”字绕环形式循环上下。	高一、高二在田径场草坪；高三在校内篮球场。
--	--	------------------------------

时间	活动内容	备注
9 月-3 月	1. 上下午大课间以发展心肺耐力为主，上午跑步 900-1000 米，下午跑步在 700-800 米。 要求：心率 140 次/分，强度中等以上。 2. 专项素质练习： （1）跳跃练习（以蛙跳为主，辅助单足跳），每组 8 次，共 5 组。 要求：动作舒展，注意用力正确。 （2）男生引体向上，累计完成 16 次或俯卧撑 50 次，女生仰卧起坐 1 分钟*3 组。 要求：力量练习动作要到位，核心力量练习动作规范。	说明：1. 在进行耐力跑时，高一、高二每个级部各两个班进行专项素质训练，上午两个班进行跳跃练习，另外两个班进行力量和仰卧起坐训练，下午互换练习内容。 2. 各班主任、副班主任全程跟班督导检查，体育委员和班长负责组织。





(三) 体育社团

育英中学体育社团下设篮球、田径、足球三个小组，由爱好体育的学生自愿组成。我们秉承“发展体育运动，弘扬体育精神，提高学生体质，丰富学生生活”的宗旨，根据中学生的身心特点，通过各种形式的活动内容，让学生增强体育实践能力，树立健康观念，形成健康文明的生活方式，遵守体育道德规范和行为准则，为新时代健康文明生活做好准备。在篮球、足球小组，你可以学习篮球、足球基本技术和战术，在比赛中提高技战术的运用能力，形成相互尊重、团队合作、正确的胜负观等体育品格；健美操可以改善体型，培养端庄体态、增强体质，增进健康、提高神经系统机能，发展身体素质、调节心理活动，陶冶美好情操。田径是各项运动的基础，被誉为“运动之母”，在田径小组，让我们通过跑、

跳、投的学习，提高身体机能，塑造完美体格。



