



烟台市牟平区莒格庄镇中心小学 2022—2023 学年体育工作自评报告

我校贯彻党的教育方针，全面实施素质教育，培养全面发展的社会主义建设者，始终坚持健康第一的指导思想，坚持以人为本，促进青少年学生的全面发展，把学校的体育摆在学校的突出位置。

一、学校基本情况

莒格庄镇中心小学，现有专职体育教师 2 人，有 200 米田径场 1 块，篮球场两块，排球场地一块，体育器材室 1 个，多年来我校坚持健康第一的教育理念，认真落实体育工作的条例，大力开展乒乓球体育运动，坚持两操一活动，确保学生每天的课外活动时间。

二、在组织管理方面

1. 学校成立了体育工作小组

组长：曲正茂（校长）负责学校全面工作。

副组长：李振喜（分管副校长）具体负责学校体育工作。

组员：曲友谊（少先队辅导员）曲维川（艺体组）

后勤组：张本宁（总务主任）负责场地规划，器材准备等后勤保障工作。

医务组：曲维川（保健老师）负责体育运动中学生身体不适、运动伤害的处置，汇报工作。

2. 切实贯彻落实国家对学校体育工作的要求

认真落实国家对学校体育课程的规定，我校开足，开全体育

课，不得以任何理由挤占体育课时间。做到专项管理，规范了体育工作，学校按照国家课程标准设置体育课时，落实了国家对学校体育工作的要求，制定了体育课无例外方案，组织实施定期检查。

三、在教育教学方面

1. 体育课程设置

严格执行国家课程标准设置，按要求开足体育课程，充分发挥体育课堂的主阵地作用。一、二年级每周 4 课时，三、四、五年级每周 3 课时，制定了莒格庄中心小学体育运动方案，要求各班级认真执行实施，学校每年召开 1 次校运会，开展 2 次单项体育比赛活动，每学期定期对学生进行体育安全教育。

2. 体育活动开展情况

（1）2022-2023 学年学生训练内容：

- ①对全体学生进行队列队形训练，重点一年级新生的训练。
- ②身体素质训练阶段，以力量、耐力、速度、柔韧训练为主，辅以基本技术。
- ③篮球运球练习
- ④足球运球练习
- ⑤单人单、双脚跳绳练习
- ⑥立定跳远练习
- ⑦仰卧起坐练习
- ⑧社团乒乓球练习

（2）大课间活动情况

莒格庄镇中心小学大课间活动方案

一、指导思想

为更好的贯彻党的教育方针，全面实施素质教育，培养德智体等全面发展的人才。我校在新课程标准的贯彻实施过程中，以“快乐体育、健康第一”为办学理念，把开展大课间活动作为作为重要途径之一，保证学生每天一小时体育锻炼时间，增强学生的体质，培养学生的心理素质和道德素质，促使学生主动参与体育活动，培养学生参与体育活动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯和终身体育意识。

二、目标和原则

1. 优化课间操的时间、空间、形式、内容和结构，使学生乐于参加，主动的掌握健身的方法并能自觉锻炼。
2. 根据学生的身心发展需要，积极创新，力求以活动励德，以活动辅智，以活动健体，以活动塑美，以活动促劳，促进学生五育全面和谐的发展。
3. 因地制宜，充分考滤学校体育场地设施设备条件，尽力提高活动有效性，发挥其育人效益。
4. 全面提高学校师生的综合素质。

三、组织机构

组长：曲正茂

副组长：曲恒贵、李振喜

组员：曲维川、吕召良、宋修军、各班主任老师

四、实施方法

1. 大课间活动实行校长负责制，分管校长具体负责。了解情况检查质量，发现问题及时解决。

2. 班主任职责：（1）教育和鼓励学生积极参与大课间活动，增强学生的集体荣誉感。（2）认真组织本班学生准时参加活动，保证出勤率；合理掌控学生的运动量，组织学生做好放松和调整工作。（3）检查、了解、监督、管理本班大课间活动情况，发现问题及时处理，保证大课间活动质量。（4）负责活动安全工作。

3. 体育组职责：（1）负责大课间集体活动的安排。（2）负责活动地点、场所及退场安排。（3）负责指挥和示范，协助班主任工作。

4. 检查评比。为了保证大课间活动质量，让大课间活动的开展持之以恒，学校大课间活动由值日行政检查评比，及时公布，及时表彰，确保大课间活动长期顺利地开展下去

5. 活动检查：值班领导、红领巾监督岗。

6. 器材组：曲维川

五、活动形式

我校上午大课间活动安排在每周的星期一至星期五上午第二节课后进行，时间为 30 分钟，下午大课间活动安排在每周的星期一至星期五下午第二节课后进行，时间为 20 分钟。采用集

中走、跑，素质练习和分组自发活动相结合的形式，以音乐为背景串联活动全过程。

（一）场地划分

1. 上午大课间：

一年级在排球场地

二一五年级采用活动场地固定，班级轮转的方式进行活动

2. 下午大课间：

一年级一五年级在跑道上集体活动

（二）大课间活动流程

上午大课间活动流程：

1. 进场：

上午第二节下课当提示音乐响起后，各班依次在教室门前排好队，听音乐进场。（3分钟）

2. 全校学生集体准备活动走跑练习（4分钟）

3. 全校学生集体做素质练习（3分钟）

4. 各年级在指定场地分组活动（15分钟）

5. 集合带回

下午大课间活动流程：

1. 进场：

下午第二节下课当提示音乐响起后，各班依次在教室门前排好队，听音乐进场。（3分钟）

2. 全校学生集体准备活动走跑练习（3分钟）

3. 全校学生集体做练习（12 分钟）

4. 集合带回

六、活动内容：

见附表

七、活动要求：

1. 强调全员参与，组织学生活动的同时，教师也要参加体育活动，提高身体素质，间隔 1 米以上。

2. 雨、雪天的大课间只播放乐曲，学生在教室里适当开展一些素质练习（如小鸭子步走，蹲起，压腿等）。

3. 为了便于有充足的活动器材，班主任老师要鼓励学生自带器材（跳绳、毽、橡皮筋、等）。

4. 体育组要利用大课间时间，针对学生的练习活动内容，安排一次年级组里的体育比赛，以此激励学生提高自己的技术技能水平。

八、各班级主要负责人及职责：

班级	负责人	具体职责
1	李卓岩	1、班主任要按时到岗，如请假请及时自行调整。 2、按学校统一要求组织好本班级大课间活动。 3、认真组织本班学生准时参加活动，保证出勤率。 4、对学生进行安全教育，防止意外事故的发生。 5、如遇雨雪天气，各班级组织好学生在室内进行活动。
2	王庆	
3	王丽霞	
4	张铭明	
5	曲美华	

莒格庄镇中心小学大课间活动安排（2022—2023）

开学前两周上、下大课间每班以队列队形练习为主。

一、上午大课间：先站队集体跑 1 圈；散跑 3 圈（绕着田径场 3、4 道跑），然后按课表内容直接活动。

备注：

1. 素质练习：仰卧起坐（30—50 次一组）、立卧撑（10 次一组）。

2. 足球活动：先带球慢跑；运球过杆。（一二年级球性练习）

3. 篮球活动：先运球慢跑；运球过杆。（一二年级原地运球练习）

4. 速度耐力：50 米 X8、800——1200 米跑。

	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级
星期一	篮球运球	50 米、仰卧	跳远、坐位	篮球运球过杆	足球运球过杆
星期二	跳绳	足球运球过杆	50 米、仰卧	跳远、坐位	篮球运球过杆
星期三	25 米往返接力	篮球运球过杆	足球运球过杆	50 米、仰卧	跳远、坐位
星期四	跳绳	跳远、坐位	篮球运球过杆	足球运球过杆	50 米、仰卧
星期五	素质练习，耐久跑				

二、下午大课间：先站队集体跑 1 圈；散跑（一二年级 4 圈三至五年级 6 圈）。剩余时间做拉伸等。周二、四下午集体跳绳。



三、（雨、雪、雾霾天）活动：

1、雨、雪、雾霾天的大课间只播放乐曲，学生在教室里适当开展一些素质练习（如 1、抱头蹲起 2、弓步交换跳 3、蹲跳起 4、自编游戏等）。

2、各班主任负责组织本班学生练习。值班领导检查。

（3）体质达标运动会

2023 年莒格庄中心小学学生体质健康测试运动会规程

为了全面贯彻党的体育方针，增强学生体质，促进学生身心健康发展，认真组织好《国家学生体质健康标准》的实施工作，经研究决定举行校第三届《国家学生体质健康标准》测试运动会，

希望各班根据测试规程，认真组织好学生测试的准备工作，积极测试，并争取在测试中取得优异成绩。

一、大会主席团名单：

校长：曲正茂

副校长：曲恒贵 、李振喜

主任：张本宁、杨绍乐、曲友谊

二、莒格庄中心小学学生体质健康测试运动会开幕式：

1、主持人宣布 2023 年莒格庄中心小学学生体质健康测试运动会开幕式现在开始，请学校领导主席台就座。

2、升国旗，唱国歌，全场起立

3、请李振喜副校长致开幕辞

4、请裁判员代表宣誓

5、请运动员代表宣誓

6、请曲校长宣布运动会开幕

一、竞赛日期和地点：

2023 年 6 月 1 日在学校田径场举行。

二、分组及参加办法：

1. 以班级为单位各年级全体学生进行测试；

2. 体育组根据学籍管理系统的全体学生参加比赛（比赛当天有生病学生可以补赛），各班主任要认真核对学生数、学生学号、学生姓名及性别等。每项比赛时按照成绩登记表姓名顺序进行测试（每项比赛四个人一组进行比赛）。

三、测试项目：

年级	耐力项目	柔韧力量项目	速度、灵巧项目
一、二	——	坐位体前屈	1 分钟跳绳 50 米跑
三、四	——	坐位体前屈 1 分钟仰卧起坐	1 分钟跳绳 50 米跑
五	50x8 米跑	坐位体前屈 1 分钟仰卧起坐	1 分钟跳绳 50 米跑

四、测试办法：

1. 运动员按顺序以“游园”的形式轮转进行测试。
2. 每个项目都是一次机会直接记录成绩；。
3. 具体单个项目测试办法参见《国家学生体质健康标准解读》，体质健康标准测试项目所测成绩按《学生体质健康标准测试评分标准》计算每一个学生的得分。
4. 按照每位学生的得分计算各班的平均分，根据各班的平均分排定各班名次。

五、测试时间、顺序、地点：

时间	内容	地点	比赛顺序				
			1	2	3	4	5

10.2 3 上午 9: 10-11: 30	50 米 跑	田径 场北侧跑 道	5	3	4	2	1
	坐位 体前屈	东草 坪	2	1	5	4	3
	一分 钟仰卧起 坐	西草 坪	3	4		5	
	一分 钟跳绳	篮球 场	4	5	3	1	2
	50Mx 8（五年 级）	田径 场南侧跑 道					5

六：裁判员安排：

总裁判长：曲正茂

副总裁判长：曲恒贵、李振喜、

安全检查裁判长：张本宁、杨绍乐

竞赛裁判长：曲友谊

1、50 米、50×8 往返跑裁判长：吕召良、终点裁判员：宋修军(计时)、巨成生(记录)、起点裁判员：张琳(检录、发令)

2、坐位体前屈裁判长：曲恒震、裁判员：刘春红(检录、记录)、王丽霞(检录、记录)、刘志利

3、1 分钟仰卧起坐裁判长：宋修岭、裁判员：倪志晓（检录、记录）、赵淑俊

4、1 分钟跳绳裁判长：孙庆田、裁判员：张志锦（检录、记录）、邹丽

七、其它：

1. 若比赛当天天气下雨则另行通知比赛时间。

2. 各裁判组负责取送器材及桌椅，比赛所需跳绳学校提供带计数的跳绳，也可自备。

3. 比赛时各班必须服从裁判指挥调度参加比赛，班主任应协助裁判员做好分组（按成绩表 4 人一组，男女不用分开）点名工作；50 米比赛强调学生从砖场地返回班级，比赛时各组裁判把学生分两或四组循环进行。

4. 各班注意自己的比赛项目、场地及顺序，及时的把班级带到相应的比赛场地。

5. 比赛结束后由体育教师按要求输入成绩，统计得分，排定名次汇总后，向全校公布。

6. 开幕式前各班运动员在场地内按班级面向主席台站好，开幕式后由裁判员直接带到比赛场地进行比赛。按照顺序开始，每项比赛后运动员继续下一项比赛。

7. 一、二、三、四、五年级学生由东向西依次在看台观看，到比赛时间由班主任组织带领学生参赛。

8. 以上规程望各班认真落实。体育教师应利用体育课时间，加强对学生技术动作的教学；班主任应根据测试项目，督促学生全面开展“学生体质健康标准”的自训、自练、自测工作。以“达标争优、强健体魄”为目标，积极争取在运动会上取得优异成绩。



9、未尽事宜另行通知。

（3）乒乓球社团活动

“旋转乒乓球”社团活动方案

一、社团活动理念：

乒乓是一项集体竞技、健身、娱乐和益智为一体的集体性运动项目，集体运动的对抗性、比赛结果的不确定性、活动游戏性和观赏的娱乐性以及各种传媒的效应，都是吸引小学生参与乒乓

球活动的重要因素，使得乒乓球成为小学生最喜欢的运动项目之一。

“旋转乒乓球”的实施开展，首先从思想上高度重视，加大对学生的宣传力度，其次体育课程越来越被国家所重视（体育学科纳入中考），同时深受家长和学生喜欢。因此把乒乓球作为社团活动项目，贯彻落实体育与健康课程标准的精神，满足广大学生的需要，为学生健康锻炼和身心健康服务。

二、活动目标：

主要通过乒乓球基本知识的学习，让学生了解乒乓球的起源、发展，比赛的基本规则，乒乓球赛事、名人的介绍以及基本技术的掌握和练习。

三、活动内容：

第一部分：乒乓球常识

1、起源 2、乒乓球的意义 3、基本规则 4、场地 5、场上位置介绍 6、乒乓球术语 7、乒乓球赛事 8、乒乓球名人—刘国梁、邓亚萍、张怡宁、马龙等。

第二部分：个人技术 1、单手颠球 2、发球 3、推挡球

四、活动实施：

（一）实施形式：

1、课时安排：每周 1 课时，可以利用课外活动时间。

2、组织形式：采用班级活动、小组活动、合班活动或跨班级活动。

3、活动地点：体育活动室。

4、活动准备：提高思想认识，大力宣传开发乒乓球活动的重大意义。制定活动开发的方案。

5、成果展示：在校内开展各种比赛及展示活动。

（二）活动实施办法：

1、坚持以发展学生兴趣入手、提高学生乒乓球知识技能为本。

2、坚持安排球性练习，各种练习。

3、教师对技术教学、动作要规范。

4、激发学生学习兴趣，发展学生身体素质及提高学生乒乓球技术教学相结合。

5、明确考查内容，让学生明确学习目的，促进学习。

6、实行每年一次阳光体育展示活动，为创造校园乒乓球文化增添色彩。

五、活动评价：

期末测试及评价标准：

（一）、对教师的评价：包括活动准备、教学方式、教学态度等方面的评价，以教师自我评价为主，重视学生、家长、教师同行、审议组对教师的评价。

（二）、对学生的评价：主要对学生在学习过程中，知识与技能、情感态度、价值观、学习方法等方面取得的成绩做出评价。在评价中，学生是评价主体，学生在学习活动中对师生关系的实

际感受、学生的学习兴趣和获得成功的体验等应成为评价学生的主体内容。



(4) 体育单项比赛活动

莒格庄小学队列队形比赛通知

各班级：

根据学校工作安排，将举行班级学生队列队形比赛，现将比赛有关事项发给你们，希望你们早做准备，届时赛出好成绩。

一、参加对象：全体学生

二、比赛时间：2022年9月8日

三、比赛地点：学校篮球场

四、比赛内容：队列、队形比赛

五、参赛要求：

1、（一、五年级一组参赛）其余每个班级分二组参加本次队列比赛。

2、队列整齐、队型迅速动作规范。

3、学生精神饱满，服装统一，反映良好的班风班貌。

4、各班派一名学生负责带队、整队。

5、各班入场队形二路纵队，从高至矮排列。

6、各班级学生全部参加。

7、班主任带领本班学生按内容自找时间练习。

六、比赛顺序：由高到低

七、比赛队列动作和方法

1、稍息、立正、报数

2、停止间转法（向左转、向后转、各两次）

3、队形的转换：首先在篮球场中线处北端入口带到中圈后立定，向右转，整队报数、左右转法、齐步走围着篮球场半场走一圈（喊口号）、立定，然后向右转，横队齐步走立定，整队后向右转跑步走立定（1、2 年级不用做跑步走和横队的齐步走）整队完毕，从南出口带回。

八、奖励办法：届时全校三到五年级共 5 个小组评出一等奖 2 个，一至二年级评出一等奖 1 个，给班级加分。

