

王文青

烟台市牟平区大窑街道中心小学 2024-2025学年体育工作自评报告

根据国家教育部和体育总局颁发的《学生体质健康标准》精神，坚持学校教育树立健康第一的指导思想，坚持“健康第一”的指导思想，不断深化学校体育教学改革，丰富赛事活动载体，紧密结合学校体育工作实际，圆满完成了各项既定工作目标任务全面推进学校体育工作取得新的突破和进展。

大窑中心小学现有学生 299 人，9 个教学班。专职体育教师 2 人，篮球场 1 个，5 人足球场 1 个，器材室 1 个，足球 30 个，篮球 30 个……学校本着“学生健康第一”的理念，积极响应和落实《保证中小學生每天一小時的體育鍛煉的規定》文件精神，認真開展陽光體育運動，大力弘揚奧林匹克精神，推廣“我運動、我健康、我快樂”，提高身體素質，磨練堅強性格，培養集體觀念和團隊精神，促進身心全面健康發展。現在將工作總結如下：

一、 开齐开足体育课

1. 我校严格按国家教育部课程要求，开齐、开足体育课程、课时，各年级每周五节体育课，保证每个班级每天一节体育课。学校体育开课率 100%，并做到有教学计划、有教学设计、有工作考核、有教学反思、有工作总结。

2. 加强教学研究。立足体育教学根本要求，认真贯彻课程标准，积极组织我校教师参加市、县（市、区）、校体育教研活动，加强教学研究。积极开展校本教研和区域教研活动及教学观摩活

动，促体育教师专业发展。

二、加强体育训练

1. 加强监督与管理体制建设，全方位加强学生日常运动锻炼，增强身体素质，促进青少年身心健康发展。保证学生每天一个小时的在校体育锻炼时间。制定《大窑中心小学大课间活动计划》《大窑中心小学体育课实施方案》等，认真开展体育大课间活动，切实做到“五定”，即定计划、定内容、定时间、定场地、定指导教师。在上午第二节课后，各年级分层次地开展各种室外活动，主要包括足球、篮球、耐久跑、跳绳、体能操等。每项活动要求各个班主任具体负责。每周四乒乓球社团在两位体育老师的指导下有序进行。

每天上午第三节课间、下午第一节课间落实眼保健操机制，增强学生体育锻炼和保护视力的意识，让学生科学用眼，劳逸结合。

2. 做好《国家学生体质健康标准》测试工作。将学生体质健康测试工作列入学期体育工作计划，全面、准确开展《国家学生体质健康标准》测试工作，并建立学校测试数据档案，及时做好数据整理上报工作，确保按时上报，确保测试上报率达 100%。能够做好学生体质健康抽测工作。

三、积极开展各类体育比赛

贯彻落实《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》精神，因校制宜的组织开展学校阳光体育运

动，不断拓展“一校一品”阳光体育大课间活动内容，打造学校阳光体育运动新亮点，保证阳光体育大课间活动时间不少于30分钟，学生每天在校园体育锻炼不少于一小时，校园体育竞技比赛活动蓬勃开展。学校每年开展一次秋季运动会和一次春季体质监测活动；秋季开学一月内组织队列比赛。

附1：大窑中心小学队形队列比赛规程

一、比赛时间

2024年9月25日（星期三），下午两节课后开始。

二、比赛地点

大窑中心小学操场。

三、参赛单位及比赛顺序

1~5年级全体学生，同级部一班先入场比赛（高个排头）；一年级为队列展示。

四、比赛内容

带入（带回）、整队、报数、原地四面转法、齐步走——立定，跑步走——立定（一年级不进行此项目）

五、比赛流程

（一）入场

四路纵队（高前矮后）由东面田径跑道进入比赛场地（呼口号1234），踏步—立定。向左转，成三（四）列横队，整队，报数。体育委员上前向体育老师报告：“报告老师，×年级×班，原有××人，实到××人，报告完毕，请指示。”体育老师：“开始操练！”体育委员：“是！”跑步归队。

（二）开始比赛

1. 原地四面转法：向左转（2遍）、向右转（2遍）、向后转（2遍）

2. 向右转，齐步走——立定：齐步走（口号 1234）→踏步 - 立定→向后转→齐步走（口号 1234）→踏步 - 立定→向后转

3. 跑步走——立定：跑步走（口号 1234）→踏步 - 立定→向后转→跑步走（口号 1234）→踏步 - 立定→向右转。

4. 整队：稍息→立正→向右看齐→向前看→稍息

（三）结束

体育委员上前向体育老师报告：“报告老师，×年级×班操练完毕，请指示。” 体育老师：“带回！” 体育委员：“是！” 跑步归队。向右转→齐步走从西跑道带出（呼口号 1234）比赛场地，下一个班级带入比赛。

备注：

1. 各班比赛服装统一（长短各班自行搭配）。
2. 如有不能参加比赛的同学，需向学校领导请假说明情况。
3. 如有其他变动另行通知。

大窑中心小学体育组

2024年9月11日



附件2：“体质健康测试达标运动会”规程

一、比赛时间

2024年11月5日（下午一节课后开始）。

二、比赛地点

大窑中心小学操场

三、参加单位及人数

一至五年级男女各6人

四、竞赛项目

1. 1分钟跳绳（一至五年级）
2. 50米（一至五年级）
3. 1分仰卧起坐（三至五年级）

五、录取名次、计分及奖励

1. 单项比赛奖励前3名，级部奖励前两名，一年级仅本班奖励前3名。

2. 每个单项男女名次之和排序，计算团体名次。

备注：

1. 特殊情况不能参加比赛的运动员，请各班主任比赛前一天进行运动员替换（并告知体育组）；运动员参加比赛后，受伤则不能进行运动员替换，该运动员名次为未参与项目最后一名。

2. 各班主任于10月31日晚学前完成网上报名。

3. 其它不尽事宜另行通知。

大窑中心小学

2024年10月16日



附件 3：“阳光体育运动会” 规程

一、比赛时间

2025年4月23日。

二、比赛地点

大窑中心小学教学楼前及操场

三、参加单位及人数

一至五年级全体学生

四、竞赛项目

1. 一、二年级项目：50米跑、坐位体前屈、1分钟跳绳。
2. 三年级项目：50米 X1往返跑、坐位体前屈、1分钟

跳绳、1分钟仰卧起坐、足球运球过杆往返。

3. 四年级项目：50米 X1 往返跑、坐位体前屈、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐、篮球运球过杆往返。

4. 五年级项目：50米 X2 往返跑、坐位体前屈、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐、足球运球过杆往返。

五、竞赛规则

（一）跳绳

单人单摇跳绳：比赛时间为1分钟。队员两侧手摇绳，采用双脚同步跳或双脚交替轮换单摇跳的方法，计算跳过绳的次数。比赛中途绳子停止摇动时，可继续比赛，然后接着计数。

（二）仰卧起坐

仰卧起坐：比赛时间1分钟。运动员必须手交叉抱住后脑，起来时胳膊肘或前额必须触碰膝盖，在进行比赛中运动员手离开头部或者没有触碰膝盖则这一个成绩无效；运动员起身时用肘关节支撑或侧身起，则这一个成绩无效；运动员躺下时，肩部未着垫子，则这一个成绩无效。

（三）坐位体前屈

运动员双腿伸直，不能弯曲，双手同时触碰器材挡板。一次性推出，一只手或者间接推出挡板成绩无效。每位运动员两次机会，两次均违例成绩为零。

（四）50米、50米往返跑

50米、50米往返均采用站立式起跑，分跑道进行；50米往返比赛项目，在往返途中不得碰倒标志筒，碰倒标志筒不扶的同学要在原成绩上追加5秒；运动员必须在各自跑道内完成比赛，乱道影响其相邻跑道运动员时，该运动员成绩为0。

（五）篮球、足球运球过杆

起点离第一个标志杆 5 米，然后按间隔 3 米共放置 5 根标志杆。从起点开始运球过杆（第一杆从右边通过），绕过最后一根杆后绕回，返回时，球通过最后一个标志杆后，运动员至少触球一次，运球通过起（终）点线。人与球均过终点线后，停止记时。若在比赛过程中，每漏一杆加时 5 秒；若球失误未回到失误处继续运球，每出现一次加 5 秒。碰倒标志杆未扶起每根加 5 秒；球通过最后一个标志杆后，运动员至少触球一次，否则加 5 秒。

六、录取名次、计分及奖励

（1）个人奖励级部前 3 名，团体奖励前 2 名。

（2）将每班每个单项所有同性别参赛队员成绩进行排序，计算出平均名次，作为该队单项名次；各单项名次之和，算出各班团体名次，名次之和越少，排名越靠前。

其它不尽事宜另行通知。

大窑中心小学

2025.4.10



四、体育教师管理

目前我校共有专职体育教师 2 人，为更好的促进体育教师的专业发展，我校在强化体育教师师资队伍建设上从以下方面入手：

1. 搭建活动平台。为了开拓教师视野，促进教师自身专业成长，采取走出去，请进来的方式，更新教师的教育理念，提升教师的教学能力，为体育教师的专业化成长搭建活动平台。

2. 重视专业培养。建立健全体育教师培训、考核制度，每学期都组织开展教育教研培训工作，做到有计划、有组织、有监督、有反馈，培训效果显著，开拓体育教师视野，促进体育教师专业发展。

3. 强化师资培训。以提高体育教师教学水平、提升教学效果为目的，结合联赛项目实施开展。

五、体育场地

目前我校有 150 米跑道体育场、篮球场、5 人制足球场，硬化小广场，2 名专职体育教师。学校从多方面入手，规范体育场地及管理使用，确保学生安全健康活动。

1. 加强制度建设。按照《学校体育工作条例》，明确了学校体育教育的地位、管理和实施的要求。认真落实国家政策要求，建立完善学生体质健康测试和评价、学校体育工作评估、学校体育报告公示等制度，不断规范管理，全面加强学校体育工作。

2. 加强组织管理。加强业务指导，各学校成立学校体育工作领导小组，由校长任组长，分管校长为副组长，其他相关人员为组员。领导小组做到分工负责、相互协调、上下一心、齐抓共管，

全面有序地开展学校体育工作。

六、条件保障

大窑中心小学体育工作制度及体育工作计划

1. 指导思想

根据上级要求，结合新课程标准提出的“健康第一”的需要，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，特制定大窑中心小学体育课教学计划。

2. 组织机构

组长: 宋文香

副组长: 张燕群

成员: 殷飞飞、孙瑞、邹辉

活动指导: 体育教师、班主任

3. 课程设置

(1) 体育课程设置

每班每天一节体育课，每周五节体育课。

(2) 教学内容

体育课程以《体育与健康》这本教材为基础结合我校实际编排教学进度表进行教学，全面锻炼学生身体，促进学生身心和谐发展，初步掌握体育与健康基础常识、基本技能与方法，进行思想品德教育，培养健康的心理素质。

4. 相关要求

(1) 各年级组织人员必须提前做好本年级活动的各项准备工作，包括负责器材的学生、安全教育等。

(2) 体育课必须着运动服和运动鞋。

(3) 如天气下雨雪，由体育老师组织好学生上好室内课。

(4) 室内课要有 4-5 节健康课内容。

通过我校阳光体育活动的开展，使学生充分认识到加强体育锻炼的重要性，充分调动了学生的积极性，主动地走出教室，走向大自然，走到阳光下，展现自己的活力。今后，我校在阳光体育运动将进一步细化工作环节，充分发挥学生各自的特长，培养了团体协作意识。让学生们认识健康，追求健康，有了健康的身体，感受到了生活的快乐，形成全校学生参与的体育锻炼良好风气，达到了锻炼身体，增强体质的目的，有力地促进我校体育工作的展开。