

莱州市第一中学

2022-2023 学年体育工作自评报告

学校基本情况：莱州市第一中学，专职体育教师 19 人，兼职体育教师 8 人，其中研究生学历 2 人，本科学历 25 人，莱州体育先进个人、优秀指导教师、优秀裁判员 168 人次。按照《山东省中小学体育器材设施配备目录》的要求，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，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 处室内外乒乓球场地、1 处健美操训练场地、52 张乒乓球台。多年来学校坚持“要想做成功的人，一生必须掌握至少 2 项日常体育技能”的教育理念，认真落实体育工作条例，大力开展足球体育运动，坚持两操一活动，确保学生每天的课外活动时间。

一、在组织管理方面：

（一）领导小组：

组 长：战农刚

副组长：邓河 程锡谟 邱英超 王世琴 卢金聚

成 员：任国凤 贾日国 张拥军 程绍璋 孙守成 邵希岐
王朝晖 张军政

（二）管理小组：

组长：张拥军

副组长：任国凤 贾日国 程绍璋 孙守成 邵希岐 王朝晖 张军政。

成员：孙国军 王建光 徐广辉 周国忠 姜松林 潘毅。

学校按照国家课程标准设置体育课时，落实每周两节体育课，每天至少一小时体育锻炼，聚焦“教会、勤练、常赛”。实行了体育教师深入教学部办公、体育组单独序列考核的管理办法，定期召开体育组工作会议，研究部署学校体育工作。

学校制订了体育中长期发展规划和工作保障机制，阶段目标明确，工作有计划、平时有检查、年终有总结，确保了学校体育工作的有序进行，保证了体育教学的质量。每年都把体育工作作为重点之一纳入整体工作计划之中，对体育课、两操、大课间活动都有详细的管理细则。出台了《莱州一中体育教学工作管理制度》、《体育教师职责》、《教练员职责》、《体育保管员工作职责》、《体育器材管理制度》、《体育教学常规》、《体育与健康课课堂常规》、《体育与健康课安全制度》等系列制度。每学年及每学期制定详细的教学计划，对体育教师备课上课、体育达标检测、群众性体育活动、运动队训练等方面工作进行了进一步规范，保证了学校体育工作的正常化、经常化和制度化。

二、在教育教学方面：学校严格按照国家课程标准设置，依据课程标准组织体育教学。各年级每周两节体育课，制定体育与健康课程教学计划、单元计划、课时计划。学校每学期在开学的时候都组织教师制定严格体育与健康课程教学计划、单元计划，

每名教师都有细致的课时教学计划，体育课都按照课时计划进行教学，不背离课程标准的框架，顺利完成课程标准的教学任务。

三、制定阳光体育活动工作方案。结合莱州一中教育教学实际情况，不断创新学校阳光体育活动，规范大课间体育活动和形式，组织形式多样、丰富多彩的体育活动，寓有效的德育于体育活动之中，重在培养学生良好行为习惯，将开展阳光体育活动作为实施素质教育的大课堂，提高教师团队课程开发的能力和意识，全面提升学生综合素质，进一步促进师生身心健康发展，使学校阳光体育活动实现科学化、制度化、规范化，进一步培养良好的校风、学风，使学校形成鲜明的体育教学特色。

具体实施：

1、实施阳光体育活动制度，将阳光体育活动纳入学年计划，具体活动安排纳入学校教育教学统筹安排。积极改善体育活动设施，落实经费，加强培训，提高体育教师的活动组织和指导水平，确保学校体育活动的正常开展。

2、学期初，体育组制定好阳光体育活动时间计划，明确目标、落实责任。每日上午、下午各半小时的阳光体育活动，做到时间、地点、内容、学生、指导教师“五落实”，确保学生每天体育活动时间不少于一小时。充分利用操场空间，按年级划分固定的活动区域。在全校师生中逐步普及太极拳等传统体育项目。让学生在传统体育项目中增强体质，快乐成长。确保每个学生至少掌握两项体育活动技能，拥有一项体育特长。

3、充分挖掘和积极整合学校内外体育活动资源，定期开展活动，推动阳光体育活动形成规模，提高水平。每学年举办一次阳光体育节。分年级定期组织不同主题的班级对抗赛，推动阳光体育活动的深入开展。

4、学校将阳光体育活动的组织纳入政教处、团委一周量化考核，对活动秩序、做操纪律、带回教室的整齐度、楼道安全等分别赋分，结合其他表现，评出每周优胜班级，颁发流动红旗。学校将阳光体育活动的组织情况计入教师工作量，对教师出勤、辅导情况进行考核，计入学期末教师综合评价。

四、学校各项体育活动。学校每年春季高一举行趣味运动会，高二进行 20 公里远足，锻练学生意志；秋季分年级举行田径运动会，冬季举行“长跑”活动，学生参与热情高涨。每学期根据季节特点定期举行接力赛、篮球赛、乒乓球比赛、拔河、踢毽子、跳绳等各种课外体育活动。每学期至少组织学生 6 节健康教育课及体质健康测试，定期对学生进行体育安全教育。

1. 参加烟台市篮球赛：

2. 拔河比赛规程

莱州一中拔河比赛规程

为丰富同学们课余生活，增强班级凝聚力和集体荣誉感，特组织本次拔河比赛。规程如下：

一、比赛时间：

- 1、第一阶段预赛利用体育课(教学部统一调课)。
- 2、第二阶段决赛时间待定。

二、比赛地点：体育运动场

三、比赛分组：高一级部、高二级部、艺术部。

四、参赛单位：比赛以班级为单位组队，每队由 20 人组成，其中男 10 人、女 10 人(高二文科班男生不足女生补)，不准弃权。

五、比赛规则

- 1、每场比赛采用三局两胜制决定胜负。第一局抽签决定场地，第二局交换场地。比赛局间的休息时间为 1--2 分钟。
- 2、替补说明：不设置替补队员(该项活动属于体力比赛)，如有意外，例如比赛过程中队员受伤等，减少一人继续比赛。

六、比赛步骤及胜负判定：

- 1、比赛步骤：举绳---拉紧---调整中心线---预备---开始(主裁判吹哨)。
- 2、比赛说明及胜负判定：在场地上画三条平行的短线，间隔 1.5 米，居中的为中线，两边的为河界，拔河绳中间系上一根红带子作为标志，每队选一名指挥员，其余队员左右依次交错，分别站立在拔河绳的两侧。裁判员发出预备口令后，双方队员站好位置，拿起拔河绳拉直做好准备，此时标志应垂直在中线。待裁判员鸣哨开始后，双方各自一齐用力拉绳，将绳子中心的红色标志拉过对方的 1.5 米终止线为胜方。
- 3、左右出界的队判负，半途加人或有进入比赛场地的班级判负。
- 4、比赛采用淘汰制。

七、奖励办法：

- 1、高一高二各教学部奖前 6 名，实验部奖前 3 名，艺术部奖第 1 名。”
- 2、比赛成绩与班级量化积分挂钩，第 1 名给所在班级考评加 15 分、第 2 名加 13 分、第 3、4 名加 10 分、5-8 名加 5 分。

*友情提示：

站位方法：两腿前后开立，前腿蹬直，脚掌内扣，后腿屈膝，上体后倾与地面成 60 度角，两手紧握绳，目视前方。

握绳方法：前臂伸直远握，后臂曲肘，用腋部夹住绳近握，身体靠近绳子。

用力方法：听从指挥员指挥，全队应同时用力。用力时先用前腿向前下方蹬地，同时，两手握紧绳，上体后倾。

3. 学生体质测试：

