

青岛华夏职业学校体育工作情况汇总

1 开足开齐体育课

1.1 每天开展一节体育课

我校立足“立德树人”根本任务，积极贯彻新时代校园体育工作精神，全面夯实“五育并举”教育体系，全面贯彻各级部门对体育工作的明确要求，以“健康第一”为核心，以“体育固本·康乐健身”为方向，以“四位一体”落实一天一节体育课（即每周2节体育基础课、1节体育社团课、2节体育活动课），全力推进着校园体育工作，让健康在教育中强力生长。（课程表附后）

1.2 学生每天校内中等以上强度体育锻炼不少于1小时

我校领导高度重视阳光体育运动，大力弘扬奥林匹克体育精神，推广“让运动成为一种生活方式”的理念，提高身体素质，磨练坚强性格，培养集体观念和团队精神，促进身心全面健康发展。认真贯彻国家省市《切实保证中小学生每天一小时课间体育活动》，切实落实精进推进《青岛市促进中小学生全面发展“十个一”项目行动计划》。

在开足体育课，保证课时，严禁挤占、挪用体育课的基础上，为保障学生每天校内中等以上强度体育锻炼不少于1小时，出台了《青岛华夏职业学校学生体质健康提升方案》《学校体育、艺术2+1实施方案》《学校奔向幸福三百公里跑步健身计划》，制定并实施了大课间体育活动：上午9:30---10:00开展课间操或跑步活动；下午第七、八节课各年级分层次地开展各种体育活动，跳绳、踢毽、立定跳远、羽毛球、篮球等多项锻炼内容，每周轮换，同时根据各项内容的特征，将学校活动场地进行了专门划分，做到定区域、定项目开展体育活动。活动所需器材，学校安排专人专项负责完成领取、进场、归还，大大节省活动准备时间，保证了学生有充足的时间进行锻炼。活动过程中，

器材管理老师积极配合班主任做好学生的运动辅导及安全监护，确保每天的锻炼安全、有序、高效。通过落实课间操和眼保健操（亮眼操）“两操”，增强学生锻炼身体和保护视力的意识，让学生做到科学用眼，劳逸结合。



2 优化教学内容

2.1 每学年的第一学期，根据新课标的要求，对每个年级的进行体能模块和健康教育的学习，配套完成相关模块的练习强化，参照学生体质健康项目的要求，进行有针对、有层次的班级分类、分层学、练、赛，将班级的基础信息形成电子信息，定期查看数据分析的发展趋势，根据阶段性的反馈形成体质健康的测试数据量表，同年级利用集备教研活动进行数据分析，看基础数据、看发展数据、看阶段反馈数据，进行集备组的数据诊断，有助于信息的及时反馈，同时汇总给分管校长。

2.2 第二学期根据“体育艺术 2+1”和新课标的要求，学校结合学情分年级对学生进行体育技能教学，其中分别是高一年级排球，学校共有四块排球场地，利用体育课将学生分小组进行场地教学；高二年级篮球，学校共有六个标准篮球场地，篮球也是学校普及度最高的体育项目，学生每班至少一支篮球队，利用第二课堂学校聘请专家前来指导教学；高三年级足球，学校拥有一个标准足球场地，建立了男女足球队，利用体育活动时间和下午第二课堂时间进行战术性训练。同时每个年级辅以专项体能练习，使学生达到每人掌握两到三项体育技能的要求。



3 建立体育家庭作业制度

为了增强青少年的体质，促进青少年的健康成长，国务院出台了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，结合学校实际，我校建立体育家庭作业制度，针对体质健康检测课堂教学数据分析，学生在专项检测中存在的不足情况，对学生布置专项家庭作业，主要以

体能拓展和身体柔韧性协调训练的作业项目为主。通过家校合作的方式形成闭环的督导反馈机制，利用各种体能 app 留痕的功能实现健美操和柔韧性、力量性的练习打卡，学生将作业以视频的形式上传班级群或者在“keep”和“天天跳绳”的 app 打卡上交作业，教师在微信群中点评。落实“三定二有”——定锻炼内容，定锻炼强度，定锻炼时长，有记录，有检查，逐步成为提高学生体质的有效途径。

星期 内容	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
力量	深蹲 30 个	俯卧撑 30 个	原地高抬腿 40 次	立卧撑 20 次	篮球原地运球 500 个		
耐力	原地支撑分腿跳（不跳过）50 个	跳绳计数 1 分钟 2 组	800 米 /1000 米跑一次	跳绳计数 1 分钟 2 组	篮球行进间运球两分钟		
柔韧	各类压腿 2 分钟、八字 1 分钟	坐位体前屈 10 次	踢腿 1 分钟	各类压腿 2 分钟、八字开练习 1 分钟	坐位体前屈 10 次		
目标和要求	1. 学生可根据自己的运动能力，适当增减运动强度。 2. 请在家长的配合和督促下完成运动，并注意放松练习。 3. 跳绳每分钟应在 150 次以上，仰卧起坐每分钟应在 45 次以上，立定跳远应在男子 1.90 米、女子 1.70 米以上，坐位体前屈应在 12 厘米以上。						

6. 开展体质健康提升活动

为全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体质的意见》和《青岛市促进中小学生全面发展“十个一”项目行动计划》要求，学校要求全体同学在假期中，积极参加长跑活动，坚持每天至少跑步 2000 米，以此磨练自己的意志，培养良好的锻炼习惯，有效提高体质，提高耐力素质水平，领会“生命在于运动”的真谛，推动学生“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子”活动的有效落实。

全体学生在假期中，要对自己的薄弱体育项目参照《国有学生体质健康标准及训练方法》进行专项锻炼（链接：<https://page.om.qq.com/page/0-jpxb8qu0JR2UViAdnv7WA0>）

注：学生体质健康成绩达标、修满体育学分方可毕业，体质健康成绩达到良好及以下，方可参加校级以上各业评优活动。

六、体质健康提升活动（参照《国家学生体质健康标准及训练方法》进行专项锻炼）

体质健康提升活动记录表					
天数	跑步里程	锻炼项目 (不少于一项)	天数	跑步里程	锻炼项目 (不少于一项)
1			16		
2			17		
3			18		
4			19		
5			20		
6			21		
7			22		
8			23		
9			24		
10			25		
11			26		
12			27		
13			28		
14			29		
15			30		

家长签字：

2023年1月

4 丰富学校体育活动

4.1 组建体育兴趣小组、社团和俱乐部

学校非常重视体育社团建设，先后开设飞跃足球社团、零壹贰叁篮球社、羽你同乐羽毛球社、排球社等体育竞技类社团，面向全校具备体育特长和爱好的学生进行纳新招募，融合体育技能队训练，按照每周开展一次社团活动的频率，全员参与社团活动，社团辅导教师均为学校体育组专业教师，配合外聘教练进行专业指导，对学生进行针对性的指导和训练，发展学生的体育特长。

近两年我校先后被评为“国家篮球特色学校”和“青岛市足球特色学校”，学校成立篮球队、足球队、排球队、田径队、羽毛球队、健美操队，并坚持长年训练，积极参加青岛市的体育十项联赛。近年来为促进体教融合，在学校领导的支持下，我校各训练队聘请了专业的教练员来任教，在青岛市十项联赛取得了好成绩，其中篮球女队获青岛市职业高中组第一名；排球队获得第三名；羽毛球获得职高组第四名；健美操多次获得比赛的一等奖，在今年结束的青岛市中学生田

径运动会上，我校获得了青岛市局属职高组的第三名。

4.2 开展小型分散、灵活多样的校际、年级、班级体育竞赛活动。

我校定期开展小型分散、灵活多样的校际、年级、班级体育竞赛活动，如“华夏体育记录挑战赛”、“奔向幸福 300 公里”跑步健身活动、拔河比赛、“3 人制篮球”比赛、篮球“三分球”大赛、足球对抗赛、广播操比赛、健美操、啦啦操比赛等。这些体育活动，全校近 40 个班级 1600 全部余名同学参与其中，为具有不同体育兴趣和特长的同学提供了充分发挥自己能力的舞台，全面展示我校同学们的体育精神风貌。学校希望通过这种形式带动学校良好的体育风气，形成班级特有的体育精神，使学生们在体育竞赛中增强集体荣誉感，养成良好的体育锻炼习惯，“让运动成为一种生活方式”这项宗旨扎根学生心中。

4.3 学校每年举办综合性运动会和竞技与趣味相结合的运动会

学校积极开展“两会一节”（春季趣味运动会、秋季田径运动会、校园体育节）活动，每年开展春秋两季运动会以及四月份为期一个月的校园体育节活动。校园体育节做为我校德育教育的重要载体，是展示班级凝聚力和同学精神风貌的重要窗口，更是我校推进学生素质教育和体育文化的重要渠道。整个体育节举行了 7 个大项 25 小项比赛，39 个班级 1600 余名同学参与其中，学生参赛率达到 100%。体育节集趣味性和竞技性与一体，以“学生事务学生办”的宗旨让学生参与比赛组织、实施和裁判工作，发挥学生主体性，让学校田径运动会、趣味运动会真正成为学生们自己的体育盛会。

5 打造学校体育特色

5.1 学校制定体育工作发展规划，打造学校体育特色，创建学校体育品牌

我校 2020 年荣获全国青少年篮球特色学校称号；2022 年北青基倒是教育局评选为青岛市青少年校园足球特色学校。学校招收在篮球、、足球、田径方面有特长或潜质的学生，有计划开展专业训练和技术指导，为学生选择夏季高考体育类考试提供帮助。

5.2 设置各年级段的体育项目比赛

学校开展各年级段的体育项目比赛：三个年级共同参与的“华夏记录挑战赛”内容包括：女生一分钟仰卧起坐、男生一分钟俯卧撑、一分钟踢毽子、一分钟跳绳、一分钟呼啦圈、足球九宫格射门；高一年级参与的拔河比赛；高二、高三年级参与的“3 人制篮球”比赛；三个年级共同参与的篮球“三分球”投篮比赛；高三年级与高二、高一年级联队进行的足球 9VS9 对抗赛；高一年级的健美操，高二年级、高三年级啦啦操比赛。

6 落实学生体质健康测试

为贯彻“健康第一”的指导思想，切实加强体育工作精神，促进学生积极参加体育锻炼，养成经常锻炼身体的习惯，提高自我保健能力和体质健康水平。我校按照领导到位，积极负责，慎重稳妥，注重实效，分层指导，整体推进的指导思想，广泛开展实施工作，每学年第一学期进行学生体质健康项目的教学组织，教师在体育课堂教学中执行“三边”要求（即边学、边练、边测），班级学生参与率 100%。体育教师对测试的数据进行整理、统计、上报，建立和完善《学生体质健康标准》测试结果记录体系，测试成绩记入学生成长记录或学生成绩报告书，建立通报制度，定期向学生和家长通报各班《学生体质健康标准》的实施情况和测试结果，使学生和家长了解自身情况。同时学校制定学生体质提升计划，在班级没有体育课的当天，利用下午大课间时间对学生薄弱项目进行针对性练习，提高

学生身体素质。

7 加强宣传引导

学校体育宣传工作非常重要，是学校集中向外展示办学思想、教育理念、体育活动、学生体质健康的重要窗口。学校持续利用学校微信、抖音和视频号，丰富报道内容，创新传播形式，深入挖掘亮点。

学校近阶段发表体育类公众号近 40 篇，学校公众号关注人数近千人，文章阅读量近 3000 人次，发表原创文章 20 篇。