

阳光体育 情满校园

YANGGUANG TIYU
QINGMAN XIAOYUAN

“开展阳光体育，全面提升素质——以创建体育特色项目学校为抓手促进高中生全面素质提高的研究与实践”部级课题成果汇编

主 编◎邵迎春
副主编◎戴建波

阳光体育 情满校园

YANGGUANG TIYU
QINGMAN XIAOYUAN

“开展阳光体育，全面提升素质——以创建体育特色项目学校为抓手促
进高中生全面素质提高的研究与实践”部级课题成果汇编



宁波出版社
Ningbo Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

阳光体育 情满校园 / 邵迎春主编. — 宁波: 宁波出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5526-1801-3

I. ①阳… II. ①邵… III. ①体育教育—教学研究—中学 IV. ①G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 211356 号

阳光体育 情满校园

“开展阳光体育, 全面提升素质——以创建体育特色项目学校为抓手促进高中生全面素质提高的研究与实践”部级课题成果汇编

主 编 邵迎春

副 主 编 戴建波

责任编辑 张雅光

装帧设计 吉祥文化

出版发行 宁波出版社(宁波市甬江大道1号宁波书城8号楼6楼 315040)

网 址 <http://www.nbcbs.com>

印 刷 浙江开源印务有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 16

插 页 4

字 数 370 千

版次印次 2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5526-1801-3

定 价 38.00 元

如发现缺页或倒装, 影响阅读, 请与发行商联系调换



序 言

宁波市第四中学的文化追求：

学校文化：开放、进取、包容。

教育文化：自然——尊重规律、尊重差异、尊重个性；自主——自主规划、自主学习、自主发展；自觉——素质自觉、专业自觉、文化自觉。

教师文化：大气、品位、务实。

学生文化：自觉、善良、精进。

管理文化：民主、专业、效率。

宁波市第四中学作为特色示范高中的创建学校，在学校文化的打造中不断地前进着，在办出学校的特色中不断地努力着和尝试着，其中“开展阳光体育活动，全面提升素质”就是其中一个重要的方面。

在上级行政部门的重视和关心下，学校被宁波市教育局和宁波市体育局定为“体育传统项目学校”和“宁波市高中学科(体育与健康)基地培育学校”，并被授予“宁波市学生阳光体育运动先进集体”和“浙江省中学生体育协会篮球分会优秀会员学员”。在学校领导的支持和关心下，在各部门的配合下，全校师生秉承“诚、朴、爱”的校训，为创建“活力四中，幸福校园”坚持着、拼搏着、工作着、学习着、快乐着。

从2009年开始学校开展了《开展阳光体育，全面提升素质——以创建体育特色项目学校为抓手促进高中生全面素质提高的理论与实践》的课题研究，后被教育部教科规划办立为部级课题。立项后全体师生开始了有理论指导、有目的、有计划的行动研究。这个研究以我们的特色项目——篮球和足球为切口，从而全面推进整个学校阳光体育活动的开展，用行动来诠释“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的健康理念。

本活动开展以来，我们的日常体育课和课外体育活动更为丰富多彩，每年举行的师生各项体育比赛更为活跃，体育节的活动更能吸引师生的参与。为了提高

学生的身体素质,校级领导常年亲自带领学生跑操,全校学生的体育素质测试成绩有了明显的提升。

这里特别值得一提的是,课题组副组长戴建波所带领的体育组团队是一个特别肯吃苦、能钻研、勇猛善战的团队,他们为课题的研究和学校阳光体育活动的开展贡献了非凡的力量,无论是组织学校全员跑操,还是组建、训练运动队,可谓是起早贪黑、呕心沥血,倾注了大量的心血和精力。他们所带领的篮球队和足球队在省内各项大赛中所取得的辉煌成绩,足以说明他们的辛勤和卓越,为学校的健康发展提供了正能量,同时也鼓舞了学生们学习的热情。

本书是课题组成员经过不懈努力所取得的成就的浓缩版。书中有学校阳光体育活动开展的翔实而丰富的内容、有相关的文件资料、有活动的过程、有校本课程的课程大纲、有课程内容和教案设计、有相关的论文、有成果的展示等,同时也提供了大量的有亮点的照片、课堂教学实况等。这些难能可贵的资料全方位地展示了课题组成员所进行的探索和研究、辛勤和奉献。

我们期望通过阳光体育在宁波市第四中学的践行,本校师生更加充满青春的活力,更加幸福和健康地生活、工作和学习,也希望这一成果不断地深化、推广并形成本校的特色品牌,进而打造成学校文化的一大特色。

我很高兴能担任本书的主编,在这里也要特别感谢校学术委员会主任、宁波市教科所原所长、宁波市创新教育研究分会理事长、省特级教师沈兆良先生对这一部课题的精心指导和悉心钻研,及他对本书在编写中的全程关注和每个稿件的审阅、指导。感谢以体育组教师为主的课题组的其他成员为本课题成果的取得和本书的出版所作出的贡献和努力。他们是施大庆、戴建波、温艳芳、梁玲玲、陆志成、陈静、徐黎红、马皓、戴洁、徐峰、陈珂玮、陈赢、董亚、朱小园和章俐俐。

我们期待着本书的出版能给学校阳光体育活动的蓬勃开展提供有益的经验 and 启示。

限于时间和水平,书中可能有不少不尽人意的地方,恳请读者指正。

邵迎春

2014年7月



目 录

序 言

第一章 课题研究的相关资料

- 002 第一篇 “开展阳光体育,全面提升素质——以创建体育特色项目学校为抓手促进高中生全面素质提高的研究与实践”部级课题结题报告
- 010 第二篇 “浙江省体育学科基地培育”方案
- 018 第三篇 体育与健康课程实施规范
- 022 第四篇 “一校一品”篮球建设工作情况
- 035 第五篇 体育活动事故应急预案
- 037 第六篇 校运动会应急预案
- 041 第七篇 第三届体育节实施方案
- 046 第八篇 体育教研组申报材料

第二章 课题研究的相关论文、案例和计划

- 049 第一篇 创建体育特色项目学校的实践研究
- 058 第二篇 体育特色项目建设
- 062 第三篇 高一年级羽毛球教学模块教学设计
- 069 第四篇 高中体育教学“过程性评价”的实践
- 072 第五篇 宁波市高中学生体质现状调查及对策
- 078 第六篇 体育课程改革有利于学生创新能力的培养
- 082 第七篇 新课标下的女体育教师
- 085 第八篇 教育因素对初中生体育锻炼习惯形成的影响
- 090 第九篇 如何使学生养成体育锻炼习惯
- 093 第十篇 如何通过模块教学培养高中生的体育锻炼习惯
- 097 第十一篇 试论篮球特色学校的啦啦队
- 101 第十二篇 高中体育新课程教学初探
- 104 第十三篇 中学生篮球运动员篮球意识的培养
- 107 第十四篇 宁波四中男子篮球队训练计划
- 113 第十五篇 宁波四中足球队训练计划

第三章 课题实施中校本课程的研究与探索

第一板块:课程纲要

- 117 第一篇 跑操课程纲要
- 119 第二篇 体育节课程纲要
- 124 第三篇 极限飞盘课程纲要
- 130 第四篇 篮球基础课程纲要
- 138 第五篇 篮球提高课程纲要
- 142 第六篇 篮球精英课程纲要
- 148 第七篇 足球课程纲要
- 152 第八篇 羽毛球课程纲要
- 155 第九篇 运动处方课程纲要
- 157 第十篇 运动损伤课程纲要

第二板块:教学教案

- 161 第一篇 篮球选修课教案(传切配合)
- 167 第二篇 篮球的急停急起、高低运球(复习)
行进间运球单手低手投篮(新授)
- 170 第三篇 行进间运球单手低手投篮(巩固)
- 173 第四篇 篮球行进间双手高手投篮
- 175 第五篇 学习持球突破技术(交叉步)(新授)
- 178 第六篇 篮球防守无球队员
- 180 第七篇 排球正面上手发球技术
- 183 第八篇 排球正面双手垫球(移动)
- 188 第九篇 羽毛球正手头顶杀球(第3次课)
- 191 第十篇 健美操组合二
- 195 第十一篇 复习大众健美操一级组合(一)、(二)
- 197 第十二篇 跨栏跑(过栏技术)
- 200 第十三篇 跨栏跑(第一次课)

第四章 体育安全课程教案精选

- 204 第一篇 安全防范意识的重要性
- 207 第二篇 体育运动安全
- 219 第三篇 如何防溺水
- 222 第四篇 野外活动安全与救护
- 236 第五篇 急救新概念



第一章

课题研究的相关资料

DIYIZHANG

RANG YANGGUANG SAMAN XIAOYUAN

D 第一篇 DIYIPIAN

“开展阳光体育，全面提升素质——以创建体育特色项目学校为抓手促进高中生全面素质提高的研究与实践”部级课题结题报告

宁波市第四中学课题组

一、研究背景与意义

(一)“国内外中学生体质比较”给我们的警示。

欧美国家的中学生敢于挑战自我，富有冒险精神；我们的近邻日本、韩国等对本国中学生的体质要求也日益提升。随着经济发展步伐的日益加快，对人才的体质要求也越来越高，我国对中学生体质的担忧也越来越大。

上海社科院青少年研究所联合日本青少年研究所和韩国青少年研究所，于2010年10月联合开展了三国高中生的身心健康调查。中国的样本是北京、上海、宁夏、辽宁、陕西和湖南6省市10所高中的1280名学生，日本调查了1113人，韩国调查了3933人，男女生比例基本相当。

得出结论：中国高中生长得最高，体质最弱。从未因病或伤请假的比例从高到低分别为韩国(71.6%)、日本(53.1%)和中国(45.4%)，这表明中国高中生的身体素质可能比日、韩高中生差。自认为身体健康状况“很不好”和“不太好”的比例，中国高中生为最高(25.9%)，其次为韩国(19.6%)，最后是日本(19.3%)。

(二)课题研究前，我校学生身体素质的现状不容乐观。

对我校体育课的日常观察发现，有不少学生慢跑400米就筋疲力尽、面色发白，一些臂力差的学生单杠连一次也无法完成，让人更吃惊的是有不少学生在升旗仪式时晕倒在操场上，他们居然连短短的十几分钟站立都吃不消……今天，我们的学生到底怎么了？



2006—2008 年我校部分学生身体素质数据统计表

年份	肺活量	近视率%	龋齿率%	病假人数	骨折人数
2006	2918.77	89.36	28.19	55	16
2007	3183.13	89.38	46.9	74	21
2008	2959.77	93.62	46.28	92	35

(三) 教育改革和发展对学生体质的增强提出新的要求。

《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(2007 年)和《国家中长期教育改革和发展规划纲要》(2010 年),对学生的体质提出了非常具体的标准和要求。实践“保证学生每天锻炼一小时”的精神,彻底提升我校学生的各方面素质,以提高学生的体质为切入口,开展阳光体育、创建体育特色项目学校为抓手,促进高中生全面素质提高。

(四) 作为体育项目特色学校,学校应在现有的条件下有新的努力目标。

我校是一所有 165 年历史的学校,在上级教育部门的支持和关怀下,近年来全校师生在创办体育项目特色学校的道路上付出了不少心血,取得了一定成效。

特色学校主要是指在教育、教学、管理等方面与其他学校有所区别,特立独行,通过较长时期的努力和积累取得了比较大的成效的学校,有独特的办学思想、办学内容和个性化的办学策略。它继承、吸收和内化一切优良的文化传统,遵循教育规律,并从本校的实际出发,在顺应社会发展和时代进步的过程中,不断创造和完善,形成一种“人无我有,人有我优,人优我精”的独特风格。

体育项目特色学校主要指在体育办学方面取得了较大成绩,包括体育教学、体育项目的普及与提高,运动项目训练方法和手段的科学化、现代化等。更为重要的是通过体育项目特色学校的创建,不断形成学校良好的体育文化,从而促进学校管理、教育、教学各方面工作,全面提升学生的素质。

我校曾被上级有关部门审定为篮球、足球项目的特色学校,要求学校通过创设具有篮球、足球内涵的校园文化环境,开发篮球、足球校本课程,开展多种篮球、足球活动,使学生普遍能掌握篮球、足球的基本技能和技巧,在篮球、足球运动中获得体能和意识的提升,并希望有相当一部分学生养成终身体育运动的意识,进而促进学生在德、智、体、美各方面的全面提升。学校因篮球、足球运动的蓬勃开展而享誉省内外,而且在学生全面素质的发展上在国内外有一定的知名度。我校在篮球项目的引领下,足球项目、田径项目、游泳项目等方面也取得了一定的成绩。以篮球运动为先导的体育项目在宁波地区乃至浙江省都起到了一定的引领作用。据此,我校在寻求以打造专项运动队为抓手,带动全校师生进行普及性健身健心运动,把体育健身健心运动和提升学校特色校园文化建设、学校办学特色内涵拓展相结合的新途径。

二、研究的目标

通过以篮球为重点的体育特色项目的开展,推动全校阳光体育活动的普及,全面提升学校全体师生的身心素质。

具体地说,通过本课题的研究,在校全体教职工与学生能不断地把“更高、更快、更强”的三个体育精神渗透于学校教育工作的各项工作中,即更高:在学校发展的起点和目标更高;更快:学校跨越式发展的速度更快;更强:强内涵发展,强机制健全,强身心健康,强素质提高。通过本课题的研究还要强化师生的四个意识,即自信意识:相信自己、挖掘自身潜能;团队意识:培养团结协作精神;互赢意识:提升自身,尊重对方;规则意识:遵纪守法,公平、公正、公开,平等待人。

三、研究内容

1. 通过广泛的宣传和学习,不断提高师生对阳光体育活动开展的意义的认识,特别是认识到开展体育运动对增强师生体质、发展师生身心健康的作用,促进教师的专业发展,促进学生的学习成绩的提高。

2. 调查研究:对学校当前学生体质状况和开展体育运动的现状进行分析。

3. 利用学校篮球特色项目的创建和篮球、足球队的基础,组建更多的符合学生兴趣和爱好、体现学生个性特长的体育运动队,正确处理好运动队的活动与班级活动的关系,处理好体育教师、教练和任课教师之间的关系,处理好体育课与文化课的关系。

4. 通过体育课、早操、课间操、体育兴趣小组活动、课外活动、体育比赛、体育节、校外锻炼等多种形式保证每人每天有不少于一个小时的体育活动时间。

5. 研究体育活动的形式,开展身心健康的定期指导和定期检查。

6. 不断创造条件,广泛开展对外交流和组织各类友谊竞赛。

四、课题研究的策略

1. 学习策略。

2. 互动策略。

3. 激励策略。

4. 榜样策略。

5. 制约策略。

五、课题研究的原则

1. 制度性原则。

2. 日常性原则。

3. 个体性原则。



六、课题研究的过程和方法

本课题自 2009 年底立项开题,邀请中央教科所、省教科院、市教科所专家和北师大教授列席指导,历时三年,2012 年底结题。

课题原本立足于我校的特色项目——篮球,后经专家指导,更名为现在的题目,以更有利于后期的开展和规划。

(一)研究与实践相结合的方法。

本课题主要采取“前期研究与问卷调查—各类体育活动的组织和实践—体育校本课程资源整合和课程开发—各项体育活动的制度化、常态化、特色化、个性化—体育校本课程的实施与评价”的基本思路。

定量研究主要包括调查框架、调查工具、量表的编制,抽样与调查,数据统计与分析,撰写调查报告等过程。

质性研究方法主要包括理论研究,确定研究对象,观察、文献研究、国内外个案对比分析,形成体育校本课程开发模式和案例,梳理完成报告等过程。

研究体现“实践—分析—反思—完善—再实践—再提升”的探索实践轨迹。

主要研究方法:

比较研究法:通过对比国内外高中生的身体素质的差异,凸显我国高中生身体素质提升的必要性。

调查研究法:通过对我校高三学生身体素质的追踪调查,梳理相关数据,对应课题的研究和实践。

个案研究法:通过对体育运动队、个别班级的个案研究,印证课题实施的有效性。

行动研究法:通过大量的体育实践活动来打造我校体育特色,全方位提升学生的素质。

(二)研究与实践的环节与过程。

2009 年 11 月—2010 年 6 月,课题的立项与开题阶段。开展文献研究,掌握国内外相关研究的最新进展和资料。同时编制调查问卷、进行调查研究与分析。梳理我校学生身体素质现状,摸清师生的体育意识和精神。

2010 年 7 月—2010 年 12 月,课题实施的第一阶段:体育文化、体育精神的宣传,体现我校特色的各类体育活动的开设、体育校本课程资源的整合与课程开发。

2011 年 1 月—2011 年 12 月,课题实施的第二阶段:我校第一届体育节的设立,并贯穿全年;我校篮球联赛制度的确立并实施;我校教师体育锻炼制度的确立;体育校本课程开发模式的确立。

2012 年 1 月—2012 年 12 月,课题实施的第三阶段:我校第二届体育节的开设;体育校本课程的完善;课题最后的结题工作。

为期三年的课题研究中,课题组成员和学校的全体师生在持之以恒的探索与实践,不

断地总结和完善,给我们更多的是反思与收获。在整个研究过程中我们有意识有目的地开展了以下工作:

1. 连续开设两届体育节:一般情况下,校运动会是每所学校的必备项目,但从校方而言,每年的校运会只有一次,每次持续几天而已。我校以运动会为基石,2011年开始打造主题式体育节。2011年的“阳光行动”首届体育节,2012年的“我运动,我快乐”第二届体育节,全年围绕主题开设种类繁多的各式体育项目和各类体育文化、精神的相关活动,体育节中有组织全校性的速写比赛、体育节摄影比赛、体育节歌会、篮球、足球联赛、各项棋类比赛和其他体育项目比赛,包括让学生喜闻乐见的有利于健康和趣味性的群众性体育比赛。体育节的设立大大提高了全体师生参加体育锻炼的积极性。这些活动和比赛持续时间之长,参与人数之广,为宁波地区之首。

2. 花大力气培养体育意识,打造体育文化、推广体育精神和普及体育知识。在这个方面,学校和课题组动了不少脑筋,调动了多种要素,组织了体育文化精神讲座、开辟了体育文化宣传栏、进行了体育精神辩论赛、观看体育精神励志电影等,课题的终极目的和意义是为了养成学生的终生体育锻炼意识,全方位提升他们的素质,为他们的未来发展之路保驾护航。为此,体育文化和体育精神的活动必不可少。我校在2009年12月开始就邀请专家学者来校开设讲座,希冀耳濡目染影响学生对体育文化和体育精神的全面认知。2010年12月13日下午,江苏省作协副主席毕飞宇在宁波四中作“人文体育”的讲座,给在座的师生非常大的启迪。

他说:“下面我要讲讲体育。我是一个体育迷,我要在你们面前大讲特讲,因为你们是中学生,2006年我在美国待过一些日子,发现他们没有政治课,如果学生不听话,教师喜欢从心理学的角度去分析学生,不从道德的角度去分析,而中国的教师喜欢从品行道德方面进行教育。我与他们的教师交流,他们认为教师面对学生要有百分之百的信任,上述情况,教师应该认为是学生的自信心不足。男生与女生相处,男生有动手的暴力倾向,女生有语言上的暴力倾向,都应该从科学上解决,从心理上解决。美国的教师说所有孩子的品德教育是在体育课上完成的,所有的孩子都用大量的时间去跑步、打篮球、踢足球。竞争意识最能培养个人英雄主义,所以体育会最大限度地激发他们把自己的能力发挥到极致,每个人都会告诉自己这个集体离不开我,如果不能赢,我得去请教练,让自己赢。特别要谈,体育里最缺少的东西,就是尊重对手,你们看不看奥运会、世界杯?中国运动员与西方运动员答记者问是很不一样的,西方运动员比赛前赞美留给自己,比赛后留给别人。比赛前说肯定赢,体现自信,渴望挑战,比完了,即使输了,也会夸奖对方,中国运动员往往表现得相反。泰森咬了人家,赛完了他赞美对手的伟大。尊重游戏规则,任何一项体育都有规则,一个从小喜欢体育的人,会养成极好的习惯,会尊重游戏规则,服从裁判,尊重社会常识比尊重法律更重要。孩子们,体育精神植入内心不仅是健康的体魄,还是修养和精神,无论面对挫折



还是成功,请保持风度。输得起,赢得起……”

他的讲话给在座的师生耳目一新的感觉。大家对体育活动也有了新的认识。北师大体育与运动学院院长、博士生导师毛振明教授的“中日体育教学比较”打开了我们对体育文化与精神的新认知。学校于2009年底开始在学校的所有宣传栏里摆上篮球文化、历史与篮球比赛精神的精美图片,2011年的系列辩论赛决赛的辩题也是“体育成绩和体育精神孰轻孰重”,每届体育节的压轴项目必定是体育励志电影。

3. 加强学校体育运动队的培养,推动各个班级体育运动的开展。

我校的男篮、女篮、男足和田径运动队一直以来都位列宁波地区前茅,男篮在省内位列三甲。在市内外享有相当高的知名度,同时在运动队的培养上也积累了大量的经验,提炼出不少规律性的东西,所编写的体育校本课程更惠及全体学生。

【以篮球项目为例】

开展丰富多彩的活动,努力创设良好的校园篮球文化氛围。

- (1)开展篮球知识讲座。
- (2)组织观摩篮球比赛。
- (3)进行篮球文化图片资料展览。
- (4)创办篮球社团。
- (5)开展篮球联赛。
- (6)开展篮球主题班会。
- (7)开展篮球知识竞赛。
- (8)开展现场赛事点评。
- (9)培养篮球宝贝。
- (10)探索一套适合我校学生特点的篮球课堂教材。
- (11)开设篮球裁判培训班。
- (12)举行定点投篮、三分投篮、技巧运篮等各项赛事。

篮球特色学校的师资队伍建设。

成立篮球特色学校建设领导小组;不断学习篮球文化知识、篮球裁判知识,参加各类培训班培训,向兄弟学校学习、取经等,不断提高体育教师的整体素质。

篮球运动的普及和提高的关系。

广泛的群众基础:作为特色项目,积极鼓励全校师生参与到篮球运动中来,做到班班有篮球队,周周有篮球活动,每天保证有一小时的体育活动时间。在体育活动过程中体育教师对学生进行技术和战术的指导。

项目的开设:学校开设选项课,有利于学生提高对篮球项目的理解。加深学生对篮球历史的了解和认识,促进篮球历史文化建设。

时间的保证:保证每个年级和班级每天有一个小时的体育活动时间。

运动层次的提高:

(1)开设选项课。

(2)组织班级、年级、社区间的比赛。

(3)宁波市直属学校篮球比赛。

(4)宁波市中学生篮球联赛。

(5)宁波市篮协组织的邀请赛和宁波市甲 B、甲 A 比赛。

(6)浙江省中学生篮球联赛。

(7)全国高中男子篮球(浙江赛区)比赛。

在篮球运动队的基础上,通过篮球联赛制度,从广大篮球爱好的学生中培养部分篮球尖子生。

在学校浓厚的体育氛围中也涌现出了不少因为体育锻炼而形成优良传统班级,例如邵小峰老师作为班主任所带领的班级,在三年时间里,每周两次的课外活动课,他所在班级的男生在 5 分 30 秒内要完成 1200 米的速度跑,女生 4 分 30 秒完成 800 米的速度跑;或者不限时,男生完成 2400 米跑,女生 1600 米跑。周周有记录,年年在进步。他所在的班级无论体育成绩还是文化课成绩都位列年级前茅。这样的班级不在少数。全校性的这种制度性、日常性和个体性传统也正在推广和形成之中。

4. 努力促进全校师生体育锻炼的制度化、日常化和个体化。我校历史悠久,现今在上级有关部门的关心和支持下,学校体育锻炼的设施设备相当完备先进。这也给全体师生提供了优越的先天条件。许多教师都自觉地参加体育活动。散步、跑步是经常,师生的篮球、足球对抗赛和训练赛已成惯例,教师的钓鱼队、乒乓队、足球队、篮球队已成气候,2012 年,钓鱼队男女总成绩位列宁波市教育系统前三甲。

学校每年的篮球、足球联赛,使更多的学生参与其中。学校在教练员、裁判员的培训上也不遗余力,使我校的班级篮球、足球赛更具战术性、观赏性。

七、课题成果

学校师生的群体水平明显提高,参加体育活动的积极性明显增强。调查统计数据表明,师生对体育活动的参与率大幅度提升,以校运会中班级参加比赛的运动员为例,从三年前一般报名参加的 50%到现在校运会报名参赛人数达 95%以上。

1. 体育锻炼制度化、日常化、个体化。师生的身体素质明显提高,各项健康指标呈上升趋势。联赛制的实施,使我校的体育特色项目成为一潭活水,有了浓厚的基础和氛围。每个学生开始学习掌握一门可终生享用的体育项目。

2. 教师的工作积极性明显增强,工作效率明显提高,心理素质明显提高。为打造“活力



四中,幸福校园”创造了良好的氛围。

3. 学生的学习兴趣明显提高,学习成绩明显提高,后进生明显减少。很多学生把“更高更快更强”的体育精神和通过体育活动所树立起来的自信意识,团队意识、互赢意识、规则意识渗透到学习生活中,起到了明显的辐射作用。

4. 学校运动队的建设更加完善,各项比赛成绩令人瞩目。尤其是篮球队和足球队在省市比赛中成绩卓越,硕果累累。

5. 产生一批研究论文或论著。

6. 学校的体育文化特色逐步形成,包括体育锻炼意识养成,体育锻炼制度常态化,体育文化、精神的内化,体育锻炼成果的取得。

八、思考与展望

本课题结题后我们学校还要继续推广课题成果,未来两年的规划如下:

2013年:

1. 办好学校第三届体育节。以“师生同乐”为主题的第二届体育节,重在人人参与,以体育活动为载体,感受体育精神,提高全面素质。使师生参与的比例达 97%。

2. 通过开展阳光体育活动,使学生体质健康标准达标率达到 95%,其中优秀率达到 20%。

3. 直属中学田径运动会高中组团体总分列前三名。男篮力争保持省前三名,女篮省前六名。男足力争保持省前四名。

4. 做好体育特长生的招收和输送工作,力争招得进来,送得出去。确保体育特长生本科上线率达到 100%。

2014年:

1. 办好学校第四届体育节。以“动起来”为主题的第四届体育节重在人人参与,人人会唱体育节会歌《动起来》,以体育活动为载体,感受体育精神,提高全面素质。开设丰富多彩的体育活动,使师生参与的比例达 100%,真正做到师生互动,全校动起来。

2. 通过开展阳光体育活动,使学生体质健康标准达标率达到 95%以上,其中优秀率达到 30%。

3. 直属中学田径运动会高中组团体总分保持前三。男篮力争保持省前三名,女篮争取省前四名。男足力争保持省前三名。

4. 学校的体育文化不断形成气候,学校的特色不断形成。真正向示范性特色学校迈进。

第二篇 DIERPIAN

“浙江省体育学科基地培育”方案

一、课程基地建设的意义

课程基地建设是强化基础教育、促进学校内涵发展的重要途径,是转变传统教学方式、提高教学效益的重要抓手,是推动学生全面发展、奠定终身学习基础的重要载体。

全面提高和培养学生综合素养和实践能力是课程基地建设的目标,它以转变课程内容的实施方式为重点,以创设新型学习环境为主线,推动学生在实践、活动、体验、探究中提高学习效能、发掘潜能特长。作为转变人才培养方式的有效途径和手段,课程基地建设旨在改变教学方式、优化教学内容,提高学习效率及学生的综合素养。通过传统教学方式的改进,引导学生“自主、合作、探究”,实现学生高效自主学习的目标。同时这一过程也不断促进教师的专业成长,推动教育教学资源的优化,课程基地建设将使我们转变教育思路,创新教育理念与实践,建设各级各类平台,引导我校体育学科教学迈上新的台阶。在实践过程中我们将进一步引领师生有效学习、研究解决新课程实践过程中的新问题,努力尝试新实践、新创造,争取实现突破性的发展。

二、宁波四中课程基地建设基本思路

课程建设是教师教学的落脚点,课程建设的科学性和有效性对学生的学习起到至关重要的作用。我校体育学科在基本课程的基础上,根据学校场地、老师的特点及学生的兴趣所在,安排多样化的宁波四中学科课程体系,丰富的课程内容,以提升课程的育人功能。《宁波四中发展规划》的发展目标是经过三年的奋斗,我们力促学校(建设)成为一所环境优雅、管理精细,在省内外有较大知名度,拥有自己的德育品牌、体艺和文科创新特色,走在课改前列,建立具有自主选择性的魔方式的课程体系,满足不同潜质学生的发展需要,师生具有较高幸福感的历史悠久而又充满朝气活力的省一级特色示范高中。

其中的特色是战略思想,是竞争策略,是发展的规律;是奋斗的方向,是评价的标准,是博采众长自成一体的名片,是学校内涵发展和创造品牌学校的必备条件。