

唐山市丰南区教育局(通知)

丰教基字[2024]157 号



丰南区教育局

关于举办中小学体育教师教学技能培训的通知

各中心校、区直学校：

为全面贯彻党的教育方针，大力推进素质教育，加强我区中小学体育教师队伍建设，促进体育教师专业化发展，提升体育教师教育教学能力和运动技能水平，经研究决定，在实验学校对我区青年中小学体育教师进行系统技能培训，现将有关事宜通知如下：

一、培训时间：2024 年 12 月 23 日-26 日，为期 4 天。

二、参加人员：全区 35 周岁以下体育教师(以人事科掌握的年龄为准)参加，不许请假。

三、报名与报到地点：以区直学校和中心校为单位，将电子版报名表于 12 月 13 日下午 4 点前发至 fntyys@126.com 邮箱(报名表

见附件)。各参训教师于 12 月 23 日上午 8:30 在实验学校报告厅报到。

四、培训地点：丰南区实验学校体育馆

五、组织形式：参加培训的教师穿运动服、运动鞋，集中管理。

六、培训费用：

1.培训费由教育局统一支付。

2.午餐费、交通费各校按标准回单位报销。

七、培训内容：

(一)团体项目

1.广播体操《舞动青春》、武术操《英雄少年》

《全国中小学生系列武术健身操教学光盘(中学版)》。

2.队列队形

(1)内容

原地内容：立正、稍息、看齐、一列成二列及还原、一列成三列及还原。

行进间内容：①队列练习：跑步走，立定。行进间齐步向左转走、向右转走、向后转走。②队形练习：行进间齐步左转弯走、右转弯走、左后转弯走、右后转弯走。

(二)个人项目

1.田径(田赛)

急行跳远:男女均采用 3M 板，挺身式、走步式、蹲踞式。

2.田径(径赛)

跨栏跑——弯道跑组合:全程 80m, 其中直道 40m, 弯道 40m。直道中跨过 3 个栏:男, 起跑至第一栏距离 13.72m, 栏高 0.84m, 栏间 8m; 女, 起跑至第一栏距离 13m, 栏高 0.762m, 栏间 7.5m。每人一次测试机会。

3.球类(篮球)

在端线后持球静止站立, 右手运球出发至第一障碍柱前做后转身运球, 换左手运球至第二障碍柱前做体前变向换手运球, 换右手运球, 接行进间单手肩上投篮或行进间单手低手投篮, 无论投中与否均自抢篮板球, 双手胸前传球给助传者, 并在侧身跑过程中, 用行进间双手胸前传球经与助传者传接球后, 急停跳投结束。

4.球类(排球)

在发球区持球听指令发球, 发球后进入场区, 接对方推攻球(下手发球或抛球)后连续进行自传、自垫, 至前场区连接一次扣球技术, 再在网前做一拦网(模拟)动作。每个步骤为一项技术, 第 2-5 步骤 4 项技术(接推攻球、自传、自垫、扣球技术)是一组连贯的击球动作, 球不准落地, 自传、自垫没有次数限制。

5.球类(足球)

从中线出发, 行进间颠球(除手以外的身体任何部位触球), 球落地后即以脚内侧传地滚球的方式和助传者进行踢墙式二过一配合, 受试者用脚内侧接助传者传过来的地滚球后依次运球过障碍, 过完最后一个障碍用脚背正面射门。

6.体操(技巧)

男子技巧组合动作:直立-----鱼跃前滚翻-----蹲撑跳成屈体分腿俯撑-----前滚翻成直腿坐-----经体前屈后倒屈体后滚翻成直立同时两臂上举----- (趋步)侧手翻向前并步成直立。

女子技巧组合动作:直立-----前滚翻直立-----两臂经侧至上举-----单脚蹬地前滚翻成直腿坐-----经体前屈后倒成肩肘倒立(停2")-----经单肩后滚翻成单腿跪撑平衡-----成跪立-----跪跳起成直立。

7.体操(器械)

男子双杠(低杠)组合动作:杠端跳起成分腿坐-----前滚翻成分腿坐-----屈膝弹杠并腿支撑后摆转体180度成分腿坐-----分腿坐挺身前进接支撑前摆-----支撑后摆下。

女子双杠(低杠)组合动作:跳起支撑前摆成分腿坐——前滚翻成分腿坐——后摆转体180度成分腿坐-----屈膝弹杠并腿支撑后摆-----支撑前摆下。

8.武术(徒手类)

《形神拳》武术套路(参见普通高中课程标准实验教科书《体育与健康(必修)》全一册教师教学用书,人民教育出版社,2007年1月出版)。预备势-----并步抱拳礼-----左右侧步冲拳-----开步推掌翻掌抱拳-----震脚砸拳-----蹬腿冲拳-----马步左右冲拳——震脚砸拳-----路腿冲拳-----马步右左冲拳-----插步摆掌-----勾

手推掌-----弹踢推掌-----弓步冲拳-----抡臂砸拳-----弓步冲拳
-----震脚弓步双推掌-----抡臂拍脚-----弓步顶肘-----歇步冲拳
-----提膝穿掌-----仆步穿掌-----虚步挑掌-----震脚提膝上冲拳
-----弓步架拳蹬腿架拳-----转身提膝双挑掌-----提膝穿掌-----
仆步穿掌-----仆步抡拍-----弓步架栽拳-----收势。

9.武术(器械类)

《健身短棍》武术套路(参见义务教育课程标准实验教科书《体育与健康》七一九年级全一册,人民教育出版社,2001年6月第1版)。预备势-----起势-----提膝平抡-----马步斜劈-----上步平戳
-----撤步盖把-----独立劈棍-----震脚前戳-----换把举棍-----
弓步劈棍跟步挑把-----马步劈棍-----转身拔棍-----马步斜劈
-----收势。

10.健美操:《全国健美操大众锻炼标准第三套动作》二级成人套成套动作,地面动作(力量训练部分)不做。参见中国健美操协会审定的《全国健美操大众锻炼标准第三套动作图解》。

(三)优质课展示、专家点评

培训结束后,将对所有参训教师进行各个项目考核,根据考核结果评出30%的优秀学员颁发证书,并选拔优秀教师参加2025年唐山市中小学体育教师教学技能大赛。

八、培训要求:

1.各学校要高度重视本次培训,认真选派年轻、身体素质好且

35 周岁以下的国办体育教师参加培训。

2.严肃纪律。各参训教师要严格遵守培训纪律，按时签到，培训期间不得随意离开，教育局将对参培情况实行全程督导、考核、通报。

3.每位参训教师需自备运动服、运动鞋，管理好个人生活用品。

4.言行文明，爱护环境，自觉保持培训场馆卫生。

5.参训教师注意行车、饮食安全，中午严禁饮酒。

九、课程安排：

时 间		学 习 内 容	
12 月 23 日	上午	队 列	形神拳
	下午	广播操	健美操
12 月 24 日	上午	武术操	足 球
	下午	短 棍	排 球
12 月 25 日	上午	技 巧	双 杠
	下午	跨 栏	跳 远
12 月 26 日	上午	篮 球	考核
	下午	优质课展示、专家点评，闭幕式	

附：2024 年丰南区中小学体育教师技能培训报名表

丰南区教育局

2024 年 12 月 11 日

主题词：体育教师 教学技能培训 通知

丰南区教育局办公室

二〇二四年十二月十一日印

(共印 20 份)

附：

2024 年丰南区中小学体育教师技能培训报名表

单位：

学校	姓名	性别	联系电话	备注