

青岛旅游学校 2024-2025 学年体育工作自评报告

为全面贯彻国家《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》精神，落实立德树人根本任务，以“健康第一”为教育理念，青岛旅游学校围绕学生体质健康提升与专业特色发展双目标，系统推进 2024-2025 学年体育工作。现将本学年体育工作开展情况、成效及反思总结如下，形成自评报告。

一、严格落实新制定的《体育与健康》学科教学计划、内容，结合专业特色发展学生身体素质

本学年，学校以“新课标落地 + 专业适配”为核心，打破传统体育教学“一刀切”模式，将体育教学与旅游类专业人才培养目标深度融合，构建“基础体能 + 专业特色”的分层教学体系，确保教学计划既有科学性，又具专业性。

（一）深化教材研讨，夯实教学改革基础

为精准把握《体育与健康》新课标（2022 年版）及“十四五”体育新教材核心要求，学校于 2024 年 8 月暑期组织体育组全体教师、各专业部主任（旅游管理、酒店管理、航空服务专业）开展为期 3 天的专题研讨。研讨聚焦“教材内容与专业需求的衔接点”，例如：航空服务专业需强化形体姿态、肢体协调性训练（适配未来空乘岗位形象与服务规范）；旅游管理专业需侧重耐力、下肢力量训练（应对带团过程中长时间行走、行李搬运等场景）；酒店管理专业需提升反应速度与体能耐力（适配酒店高峰期高强度服务需求）。同时，结合近 3 年学校体育教学数据（如学生体质达

标率、专业相关体能薄弱项),梳理出“基础体能不扎实、专业适配训练不足”等问题,为后续教学计划修订提供依据。

(二)精准修订教学大纲,衔接国家要求与专业特色

在前期研讨基础上,学校重新修订《青岛旅游学校体育与健康学科教学大纲》,明确“国家体质标准为底线、专业特色为亮点”的编写原则。大纲新增“专业体能培养模块”,将各专业核心岗位需求转化为具体体育教学内容:

航空服务专业:融入“站姿训练(含靠墙站立、微笑形体配合)”“坐姿礼仪体能(核心肌群稳定训练)”“短途快走耐力(模拟机舱服务往返动线)”等内容,每周设置1节专项形体课,由体育教师与专业礼仪教师联合授课;

旅游管理专业:增设“负重行走训练(模拟带团时携带讲解设备、应急物品)”“阶梯跑(适配青岛多山地貌带团场景)”“团队协作体能游戏(如定向越野,强化团队引导能力)”,每学期开展1次“行走的课堂”户外体能实践(如沿崂山景区步道完成5公里耐力训练);

酒店管理专业:强化“上肢力量(托盘端送训练)”“快速反应跑(模拟客房、餐厅应急响应)”“站姿耐力(前台服务姿态保持)”,结合专业实训课开展“体能+技能”融合训练(如端托盘折返跑考核)。

(三)分层设计教学计划,实现梯度化与专业化融合

依据修订后的大纲,学校重新设计高一至高三六个学期的分层教学计划,确保知识技能“由浅入深、前后衔接”,同时贯穿专业特色:

高一年级:以“基础体能奠基”为主,高一上学期侧

重柔韧性（坐位体前屈）、心肺耐力（800 米 / 1000 米慢跑）、基础力量（跳绳、立定跳远）训练，下学期嵌入 “专业体能启蒙课”（如航空专业形体认知、旅游专业耐力感知），帮助学生建立 “体能与专业关联” 的认知；

高二年级：以 “专业体能深化” 为主，结合《体育与健康》新课标核心素养要求（运动能力、健康行为、体育品德），将专业技能训练融入体育课堂（如航空专业 “转体平衡训练”、旅游专业 “突发情况体能应对”）；

高三年级：以 “体质测评冲刺 + 职业体能衔接” 为主，针对国家学生体质健康标准五项指标（50 米跑、立定跳远、实心球、引体向上 / 仰卧起坐、800 米 / 1000 米跑）开展专项强化，同时增设 “职业体能模拟课”（如模拟导游带团 3 公里行走、酒店前台 4 小时站姿耐力训练），为学生实习就业做好体能储备。

二、发挥体质监测的引领作用，改革、完善体育学业评价模式

为打破 “重测试、轻过程” “重技能、轻素养” 的传统评价局限，学校以体质监测数据为核心依据，构建 “素养 + 知识 + 技能” 三维一体体育学业评价体系，实现 “以评促学、以评促训” 的目标。

（一）构建 “三维一体” 评价体系，聚焦综合素养

参考《青岛旅游学校学业改革评价制度》，结合体育学科特性与专业人才培养需求，明确评价体系三大维度的具体内容与权重。

（二）集备组联动研讨，动态优化评价指标

以体育组为核心，联合各专业部教师成立 “体育学业

评价研讨小组”，实行 “每周集备、每月复盘、每学期调整” 的动态优化机制：

每周集备：聚焦近期体质监测数据（如高二年级 10 月立定跳远平均分低于达标线 5cm），调整对应评价指标权重（如将立定跳远训练的过程性评价占比从 10% 提升至 15%），并设计针对性训练方案；

每月复盘：汇总各班级评价数据，分析 “评价指标与学生需求的匹配度”，例如发现酒店管理专业学生 “上肢力量评价得分偏低”，新增 “托盘端送耐力” 作为专业技能评价子指标，纳入月度考核；

每学期调整：结合学期末体质测评总数据与专业实习反馈（如合作酒店反馈学生 “站姿耐力不足”），修订下一学期评价体系，例如 2025 年春季学期新增 “职业场景体能模拟” 评价模块，权重占比 10%。

（三）细化考核实施方案，保障评价落地

为确保评价体系可操作、可落地，学校制定《青岛旅游学校 2024-2025 学年体育学业考核实施方案》，明确考核形式、时间节点与结果应用：

过程性考核（占比 60%）：包括课堂表现（出勤、参与度，每周记录）、日常训练打卡（通过学校 “体育健康平台” 上传每日锻炼视频，如跳绳 10 分钟、站姿训练 5 分钟，每月统计打卡率）、专业技能随堂测（如每月 1 次航空形体姿态评分、旅游负重行走计时）；

终结性考核（占比 40%）：期中为 “体质监测专项考”（测试五项基础指标，参考国家学生体质健康标准评分），期末为 “基础 + 专业融合考”（如航空专业 “形体展示 +

800 米跑”、旅游专业 “负重行走 + 立定跳远”);

结果应用：评价结果纳入学生综合素质档案，作为 “三好学生” “优秀班干部” 评选的重要依据；对连续两学期评价不合格的学生，制定 “一对一帮扶计划”（由体育教师定制个性化训练方案，每周额外辅导 2 次）。

此外，学校微信公众号于 2024 年 11 月推送《体育学业评价改革试点班成果》，提及试点班（航空服务 2301 班）通过新评价体系，学生体质达标率从学期初的 82% 提升至 95%，专业形体课满分率达 78%，学生反馈 “能清晰知道自己的体能短板，训练更有方向”，为评价模式的全面推广提供了实践支撑。

三、课堂教学与课外训练紧密结合，全力做好体育素质测评工作

本学年，学校坚持 “课堂打基础、课外强提升” 的思路，以国家学生体质健康标准五项测评为核心目标，通过 “普测摸底、专项训练、以赛促训、规范上报” 四步走，确保体育素质测评工作高质量完成。

（一）前置体质普测，精准画像学情

为全面掌握学生体质基础，学校于 2024 年 9 月（学期初）开展高一至高三全体在校学生体育五项普测，具体工作安排如下：

组织保障：成立 “体质普测工作小组”，由分管校长任组长，体育组教师为核心成员，联合学生会体育部门志愿者（共 30 人）负责现场组织、数据记录；测试场地分设 “田径场（50 米跑、800 米 / 1000 米跑）” “体育馆（立定跳远、实心球、引体向上 / 仰卧起坐）”，配备专业测试器材

(如电子计时器、智能立定跳远测距仪), 确保数据精准;

数据处理: 测试结束后, 由体育组专人将数据录入 “国家学生体质健康标准管理信息系统”, 并生成《班级体质健康分析报告》(含班级平均分、达标率、薄弱项分布) 与《学生个人体质诊断书》(标注个人优势项、待提升项及训练建议), 同步反馈给班主任、学生及家长, 例如高一(2)班(旅游管理专业)薄弱项为 “800 米跑”, 班级平均分比达标线慢 12 秒, 班主任联合体育教师制定班级训练计划;

普测成效: 本次普测覆盖全校 24 个班级、1123 名学生, 覆盖率 100%, 数据完整率 98.5%, 为后续分年级、分专业的训练方案制定提供了精准依据, 学校微信公众号《2024 年秋季体质普测纪实》一文对此次工作进行了详细报道, 获得家长广泛认可。

(二) 聚焦高二专项训练, 靶向提升薄弱项

高二年级作为市级体质抽测重点年级, 学校针对普测中发现的薄弱项(如耐力跑、实心球), 制定 “每周 1-2 次专项训练” 计划, 具体实施如下:

时间与内容安排: 利用每周二、周四下午第 7、8 节自习课(共 90 分钟), 对高二级部 8 个班级分批次训练, 按 “薄弱项分组” 开展针对性训练:

耐力组(针对 800 米 / 1000 米跑): 采用 “间歇跑训练法”(如 400 米快跑 + 200 米慢跑循环), 由擅长中长跑的李老师带队, 每次训练含 “热身 15 分钟 + 核心训练 30 分钟 + 放松 15 分钟”;

力量组(针对实心球、引体向上 / 仰卧起坐): 开展 “上肢力量训练(哑铃卧推、俯卧撑)” “核心力量训练(平板支

撑、卷腹)”，由体能专业毕业的张老师指导，避免学生因动作不规范受伤；

个性化帮扶：对普测中未达标的学生（共 42 人），建立“一对一帮扶档案”，安排体育教师利用课后服务时间（每周一、三下午 16:30-17:15）进行额外辅导，例如高二（5）班学生王某（立定跳远未达标），通过“蛙跳、台阶跳”专项训练，1 个月后成绩提升 15cm，成功达标；

训练成效：截至 2024 年 12 月，高二年级五项指标达标率从普测时的 85% 提升至 93%，其中实心球、仰卧起坐达标率提升最为显著（分别提升 12%、10%），为市级抽测奠定了坚实基础。

（三）以赛促训显成效，营造体育氛围

为激发学生训练积极性，学校结合专项训练内容，组织开展“年级小型体育比赛”，实现“以赛促学、以赛促训”：

比赛规划：2024 年 10 月举办“年级耐力跑挑战赛”（以班级为单位，每人完成 800 米 / 1000 米跑，取班级平均分排名），12 月举办“立定跳远团体赛”（班级全员参赛，累计总距离排名），2025 年 3 月计划举办“专业体能特色赛”（航空专业形体展示、旅游专业负重行走、酒店专业托盘端送接力）；

赛事组织：比赛由体育组联合学生会承办，设置“流动红旗”“体育之星”“最佳团队协作奖”等荣誉，通过学校微信公众号直播赛事（如 10 月耐力跑挑战赛直播观看量达 2000+），邀请家长代表现场观赛，增强赛事影响力；

赛事成效：以 10 月耐力跑挑战赛为例，高二年级参赛班级平均成绩较训练前提升 18 秒，其中高二（3）班（旅

游管理专业）从班级平均分 3 分 45 秒提升至 3 分 27 秒，班级训练积极性显著提高，赛后学生自主组建“晨跑小组”，每日早自习前开展 20 分钟慢跑训练。

（四）规范数据上报，确保工作闭环

严格按照省级、国家级学生体质健康监测平台要求，做好数据上报与审核工作：

数据审核：成立“数据上报审核小组”，由体育组组长牵头，对普测、专项训练、学期末测评数据进行“三级审核”（班主任初审、体育教师复审、组长终审），确保数据真实、准确（2024 年秋季学期数据上报准确率 100%）；

上报流程：安排专人负责平台操作，在规定时间内完成数据录入、核对、提交（如 2024 年 11 月完成国家平台秋季学期数据上报，2025 年 5 月计划完成春季学期数据上报），并留存上报凭证；

上级反馈：2024 年 12 月收到青岛市教育局体质监测工作反馈，学校数据上报及时性、完整性获“优秀”评级，高二年级体质抽测模拟数据位列市中职学校前列。

本学年，学校体育工作围绕“体质提升 + 专业适配”核心目标，通过教学计划优化、评价模式改革、课内外训练融合，取得阶段性成效。后续将持续结合学生反馈、专业需求与上级要求，进一步完善体育工作体系，为培养“体能达标、专业适配、终身锻炼”的旅游类人才奠定坚实基础。