

# 贺兰县教育体育局

## 关于举办 2022 年贺兰县中小学体育教师 教学技能比赛的通知

各中小学:

为贯彻落实自治区党委办公厅 人民政府办公厅《关于实施基础教育质量提升行动的意见》和《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的实施意见》精神，不断提高我县中小学体育教师专业素养，促进体育教学质量提升，根据自治区、银川市中小学体育教师教学技能比赛的相关要求，决定举办全县中小学体育教师教学技能比赛。各学校要高度重视，按照《贺兰县中小学体育教师教学技能比赛规程》（附件1）要求，本着公开、公平、公正的原则，认真开展校级和联盟校初选工作，并按要求报送教师参加县级比赛。

- 附件：1. 比赛规程  
2. 比赛细则  
3. 参赛教师报名表  
4. 参赛队汇总表



## 比赛规程

### 一、组织单位

1. 主办: 贺兰县教育体育局
2. 协办: 贺兰一中（六中校区）

### 二、比赛时间、地点

1. 比赛时间  
2022 年 6 月 9 日-10 日
2. 比赛地点  
贺兰一中（六中校区）

### 三、参赛组别及人员

1. 本次比赛分小学组和中学组（包括初中和高中）两个组别。
2. 各联盟校要进行初选，推荐符合条件的教师参加县级比赛。其中，女教师不少于 2 名。
3. 各联盟校报指导教师 1 名。

### 四、参赛条件

1. 全县中小学在编在岗专职体育教师。
2. 从事体育教学 3 年以上（含 3 年），任教年限计算截至日期为 2022 年 6 月 10 日。

### 五、比赛内容

#### （一）理论部分

1. 教学设计（15 分）

根据给定的教学内容和教学条件，完成包含教学指导思想、教材分析、学情分析、教学流程、场地器材布置、安全防范、单元计划、课时计划（教案）等内容的教学设计一份。

## 2. 听评课（10分）

参赛教师观看一节体育与健康教学录像课后，按照规定格式写出一篇评课报告，包含优点与存在问题、原因分析和改进意见。

## （二）实践部分

### 1. 广播体操、武术健身操（15分）

以联盟校为单位完成中小学广播体操《七彩阳光》、《舞动青春》和武术健身操《英雄少年》。

### 2. 队列队形（10分）

以联盟校为单位完成规定的队列、队形动作。

### 3. 规定项目（30分）

规定项目为足球、篮球、排球三项，每项满分10分。每位参赛教师需依次完成三项测试内容。

### 4. 自选项目（20分）

每位参赛教师从田径类、体操类、武术与民族民间传统体育类、健美操4类自选项目中任选一项进行运动技能比赛，并在附件4“自选项目内容”栏填写。

## 六、评分和奖励

### （一）评分

参赛教师需参加教学设计；听评课；广播体操、武术健身操；队列队形；规定项目和自选项目比赛，满分分值为 100 分，分值比例分配如下表：

类别	比赛内容	比例
理论部分	教学设计	15%
	听评课	10%
实践部分	广播体操、武术健身操	15%
	队列队形	10%
	规定项目（足球、篮球、排球）	30%
	自选项目（田径、体操、武术、健美操）	20%

## （二）奖励

比赛只设个人奖，不设团体奖。按个人各项比赛得分总和计算，设小学、中学各一、二等奖若干名。

## 七、报名

1. 各学校、各联盟校要高度重视，积极动员，广泛宣传，逐级开展体育教师教学技能比赛，活动报名以联盟校为单位进行。

2. 各联盟校须同时报送学校或联盟校组织评选活动的相关简报（讯）等过程性材料（word 版和 pdf 版）。只报电子稿，不报纸质材料。

3. 各联盟校需填写《贺兰县中小学体育教师教学技能比赛参赛教师报名表》和《贺兰县中小学体育教师教学技能比赛参赛教师汇总表》，并将加盖各校印章的 PDF 格式报名表

及 Excel 版汇总表于 2022 年 6 月 1 日前发送到：  
37070091@qq.com 邮箱，逾期未报视为弃权。

## 八、其他事宜

1. 凡报名担任指导教师的，比赛期间必须在赛区负责联盟校参赛教师的管理工作。特殊情况不能赴赛区或中途离开赛区的，必须另行安排人员负责参赛队的安全工作和日常管理工作。

2. 比赛常规器材由协办单位提供，特殊器材由参赛教师自备。

3. 参赛教师须着运动服、运动鞋参赛，赛前自行做好准备活动。

4. 抽签确定比赛顺序，凡迟到 10 分钟以上者，取消该项目比赛成绩。

5. 参赛教师须持防疫健康绿码和行程码，全程佩戴医用口罩，严格遵守疫情防控各项要求，对高、中风险地区 14 天内有旅居史的人员，或有感冒发烧等情况人员，不得参加本次比赛。

6. 本届比赛的未尽事宜另行通知。

## 九、联系方式

贺兰县教学研究室：余阳 电话：13995304623

贺兰一中（六中校区）：董建民 电话：13995304695

## 附件 2

### 比赛细则（实践部分）

#### 一、广播体操、武术健身操

##### 1. 比赛内容

广播体操为《七彩阳光》和《舞动青春》；武术健身操为《英雄少年》。

##### 2. 比赛方式

以各联盟校为单位完成中小学广播体操、武术健身操。将参赛队最后得分记入本队每位参赛教师个人成绩。

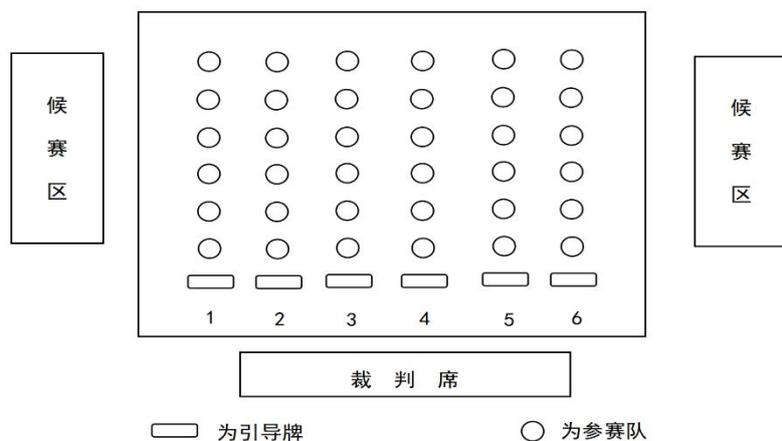


图 1 广播体操、武术健身操比赛示意图

##### 3. 评分标准

动作正确连贯、协调，一致性高，舒展优美，幅度及力度到位，精神面貌好，服装得体，给人以美的享受（15-12分）；动作正确、连贯、协调、舒展、幅度及力度基本到位，动作基本一致，精神面貌较好，服装得体，整体效果较好

(12-9分)；动作较正确、连贯、协调，动作错误较多，幅度及力度一般，精神面貌一般，整体效果一般(9-6分)；动作错误多，不协调，不连贯，精神面貌差，整体效果差(6分以下)。

## 二、队列队形

### 1. 比赛内容

在一个排球场大小范围内，5分钟内完成指定内容。指定内容包括原地和行进间两部分内容，各项指定的具体内容至少出现一次。

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(自选其中两项)。从指定起始位置开始，到将本队带回到起始位置结束。指定内容可自主编排，融入完整比赛中，应充分利用指定场地，避免偏场。在完成指定内容前提下，可增加内容以提高精彩程度，自主增加的内容如出现错误也相应扣除错误分。

### 2. 比赛方式

以各联盟校为参赛单位。每队指定一名队员为指挥员，其余参赛教师为练习者。将参赛队最后得分记入本队每位参赛教师个人成绩。比赛开始后由指挥员将本队带入场地的指定起始位置。在起始位置面向裁判席以一列横队开始，以一列横队回起始位置结束。

### 3. 比赛要求

队列队形比赛前和结束时指挥员必须向裁判长报告，报告时裁判长须起立。队列队形比赛前报告：指挥员应跑步至裁判席报告，指挥员：“报告裁判长，××××代表队队列队形比赛准备完毕，请指示”裁判长：“开始”。指挥员：“是”。指挥员跑步至队列前开始队列队形比赛。队列队形比赛结束后报告：指挥员应跑步至裁判席报告，指挥员：“报告裁判长，××××代表队队列队形比赛已经完毕，请指示”。裁判长：“退场”。指挥员：“是”。指挥员跑步至队列前指挥队伍退场。动作规格参照《中国人民解放军队列条令（试行）》（军令〔2018〕60号）。



图 2 队列队形比赛示意图

#### 4. 评分标准

①服装与人数（1分）。服装统一整洁，便于运动，按1、0.8、0.6三个等次记分。每个联盟校教师全员参赛，每少1名额外扣0.2分。

②进场（1分）。整体气势高昂、步调一致，动作规范。踏步不齐扣0.2分，排面不齐扣0.2分，步伐摆臂不一致扣

0.2分。

③原地内容（2分）。动作规范一致，口号规范洪亮、报数正确。立正、稍息、看齐，队形变换与还原整齐一致。出现错误扣0.2分/人次。

④行进间内容（4分）。队列练习：跑步走、立定不整齐，转法不一致扣0.1分/人次，出现错误动作扣0.2分/人次。队形练习：行进间齐步转弯走不整齐、转法不一致扣0.1分/人次，出现错误扣0.2分/人次。偏离场地扣0.5分。

⑤退场（1分）。步调一致，动作规范。步调不一致扣0.1分/人次，排面不整齐扣0.2分。

⑥创编（1分）。创编新颖，合理利用场地。按1、0.8、0.6三个等次记分。

### 三、专项技能

#### （一）规定项目

##### 1. 足球（10分）

测试方法：从中场起始点开始颠球，颠球满20个然后带球进入传球区域（小正方形区域），通过踢反弹挡板，接反弹球（完成三个方向的传接反弹球）。然后运球依次绕过标志杆，完成射门，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成时间。凡出现漏杆、射门偏出球门，球击中横梁或立柱弹出，均属无效，不计成绩。每人2次测试机会，计最好一次成绩。

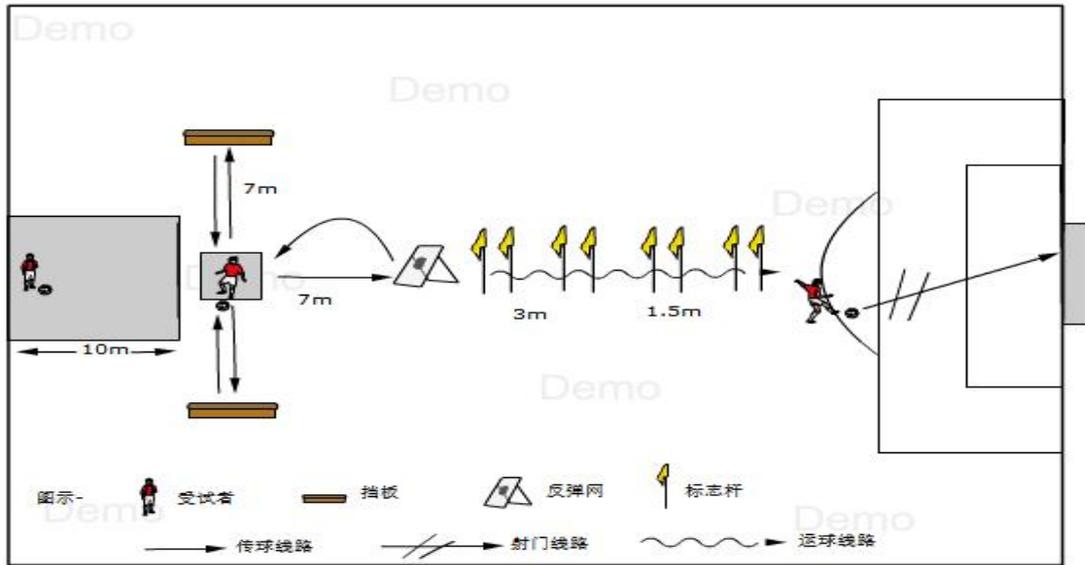


图 3 足球测试示意图

评分标准：技术评分占 4 分；量化评分占 6 分。

技术评分：颠球、运球、传球、接球技术动作正确，协调，连贯。射门动作正确。左右脚动作娴熟，无撞杆，射门到球门范围内（4-3 分）；颠球、运球、传球、接球技术动作基本正确、协调、连贯。射门动作较正确。左右脚动作较协调，出现一次撞杆，射门到球门范围内（3-2 分）；颠球、运球、传球、接球技术动作不正确、不协调、连贯性较差。射门动作不正确。出现三次以上撞杆，射门偏出球门范围（2-0 分）。

足球量化评分标准：

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
6.0	29.00	32.00	3.0	33.00	36.00
5.7	29.40	32.40	2.7	33.40	36.40
5.4	29.80	32.80	2.4	33.80	36.80
5.1	30.20	33.20	2.1	34.20	37.20
4.8	30.60	33.60	1.8	34.60	37.60
4.5	31.00	34.00	1.5	35.00	38.00
4.2	31.40	34.40	1.2	35.40	38.40
3.9	31.80	34.80	0.9	35.80	38.80
3.6	32.20	35.20	0.6	36.20	39.20
3.3	32.60	35.60	0.3	36.60	39.60

## 2. 篮球

测试方法：在端线后持球静止站立，右手运球出发至第一标志杆前做后转身运球，换左手运球至第二标志杆前做体前变向换右手运球，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，用行进间双手胸前接助传者回传球，完成行进间投篮。每人 2 次测试机会，计最好一次成绩。

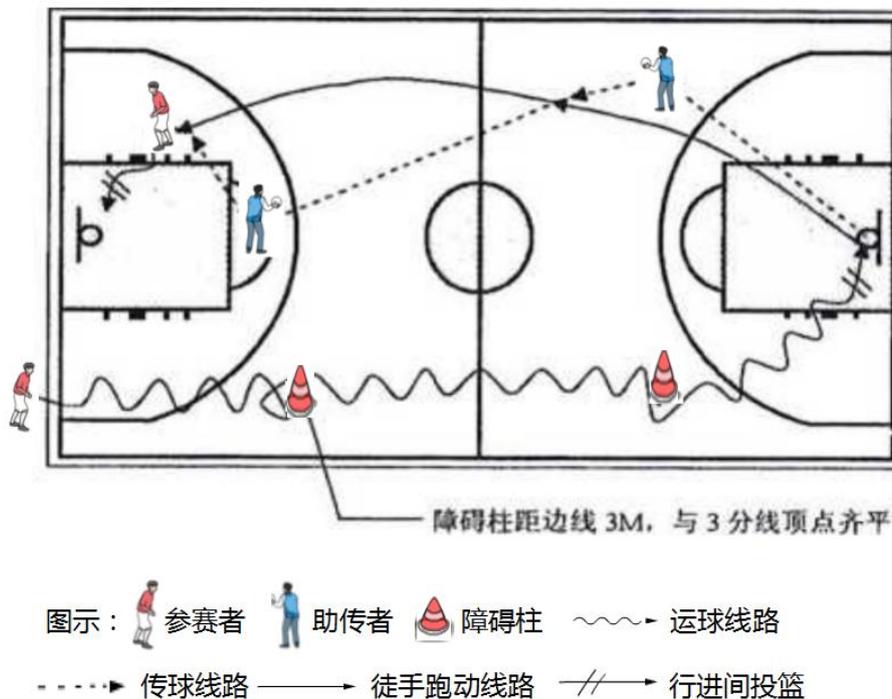


图 4 篮球测试示意图

评分标准：技术评分占 4 分；量化评分占 6 分。

技术评分：运球技术动作正确，协调，连贯。投篮动作正确。运球过程中无带球走、携带球、非法运球等违例动作。侧身跑舒展协调，双手胸前传球和接球动作正确，传球准确，助传人接球舒适，投篮一次性中篮，无补篮（4-3 分）；运球技术动作基本正确，协调，连贯。投篮动作基本正确。运

球过程中出现过一次违例（带球走、携带球、非法运球等），侧身跑基本舒展协调，双手胸前传球和接球动作基本正确，传球基本到位，助传人接球较舒适，投篮出现一次补篮（3-2分）；运球技术动作错误，协调性、连贯性较差。投篮动作粗糙。运球过程中多次出现带球走、携带球、非法运球等违例动作，侧身跑动作不舒展、错误，协调性差。双手胸前传接球动作粗糙、错误。传球准确性差。助传人无法接到球，投篮出现多次补篮（2-0分）。

篮球量化评分标准：

分值	成绩（秒）		分值	成绩（秒）	
	男	女		男	女
6.0	18.00	21.00	3.0	24.40	27.40
5.7	18.40	21.40	2.7	25.20	28.20
5.4	19.20	22.20	2.4	26.00	29.00
5.1	20.00	23.00	2.1	26.40	29.40
4.8	20.40	23.40	1.8	27.20	30.20
4.5	21.20	24.20	1.5	28.00	31.00
4.2	22.00	25.00	1.2	28.40	31.40
3.9	22.40	25.40	0.9	29.20	32.20
3.6	23.20	26.20	0.6	30.00	33.00
3.3	24.00	27.00	0.3	30.40	33.40

### 3. 排球

测试方法：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，再在网前做一次拦网（模拟）动作。每个步骤为一项技术，第2-5步骤4项技术（接抛球、自垫、自传、自扣过网）是一组连贯的击球动作，球不能落地（落地1次扣2分，以此类推），自传、自垫没有次数限制，限时3分钟内完成。每人2次测试机会，计最好一次成

绩。

评分标准：技术评分占 4 分；量化评分占 6 分。

技术评分：动作协调放松，准确，控制能力强，球的落点，高度到位率高（4-3 分）；动作较为协调放松，准确，控制能力较强，球落点高度到位率较高（3-2 分）；动作不协调僵硬，控制能力一般，球的落点高度不到位（2-0 分）。

量化评分占 6 分（发球 2 分，自垫自传自扣拦网 4 分）。发球过网，并且落点在场内得 2 分；发球失误（下网或出界）得 0 分。传、垫、扣球动作完整，手没有触网，落点在界内，拦网动作干净得 4 分；传球垫球时球落地一次扣 1 分最多扣 2 分；传球垫球后扣球时球不过网扣 1 分，扣球后手触网扣 1 分，落点在界外扣 1 分。

## （二）自选项目

参赛教师从以下 5 个项目中任选一项进行运动技能比赛，各参赛队参赛教师所选技能项目可以重复。

### 1. 田赛（急行跳远）

测试方法：男女均采用 3 米板，蹲踞式、挺身式、走步式技术自选，通过助跑、起跳、腾空、落地四个环节给出技评分（占 12 分），犯规扣 5 分；通过远度给出量化评分（满分 8 分），男子 6 米以上（包括 6 米）计 8 分，每降低 0.1 米扣除 0.5 分，女子 5 米以上（包括 5 米）计 8 分，每降低 0.1 米扣 1 分。每人 2 次测试机会，计最好 1 次成绩。

### 2. 径赛（100 米跑）

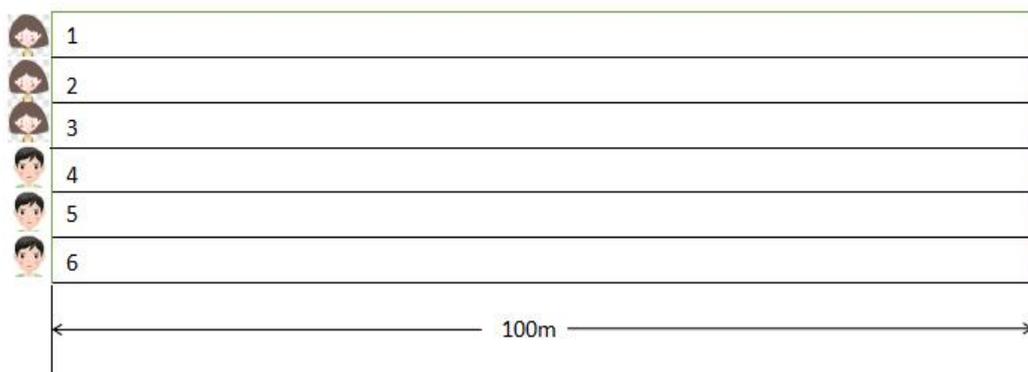


图 5 100 米跑测试示意图

测试方法：男女均完成 100m 跑，采用蹲踞式起跑。通过起跑、起跑后加速跑、途中跑和冲刺跑技术四个环节进行计评分（满分 12 分）；通过跑的速度成绩给出量化评分，男子 13 秒得 8 分，时间每增加 0.1 秒扣除 0.5 分，女子 14 秒得 8 分，时间每增加 0.1 秒扣除 0.5 分。每人 1 次测试机会。

### 3. 体操（技巧）

测试方法：

（1）男子组合动作：直立 → ①鱼跃前滚翻 → ②蹲撑跳成屈体分腿俯撑 → ③体前屈两臂侧举（稍停） → ④分腿慢起成头手倒立（停 2 秒） → ⑤前滚翻成直腿坐 → ⑥经体前屈后倒屈体后滚翻成直立同时两臂上举 → ⑦（趋步）侧手翻 → ⑧向前并步成直立。

（2）女子组合动作：直立 → ①远撑前滚翻 → ②直立，两臂经侧至上举，上一步成俯平衡（停 2 秒） → ③单脚蹬地前滚翻成直腿坐 → ④经体前屈后倒成肩肘倒立（停 2 秒） → ⑤经单肩后滚翻成单腿跪撑平衡 → ⑥成跪立，跪跳起 → ⑦侧手翻 → ⑧向前并步成直立。

评分标准：出场时着运动装和体操鞋（不符合扣 1 分），

面向裁判右手上举示意动作开始（没有扣 0.5 分），动作完成后，面向裁判站立，两臂侧上举示意动作结束（没有扣 0.5 分）。

动作完成质量高，姿势正确，滚翻动作身体平稳，方向正，倒立（平衡）稳定，整个动作连贯、自然、协调、优美，无失误动作（20-17 分）；动作完成质量较高，姿势较正确，滚翻动作身体较平稳，方向偏离小；倒立较（平衡）稳定；整个动作较连贯、自然、协调、优美，基本没有失误动作（17-14 分）；动作完成质量一般，姿势基本正确，滚翻动作身体基本平稳，方向偏离不大；倒立较（平衡）稳定；整个动作较连贯、自然、协调、优美，失误动作较少（14-11 分）；失误多，动作紧张，不连贯，不协调，不自然（11 分以下）。

#### 4. 武术

测试方法：《形神拳》武术套路选自普通高中教科书《体育与健康（必修）》全一册学生用书，人民教育出版社，2019 年 7 月出版）。

预备势（直立抱拳）→①并步抱拳→②左、右侧并步冲拳→③开步前推双掌，翻掌抱拳→④震脚砸拳，蹬腿冲拳，马步冲拳→⑤插步摆掌，转身弓步勾手推掌→⑥弹踢推掌，弓步冲拳→⑦抡臂砸拳，弓步冲拳→⑧震脚弓步双推掌，抡臂拍脚，弓步顶肘→⑨歇步冲拳，提膝穿掌，仆步穿掌，虚步挑掌，震脚提膝上冲拳→⑩弓步架拳，蹬腿冲拳，转身提膝双挑掌→⑪提膝穿掌，仆步穿掌→⑫仆步抡拍，弓步架栽

拳→⑬收势。每人1次测试机会。

评分标准：动作正确连贯、发力协调，幅度及力度到位，演练技巧（精神、节奏、风格）突出，服装得体，给人以力与美的享受（20-17分）；动作正确、连贯、发力协调、舒展、幅度及力度基本到位，演练技巧较好，服装得体，整体效果较好（17-14分）；动作较正确、连贯、发力协调，肢体错误较多，幅度及力度一般，演练技巧一般，服装不得体，整体效果一般（14-11分）；动作错误多，发力不协调，不连贯，精神面貌差，服装不得体，演练技巧较差，整体效果差（11分以下）。

### 5. 健美操

测试方法：《全国健美操大众锻炼标准第三套动作》二级成人套路动作，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》，2009年8月。比赛时每组3人，配合音乐进行成套动作的比赛，每人1次测试机会。

评分标准：动作正确熟练、协调，舒展优美，幅度及力度到位，节拍节奏掌握准确，精神面貌好，服装得体，给人以美的享受（20-17分）；动作正确熟练、协调、舒展、幅度及力度基本到位，节拍节奏掌握较清晰、精神面貌较好，服装得体，整体效果较好（17-14分）；动作较熟练、协调，有错误动作、幅度及力度一般，节拍节奏掌握不准确、精神面貌一般，整体效果一般（14-11分）；错误动作多，不协调，不连贯，跟不上节拍、精神面貌差，整体效果差（11分以下）。



附件 4

### 参赛队信息汇总表

单位（盖章）：

填报人：

年 月 日

类别		姓名	性别	民族	自选项目内容	单位（学校）名称
指导教师						
参赛教师	小学	1				
		2				
		3				
		4				
	中学	5				
		6				
		7				
		8				