**2018学校阳光体育运动工作方案**

2018年，我校体育工作以素质教育为目标、以“健康第一”为指导思想，按照《学校体育工作条例》要求，不断深化体育教学改革，加强体育科学研究，使得我校的群体活动更加活跃，运动竞技水平不断提高，有利地保证了大学生的学习和生活，促进了学生的身心健康，培养了学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力，展现了我校大学生团结协作、顽强拼搏的精神面貌。一年来，我校的学生体育工作在校党委、校行政的正确领导下，在各部门的大力支持和积极配合下，经过各级体育工作者的共同努力，取得了可喜的成绩

**一、公共体育**

我校公共体育课程的目标定位是：以教书育人为宗旨，贯彻“健康第一”思想，全面推进素质教育，培养学生“终身体育”意识和科学健身的能力，增强学生身心健康，激发学生积极参与体育活动的兴趣，提高学生体育文化素养，为实现学校教育的整体目标，培养全面发展的创新型高素质人才而发挥体育过程的特殊功能。

（一）**公共体育课教学改革力度大，一、二年级全部实行专项课教学。**

一年级选项课的设置，根据学院师资和场地设施现状，学生的兴趣爱好、专业特点，打破班级建制，区分性别，区分层次进行教学，开设二学期体育选项课模式，学生可自由选择老师、自由选择项目，完成专项与体能训练。二年级（第三学期）为选修特色课，主要根据学院的办学特色、体育资源、专业性质、突出健身性、职业性；将使高职院的学生逐渐形成与自身职业特点、兴趣相符的体育素质和体育技能，促进高职体育教育的职业性和实用性。三年中利用课外活动和体育竞赛延伸体育教学内容，促进体育教育的习惯化、终身化。

（二）**注重学生个性特点，改进教学方法**

培养学生对运动的兴趣，形成体育意识与习惯，体育教学应注重发展学生的个性，尊重学生的个性选择，在师生关系上更加民主，在教学上强调学生的兴趣与主动积极性：

1、在教学活动中，应力求实现因材施教，注重学生个体学习的参与度，给学生自学自练的时间和空间。

2、在教学活动中，依据职业岗位特点给予启发、引导，设定问题情境，让学生从解决问题的角度着手思考，既调动其主动积极性，又让学生在问题解决中学会学习、学会思考，实现锻炼身体、增进健康的目的。

3、在教学活动中，有机地调控好一般身体素质和培养学生职业实用性身体素质的培养，实现以知识或技术传授为价值取向到以学习主体为价值取向的转变，结合职业岗位实现学生的自我构建与自我发展。

**（三）体育课程的评价体系完善：**

1、体育课程评价是确定体育课程目标，科学编制教材，判断体育课程价值的重要依据。目前我院体育教学评价方法是采用百分制：既平时成绩（学习态度与出勤）占20％、身体素质占40％、专项素质及运动技术占40％。

2、评价体系中要反映学生的生理、体能、知识和技能状态，将体育学习的结果评价与体育过程相结合起来，将课内教学和课外体育活动结合起来，看学生成绩提高的幅度和上课的认真程度，对学生的体育能力、学习行为、表现、体育参与能力、锻炼后的技能变化、合作和交往等多方面进行综合评价。体现“健康第一、淡化竞技”的指导思想，突出职业体能素质在体育成绩评定中的地位。

**二、阳光体育**

大力开展阳光体育活动。做到“人人有项目、班班有团队、月月有比赛”的宗旨。这是素质教育的要求，也是提高学生身心健康的有效途径。

（一）实施目标

1、促进学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康第一”思想落到实处。

2、让学生有选择地参与、学习、享受体育，激发学生的运动兴趣，发挥学生的学习积极性和潜能。

3、提高师生间的和谐关系，提高学生的合作、竞争意识和交往能力。

4、富校园文化生活，营造积极向上的学风。

（二）实施原则

1、以人为本，树立“健康第一”、“终身体育”的意识。实施体育育人功能，根据学生的发展需求，有效地设置和开展各项活动，以达到对学生的促德、健体、调智、审美等的教育功能，重视活动过程的教育。

2、关注差异，重视学生个性发展。张扬学生个性，发展学生特长，推动素质教育。

3、增强体质，全面实施《国家学生体质健康标准》。营造人人参与、生气勃勃的校园体育氛围，创造良好的体育锻炼条件，促进师生间、生生间的和谐关系，确实保证《国家学生体质健康标准》有效实施。

4、根据学生的身心发展的规律及特点，以及学校的实际情况，因地制宜，科学合理的安排活动内容。

（三）实施内容

1、根据学校的场地条件特将跳绳、踢毽子、舞龙、各种健身操、各种球类活动作为阳光运动的主要内容。

2、为了提高学生身体素质，增强学生体质，活动中安排以游戏形式的各项体能素质来发展学生身体素质。

3、在每天的活动中穿插如学校的特色教育，如校园篮球、舞龙、足球等活动。

4、加强学校的体育业余训练，搞好学校蓝球队、足球队、舞龙队的日常训练，做到持之以恒，讲究方式方法，灵活多变，参加各类体育运动竞赛。

5、校内阳光体育联赛

①3月迎春爱乐跑

②4月校趣味运动会

③5-6月校篮球联赛

④10-11月校足球联赛

⑤11月校运动会

⑥12月绳彩飞扬

6、上海市阳光体育联赛

①4-5月上海市校园足球联盟联赛

②5-6月上海市校园篮球联盟联赛

③5月上海市舞龙锦标赛

④5月上海市学生体育舞蹈锦标赛

⑤5月上海市Uni-Run跑进最美校园(春季)

⑥7月全国第十一届大学生舞龙舞狮锦标赛

⑦11月上海市校园足球联盟杯赛

⑧11月上海市校园蓝球联盟杯赛

⑨11月上海市舞龙邀请赛

⑩12月上海市Uni-Run跑进最美校园(秋季)

**三、体育竞赛**

抓好运动队训练的管理工作，通过严抓训练，确保了运动成绩稳步提高。要在阳光体育活动广泛开展的基础上，不断提高竞赛成绩。优化参赛项目，鼓励发展特色项目。为更好地贯彻落实阳光大联赛的精神及参赛项目，体育组进行了“人员统筹安排、器械落实到位、项目推陈出新”，我院现有：篮球、足球、田径、长跑、功夫扇、舞龙、游泳、体育舞蹈等运动队进行训练和比赛项目。每支训练队伍都有完备详尽的训练计划，学校有专门的运动队训练和比赛经费，提供了良好的保障。近两年我校参加国家级、省市级高校比赛硕果累累，以下是我校运动队近两年参加比赛获奖情况:

2017-2018上海城建职业学院体育竞赛获奖统计表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 学生获得国家级文艺、体育竞赛奖项名称(含国外) | 赛事主办单位 | 获奖等级（仅限一、二、三等奖及以上） | 获奖时间 |
| 1 | 第十三届全运会舞龙项目预赛 | 国家体育总局 | 第八名 | 2017年5月 |
| 2 | 第十届全国大学生舞龙舞狮锦标赛 | 教育部大体协 | 第一名 | 2017年7月 |
| 3 | 第十一届全国大学生舞龙舞狮锦标赛 | 教育部大体协 | 第一名 | 2018年7月 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 学生获得省部级文艺、体育竞赛奖项名称 | 赛事主办单位 | 获奖等级（仅限一、二、三等奖及以上） | 获奖时间 |
| 1 | 上海市学生阳光体育大联赛体育舞蹈比赛 | 上海市教育委员会、上海市体育局、共青团上海市委员会 | 单人单项牛仔二等奖 | 2017年5月 |
| 2 | 上海市学生阳光体育大联赛体育舞蹈比赛 | 上海市教育委员会、上海市体育局、共青团上海市委员会 | 单人单项恰恰二等奖 | 2017年5月 |
| 3 | 上海市学生阳光体育大联赛体育舞蹈比赛 | 上海市教育委员会、上海市体育局、共青团上海市委员会 | 四人组单项伦巴三等奖 | 2017年5月 |
| 4 | 上海市大学生篮球联赛 | 上海市教委，上海市体育局 | 高职组第二名 | 2017年6月 |
| 5 | 2017年学生阳光体育联赛武术拳操比赛 | 上海市教委 | 第一名 | 2017年6月 |
| 6 | 2017年第四届学生龙文化全能赛 | 上海市教委、体育局 | 第一名 | 2017年6月 |
| 7 | 2017年上海市大学生足球大联盟联赛（高职组） | 上海市教育委员会  上海市体育局 | 第4名（二等奖） | 2017年10月 |
| 8 | 2017年上海市业余联赛“城建杯”首届大学生舞龙邀请赛 | 上海市体育局 | 第一名 | 2017年11月 |
| 9 | 2017年上海市第七届舞龙舞狮锦标赛 | 上海市体育局 | 第一名 | 2017年11月 |
| 10 | 2017年上海市业余联赛暨上海市舞龙精英赛 | 上海市体育局 | 第一名 | 2017年11月 |
| 11 | 上海市大学生田径锦标赛 | 上海市教育委员会 | 第3名(二等奖) | 2017年11月 |
| 12 | 上海市大学生田径锦标赛 | 上海市教育委员会 | 第5名（三等奖） | 2017年11月 |
| 13 | 第三届Uni Run上海跑入最美校园 | 上海市教育委员会、上海市体育局、共青团上海市委员会 | 高校组第二名 | 2017年12月 |
| 14 | 上海市学生阳光体育大联赛体育舞蹈比赛 | 上海市教育委员会、上海市体育局、共青团上海市委员会 |  | 2018年5月 |
| 15 | 上海市学生阳光体育大联赛体育舞蹈比赛 | 上海市教育委员会、上海市体育局、共青团上海市委员会 |  | 2018年5月 |
| 16 | 上海市学生阳光体育大联赛体育舞蹈比赛 | 上海市教育委员会、上海市体育局、共青团上海市委员会 |  | 2018年5月 |
| 17 | 2018年学生阳光体育联赛武术拳操比赛 | 上海市教委 | 第二名 | 2018年5月 |
| 18 | 2018第五届学生龙文化全能赛 | 上海市教委、体育局 | 第一名 | 2018年5月 |
| 19 | 第四届Uni Run上海跑入最美校园(春季) | 上海市教育委员会、上海市体育局、共青团上海市委员会 | 高校组第五名 | 2018年5月 |
| 20 | 2018年上海市大学生足球大联盟联赛（高职组） | 上海市教育委员会  上海市体育局 | 第五名（二等奖） | 2018年11月 |
| 21 | 2018年上海市业余联赛“城建杯”第二届大学生舞龙邀请赛 | 上海市体育局 | 第一名 | 2018年11月 |
| 22 | 2018年上海市第八届舞龙舞狮锦标赛 | 上海市体育局 | 第一名 | 2018年11月 |
| 23 | 上海市大学生田径锦标赛 | 上海市教育委员会 | 男子4\*100第八名 | 2018年11月 |
| 24 | 上海市大学生田径锦标赛 | 上海市教育委员会 | 男子跳远第七名 | 2018年11月 |
| 25 | 第四届Uni Run上海跑入最美校园(秋季) | 上海市教育委员会、上海市体育局、共青团上海市委员会 | 高校组一等奖 | 2018年11月 |
| 26 | 上海市大学生阳光体育篮球联赛三对三 | 上海市教委，上海市体育局 | 高职组第二名 第五名 | 2018年11月 |