**体育组简介**

****

**焦学武**：男，中共党员，中学高级教师，大学本科学历，1990年参加工作，现任淳化中学总务主任、工会主席，工作以来多篇论文、课题获省市级奖，并有数篇论文发表于体育类核心刊物。

**戴和根**：男，中学一级教师，大学本科学历，1998年参加工作，期间有多篇论文和课题获市、区级奖，2014年、2018年获评江宁区教学先进个人。现任体育教研组长。

**李心泉**：男，中共党员，大学本科学历，1993年参加工作，工作期间有多篇论文获市、区级奖。

**凌翔**：男，中学一级教师，大学本科学历，2009年参加工作，期间有多篇论文获得省、市、区级奖。现任学校德育处主任。

**赵晨：**女，中共党员，研究生，中学一级教师，2012年参加工作，多次开设区市级公开课，面对全区开设中考专题讲座，多次参加区市级赛课并获奖，市基本功大赛二等奖，多篇论文、案例获奖，区市级课题均有立项和结题，两篇论文在《中国学校体育杂志》发表，曾获评江宁区教学先进个人，2021年被评为江宁区体育学科带头人。

**尹杨丽**：女，中共党员，研究生，中学一级教师，2015年参加工作，多篇论文、案例获奖，五年职初竞赛获市二等奖，区级赛课二等奖，曾获评江宁区教学先进个人，2019年获得江宁区优秀班主任，现任学校团支部书记，2021年被评为江宁区德育学科带头人。

**金友华：**男，安徽师范大学毕业，2021年入职，主修篮球，工作认真，踏实勤奋，积极参加校内组织的各项青年教师竞赛。

**初高中体育教师Tabata体能素质操推广培训活动通知**

各初、高中学校：

为了下学期能够在全区初、高中学校顺利推广和普及区教研室联合研制的中学生Tabata体能素质操，优化阳光体育大课间活动形式，强化学生的体能，增强学生的体质。经研究，定于2022年1月6日（周四）上午8：30在江宁区淳化初级中学举行中学生Tabata体能素质操推广培训活动，请各初、高中学校选派**1名年轻教师（体能较好的年轻教师）**参加培训，不得缺席。培训结束后，各初、高中学校在下学期要积极组织全校学生推广使用，区教研室将择机举行录像评比，评选出一、二等奖，以示表彰。具体规程另行通知，望遵照执行。

**附：培训安排表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **内容** | **地点** | **培训人员** |
| 8:10-8:30 | 签到 | 行政楼 | 金友华 尹杨丽 |
| 8:30-9:30 | 讲座：《Tabata体能素质操的研制与教学提示》 | 报告厅 | 赵晨 石莉 |
| 9:40-10:10 | 观摩大课间及Tabata体能素质操 | 田径场 | 体育组全体老师 |
| 10:20-11:55 | 培训：Tabata体能素质操 | 田径场 | 体育组全体老师 |

江宁区教学研究室

2022-1-04

**江宁区初高中学生Tabata体能素质操评比活动规程**

为了下学期能够在全区初、高中学校顺利推广和普及区教研室联合研制的中学生Tabata体能素质操，优化阳光体育大课间活动形式，强化学生的体能，增强学生的体质，特制定本规程。

**一、参赛对象**

全区初、高中学校（含民办学校）必须全部参加，未参加评比的学校将通报评。

**二、参赛要求**

本次比赛采用录像评比，各参赛学校提供录像资料。

**1.参赛年级**

全校学生参加录像评比。个别学校因场地问题可以用一个年级进行录像评比（汤山中学、清水亭学校、竹山中学）；高中学校（含东山高级中学）可以用一个年级参加录像评比；初、高中一体化的学校（东山外校、宇通学校、附中分校）应分初、高中学生分别录像评比；上元中学福清街校区也必须参赛。

**2.录像制作**

①录像采用正面拍摄、一个机位、一镜到底，将赛场全覆盖在镜头内，不准有特写镜头，整套动作不得剪辑，否则不予评比。视频的开头需注明参赛学校，视频结尾需加上指导教师的名字，每个学限报2名指导教师；

②每个光盘只刻录一套完整的视频，并在光盘上用黑色白板笔标注**学校全称**。

**3.材料上交**

参赛光盘上交时间截至2022年4月31日前，送至区教研室404室，逾期不报作弃赛处理（通报批评）；报名表电子稿发至邮箱：136572174.com；教研室包德明老师收，电话：18114016701。

附件1.

2022年江宁区中学生Tabata体能素质操比赛报名表

|  |
| --- |
| 学校（全称）： |
| 领队： | 指导老师： |
| 参赛对象（全员/某年级）： |

江宁区教学研究室

2022-1-4

**Tabata体能素质操的构成**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tabata 1.03’05’’ | 呼吸调整47’’ | tabata2.04’02’’ | 拉伸放松47’’ |
| 前后左右跳 | 八个八拍 | 原地直腿跑 | 六个八拍 |
| 蹬摆提踵 | 毽子跳 |
| 开合跳 | 原地纵跳 |
| 提膝触肘 | 垫步提膝触肘 |
| 垫步交叉跳 | 弓步跳 |
| 碎步快频跑 | 垫步高抬腿 |
| 提膝击掌 | 登山跑 |
| 俯撑开合跳 |  |

**Tabata体能素质操分解教学**

|  |
| --- |
| **Tabata 1.0** |
| 1.前后左右跳准备：直立双手叉腰1拍双手叉腰向前跳2拍双手叉腰向后跳3拍双手叉腰向左跳4拍双手叉腰向右跳5~8拍同1~4拍连续做4个八拍 | 2.蹬摆提踵准备：屈膝半蹲双臂后摆1拍快速提踵立 双臂迅速上摆制动2拍保持不动3,4拍还原屈膝半蹲双臂后摆5~8拍同1~4拍连续做4个八拍 |
| 3.开合跳准备：直立1拍跳起开立比肩稍宽同时两臂经侧直臂上摆至头上击掌2拍跳起并腿成直立同时两臂经侧直臂下摆成侧平举掌心向下依次反复，连续4个八拍 | 4.提膝触肘准备：直立两臂侧平举掌心向下1拍提左膝，大腿尽量高抬同时右手握拳屈肘于胸前成肩前下屈左手不动2拍同1拍，动作相同，方向相反依次反复，连续4个八拍 |
| 5.垫步交叉跳准备：直立双手叉腰1拍双手叉腰原地跳一次2拍双手叉腰原地跳一次3拍双手叉腰原地跳起落地成交叉步不分左右脚4拍双手叉腰原地跳起落地成直立5~8拍同1~4拍连续做4个八拍 | 6.碎步快频跑准备：直立最快步频的碎步跑双手立掌前后摆重心略前倾连续做4个八拍 |
| 7.提膝击掌准备：直立两臂侧平举掌心向下1拍提左膝，大腿尽量高抬两臂经侧直臂下摆至左膝下击掌2拍还原成直立两臂经侧上摆至侧平举掌心向下依次反复，连续4个八拍 | 8.俯撑开合跳准备：并腿俯撑1拍俯撑跳起分腿成俯撑分腿2拍俯撑跳起并腿成俯撑并腿依次反复做4个八拍 |

|  |
| --- |
| **呼吸调整** |
| 准备：直立1~4拍吸气，双臂从体前经侧直臂摆至头顶于手腕处交叉左脚起原地踏步四指并拢大拇指打开5~8拍吐气，双臂从头顶经侧直臂摆体前连续做8个八拍 |

|  |
| --- |
| **tabata2.0** |
| 1.原地直腿跑准备：直立双手叉腰1拍左腿直腿前踢手臂前后自然摆臂2拍右腿直腿前踢手臂前后自然摆臂依次反复，连续4个八拍 | 1. 毽子跳

准备：直立双臂胸前平屈掌心向下1拍左脚向內踢，右脚垫步一次同时右手掌跟触左脚跟，左手不动2拍同1拍，动作相同，方向相反连续做8个八拍 |
| 3.原地纵跳准备：屈膝半蹲双臂后摆1拍快速起跳空中成直立 双臂迅速上摆制动2~4拍落地屈膝缓冲成半蹲双臂后摆5~8拍同1~4拍连续做4个八拍 | 4.提膝触肘跳准备：直立两臂侧平举掌心向下1拍提左膝，大腿尽量高抬右腿原地垫步跳一次同时右手握拳屈肘于胸前成肩前下屈左手不动2拍同1拍，动作相同，方向相反依次反复，连续4个八拍 |
| 5.弓步跳准备：侧身直立1~2拍跳起双臂前上摆臂制动落地成左弓步，手臂自然下摆3~4拍同1~2拍动作相同，方向相反依次反复，连续4个八拍 | 6.垫步高抬腿准备：直立1拍左腿高抬，右脚垫步一次手臂立掌前后自然摆动2拍同1拍，动作相同方向相反，连续4个八拍 |
| 7.登山跑准备：并腿俯撑1拍俯撑右脚支撑左脚蹬地前收，左膝向胸前靠拢2拍同1拍，动作相同方向相反，连续4个八拍 |  |

|  |
| --- |
| **拉伸放松** |
| 准备：直立1\*8拍和2\*4拍同呼吸调整动作左脚向左跨与肩同宽5~8拍十指交叉翻掌向上拉伸第三个八拍十指交叉转体向左沿左腿向下拉伸第四个八拍同第三个八拍，方向相反第五个八拍双臂从下经侧摆至侧平举第六个八拍双臂从侧摆至前平举同时队伍向前靠拢成密集队形 |