



南京市东山高级中学

NANJING DONGSHAN SENIOR HIGH SCHOOL

# 自我介绍及规划

南京东山高级中学  
时亮



南京市东山高级中学

NANJING DONGSHAN SENIOR HIGH SCHOOL

# 自我介绍及规划

- 经历与成绩
- 优势与短板
- 规划与愿景



南京市东山高级中学  
NANJING DONGSHAN SENIOR HIGH SCHOOL

# 自我介绍及规划

- 经历与成绩



南京市东山高级中学

NANJING DONGSHAN SENIOR HIGH SCHOOL

# 自我介绍及规划

## ● 经历与成绩

游泳、足球、羽毛球、排球

健身



# 自我介绍及规划

## ● 经历与成绩

### 学生

足球项目：21年“区长杯”足球一等奖，21年“区长杯”优秀足球裁判员，21年“校长杯”冠军

羽毛球项目：20年，21年区阳光体育一等奖，市阳光体育二等奖

### 自身

20年“园丁杯”篮球赛第五名 区工会歌唱赛“三等奖”

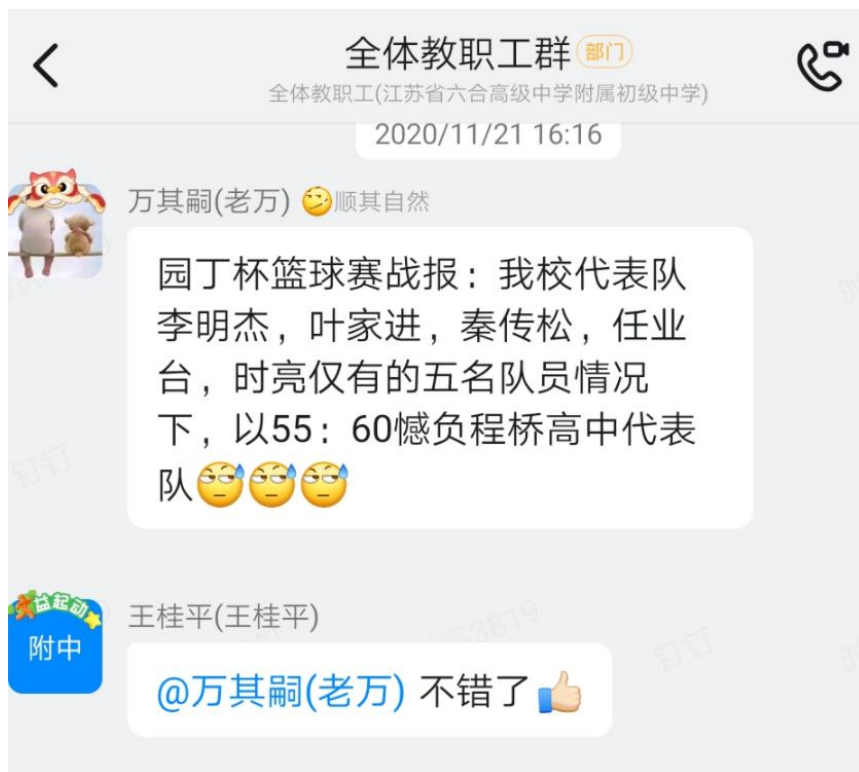


南京市东山高级中学

NANJING DONGSHAN SENIOR HIGH SCHOOL

# 自我介绍及规划

## ● 经历与成绩



# 论文《励其姿 享其美 悟其道：让技巧体操“动”起来》

### 体育课项目好感度分析

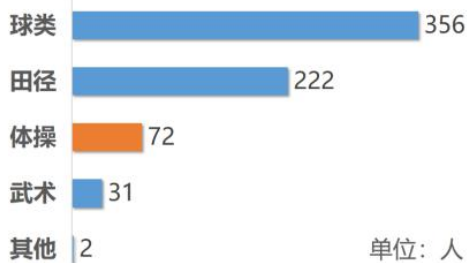


图1 体育课项目好感度对比

### 2. 体操类项目好感度分析

针对学生最喜爱的体操类项目，问卷采用单选形式，指导学生在器械体操（单双杠）、健身操、技巧体操、支撑跳跃、素质练习、队列队形共七项中选择最喜爱的一项。结果如图2所示，选择单双杠的学生人数最多，素质练习次之，其次是技巧体操和健身操，最后是支撑跳跃和队列队形。

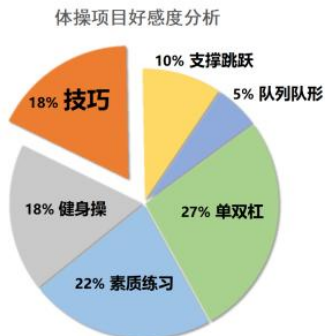


图2 体操类项目喜爱程度对比

### 技巧学习积极因素分析

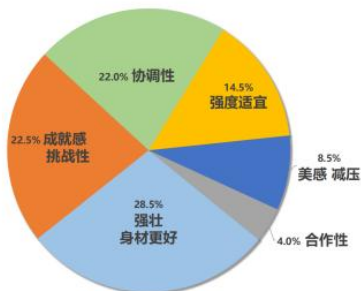


图3 技巧学习的积极因素

### 3. 技巧学习兴趣的影响因素分析

问卷采用单选形式，在技巧体操的相关因素中，指导学生根据自身感受选择一个最喜爱的方面（积极因素），结果如图3所示，将积极因素按所选人数从高到低依次为：（1）使自己变得强壮、身材更好（2）具有成就感和挑战性（3）提升自身协调性，有利于日常生活、体育学习和锻炼（4）强度适宜（5）有美感、能减压（6）可以与同学合作配合完成。

采用单选形式，指导学生根据自身感受选择一个最不喜欢的方面（消极因素），将消极因素按所选人数从高到低依次为：（1）担心被嘲笑（2）担心受伤（3）觉得无聊不实用（4）觉得难度过大或过小（5）不理解动作要领（6）不理解练习要求。

### 技巧学习消极因素比例

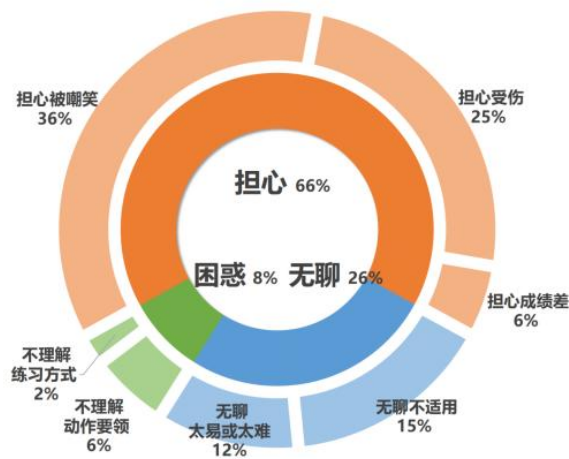


图4 技巧学习的消极因素

结合课堂观察，总结学生技巧学习的消极因素发现，如图4所示，本校学生技巧体操学习的消极因素可以归纳为“担心、无聊和困惑”三类。

（1）担心。约有36%的学生担心动作不好被嘲笑，约有25%的学生担心受伤，约有6%的



# 自我介绍及规划

## ● 优势与短板

**经历：**外贸员、销售、游泳培训、足球培训  
(小朋友、成人、中方教练)

——> 共情 (怯懒羞无)

### ★ 体育教师

(外教助理、小学、初中)

——> 初一到初三，教学相长

——> 高中教材、教法。

——> 对我校的场地情况、以往教学内容、学生水平、学生性格。

——> 共情 (双刃剑)





南京市东山高级中学  
NANJING DONGSHAN SENIOR HIGH SCHOOL

# 自我介绍及规划

- 规划与愿景



南京市东山高级中学

NANJING DONGSHAN SENIOR HIGH SCHOOL

# 自我介绍及规划

## ● 规划与愿景

压力：东外的辉煌历史

心情：直面挑战，躬身入局



南京市东山高级中学

NANJING DONGSHAN SENIOR HIGH SCHOOL

# 自我介绍及规划

## ● 规划与愿景

第一年

第二年

第三年



南京市东山高级中学

NANJING DONGSHAN SENIOR HIGH SCHOOL

# 自我介绍及规划

## ● 愿景

相关的教案（电子留档、课程体系）  
东高两校区、东外 有效联合



南京市东山高级中学

NANJING DONGSHAN SENIOR HIGH SCHOOL

# 自我介绍及规划

## ● 愿景

信心：平台（特级人数、学生）  
文化理念（鹰雁、工匠精神）



Thanks for listening!

