

上海市徐汇区徐浦小学深化新时代学校体育工作 高质量发展工作方案

一、总体目标

为全面贯彻《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》文件要求，坚持“健康第一”的指导思想和“为了每一个孩子的终身发展”的核心理念，落实立德树人根本任务，促进青少年全面健康发展，现就上海市徐汇区徐浦小学深化新时代学校体育工作高质量发展，全面落实学生每天综合体育活动2小时工作，制定工作方案如下。

二、工作目标

1. 时间保障：确保每名学生每日在校内实现不少于2小时的体育活动，并鼓励学生在条件允许的情况下开展校外锻炼。

2. 体质提升：通过体育课、体活课、大课间、课后服务社团活动等，满足低、中、高年级学生不同发展阶段的运动需求。通过家庭作业、数字化运动平台等形成校内外联动机制，进而提升学生整体体能水平和运动技能，降低近视和肥胖风险。

三、组织架构

（一）领导小组

组长：谢军旗

组员：黄丹 王燕 高峰 沈萍 刘颖 金莹 沈晓磊 金超群

（二）工作小组

组长：卫晓婷

组员：俞颖磊 陈芳芳 莘巍松 张芳芳 正副班主任及任课老师

四、工作任务

（一）保障运动时长

刚性落实“关键70分钟”，灵活落实“50分钟”综合体育

活动，确保“5+2”课时落实到位。大课间体育活动时间长为 30 分钟，学校统一组织，统筹各类场地资源安排全体学生参与。科学规划上下楼动线、集合区域与器材分发流程，活动形式丰富多样、负荷适切。无特殊情况，有效运动时间不得低于 20 分钟。针对阴雨、雾霾及传染病等情况，形成室内体育活动组织应急预案，并确保实施的一致性。

1. 体育课

确保每天一节体育课（35 分钟），即一周五节。课程设计由体育教师精心编写，不得挪用或自由活动。课堂内容采取“基础体能训练+专项技能练习+健康知识普及+趣味游戏”模块化教学，低、中、高年级分别侧重趣味游戏、基础技能及团队竞技。

2. 体活课

确保每周两节体活课（35 分钟），按照班级表格顺序依次轮换，活动包含呼啦圈、短绳、鱼雷、小飞机、绑带、高跷桶、棋类等近二十项内容。

3. 30 分钟大课间

每天安排 30 分钟大课间活动，时间为每日上午 9:00-9:35，包含入场、队列、升旗、“希望风帆”广播操、“健康动起来”课间操、室内操、体能操和耐力跑，其中有效运动时间不少于 20 分钟。

4. 课间 15 分钟微运动

每个课间的活动区域分为外场区、大厅与教室三个区域。包含球类、合作类、游戏类、技能类、AI 运动机、乒乓房、棋类、桌面游戏等。

5. 体育社团

为充分调动学生兴趣，推动学校体育社团活动的蓬勃发展，由学校安排教师指导与学生自主组织相结合，组建篮球（包含花

式篮球)、足球、乒乓球、田径、飞镖、啦啦操、跳踢等多种社团,鼓励学生根据自身特长参与,帮助缓解学习压力,促进身心健康。

(二) 丰富项目设置

在体育课程里,篮球作为学校重点项目会依据不同年级学生的身体发育特点和运动能力进行合理安排。比如低年级阶段,先以趣味篮球游戏练习为主,激发学生的兴趣;中年级时,逐步开展较为规范的篮球运球、传球等技术教学;高年级则组织小型的对抗比赛,提升学生的竞技水平和团队协作能力。除此之外,还会设置多样化的其他运动项目。田径类有短跑、长跑、跳远、跳高、投掷等,锻炼学生的速度、耐力和爆发力;体操类包含垫上技巧动作,增强学生的身体柔韧性和协调性;武术类安排基础的拳术学习,在弘扬传统文化的同时培养学生的精气神。

(三) 开展赛事活动

1. 学生运动会安排

春季为田径运动会,内容涵盖短跑、跳高、跳远、立定跳远、垒球、沙包等项目,通过奖励机制激励学生发掘自身潜能。秋季为跳踢运动会,包含单摇跳、双摇跳、双人合作跳、踢毽子、拍毽子、8字长绳、集体跳等项目,旨在提升学生的协调性与节奏感。比赛结果纳入学生综合素质评价体系,优秀运动员可优先入选校队集训,形成“以赛促练、以练促学”的良性循环。

2. “乐动比赛日”安排

月份	赛事名称	参与年级	竞赛内容
9月	篮球比赛	全年级	直线运球、8字运球;个人定点投篮、3V3对抗等
10月	集体跑比赛	全年级	双人组接力、多人组竞赛

月份	赛事名称	参与年级	竞赛内容
11 月	秋季跳踢运动会	全年级	单摇跳、双摇跳、踢毽子、拍毽子、双人合作跳等
12 月	长绳比赛	全年级	集体跳、8 字跳
1-2 月	趣味嘉年华	全年级	趣味体育游戏
3 月	两操、队列队形比赛	全年级	广播操、课间操、队列队形（稍息、立正、三面转法、踏步等）
4 月	春季田径运动会	全年级	50 米、100 米、200 米、400 米、800 米、垒球、沙包、立定跳远、跳高、跳远、仰卧起坐等
5 月	足球赛	全年级	直线运球、射门、绕桩等
6 月	拔河比赛	全年级	拔河

3. 体育赛事纪录榜

设立专门的区域展示学校体育赛事的各项荣誉，详细记录各项体育项目的最高纪录、个人信息纪录等信息，并定期进行更新，激励学生不断挑战自我、超越纪录，营造积极向上的体育竞技氛围。

4. 双休日、寒暑假体育训练营

学校利用双休日、寒暑假等课余时间，精心策划并组织各类体育训练营活动。内容丰富多样，涵盖篮球、田径、乒乓球等。通过专业教练的指导，让学生在轻松愉快的氛围中提升体育技能，增强身体素质，培养团队合作精神和坚韧不拔的意志品质。

（四）场地设施保障

1. 学校体育基础场馆信息

学校目前拥有 200 米以下环形跑道及 2 个标准篮球场地，能满足日常体育教学及田径、篮球等项目训练需求。同时，还配备乒乓室、舞蹈房等，为开展多样化的室内体育活动和相关课程提供了有力保障。

2. 打造趣味微操场

利用操场的闲置空间，增设体能趣味游戏区，让学生在课间休息或放学后，随时随地都能进行体育活动，有效提升了学生的运动参与度和身体素质。

3. 数智化设备配备

配备 AI 运动机，满足不同学生的运动需求，为学生提供个性化的运动指导建议。同时，通过数据记录与分析，教师可以及时了解学生的运动情况，进一步丰富了学校的体育教学内容。

（五）师资队伍配备

1. 基础体育师资

学校目前拥有专职体育教师 5 名，涵盖田径、球类、体操等多个专业领域，能够满足学校多样化体育教学的需求。此外，学校还定期组织体育教师参加专业培训和教学研讨活动，不断提升教师的教学水平和专业素养。

2. 教师“一岗多能”

学校积极鼓励学科教师发挥“一岗多能”的优势，参与到体育社团或兴趣小组的指导工作中来，并为学生们开设多样化的体

育社团，如篮球、田径、乒乓球、足球、啦啦操等。课余时间积极组织各类体育锻炼及赛事活动，如跳踢比赛、田径比赛、篮球赛等，有效提升学生的运动技能和团队协作能力，为学校的体育工作注入新的活力。

3. 绩效考评机制

优化体育教师绩效考评，将课堂教学、活动组织、训练竞赛、体质测试上报、安全保障等纳入评价与评优。

（六）实施干预指导

严格按照国家学生体质健康标准执行体质健康测试工作，确保测试项目全面覆盖。测试安排将分年级、分时段进行，以避免聚集，确保测试工作有序开展。

同时建立结果反馈机制，并针对存在的问题提出个性化的改善建议和跟踪指导，助力学生逐步提升体质健康水平。

（七）强化安全保障

1. 教师运动安全培训

定期组织教师参加运动安全培训课程，有效预防学生运动伤害的发生，以及在遇到突发运动伤害情况时能够迅速、准确地进行初步处理，为学生运动安全提供坚实保障。

2. 学生运动安全教育工作

通过定期开展运动安全知识专题讲座、组织安全疏散演练等形式，向学生普及运动安全常识，增强学生的安全意识和自我保护能力，确保学生能够安全、健康地参与各类体育活动。

3. 学校 AED 配备情况

学校配备自动体外除颤器（AED），且定期有专业人员进行维护与检查，确保其处于随时可用的良好状态。同时，组织教师开展 AED 使用培训，让老师们掌握基本的急救技能，以便在紧急情况下能够迅速、正确地使用 AED 进行急救，为保障生命安全增添

了一道坚实的防线。

4. 运动伤害响应机制

建立由卫生老师、体育教师、班主任组成的运动伤害应急小组，确保在发生运动伤害时能够迅速响应。制定详细的运动伤害应急处理流程，定期组织运动伤害应急演练，提高应急小组的实战能力和协同配合水平。

5. 运动伤害救治

与周边定点医院建立紧密合作关系，确保受伤学生能够在第一时间得到专业、高效地救治。

6. 学生运动意外伤害专项保险配置

学校积极为学生配置运动意外伤害专项保险，涵盖学生在校内及校外参加各类体育活动过程中可能遭遇的意外伤害情况，并简化理赔流程，让学生能够更加安心地参与体育活动。

五、工作监督

公示校级、区级监督电话（区级电话：021-64410010；校级：021-54822255）。