

乐动校园 润心强体

——上海市青浦区实验小学深化新时代学校体育工作高质量发展工作方案

一、总体要求

为全面贯彻《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》和全国教育大会、上海教育大会精神，落实《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，现就上海市青浦区实验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小时制定如下实施细则。

二、工作目标

（一）总体目标

以“每天综合体育活动不少于2小时”为目标，构建“课内外联动、家校社协同、体教融合育人”的体育工作机制，实现“人人会运动、班班有项目、月月有比赛”，全面提升学生身体素质和心理品质。

（二）具体目标

1. 学生每日在校内体育锻炼时间不少于120分钟；
2. 每学期组织春季、冬季运动会各一次，每月开展“乐动比赛日”；
3. 建立覆盖全校的学生体质健康全过程管理平台；
4. 构建“趣味+基础+拓展”的多样化体育课程体系，形成具有本校特色的体育文化品牌。

三、组织架构

(一) 领导小组

组长：徐峰

副组长：朱莉莉

职责：统筹协调全校体育工作的方向制定、资源配置、制度保障等。

(二) 工作小组

组长：曾圆圆

副组长：李佳旺、池凤仙、朱晓青

成员：体育组全体教师、全体正（副）班主任、卫生保健教师、心理健康教师

职责：具体执行体育教学、大课间活动、社团建设、赛事安排、安全保障等任务，并定期向领导小组汇报进展。

四、工作任务

(一) 充分保障运动时长

1. 每班每天安排一节体育课（35分钟）。

2. 每天安排70分钟大课间活动（上午、下午各35分钟）。

(1)每天上午8:55-9:30开展全校广播操“希望风帆”和“体能练习”（冬季进行晨跑）。

(2)每天下午14:50-15:25开展一、二年级大课间体育活动；每天下午15:30-16:05开展三、四、五年级大课间体育活动（根据内容安排表进行相关体育活动）

3. 每天午间安排一次室内律动（15分钟）。

每天下午 12:40-12:55 开展全校室内律动活动。

4. 每周安排 2 节体育活动课。
5. 每月安排半天“乐动比赛日”活动。
6. 每学年安排两次全校运动会。
7. 鼓励学生开展课间“阳光加油站”体育游戏活动。

(二) 合理安排运动内容

1. 体育课程内容

严格落实体育学科国家课程标准，在此基础上，结合学校实际，分年级开设三大球项目（篮球、足球），且开发特色课程。如：花样跳绳、田径、飞盘等。

2. 每天大课间活动内容

(1)每天上午大课间（8:55-9:30，35 分钟）。固定内容包括广播操《希望风帆》（由校广播操一等奖队员示范引领）和趣味体能练习（由体育教师自制视频，融入闯关、联想等元素，兼具趣味性、健身性和启智性）。冬季统一调整为晨跑，确保全员参与。

大课间游戏名称	主要发展体能
《调色小达人》	平衡能力
《疯狂万圣节》	平衡能力
《太空系列》	反应能力
《你还记得吗》	反应能力
《魔法满屋》	协调性
《动物猜猜看》	协调性
《快乐崇拜》	协调性
《植物大战僵尸》	灵敏性
《病毒躲避战》	灵敏性

(2)每天下午各班大课间活动内容。

3. 每天一次午间律动活动内容

每天午间律动（12:40-12:55，15分钟）。包含5分钟现行推广的室内操内容，由本校教师录制示范视频。其余活动内容涵盖韵律操、健身舞蹈、拉伸放松等多种形式，由体育教师与班主任共同设计编排，结合学生年龄特点融入趣味元素。每学期更新2-3套律动曲目，春季选用活力动感的《向快乐出发》，冬季采用温暖舒缓的《雪绒花》，确保动作难度与音乐节奏匹配不同学段需求。活动场地以班级教室为主，利用课桌椅间隙开展站立式律动。

4. 体育活动课活动内容

每周各班体育活动课内容。

5. 每月“乐动比赛日”内容

每月一次“乐动比赛日”，每次半天，设置不同内容（如体育嘉年华、拔河比赛等）。活动面向全体学生，设置“挑战赛”“友谊赛”“积分赛”等多样形式。

月份	主题	内容
9月	希望风帆	广播操展示
10月	体育嘉年华	体质健康专项
11月	绳舞飞扬	跳绳专场
12月	冬季运动会	趣味比赛
1月	迎春长跑	校园迷你马拉松
2月	寒假体育实践	日常体育运动
3月	“学农季”	劳动教育趣味赛

月份	主题	内容
4月	春季运动会	田径运动会
5月	篮球嘉年华	趣味投篮赛
6月	接力班班赛	往返接力赛
7-8月	暑假体育实践	日常体育运动

6. 每学年运动会安排

(1)冬季运动会：每学年第一学期12月开展以趣味项目为主的运动会。

(2)春季运动会：每学年第二学期4月开展学生田径运动会。

7. 课间“阳光加油站”体育游戏活动内容

每天课间全校“阳光加油站”体育活动，学生可自行到游戏区或器材箱借相关器材，进行足球（操场）、篮球（操场）、跑步（操场）、踢跳（自选合适场地）等运动。

每天12:10至12:40为午休时段，学生也可按规定借用指定棋类器材，开展体育益智类活动；同时可利用室内场地进行柔韧性训练、平衡能力练习、手指操及椅子操等体育锻炼。

（三）盘活场地设施保障

1. **基础场馆信息**：现有200米操场1片、篮球场2片。结合实际合理安排各时段体育运动场地。

2. **微运动空间**：利用楼间场地打造趣味性运动空间，设置了7片地面游戏运动场地。后期计划对楼顶体育活动场所进行改造，打造集运动、游戏、休息于一体的综合性“空中运动乐园”。

（四）统筹配备师资队伍

1. 基础师资情况

学校拥有一支充满活力、朝气蓬勃的体育教师队伍。现有专职教师 8 名，其中高级教师 1 人，一级教师 6 人。

2. “一岗多能”机制

发挥学科教师特长优势，实现“全员体育育人”目标。鼓励有特长的非体育学科教师参与课后体育社团指导及“乐动比赛日”的策划与组织；组织全体教师参加急救培训、体育项目普及讲座，提升综合素质；积极组织学生参加上级有关部门或社区组织的体育赛事。如“青浦区中小學生阳光体育大联赛”。

目前先后组建篮球社团、足球社团、羽毛球社团、田径社团、飞盘社团、赛艇社团等多个体育社团，且积极推广“课后服务+体育素养提升”模式，组织课后服务的运动队训练。

3. 绩效考评机制

将体育教学质量、学生体质健康提升、赛事组织能力、教科研能力纳入体育教师年度考核指标。具体绩效方案以学校相关方案为准。

4. 师资培训与引进

学校每学期组织体育教师开展业务学习和其他兄弟学校交流学习，积极参与市区级的培训课程和优质课观摩。学校利用体育“一条龙”项目引进少体校优秀教练员指导训练和教学。

（五）精准实施干预指导

1. 体质健康测试与反馈机制

学校每年 9—12 月开展体质健康专项训练与测试（BMI、肺活量、

仰卧起坐、1分钟跳绳、耐力跑等),建立学生个人健康档案。测试结果通过汇总对比,结合学生实际情况,利用体育家庭作业方式,提出个性化锻炼建议。

2. 全过程管理与干预机制

我校对体质健康未达标学生建立“一人一档”,由体育教师+班主任+家长联合制定指导方案,帮助学生养成锻炼习惯,提高体育成绩。

定期邀请家长代表、家委会代表、关工委代表参加运动会、“乐动比赛日”等赛事活动。

3. 智能化监测机制

通过配置运动手环等方式,以人工智能技术建立的体育活动常态化监测机制:根据运动手环数据分析学生体育活动情况,动态调整运动强度和运动密度。

4. 优秀体育苗子培养

我校重点对在各类比赛中表现优异的学生,纳入“特长生跟踪培养计划”。为其配备指导教师,参与区级、市级选拔赛,推动专业化成长路径。

在校园教学楼固定区域设立体育文化墙,包含了“精彩瞬间”(摄影作品)、“公告栏”和“荣誉栏”,用于展示学生的运动风采和公布重要信息。

(六) 强化安全保障措施

1. 教师安全培训

每学期开展1次体育教师安全急救培训,提升应急处理能力。每

位教师均掌握 AED 操作流程，并取得了红十字急救证书，确保突发情况快速响应。

2. 学生安全教育

每班每学期开设至少 3 课次“体育安全知识课堂”，涵盖热身、防护、自我保护等内容。在每项赛事前对学生进行风险提示与安全演练。

3. AED 配备情况

学校敬业楼一楼卫生室配备 AED 设备 1 台。

4. 学校运动伤害快速响应机制

学校建立运动伤害快速响应机制，确保第一时间处置。

- (1) 现场处置：体育教师+校医第一时间伤情判断与基础处理；
- (2) 通讯联络：班主任/年级主任联系家长/医院；
- (3) 后勤保障：总务处人员疏散人群/准备急救通道。

5. 定点医院运动伤害救治绿色通道

6. 运动意外保险配置

所有参与体育锻炼的学生统一购买“综合意外伤害保险”，保障合法权益。

五、工作监督

校级监督电话：021-59728325

学校督学电话：18930661852

