

上海市青浦区御澜湾学校阴雨、雾霾及传染病等情况下 室内体育活动组织应急预案

一、总则

（一）编制目的

为全面落实上海市小学体育工作高质量发展要求，严格保障学生每天校内体育活动时间不少于 2 小时，确保在阴雨、雾霾、极端天气及传染病防控等特殊情况下，依然能让学生“动起来、练起来、乐起来”。旨在通过科学地、有序地、安全地组织室内体育活动，做到时间不减、内容不少、质量不降、安全有序，特制定本预案。

（二）适用范围

本预案适用于本校遭遇雨天、雪天、雾霾、高温（ $\geq 35^{\circ}\text{C}$ ）、低温（ $\leq 0^{\circ}\text{C}$ ）等恶劣天气，以及流感、诺如病毒、呼吸道传染病等需要减少聚集、封闭管理的特殊情况，涵盖室内大课间、室内体育课、室内乐动比赛日、室内运动会等全部校内体育活动。

（三）工作原则

1. 安全第一，健康至上：优先保障学生身体健康与活动安全，杜绝拥挤、踩踏、运动损伤。
2. 刚性落实，时长达标：严格执行每天 2 小时体育活动、上下午各 30 分钟大课间要求，不取消、不替代、不缩水。
3. 科学适宜，因地制宜：活动内容符合室内空间特点，低强度、无冲撞、易组织、趣味性强。
4. 快速响应，分级管控：接到预警后快速启动预案，明确分工、责任到人、高效落实。

二、组织机构及职责

（一）应急领导小组

组长：顾文荣（校长）

副组长：刘萍（副校长）、沈红丽（副书记）、周薇（副校长）、赵聪（体育教研组长）

成员：德育主任、年级组长、班主任、体育教师、校医、后勤安保人员

（二）主要职责

1. 组长：全面负责应急决策，指挥预案启动、终止与统筹协调。
2. 副组长：负责室内体育活动方案落实、督查检查、现场调度。
3. 体育组：制定室内体育活动内容，录制教学视频，提供技术指导。
4. 班主任：班级室内大课间体育活动第一责任人，负责秩序维护、安全看护、活动组织。
5. 校医：健康监测、伤病处置、传染病防控指导。
6. 后勤安保：场地通风、消毒，设备保障、安全巡查、应急通道畅通。

三、预警分级与行动措施

（一）恶劣天气预警（三级响应）

1. 三级响应（蓝色预警）：小雨、轻度污染，大课间改为室内操（由体育组通过广播/电视统一组织）；体育课正常在室内体育馆或教室进行；体育教师调整教学内容为室内体能训练。

2. 二级响应（黄色预警）：中雨、中度污染、高温（35-37℃），全部室外体育活动转入室内；启动“室内微运动”方案（教室+走廊+楼梯间）；体育课按室内教学计划执行（理论+体能+游戏）；大课间由班主任+任课教师组织，体育教师巡回指导。

3. 一级响应（红色预警）：暴雨、重度污染、极端高温（ $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ， $\leq 0^{\circ}\text{C}$ ）等极端天气，全面停止室外活动；启动“室内活动套餐”；必要时启用线上教学、居家锻炼指导。

（二）传染病防控预警

出现班级聚集性发热、呕吐、咳嗽等症状，或上级疾控部门、教育部门要求减少聚集、分班错峰、不交叉活动时，立即启动防疫版室内体育活动预案，必要时启用线上教学、居家锻炼指导。

四、室内体育活动时间与内容安排

（一）时间刚性保障（与原时间一致）

1. 上午大课间：35 分钟
2. 下午大课间：35 分钟
3. 午间律动：15 分钟

4. 体育课：按课表正常开展，全部转为室内体育课
 5. 体育活动课：按课表正常开展，全部转为室内体育课
- 全天体育活动总时长：≥120 分钟

（二）室内体育活动内容（“三套菜单”）

1. 菜单一：教室微运动（全员参与；空间：教室）。
座位操：头部运动、肩部绕环、坐姿体前屈、座位高抬腿等。
课桌操：利用课桌进行支撑练习、推桌俯卧撑（低强度）、桌面趣味运动等。
椅子瑜伽：坐姿脊柱扭转、椅上伸展等。
柔韧练习：坐姿体前屈、横叉竖叉辅助练习等。
反应游戏：“老师说”、“反口令”、“数字抱团”等。
2. 菜单二：走廊/楼道体能循环（分班轮换；空间：走廊+楼梯）
折返跑：走廊两端折返（需确保无障碍）。
台阶练习：上下楼梯（靠右行，统一节奏，注意安全）。
跳跃练习：原地纵跳、开合跳、弓步跳等。
平衡练习：单脚站立、闭眼站立（可结对保护）等。
（注：必须有教师全程看护，防止拥挤踩踏）
3. 菜单三：风雨操场/舞蹈房专项活动（预约使用；空间：室内大空间）
球类：乒乓球、软式排球、软式篮球、小场地足球（用软球）等。
体操：垫上运动、前滚翻、仰卧起坐等。
跳绳：单人跳绳、双人跳绳、花样跳绳等。
游戏：运动交互屏、丢手绢、木头人（无跑动版本）等。
韵律活动：室内健身操、舞蹈、武术套路等。

五、特殊情况组织要求

1. 阴雨天气：保持室内通风干燥，地面防滑，禁止奔跑跳跃类剧烈活动。
2. 雾霾天气：加强室内通风换气，以低强度有氧、拉伸类活动为主。
3. 传染病期间：不共用体育器材、不近距离接触、避免剧烈运动、保持安全间距，班级之间不交叉活动，活动后做好场地消毒。

六、应急处置

1. 学生在活动中出现头晕、腹痛、扭伤等不适，立即停止活动，由班主任或任教教师送至校医室处置。

2. 发现拥挤、喧哗、冲撞等安全隐患，现场教师立即叫停活动，调整方式。
3. 出现学生身体异常，第一时间报告校医与应急领导小组，按流程做好隔离、上报、就医工作。

七、保障措施

1. 器材准备：每班配备“室内活动应急包”（含毽子、海绵球、棋类等）。
2. 视频资源库：体育组录制 10 套室内操/体能训练视频，供各班点播。
3. 教师培训：每学期开展 1 次室内活动组织专题培训。
4. 家校联动：遇极端天气需提前离校时，及时通知家长接送。

八、附则

本预案自发布之日起实施，由学校体育工作领导小组负责解释。



校长签名：张文荣 督学签名：周晖 姜玉蓉