

# 上海市青浦区实验小学

## 阴雨、雾霾及传染病等情况下室内体育活动组织应急预案

为全面落实学生每天综合体育活动 2 小时的工作要求，有效应对阴雨、雾霾（空气重污染预警）等恶劣天气，以及流感、诺如病毒等季节性传染病高发期，确保特殊时期体育活动有序开展、学生锻炼时长不减、锻炼质量不降，结合学校实际，制定本预案。

### 一、指导思想

坚持“健康第一”的指导思想，以保障学生身心健康为核心，严格落实立德树人根本任务。针对特殊天气和传染病防控需求，科学调整体育活动组织形式，丰富室内运动内容，兼顾锻炼实效性、趣味性与安全性，确保室内体育活动规范、高效开展，持续提升学生身体素质、运动技能和心理品质，践行“为了每一个孩子的终身发展”的核心理念。

### 二、适用范围

本方案适用于学校出现阴雨、雾霾（空气重污染预警）等恶劣天气，以及流感、诺如病毒等季节性传染病高发期，无法正常开展室外体育活动的所有时段，覆盖全校各年级学生。

### 三、组织架构与职责

与学校落实 2 小时体育活动管理组织架构一致，明确各层级职责，协同推进特殊时期室内体育活动开展：

#### （一）领导小组

组长：徐峰

副组长：朱莉莉

职责：统筹协调特殊时期室内体育活动整体工作，制定工作方向，调配人力、物力资源，保障制度与资源支持，解决活动组织中的重大问题。

## （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：具体执行室内体育活动落地、课程调整、安全保障、体质监测等工作；定期向领导小组汇报进展，反馈问题并提出优化建议。

各成员细分职责：

体育组教师：设计室内运动内容、指导教学与活动开展，保障运动量和专业性；

正（副）班主任：组织本班学生有序活动，维持秩序，关注学生出勤与身体状况；

卫生保健老师：监测天气、空气质量及传染病情况，发布活动调整建议，开展健康指导、处置轻微伤病；

心理健康教师：开展心理疏导，缓解学生因活动空间调整产生的情绪问题。

## 四、活动实施要求

## （一）时长保障

严格落实学生每日校内体育锻炼不少于 120 分钟要求，通过体育课程、大课间、课后服务、课间及午间体育活动等时段统筹安排，各时段时长与正常情况保持一致，确保锻炼时长不缩水。

每周 5 节体育课、2 节体育活动课正常开展，调整为室内教学与活动；

每日上下午两次大课间活动、午间律动活动按时组织，均替换为室内运动形式；

课间“阳光加油站”活动持续开展，选取简易室内运动项目。

## （二）室内运动内容

结合各年级学生身心特点，设置适配室内空间、不同强度的运动内容，分年级设计、全学段通用，兼顾体能锻炼、趣味互动与素养提升，适配不同防控场景。

低年级（1-2 年级）：以低强度、趣味化运动为主，重点强化肢体协调与反应能力训练，包含手指操、室内反应操、上肢课桌舞、海绵球快接快传、趣味体育动作模仿、听辨指令做动作、木头人抗干扰、方向听辨跨步等。具体安排如下：

	周一	周二	周三	周四	周五
活动内容	“桐欣”室内操 + 海绵球快接快传	“快乐崇拜”韵律操 + 趣味体育动作模仿	“尊巴”韵律操 + 木头人抗干扰	少儿手指操 + Tabata体能	少年武术操 + 少年八段锦

中高年级（3-5 年级）：兼顾体能提升与趣味性，聚焦基础力量、肢体协调与反应能力训练，所有练习均适配教室开展，坐姿

平板支撑、无冲击卷腹、坐姿俄罗斯转体等；力量类包含进阶靠墙静蹲、拉力器训练、桌旁深蹲等；协调类有轻量原地高抬腿、坐姿开合跳、定点弓步压腿等。具体安排如下：

	周一	周二	周三	周四	周五
活动内容	“桐欣”室内操 + 协调性 (眼疾手快)	“快乐崇拜”韵律操 + 肌肉力量 (小小大力士)	“尊巴”韵律操 + 平衡能力 (小小不倒翁)	少儿手指操 + 反应能力 (数字抱团)	少年武术操 + 柔韧性 (少年五禽戏)

训练等通用适配类(全学段)：适配重污染及传染病高发期，以静动结合、低强度为主，包含全身拉伸、腹式呼吸训练、穴位按摩、眼保健操+肢体放松操组合，以及观看体育赛事集锦、学习运动安全知识、讲解体育规则等素养类内容。

### (三) 组织原则

**安全优先：**剔除跳跃、追逐、呐喊等高风险、高噪音动作，做好器材安全检查，防范拥挤踩踏、运动损伤等事故。

**有序开展：**以班级为单位组织活动，严禁跨班级、跨楼层无序聚集，合理调整教室座位，预留安全活动空间。

**动静相宜：**根据防控等级调整运动强度，阴雨/轻度雾霾天开展中低强度体能与趣味运动，重污染/传染病高发期侧重舒缓运动与素养学习，不影响其他班级教学。

**全员参与：**兼顾不同体质学生需求，为特殊体质学生制定轻量运动方案，确保人人参与、各有所获。

### (四) 联动配合

**校内协同：**体育组、班主任、保健老师、总务处等部门密切配合，做好器材调配、场地整理、内容培训等工作，及时沟通处

置问题；

家校沟通：通过班级群、告家长书等形式，告知家长室内体育活动安排，引导家长配合做好学生健康监测和居家体育锻炼指导，形成家校共育合力。

## 五、保障措施

### （一）师资保障

体育组组织室内运动教学研讨，开展教师培训，确保教师熟练掌握动作要领和组织方法；

落实“一岗多能”机制，鼓励有体育特长的非体育学科教师参与室内运动指导；

持续开展教师安全急救培训，保健老师全程做好健康指导。

### （二）器材与场地保障

班级配备“室内体育百宝箱”，包含静音短绳、海绵球、扩胸拉力器等器材，按需配备、妥善保管；

对教室、走廊等室内场地进行安全排查，清除障碍物，保障场地整洁安全；

及时补充损耗器材，合理调配，保障活动顺利开展。

### （三）安全保障

健康监测：卫生保健老师每日监测天气、空气质量及学生健康状况，发布活动调整通知；传染病防控期实行晨午检，做好缺勤追踪和健康记录；

安全教育：各班常态化开展室内运动安全教育，讲解动作规

范、器材使用等注意事项，提升学生自我保护意识；

伤病处置：严格执行运动伤害快速响应机制，体育教师与保健老师第一时间处置伤病，班主任及时联系家长，必要时送医救治；

保险保障：确保所有学生购“综合意外伤害保险”，保障学生合法权益。

#### （四）监测与评价

建立室内体育活动监测机制，工作小组定期检查各班级活动组织、学生参与、时长达标等情况；

将室内体育活动开展情况纳入体育教师年度教学考核和班主任班级管理考核，作为评优评先重要依据；

每学期总结优化室内运动内容和组织模式，收集师生意见建议，持续提升活动质量。

#### 六、工作监督

学校设立专项监督电话，接受师生、家长对特殊时期室内体育活动开展情况的监督和建议，对发现的问题及时核实、整改，确保各项工作要求有效落实。校级监督电话：59728325

本方案自发布之日起施行，由学校体育组负责解释，未尽事宜由学校领导小组研究确定。

