

豫英有萌娃，乐动伴韶华

——上海市青浦豫英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“为了每一个孩子终身发展”的核心理念，履行立德树人根本使命，构建“课内外联动、家校社协同”的体育工作机制，推动学生全方位健康成长，现就我校落实学生每天综合体育活动2小时制定本工作方案。

二、工作目标

（一）总体目标

以“每日校内校外综合体育活动超2小时”为核心，完善“科学规范、协同联动”的体育运作体系，实现体育教学、活动、赛事、保障一体化发展，营造“班班有赛事、生生爱体育”的浓厚氛围，全面提升学生身体素质与运动技能，打造以曲棍球、游泳为特色的“一校多品”校园体育文化。

（二）具体目标

1. 学生每日校内体育锻炼时间不少于120分钟，确保校内外总时长达标；
2. 每学年举办春季田径运动会、冬季冬锻健身节等特色赛事，每月开展“月月赛”专项活动；
3. 建立覆盖全校的学生体质健康全过程管理体系，体质健康达标率稳步提升；
4. 构建“基础+特色+拓展”的多元体育课程体系，落实“人人学会游泳”计划，四年级及以上学生游泳普及率保持100%。

三、组织架构与职责体系

机构	人员组成	核心职责
----	------	------

领导小组	组长：徐剑兰 组员：蒋丰呈、张杨旭、朱欢、沈军、家长代表	顶层设计、统筹资源、审定方案、督导评估；每学期至少召开2次体育工作专题会议，研究解决体育工作推进中的重点、难点问题
工作小组	组长：张杨旭 副组长：沈军 组员：杨诗意、郭娟、尤诗意、体育组全体教师、各年级组长、全体正（配）班主任、心理健康老师、医务室老师	方案执行、教学组织、活动开展、赛事运营、安全管理、数据采集与反馈；定期向领导小组汇报工作进展，及时优化调整实施措施
评估小组	教导处代表、体育教师代表、班主任代表、学生代表、家委会代表	过程监督、效果评估、收集师生及家长意见、提出改进建议；每学期开展2次体育工作专项评估，确保方案落地公开透明

四、工作任务

（一）充分保障运动时长（详见附件1：学校作息时间表）

学校采用“35+35*2+15”的模块化设计，系统性地将120分钟进行科学分解，并对每个模块赋予明确的功能与内容指引。一节35分钟的体育与健康课（体育活动课）；上午一次35分钟大课间活动；下午一次35分钟萌芽乐活动；15分钟的午间律动。此外，还有利用校本课程时间每月开展一次年级组体育小型比赛、课后服务时段开展体育社团活动等，具体如下：

1. 每班每天安排一节体育与健康课（35分钟），严格落实国家课程标准，筑牢体育教学主阵地；
2. 每天上午安排35分钟大课间活动：8:55-9:30开展全校集中体育活动，冬季统一调整为晨跑，实施晴天、雨天两套活动方案，确保全员参与；
3. 每天下午安排35分钟“萌娃乐”活动：14:45-15:20开展一、二年级活动，15:30-16:05开展三、四、五年级活动，按分年级内容安排表开展专项体育活动；

4. 每天中午安排 1 次午间律动（15 分钟）：12:40-12:55 开展全校室内操及导师互动运动，缓解学生学习疲劳，活动身体关节；

5. 每周安排 1-2（2）节体育活动课，作为体育与健康课的补充，侧重运动技能巩固与趣味体育游戏开展；

6. 每月安排半天“乐动比赛日”活动。

7. 每学年安排两次全校运动会。

8. 课外延伸：课后服务时段开设体育活动项目，双休日、寒暑假组织曲棍球等体育训练营，鼓励学生参与校外体育活动，补足校外时长。

（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，分年级开设曲棍球、足球、篮球等特色专项课程，面向三、四年级开设游泳课程，落实“人人学会游泳计划”；开发跳绳、田径、武术等校本特色课程，构建“基础+特色+拓展”的课程体系。

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》（由校广播操队员示范引领）和“武术操”（由体育教师课上教授，兼具趣味性、健身性和启智性），机动内容为技能训练。冬季统一调整为广播操和晨跑，确保全员参与。

(2)每天下午各班 35 分钟“萌芽乐”活动内容（详见附件 2）。

3. 每天一次午间律动

内容为室内操和韵律操，韵律操由本校教师结合年段特点自编并录制示范视频。

4. 体育活动课活动内容

每周各班体育活动课内容（详见附件 3）。

5. 每月“乐动比赛日”内容

每月一次“乐动比赛日”，每次半天，设置不同内容活动面向全体学生。

年 级	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	3 月	4 月	5 月	6 月
一 年 级	1 分钟跳绳比赛	运球比赛	海绵球掷远	拍毽比拼	欢乐球比拼	沙包掷远	跳跃比拼	1 分钟跳绳比赛	飞盘接力赛
二 年 级	拍毽比拼	垫球比赛	运球比赛	1 分钟跳绳比赛	海绵球掷远	1 分钟跳绳比赛	飞盘接力赛	沙包掷远	跳跃比拼
三 年 级	谁“羽”争锋	1 分钟跳绳比赛	垫球比赛	8 米长绳比赛	投篮比赛	飞盘接力赛	仰卧起坐接力	点球大战	1 分钟跳绳比赛
四 年 级	点球大战	投篮比赛	1 分钟跳绳比赛	5 米长绳比赛	跳跳球比赛	仰卧起坐接力	1 分钟跳绳比赛	谁“羽”争锋	垫球比赛
五 年 级	投篮比赛	1 分钟跳绳比赛	跳跳球比赛	5 米长绳比赛	点球大战	1 分钟跳绳比赛	谁“羽”争锋	垫球比赛	飞盘接力赛

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. 课间体育游戏活动内容

每天课间全校学生可自行到游戏区或器材箱借取相关器材，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：统筹使用现有体育设施，包括体育馆 1 个、篮球场 4 片、羽毛

球场 6 片、曲棍球场 1 片、300 米跑道操场 1 块、游泳馆 1 个，总面积 12510 平米，合理划分活动区域与时段。

2. 微运动空间：利用楼间场地打造趣味性运动空间，设置地面游戏运动场地。

3. 场地器材管理：建立体育器材借还、维护、登记制度，由体育组教师与后勤人员共同负责，定期排查场馆、器材安全隐患，每周进行 1 次器材维护与场地检查，确保安全。

（四）统筹配备师资队伍

1. 基础师资情况

现有在编体育教师 11 人，任职资格符合率与学历达标率均为 100%，其中硕士 1 人、区名优教师 3 人、区骨干教师 1 人；体育教师按学科教学要求开展备课、教研，每学期开展至少 4 次体育校本教研活动，聚焦曲棍球、游泳特色教学与小学趣味体育课堂设计；

2. “一岗多能”机制

11 名体育教师全员参与社团指导、活动组织与赛事策划；班主任负责班级体育活动组织、学生运动安全管理；全员导师参与午间微运动指导；学科教师发挥特长协助赛事后勤、裁判等工作，形成“全员体育育人”格局；

3. 绩效考评机制

考核重点涵盖课堂教学效果、课外活动组织成效、学生体质健康达标率与个体提升幅度，采用过程性评价与终结性考核相结合的方式，定期优化考评指标。

4. 师资提升

组织体育教师参与校内外培训、交流活动，学习先进教学理念与赛事组织经验，提升综合能力。

（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“萌娃档案记录手册”，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. 优秀体育苗子培养

对赛事表现优异的学生纳入跟踪培养计划，配备专属指导教师，推荐参与更高层级赛事，助力专业化成长。

（六）强化安全保障措施

1. 教师安全培训

全体教师（含体育教师）参与红十字会急救培训，100%取得急救证书，提升应急处置能力。

2. 学生安全教育

体育课融入运动安全知识教学，制作“运动安全手册”，校园广播开设“安全运动小课堂”，赛前开展专项风险提示。

3. AED 配备情况

配备 1 台 AED，由卫生室老师每周检查维护；定期排查体育场馆、器材安全隐患，确保使用安全。

4. 学校运动伤害快速响应机制

成立由校领导、体育教师、校医等组成的应急处理团队，明确职责分工，遵循“迅速响应、科学处置”原则，规范伤害处理流程，做好后续康复与心理疏导。

5.绿色通道与保险：与复旦大学附属中山医院青浦分院建立合作，开通运动伤害救治绿色通道；为全体学生统一办理三项保险（上海市中学婴幼儿住院医疗互助、中国寿学平安保险、上海市城镇居医疗保险），全面保障学生权益。

五、工作监督

校级监督电话：69731023

上海市青浦豫英小学

2026年2月

校长签字：徐剑兰

责任督学签字：孙明强

单位公章：

