

上海市青浦豫英小学阴雨、雾霾及传染病等情况下室

内体育活动组织应急预案

一、总则

(一) 目的

为有效应对阴雨、雾霾、传染病等特殊天气及公共卫生突发情况，切实保障学生每日综合体育活动不少于 2 小时的核心目标，规范室内体育活动组织流程，规避安全风险，确保学生在特殊情况下仍能有序开展体育锻炼，兼顾体能提升与身心放松，结合学校“健体润心”体育工作理念及实际办学条件，特制定本预案。

(二) 适用范围

本预案适用于青浦豫英小学全体学生、教职工，涵盖阴雨（降雨、大风等不适宜户外活动天气）、雾霾（PM2.5 浓度超标）、传染病（流感、诺如等需控制人员聚集的传染病防控期间）等所有不适宜开展室外体育活动的场景，涉及体育课堂教学、大课间活动、课外体育活动、体育社团训练等各类体育相关活动。

(三) 工作原则

1. 安全优先，预防为主：始终将学生人身安全、健康防护放在首位，提前预判风险，做好活动预案、场地检查、安全防护等前置工作，杜绝各类安全事故发生；

2. 贴合实际，科学适配：结合不同特殊情况的防控要求、学生年龄特点，设计低强度、趣味性、易操作的室内体育活动，避免剧烈运动，适配室内场地条件；

3. 统筹协调，快速响应：明确各部门、各岗位职责，建立快速响应机制，一旦出现特殊情况，迅速启动预案，确保室内体育活动有序衔接、规范开展；

4. 全员参与，健体润心：兼顾体育活动的趣味性与实效性，确保每位学生都能参与其中，在锻炼体能的同时培养积极向上的心态，落实“健体润心”育人目标。

二、组织架构及职责

依托学校体育工作现有组织架构，成立特殊情况下室内体育活动应急工作小组，明确分工、协同发力，确保预案落地执行。

(一) 应急领导小组

组长：徐剑兰

副组长：蒋丰呈 张杨旭

职责：统筹指挥特殊情况下室内体育活动的整体工作，审批应急预案及活动方案；协调各部门资源，解决活动开展中的重大问题；监督预案执行情况，确保活动安全、有序、有效开展。

(二) 应急工作小组

组长：沈军、徐晶

副组长：朱欢、杨诗意、陈崑喆

成员：体育组全体教师、各年级组长、全体班主任、保健老师、后勤负责人、安保人员

职责：具体执行应急预案，制定针对性室内体育活动方案；组织教师开展教学、活动指导；检查室内场地、器材安全；做好学生安全教育、健康监测；及时收集、反馈活动开展情况，根据实际调整活动安排。

(三) 专项工作组职责

1. 教学指导组（体育组全体教师）：牵头制定不同特殊场景下的室内体育活动内容、流程及指导方案；对班主任、体活课教师进行活动指导培训；负责体育课堂、社团训练的室内活动组织与教学实施；确保活动贴合学生年龄特点，兼顾趣味性与实效性。

2. 组织实施组（各年级组长、班主任）：负责本年级、本班级室内体育活动的具体组织，引导学生有序参与，维持活动秩序；关注学生身体状态，及时发现、处置学生不适情况；记录学生活动参与情况，反馈活动开展中的问题与建议。

3. 安全保障组（后勤、安保、校医）：负责室内活动场地（教室、体育馆、走廊等）、器材的日常检查与维护，确保场地平整、器材安全、通风良好；在传染病防控期间，做好场地消毒、学生健

康监测、应急医疗处置等工作；雾霾天气做好室内通风、空气净化等防护措施；配备应急医疗用品，应对学生运动不适、突发疾病等情况。

4. 宣传联络组（德育处、班主任）：及时向学生、家长宣传特殊情况下室内体育活动的安排及安全注意事项；在传染病防控期间，同步宣传防控知识；收集家长反馈，做好家校沟通，争取家长理解与配合。

三、不同特殊情况的应对举措

结合不同特殊场景，分类制定针对性室内体育活动组织方案，明确活动内容、场地安排、安全要求，确保活动有序开展、落地见效。

（一）阴雨、雾霾天气（降雨、大风、暴雪等）

1. 预案启动

根据天气预报及实时天气情况，由应急工作小组提前 1 天预判，若当日不适宜开展室外体育活动，立即启动阴雨天气室内体育活动预案，通过校内工作群、年级群通知全体教职工，明确活动要求及分工。

2. 活动安排

（1）体育课堂：以室内趣味体育、体能训练、运动技能讲解为主，分学段设计活动内容：

低年级（1-2 年级）：椅子操、手指操、趣味拉伸、室内跳绳（无绳/短绳）、趣味小游戏【例如：萝卜蹲、两人三足（室内版）、丢沙包等】；

中高年级（3-5 年级）：室内健身操、柔韧性训练、核心力量训练（仰卧起坐、平板支撑）、体育知识问答（穿插排球、手球、篮球、足球基础小知识，如排球垫球动作要领、手球基本规则、篮球运球规范、足球射门技巧）、运动技能视频学习（手球、排球基础动作）、室内趣味接力（书本接力、跳绳接力）；增设棋类游戏（象棋、跳棋、五子棋），搭配棋类基础规则讲解，丰富活动形式。

（2）大课间活动：取消室外广播操，改为室内统一活动，上午以全校统一室内操、拉伸运动为主，下午以班级为单位开展趣味体育活动，由班主任、体育教师协同指导。

（3）课外体育活动/社团训练：曲棍球、足球、篮球队等竞技社团，改为室内体育馆技能训练、战术讲解、体能练习，同步渗透专项知识。

3. 场地与器材保障

优先利用室内体育馆开展团体活动；班级活动以本班教室为主，可安排部分班级在长廊开展低强度、不打扰其他班教学的体育活动；后勤组提前检查室内场地及长廊，清理杂物、排查安全隐患；体育

组准备好软质器材（软沙包、跳绳、瑜伽垫等），确保人均可用。

4. 安全要求

活动前，教师需强调室内活动纪律，禁止追逐打闹、剧烈跳跃，避免碰撞受伤；活动中，关注学生身体状态，对体质较弱的学生适当降低活动强度；活动后，组织学生有序放松，及时开窗通风，保持室内空气流通。

（二）传染病防控期间

1. 预案启动

根据区卫健委、教育局关于传染病防控的要求，若学校出现传染病疫情或需启动防控应急响应，应急领导小组立即启动传染病防控期间室内体育活动预案，明确活动组织要求、人员管控标准，杜绝人员聚集，防范疫情传播。

2. 活动安排

（1）体育课堂：实行“分散式”教学，避免班级间、学生间聚集，活动内容以单人运动、分散训练为主，不开展集体性、接触性体育活动：

低年级：单人跳绳（间隔 1 米以上）、单人趣味拉伸、手指操、坐姿小游戏；

中高年级：单人核心力量训练、柔韧性训练、无接触趣味体育

活动、体育知识自主学习（重点学习排球、手球、篮球、足球的基础理论知识、安全运动要点，如运动前热身的重要性、排手篮足运动常见损伤预防）、单人技能练习（排球垫球、篮球运球）；穿插单人棋类游戏（如单人跳棋、象棋残局练习），搭配棋类小知识和体育运动常识讲解，避免人员聚集的同时，丰富活动内容、渗透体育知识。

（2）大课间活动：隔离班级在班级内进行室内体育活动，其余班级统一活动，活动内容以单人运动为主，严禁扎堆、聚集。

（3）课外体育活动：暂停大型社团集体活动，改为单人自主训练或分批次、小范围开展训练，每批次人数不超过规定标准，训练期间保持安全距离，做好个人防护；在训练间隙穿插排手篮足专项知识、讲解校园排手篮足赛事组织要点、运动后恢复小技巧，兼顾训练效果与知识渗透。

3. 防控与保障

后勤组每日对室内活动场地（教室、体育馆）及校园长廊进行全面消毒，重点清洁门把手、器材表面、长廊地面等高频接触部位；活动前，班主任、保健教师对学生体温检测、健康问询，若出现发热、咳嗽等不适症状，立即暂停活动，按传染病防控流程处置；活动期间，可安排部分班级分时段、分区域开展单人运动，保持 1

米以上安全距离，避免肢体接触。

4. 安全要求

严格落实传染病防控各项要求，严禁患病学生参与体育活动；活动场地实行“一人一消毒”（器材使用后及时消毒）；教师做好学生健康监测，及时记录学生活动状态；活动结束后，组织学生有序洗手、消毒，有序撤离场地，避免聚集。

四、保障措施

（一）场地器材保障

后勤组建立室内体育活动场地、校园长廊及器材常态化检查与维护机制，定期检查教室、体育馆、长廊等场地的安全隐患，及时维修、更换破损器材；体育组储备充足的室内体育器材（软质沙包、跳绳、瑜伽垫、毽子、橡皮筋、棋类等），分类存放、规范管理，确保应急时可快速调配、人均可用；合理规划体育活动区域，适配部分班级开展低强度室内体育活动。

（二）师资保障

体育组牵头开展室内体育活动指导培训，定期组织全体教职工学习室内体育活动设计、安全防护、应急处置等相关知识，提升教师组织、指导室内体育活动的的能力；明确体育教师、班主任的分工，确保每位教师都能熟练掌握预案要求，有序开展活动。

（三）健康与医疗保障

医务室配齐配足应急医疗用品（创可贴、消毒用品、急救药品等），保健教师全程在岗，负责学生健康监测、应急医疗处置；建立学生健康档案，对体质较弱、有特殊疾病的学生进行重点关注，提前告知教师活动注意事项，避免不适宜的运动。

（四）宣传与家校协同保障

通过校园广播、宣传栏、班级群、家长会等形式，向学生、家长宣传本预案及特殊情况下室内体育活动的重要性、安排及安全要求；传染病、雾霾天气期间，同步宣传防控知识、防护技巧，争取家长理解与配合，引导家长在家中配合开展适宜的室内体育活动，确保学生每日体育活动时长达标。

五、应急处置与后期工作

（一）应急处置

活动期间，若学生出现运动受伤、身体不适（咳嗽、胸闷、发热等），教师立即停止其活动，第一时间联系校医进行处置；若情况较为严重，保健教师立即启动应急医疗流程，送往医院救治，并班主任/年级组长及时通知家长、上报学校应急领导小组，应急领导小组根据情况判断上报区教育局相关部门；传染病防控期间，若出现疑似病例，立即按疫情防控流程处置，暂停相关班级体育活动，做好场地消毒、人员管控，上报相关部门。

(二) 后期工作

1. 特殊情况解除后（天气转好、疫情得到控制），应急领导小组及时终止预案，通知全体教职工恢复正常室外体育活动，做好活动衔接，合理调整体育教学、训练计划，弥补特殊时期活动短板；

2. 应急工作小组对本次预案执行情况进行总结，梳理活动开展中的亮点与不足，分析问题原因，优化预案内容、活动安排及保障措施；

3. 组织教师开展复盘交流，分享室内体育活动组织经验，提升应急处置能力，为后续应对类似特殊情况积累经验。

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：李国强
单位公章：