

# 趣动融合 赋能成长

——上海市青浦区御澜湾学校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，并充分整合、挖掘、创新教育资源，全面实施“5+2”课时安排，积极探索兴趣化课程教学改革的有效经验，面向全体学生落实“教会、勤练、常赛”，注重“学、练、赛、评”一体化教学，培养学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养。现就青浦区御澜湾学校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小时工作制定如下实施细则。

## 二、工作目标

### （一）总体目标

坚持“健康第一”指导思想，以“每天综合体育活动不少于2小时”为目标，通过“时间重构、内容融合、竞赛牵引”，将碎片化的体育活动整合为“2小时综合活动链”。并结合“课内外联动、家校社协同、体教融合育人”等措施，营造“天天要锻炼、月月有竞赛、班班有队伍、人人都参与”的校园体育文化氛围，让学生在趣味中动起来，在竞赛中燃起来、在坚持中强起来，以此推动学校体育工作高质量发展，助力学生体质健康全面发展。

### （二）具体目标

1. 时长保障：保障学生校内综合体育活动时间不少于120分钟（含体育课、体育活动课、大课间活动、体育律动、竞赛训练、课外锻炼等）。
2. 课程提质：构建“基础+特色”的“趣动”课程体系，确保每位学生在小学阶段至少掌握4项运动技能（包含篮球、足球、排球、乒乓球等运动），并普及游泳技能的掌握，养成良好的体育锻炼习惯，让每节体育课都能让孩子身上有汗、脸上有笑、眼里有光、脚下有力。
3. 活动增效：打造“全员参与+趣味竞技”的体育活动品牌，每年举办春秋

两季全员参与的综合性学生运动会，常态化开展“乐动比赛日”（每月一次，每次至少半天），提升阳光体育大课间和课外活动的质量。另校外体育赛事活动参与率达95%以上。

4. 素养提升：不断提高学生的体质健康水平，国家体质健康水平测试优良率达到60%以上，合格率稳定在99%以上，学生近视率得到有效控制并逐步下降，并养成终身体育的习惯。同时形成1-2项在区域内具有影响力的体育特色项目品牌（乒乓、射箭），建立高水平运动队。

5. 教师发展：打造一支结构合理、技艺精湛，善于“融合”、精于“激趣”的创新型体育教师队伍，不断提升体育教学和活动组织水平。

6. 安全保障：完善体育场地设施建设，确保安全、智能，满足学生体育活动需求。另运动安全教育和应急保障机制健全，运动伤害发生率显著降低。

### 三、组织架构

#### （一）领导小组

组长：顾文荣，负责学校体育工作的整体决策和统筹规划。

副组长：刘萍，协助校长开展体育工作，协调各部门之间的工作。

成员：沈红丽、周薇、沈程、陈东华、赵聪、冯丽，参与体育工作的规划和实施，确保各项工作在本部门的落实。

**【领导小组主要职责】**负责学校体育工作的顶层设计、总体规划、政策制定、课程设置、师资配备、场地器材、资源统筹和重大事项决策；审定工作方案并监督执行；保障经费投入。

#### （二）工作小组

组长：刘萍，负责体育工作的具体组织和实施。

副组长：赵聪、陈东华、沈程，协助组长开展工作，负责体育教学和各类活动的组织开展。

成员：体育组全体教师、全体正（副）班主任、卫生老师、心理健康教师、年级组长，具体落实体育教学、活动组织、学生体质监测等工作。

**【工作小组主要职责】**负责学校体育工作的具体执行与落实，如体育教学、大课间活动、社团建设、赛事安排、安全保障等任务，协调不同条线工作，确保各项体育工作按计划推进，并定期向领导小组汇报工作进展。

### 四、工作任务

(一) 构建“2小时趣动链”，充分保障运动时长与质量（时长详见附件1）

1. 第一链：课程夯基——向课堂要质量（“5+2”课程安排）

(1)每天1节体育课（35分钟/节）。一至五年级每周体育课课时均为5节，其中，各年级均开设1节学校特色项目课程。全体体育教师根据《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》以及课程改革要求，强化课程目标与教学实践的紧密结合，坚持以培养学生基本的体育核心素养、激发学生广泛的体育与健身兴趣、引导学生热爱体育、乐于参加体育活动，提高其身体活动能力和基本运动技能、养成日常生活中良好的体育锻炼习惯、促进其身心健康发展。

同时根据学校实际情况以及学生的学情与需求，积极丰富体育课程项目的设置。一至二年级开设足球课程，采用“双师”教学模式，外聘帝浩足球俱乐部教练授课，本校教师协助管理，保障课堂质效；三年级开设排球课程1节，四年级开设乒乓球课程1节，五年级开设篮球课程1节，均由本校专业体育教师授课。另在集团化办学的优势下，学校依托实验中学游泳场馆与师资，为四年级全体学生免费提供暑期游泳课程，力争达到“人人学会游泳”的目标，确保学生在小学阶段至少掌握5项体育运动技能。（详见下表）

青浦区御澜湾学校各年级体育课程特色项目安排

年级	项目	每周课时	授课教师	备注
一年级	足球	1	外聘	帝浩足球俱乐部
二年级	足球	1	外聘	帝浩足球俱乐部
三年级	排球	1	孙丽雪	本校专业教师
四年级	乒乓球	1	胡轲煜	本校专业教师
	游泳	暑期课程	外聘	实验中学集团师资
五年级	篮球	1	冯宇曦	本校专业教师

(2)每周2节体育活动课（35分钟/节）。结合校本课程与课后服务时间，一至五年级每周体育活动课时均为2节，由学科教师任教。为了解决学科教师跨学科任教问题，学校将采用“三统一”策略，即“统一内容、统一课次、统一组织”。具体由体育组统筹安排各年级活动内容，教学处将同一年级体育活动课安排在同一时间段，届时由体育老师统一组织学生进行准备活动后，再由任课老师带领孩

子在规定地点按内容组织开展小型多样的体育类拓展活动，保障课程实施质效。

（时间安排如下，具体内容详见附件 2）

青浦区御澜湾学校各年级体育活动课时间安排

时间 年级	周三第 5 节	周三第 7 节	周五第 5 节	周五第 6 节	周一课后服 务大课间 2	周三课后服 务大课间 2
一年级			体育活动 1			体育活动 2
二年级			体育活动 1			体育活动 2
三年级		体育活动 1		体育活动 2		
四年级					体育活动 1	体育活动 2
五年级	体育活动 1			体育活动 2		

## 2. 第二链：大课间扩容——向时间要效益（上下午各 35 分钟，共 70 分钟）

(1)每天上午大课间 1（8:55-9:30，35 分钟）。固定内容包括广播操《希望风帆》（由校广播操队队员示范引领）和趣味体能微活动（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。具体安排如下：

青浦区御澜湾学校大课间 1 “趣味体能微活动” 安排

趣味体能微活动名称	主要发展体能
《动感跑酷小达人》	灵敏性
《病毒大作战》	反应能力
《太空系列》	爆发力
《动物猜猜看》	肌肉力量
《韵律操系列》	柔韧性
《疯狂万圣节》	平衡能力
《植物大战僵尸》	协调性
《快乐跳跳岛》	肌肉耐力
《tabata 系列》	肌肉力量
《颜色猜猜看》	位移速度
《魔法精灵》	协调性
《冬季长跑》	心肺耐力

(2)每天下午大课间 2（15:30-16:05，35 分钟），一、二、四年级补足体育活动课时，均以趣味体育活动内容为主。（具体安排详见附件 3）

### 3. 第三链：课外延伸（X）——向时段要增量（午间律动 15 分钟，课间“微运动”、社团活动（运动队）等，每人至少 15 分钟）

(1)每天一次午间律动（12:30-12:45，15 分钟）。固定时间进行，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、眼球操、手指舞、棋类、趣味游戏区（跳房子、萝卜蹲）等多种形式，由体育教师、音乐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，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或教室外走廊为主。

(2)课间“微运动”（自主选择，5-8 分钟）。学生可自行到廊道游戏区（跳房子、萝卜蹲、简易迷宫）进行活动，引导学生走出教室，进行碎片化微运动，缓解视力疲劳。

(3)社团活动（运动队队员，至少 60 分钟 /次）。为了满足特长学生个体运动兴趣爱好发展，提升其体育运动专项特长，学校依托“体教融合”机制，结合体育社团、兴趣小组、课后服务等载体，为学生提供了乒乓球、射箭、击剑、赛艇、男子棒球、女子垒球、武术、健美操、篮球、排球、足球、田径、体适能等体育社团和运动队，不断完善体育人才培养体系。具体安排如下：

青浦区御澜湾学校体育社团（运动队）项目安排

序号	项目名称	时间	地点	负责教师
1	踢跳社团	周一 16:30~17:30	室内风雨操场	陆唯一
2	啦啦操社团	周一 16:30~17:30	学校射箭馆	储 殷
3	武术社团	周一 16:30~17:30	学校操场	赵 聪
4	排球社团	周一 16:30~17:30	学校操场	孙丽雪
5	舞龙社团	周二 16:30~17:30	学校舞蹈房	郑胜寒
6	田径社团	周二 16:30~17:30	学校操场	刘宝永 冯宇曦
7	篮球社团	周二 16:30~17:30	学校操场	外 聘
8	足球社团	周二五 16:30~17:30	学校操场	外 聘
9	体适能社团	周二下午 16:30~17:30	学校操场	袁 月

序号	项目名称	时间	地点	负责教师
10	乒乓队	周一二三四五 15:30~17:30	室内风雨操场	胡轲煜 薛思豪 外聘
11	篮球队	周一四 16:30~17:30	学校操场	外聘
12	男子棒球队	周五 15:00~16:30	学校操场	外聘
13	女子垒球队	周五 15:00~16:30	学校操场	外聘
14	射箭队	周一二四 16:00~17:30	学校射箭馆 少体校	外聘
15	赛艇队	周一、三 16:30~17:30 周五 14:30-16:30	少体校	外聘
16	击剑队	周五 14:50~15:50	少体校	外聘

## (二) 构建“3+8+2”金字塔竞赛体系，保障赛事活动热力开展

### 1. “3+6+2”金字塔竞赛体系

学校根据要求，构建“3+6+2”三级递进式金字塔竞赛体系，即：第一级：班级日常微赛（每天3分钟）；第二级：年级乐动月赛（每月1主题，共6个主题）；第三级：校级年度竞赛（每年2次）。其中，班级微赛是“塔基”，让每个孩子每天都有参与感；年级月赛是“塔身”，让班级代表队展示技能，强化集体荣誉感；校级竞赛是“塔尖”，让运动会成为学校的节日，让有特长的孩子有展示的舞台。旨在通过这个体系，实现“人人参与、层层挑战、全年不断”的赛事氛围。具体如下：

(1)第一级：班级日常微赛（“3”）。以班级为单位，随时开展“微挑战”，利用大课间或体育课最后3分钟，开展跳绳王挑战（看谁跳得多）、平板支撑擂台（看谁撑得久）、仰卧起坐接力（小组对抗）等，定期决出“班级之星”，让每个孩子每天都有锻炼“小目标”。

(2)第二级：年级乐动月赛（“6”）可根据实际赛事安排改数字。每月固定半天作为“乐动比赛日”，集中开展年级/班级联赛、单项挑战赛（如跳绳、踢毽、投篮、颠球）、体育嘉年华等活动，确保“班班有队伍”，全年赛事不重样。详见下表：

#### 青浦区御澜湾学校 2025 学年“乐动比赛日”活动安排表

序号	月份	主题	内容
1	9月	乒乓小将显身手 团结拼搏展风采	乒乓比赛专场
2	10月	绿茵赛场展球技 拼搏奋进显活力	足球比赛专场
3	11月	小将挥绳展活力 同心逐梦绽风采	跳绳比赛专场
4	3月	热血排球燃激情 青春奋进绽光芒	排球比赛专场
5	5月	跃动篮球强体魄 赛场拼搏绽荣光	篮球比赛专场
6	6月	凝心聚力拔河赛 同心协力创辉煌	拔河比赛专场

(3)第三级：校级年度竞赛（“2”）。每年春秋两季各举办一次全校性学生运动会，项目设置兼顾竞技性与趣味性（如设置田径运动会、趣味运动会等），鼓励全员参与（如设置团体项目、亲子项目等），培养学生的竞争意识和团队合作精神，展示学校浓厚的校园体育文化。

序号	月份	主题	内容
1	12月	冬季运动会	趣味（亲子）比赛
2	4月	春季运动会	田径运动会

备注：1-2月寒假以及7-8月暑假，另安排假期体育运动。

2. 荣誉体系建设：在学校体育馆以及班级电子班牌中设立“荣誉墙”，展示学生在各类体育赛事中获得的荣誉；在电子体锻屏中设立“纪录榜”，记录学生各项体育项目的最佳成绩，激励学生不断挑战自我。通过评价表彰机制，营造积极向上的体育氛围。

3. 开放与交流：重要赛事活动向家长、社区开放，邀请观摩或参与。积极组织校队参加区、市、国家级各类体育竞赛。利用双休日、寒暑假举办乒乓、射箭、赛艇等重点项目体育训练营等。

### （三）场地设施保障

1. 学校体育基础场馆信息：学校拥有250米环形塑胶跑道一块、足球场一块、室外篮球场2块、羽毛球场1块，近千平方米的室内风雨操场，以及学校射箭馆、舞蹈房等体育场馆，均符合国家标准，并配备专管人员进行维修保养，保证场地

器材的安全使用。

2. 学校场地建设完善工作方案：利用教学楼廊道、楼道、飘台等处打造“微运动场域”，配备小型健身器材，如跳绳、哑铃、呼啦圈等，方便学生随时进行体育锻炼。

3. 数智化设备配备情况：为体育教学和活动配备多媒体设备、智慧体育 APP（iPad）、人机交互屏、心率手环等数智化设备，助力教学和监测。并积极探索建立智慧体育管理平台，整合课程、活动、测试等数据，形成学生体育画像。

4. 挖掘资源共享机制：与青浦区少体校建立合作关系，共享其部分体育训练设施和教练资源；与附近的公共体育场馆签订协议，在双休日和寒暑假组织学生到场馆进行训练和比赛，提高场地资源的利用率。

#### （四）师资队伍配备

1. 学校基础体育师资配备情况：学校现有专职体育教师 10 人，兼职体育教师 2 人，均为本科学历。其中正高级教师 1 人，一级教师 5 人。区高端教师 1 人、示范教师 1 人、教学能手 1 人。国家一级运动员 1 人、足球国家一级裁判员 1 人，武术国家一级裁判员 1 人、乒乓国家一级裁判员 1 人，田径国家三级裁判员 6 人。

2. 学科教师“一岗多能”情况：鼓励学科教师发挥自身特长，参与体育社团或兴趣小组的指导工作，组织学生进行体育锻炼和赛事活动，如班主任负责督促本班学生参与体育活动、完成体育作业，语文教师可以指导学生撰写体育赛事报道，数学教师可以协助体育教师进行赛事数据统计等。

3. 体育教师绩效考评机制：将体育教师的教学成果、学生体质健康水平、体育赛事成绩、教研成果等纳入绩效考评体系，实行量化考核，考核结果与绩效工资、评优评先等挂钩，充分调动体育教师的工作积极性。

4. 校内体育教师分类培训开展情况：定期组织体育教师参加各类培训，如教学技能培训、专项运动技能培训、数智化教学设备使用培训等，提升教师的专业素养和教学能力。

5. 设置教练员岗位或兼职教师制度等情况：设置教练员岗位，聘请前国家队乒乓球教练李晓东、国家级教练程波和孔令全教练等担任学校乒乓队、射箭队的教练员；实行兼职教师制度，从校外体育俱乐部引进专业教练担任部分特色课程的教学工作。

6. 通过购买服务等方式引进社会专业力量情况：通过购买服务的方式，引进帝浩足球俱乐部、星运篮球俱乐部等社会专业体育机构的优质课程和教练资源，丰富学校的体育教学内容。

### **（五）实施干预指导**

1. 体质健康测试：规范组织每年度的《国家学生体质健康标准》测试，对全体学生进行体质健康测试，测试项目包括身高、体重、肺活量、坐位体前屈、50米跑、跳短绳、仰卧起坐、50米\*8、视力等，并确保数据真实准确。测试结果及时反馈给学生和家长，同时建立学生体质健康电子档案，针对学生的体质健康问题提出个性化的锻炼建议。

2. 全过程管理：建立学生体质健康全过程管理机制，从入学开始对学生的体质健康进行跟踪管理。对于体质健康水平处于良好以下的学生，制定个性化的锻炼计划，安排体育教师进行针对性指导，定期进行复查，确保学生的体质健康水平得到提升。

3. 智能监测与反馈：运用运动手环、智能设备等，常态化监测学生日常体育活动（尤其是课堂和锻炼活动）的运动负荷（心率）、密度、强度等关键数据。通过数据平台实时反馈给教师和学生，用于优化教学设计和调整个人锻炼计划，使教学设计更加合理，学生的运动更加科学。

4. 优秀苗子培养：建立体育特长生的发现、跟踪和培养机制，为有潜质的学生进行重点培养，提供更高水平的训练平台和发展通道（如：校队、与体校/俱乐部合作培养），为他们提供专业的训练指导和参赛机会，输送到更高层次的体育院校或运动队。

### **（六）强化安全保障**

1. 教师运动安全培训：定期对全体体育教师、参与体育活动组织的其他教师及外聘人员进行运动安全知识、急救技能（含心肺复苏 CPR、AED 使用）、常见运动损伤预防与处理的培训，提高教师的安全意识和应急处理能力。

2. 学生运动安全教育：将运动安全教育纳入体育课程和健康教育教学内容，通过课堂讲解、情景模拟、宣传海报等多种形式，普及运动安全知识和自我保护技能。在体育课程和活动中，加强对学生的运动安全教育，讲解运动规则和安全注意事项（如活动前进行充分热身、活动后进行身心放松）等，培养学生的安全意识和自我保护能力。

3. 学校 AED 配备情况：在学校教学楼内配备 AED 设备，确保设备处于可用状态，并安排教师进行 AED 使用培训，确保在紧急情况下能够及时使用。

4. 学校运动伤害应急预案：建立健全学校运动伤害应急预案和快速响应机制，明确报告、救治流程 and 责任人。一旦发生运动伤害事故，能够迅速组织救援，及时送医治疗，并通知家长，做好后续的处理工作。

5. 运动伤害救治绿色通道：与青浦中山医院、中医院等附近医院建立合作关系，开通运动伤害救治绿色通道，确保受伤学生能够得到及时、有效的治疗。

6. 学生运动意外伤害专项保险配置情况：为全体学生购买学生运动意外伤害专项保险，为学生的体育活动提供保障。

7. 场地器材定期检查：建立体育场地、设施、器材的定期安全检查与维护制度，及时消除安全隐患。

## 五、工作监督

为确保学校体育工作的有效实施，特公示校级和区级监督电话。

校级监督电话：021-59808862

区级监督电话：021-69713869

欢迎广大师生、家长和社会各界对学校的体育工作进行监督，如发现问题可随时拨打监督电话反映。



校长签名：顾文荣

督学签名：周玲 姜玉蓉