

上海市青浦区实验小学深化新时代学校体育工作 高质量发展工作方案 (修订版)

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》（简称《沪九条》）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，以体育人促进青少年全面健康发展，按照2026新学年作息时间安排要求，现就上海市青浦区实验小学全面落实学生每天综合体育活动2小时工作修订工作方案如下。

一、工作目标

（一）总目标

学校充分保障课堂内外运动时间，高效利用校内有限场域，创意打造全新体育运动场景和模式，激发学生参与体育运动的积极性和主动性，确保学生每天综合体育活动时间不少于2小时，全面提升学生体质健康水平和体育素养，培养终身运动的良好习惯。

（二）具体目标

- 1.学生每日在校体育锻炼时间不少于2小时；
- 2.学生体质健康优良率达到60%以上；
- 3.依托乐动比赛日、大课间等活动载体，形成“人人有项目、班班有团队、月月有比赛”的校园体育氛围。

二、组织架构

（一）领导小组

组 长：徐峰

副组长：余章

成 员：曾圆圆、池凤仙、李佳旺、朱晓青

（二）工作小组

组 长：李佳旺

成 员：全体体育教师、班主任、校卫生保健教师、心理健康教师

三、工作任务

（一）保障运动时长

1.体育课时安排：按国家课程标准，严格按照体育课、活动课课时要求落实教学课时与教学内容，每班每周5节体育课+2节活动课。

2.每日基础活动安排框架

周一——周四综合体育活动2小时安排

序号	活动内容	时长	组织形式
1	体育课	35分钟	按课表实施国家课程
2	上午大课间活动	35分钟	全校学生参与，教师随队 (雨天改为室内体能游戏)
3	午间律动	15分钟	室内伸展类、体能类练习。
4	下午大课间活动	35分钟	开展跳绳、踢毽子等游戏和韵律操练习
合计时长		120分钟	

周五综合体育活动2小时安排

序号	活动内容	时长	组织形式
1	体育课	35分钟	按课表实施国家课程
2	上午大课间活动	35分钟	全校学生参与，教师随队 (雨天改为室内体能游戏)
3	午间律动	15分钟	室内伸展类、体能类练习。
合计时长		85分钟	

(二) 丰富项目设置

- 1.体育课程项目设置：花样跳绳、武术、篮球。
- 2.体育校队、社团、课后服务及学校提供的其他课内外运动项目设置：田径、篮球、赛艇、飞盘、花样跳绳等项目，每周一次。

(三) 开展赛事活动

- 1.学生运动会：每学年举办秋、春季运动会各一次，鼓励全员参与。

季节	主题	活动内容
秋季	趣味运动会	赶猪接力、拔河、绕杆接力等趣味性比赛
春季	田径运动会	30米、60米、100米、200米、跳高、跳远、垒球等

- 2.“乐动比赛日”：每月设定主题赛事（赛事日程等可能因天气等原因相应调整）

月份	赛事名称	活动内容
9	广播操比赛	《希望风帆》广播操比赛
10	体育嘉年华	肺活量、坐位体前屈、仰卧起坐、50米
11	绳舞飞扬	1分钟跳短绳、2分钟跳长绳
12	趣味运动会	赶猪接力、拔河、绕杆接力等趣味比赛

3	“学农季”	“抢种抢收”、“运物接力”等劳动教育趣味赛
4	春季运动会	田径运动会
5	接力班班赛	障碍往返接力赛
6	篮球嘉年华	趣味投篮赛、运球接力赛、障碍绕杆赛

3.开放与联动：邀请家长、社区代表等参与赛事活动，增强家校社互动。

（四）场地设施保障

1.基础场地：篮球场、体质健康测试室、200米跑道、攀爬架、肋木架。

2.微运动空间：走廊跳格子、地面游戏区域4块。

3.数智设备：希沃显示屏。

4.共享机制：与青浦少体校合作，开展赛艇和田径训练，提供课程与教练支持。

（五）实施干预指导

1.体质健康测试

（1）每学期开展 1 次全员体质测试，及时将结果反馈家长。

（2）建立“一生一档”，动态跟踪学生体质变化。

2.分级干预机制：对体质未达良好的学生制定个性化运动处方；发掘学生中有潜力的优秀苗子，提供专业训练与竞赛机会。

（六）强化安全保障

1.防护体系

防护内容	防护措施
预防	急救培训（CPR+AED）
监控	课间安全巡护
应急	与社区或定点医院共建绿色通道（15分钟响应）
保险	学校为学生购买运动意外伤害专项保险

2.教师运动安全培训：全体体育教师参与红十字会急救培训，具备急救证书。

3.学生运动安全教育工作：体育课中根据不同学段学生的认知水平、运动能力及常见风险开展运动安全理论知识学习；校园广播“安全运动小知识”等。

4.学校AED配备情况：配置1台AED。

5.学校运动伤害快速响应机制：组织成立学生伤害事故处理领导小组，任何在校园内发生的学生伤害事故均要求以“及时救助，妥善处理”为原则进行。

6.建立定点医院运动伤害救治绿色通道：复旦大学附属中山医院（青浦分院）。

7.学生运动意外伤害专项保险配置情况：学校为学生代为办理上海市中小學生婴幼儿住院医疗互助金、学生平安保险、上海市城镇居民医疗保险和运动意外伤害专项保险基金四项保险。

（七）应急预案：细化雨天、雾霾、高温等情况下的室内体育活动预案，可根据原制定的应急预案执行。

四、工作监督

1.本方案于2026年秋季学期起实施，并通过校园公示栏向社会公示。

2.设立校级监督电话：021-59728325，接受家长和社会监督。

3.接受区教育局专项督导，确保政策落地见效。

上海市青浦区实验小学
2026年9月

