

上海市园南中学深化新时代学校体育工作高质量发展 工作方案

一、总体目标

为全面贯彻《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》（沪教卫党〔2025〕145号）文件要求，坚持“健康第一”指导思想和“为了每一个孩子的终身发展”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，结合我校实际，制定本方案，旨在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小时要求，培养学生运动兴趣、提升体质健康水平，打造“活力校园”体育特色。

二、工作目标

（一）总体目标

以“让每个孩子都爱上运动”为导向，构建“课程化、多样化、常态化”的学校体育体系，落实每天2小时体育活动，提升学生体质健康水平，培养学生终身运动习惯，打造“人人有项目、个个会锻炼、月月有赛事”的体育氛围。

（二）具体目标

1. 运动时长：100%学生落实每天综合体育活动2小时（含体育课、大课间、午锻炼、课后锻炼、社团活动等）；
2. 体质健康：学生体质健康优良率逐年提升2-5%，不断提升至90%以上；
3. 项目参与：100%学生参与至少1项体育社团或兴趣小组；
4. 赛事覆盖：100%学生参与每年秋季运动会，80%以上学生参与“乐动比赛日”活动；
5. 安全保障：实现运动伤害事故发生率逐年下降，100%学生配备意外伤害保险、平安保险等。

三、组织架构

（一）领导小组

组长：毛颖（全面负责方案统筹）

副组长：陈晓红（党支部副书记，负责党建引领、艺体项目）、傅登荣（分管课程教学副校长，负责具体执行统筹）

成员：司韵韵（课程教学部主任）、唐宝文（学生工作部主任）、黄强（校务资源部主任）、夏菁（课程教学部副主任）、章雪（学生工作部副主任）、郭婷婷（学生工作部副主任）、陈永华（体育教研组长）

职责：制定学校体育工作整体规划，审议重大事项（如场地建设、赛事安排），协调各部门资源，监督方案落实。

（二）工作小组（执行落实层）

组长：陈晓红（分管体育副书记，直接负责执行）

副组长：司韵韵、夏菁、唐宝文、黄强、章雪、郭婷婷

成员：

组 1	陈永华（体育教研组长，负责课程与赛事设计）	唐群英（体育备课组长）	各年级体育教师（负责日常教学与锻炼指导）
组 2	班主任（负责班级运动组织与家校沟通）	后勤管理员（负责场地器材与安全保障）	校医（负责运动伤害处理与健康监测）
职责	落实领导小组决策，制定具体工作计划（如大课间流程、赛事日程），组织日常课间、午休体育活动，收集反馈信息，及时调整方案。		

四、工作任务

（一）保障运动时长（必做+选做）

1. 体育课时安排（必做）

六至九年级：每周 3 节体育课（40 分钟），内容包括体能、球类、田径、健身操等教学要求；

1 节体育专项课（40-60 分钟），不同学年以班级为单位体验篮球、排球、乒乓、足球、健美操等专项课程；

1 节体育活动课（40 分钟），年级统筹体育活动，每月最后一周组织一次年级赛事。

2. 30 分钟大课间活动（必做）

时间：总校上午第二节课后（9:30-10:00）；罗城校区 8:00-8:30

内容：以“全员参与、趣味多样”为原则，包括广播操（《全国小学生广播体操》）、特色运动（如武术操、跳绳、踢毽子、跳皮筋）

下雨天进行室内操训练及班级特色运动展示，如武术、健美操、舞蹈等；

要求：班主任全程参与，体育教师现场指导，确保秩序与安全。

3. 每天不少于 40 分钟的体育锻炼活动（必做）

- 1) 中午午休时间段 12:10-13:00，在指定地点分区、分时段进行自主锻炼，如原地健身操、跳绳（仅限大空间走廊）、无绳跳绳、踢毽子、俯卧撑等自主锻炼；体育老师划分区域进行球类运动。

乒乓球：校本课程内容，每周一、三中午；

篮球：进行投篮比赛、运球、初三体育考试篮球项目练习；

排球：排球自抛自垫练习，初三体育排球项目练习；

游戏活动：如：老鹰抓小鸡、利用排球打野鸭游戏等等；

智慧操场：开合跳、高抬腿、徒手跳绳等；

教室门口走廊进行徒手练习：开合跳、胯下击掌练习。

- 2) 总校每周二 16:30-17:30 校本体育选修课程（课后看护）

罗城每周五 13:00-13:40 校本体育选修课程

要求：体育教师分区指导，设计签到表，统计参与情况，纳入学生日常体育综合素质评价。

4. 额外的体育活动（选修）

时间：上午课前（7:10-7:30）；

内容：晨跑（绕操场慢跑 2 圈）或拉伸训练，帮助学生激活身体，进入学习状态。

（二）丰富项目设置（必做+选做）

1. 体育课程中的运动项目设置（必做，含三大球至少 1 项）

初中：篮球（三大球）、足球、田径、武术、健身操、游泳、舞蹈等；

2. 体育社团、兴趣小组及课后服务项目（选做）

社团：篮球社、足球社、武术兴趣小组、花样跳绳社、舞龙队、田径队等；

课后服务：“运动小达人”培训（针对体质较弱学生，开展跳绳、跑步等基础训练）；“运动小铁人”培训（针对有特色专项技能学生，开展定向培养）

要求：每个社团至少有 1 名指导教师（体育教师或兼职教师），每周活动 1-2 次（每次 60 分钟）。

（三）开展赛事活动（必做+选做）

1. 学生运动会安排（必做，每年春秋各 1 次）

秋季运动会（9 月）：以“竞技体育”为主题，包括个人和集体田径竞赛（短跑、跳远、跳高等）、篮球（班级联赛）、班级项目（如跳绳比赛、篮球运球接力）；要求：全员参与，每个学生至少参加 1 个项目，设置“体质优秀班级”“体育小达人”等奖项。

2. “园南乐动赛”安排（必做，每月 1 次）

时间：每月最后一周次体段课或周五下午；

主题：每月确定 1 个运动项目，如十月“跳绳大王争霸赛”、十一月“田径达标赛”、十二月“冬季长跑”；三月“篮球联赛”、四月师生“两人三足”接力等、五月“拔河比赛”）

要求：提前 1 个月公示赛事安排，鼓励家长参与（如担任裁判、观众），设置“班级团体奖”“个人单项奖”。

3. 学校体育赛事荣誉体系建设（选做）

荣誉墙：罗城校区在教学楼体育馆设置“荣誉墙”，展示运动会成绩、“乐动比赛日”冠军照片、优秀运动员风采；

纪录榜：罗城校区在教学楼体育馆设置“校园体育纪录榜”，记录各项的校园纪录，定期更新。

4. 学校体育赛事活动向社区、家长开放机制（选做）

不定期利用秋季运动会或乐动比赛日，邀请家长参与亲子运动嘉年华（如家长与孩子一起参加跳绳比赛、篮球投篮）；

要求：提前通过公众号通知，安排体育教师和志愿者现场指导，确保安全。

（四）场地设施保障（必做+选做）

1. 学校体育基础场馆信息（必做）

总校：200 米田径场 1 个（含跑道、跳远沙坑、跳高垫）；

篮球场 2 个；

室内体育馆 1 个（含羽毛球场 2 个、乒乓球桌 4 张）；

罗城校区：250 米田径场 1 个（含跑道、跳远沙坑、跳高垫）；

综合球场 2 个（含网球场，篮球场，羽毛球场）；

游泳场馆 1 个（25 米标准池）；

器材室：存放跳绳、篮球、足球、田径器材等，由专人管理，定期检查。

2. 学校场地建设完善工作方案（选做）

“立体扩容”：在总校综合楼重构“空中操场”（安装防滑垫、小型篮球架、跳绳区），解决场地不足问题；

运动休憩室：在体育馆设置运动休憩室，配备沙发、饮水机、急救箱，供学生运动后休息。

3. 利用“角角落落”打造小型运动场域（选做）

教学走廊“微操场”：在教学楼走廊放置拉力器、毽子、乒乓台（根据空间）等小型设备，供学生课间、午间锻炼；

楼梯“运动梯”：在楼梯标注“步数计数器”，鼓励学生爬楼梯时计数，培养运动习惯与体能训练。

4. 数智化设备配备情况（选做）

智能跳远技术设备：自动记录学生立定跳远数据，并进行多次或多人数据对比；
自动化乒乓发球机；

未来设置运动手环：为每个学生配备运动手环（支持心率、步数监测），通过智能平台收集数据，教师可查看学生运动情况，及时调整锻炼计划；

未来设置智能体测仪：在器材室设置智能体测仪，用于体质健康测试，自动生成报告，反馈给家长和学生。

5. 与附近体校、公共体育场馆共享机制（选做）

与区体校合作：邀请区体校教练来校指导篮球社、游泳队；

与区体育馆共享：学生可去区体育馆进行专项训练，区体育馆的教练可来校开展讲座。

（五）师资队伍配备（必做+选做）

1. 学校基础体育师资配备情况（必做）

体育教师 6 名（其中 1 名校级女足教练，2 名为体育中考项目评委）；

2. 学科教师“一岗多能”（必做）

要求：学科教师参与体育社团或兴趣小组指导，如发挥所长指导跳绳兴趣小组，参与运动会计分工作，指导体育赛事宣传（如写海报、广播稿）；

激励：将“一岗多能”纳入教师绩效考核，优秀给予奖励。

3. 体育教师绩效考评机制（必做）

考核内容：教学效果（学生体质健康成绩）、社团指导（社团参与率、赛事成绩）、赛事组织（运动会、“乐动比赛日”安排）、安全保障（运动伤害事故发生率）；

考核占比：体育教师绩效考核中，体育工作占比不低于 20%；

奖励：对优秀体育教师（如指导学生获得区篮球比赛冠军）给予奖金、评优优先等奖励。

4. 校内体育教师分类培训（选做）

每年组织体育教师参加市、区级专项培训（如篮球、游泳），提升专业水平；

邀请专家来校讲座（如运动科学、体育教学方法），更新教育理念。

（六）实施干预指导（必做+选做）

1. 体质健康测试工作开展安排与结果反馈机制（必做）

测试时间：每年 10 月；

测试项目：身高、体重、肺活量、50 米跑、1 分钟跳绳、坐位体前屈、立定跳远；

结果反馈：为每个学生生成体质健康报告，利用个别座谈或线上联系等形式告知家长，同时利用家长会，由体育教研组长解读报告，提出锻炼建议。

2. 体质健康全过程管理办法与对体质健康水平处于良好以下学生的指导方案（必做）

全过程管理：建立学生体质健康档案，跟踪从入学到毕业的体质变化；

指导方案：对体质健康水平良好以下的学生，制定个性化锻炼计划（如每天课余时间学校练习跳绳 20 分钟），由体育教师和班主任跟踪指导，每月反馈进展。

3. 通过配置运动手环等方式建立体育活动常态化监测机制（必做）

未来等区级统一配备运动手环监测：学生佩戴运动手环，记录每天的步数、心率、运动时长；体育教师通过智能平台查看学生运动数据，对运动不足的学生进行提醒

4. 对优秀体育苗子的跟踪培养（选做）

选拔：通过运动会、“乐动比赛日”发现优秀体育苗子（如篮球、足球、乒乓等体育特色学生）；

培养：纳入校队进行每周集训，择优推荐到区体校训练，或与市体校合作，建立后备人才培养机制，定期跟踪其训练情况。

（七）强化安全保障（必做，全部 6 项）

1. 教师运动安全培训（必做）

时间：每学期开学前 1 周；

内容：运动损伤处理（如扭伤、擦伤的处理方法）、急救知识（CPR、AED 使用）、运动安全管理（如如何组织大课间活动避免拥挤）；

要求：所有体育教师、班主任必须参加，考核合格后方能上岗。

2. 学生运动安全教育工作（必做）

时间：每学期开学第一课（体育课时）；

内容：运动前热身的重要性、器材使用安全（如篮球架的使用）、紧急情况处理（如摔倒后如何保护自己）；

形式：通过视频、情景模拟（如模拟运动损伤处理）让学生更容易理解。

3. 学校 AED 配备情况（必做）

数量：总校 3 台，分别设于卫生室、半畦轩、213 办公室；

罗城校区 5 台，分别设于 B1 层 B-20 器材室、1 层 B111 卫生室、2 层 B206 办公室、A207 排烟机房餐厅、3 层 B309 学生工作部；

位置：明显标注，便于快速找到；

维护：每月检查 1 次，确保设备正常使用。

4. 学校运动伤害快速响应机制（必做）

流程：学生发生运动伤害后，现场教师立即停止运动，查看伤势、进行紧急救护同时联系校医（2 分钟内到达），校医进行初步处理（如止血、固定），同时联系家长（5 分钟内），如需送医，由学校派车送往定点医院。

小组：成立运动伤害处理小组，由校医、体育教师、班主任组成，负责处理运动伤害事故。

5. 定点医院运动伤害救治绿色通道（必做）

合作医院：徐汇区中心医院、第六人民医院等

绿色通道：学生发生运动伤害后，可直接前往医院急诊科，优先就诊，无需排队；

6. 学生运动意外伤害专项保险配置情况（必做）

配置：学生购买运动意外伤害保险（覆盖体育课、赛事、社团活动等）；

费用：医务必须物资由学校承担，纳入年度预算；

理赔：发生运动伤害后，学校协助家长办理理赔手续，确保及时获得赔偿。

五、工作监督

1. 公示监督电话

学校监督电话：64510025（教务处电话，负责接受家长疑惑，并转接解答）；

区级监督电话：021-64410010（区教育局，负责监督学校体育工作落实情况）。

2. 监督方式

定期检查：领导小组每学期检查 1 次方案落实情况（如查运动时长记录、体质健康测试结果）；

家长反馈：通过家长会、公众号收集家长对学校体育工作的意见和建议，及时调整方案；

学生评价：每学期开展学生问卷调查，了解学生对体育活动的满意度（如“你喜欢大课间活动吗？”“你觉得体育课时长足够吗？”）。

六、附则

本方案自 2025 年 9 月 1 日起实施。如有未尽事宜，由领导小组负责解释和调整。

上海市园南中学
2025 年 8 月 21 日