

上海市实验学校附属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”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，现就上海市实验学校附属小学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，制定工作方案如下。

二、工作目标

（一）总体目标

以《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》为指导，通过优化课程设置、完善赛事体系、强化师资建设、保障运动安全等手段，确保学生每天综合体育活动2小时基本在校内完成，显著提升学生体质健康水平和运动技能。通过家校社协同，逐步构建“健康第一、全面发展”的校园体育长效机制，力争实现学生体质健康优良率达到70%以上、运动技能掌握3-4项的目标，形成“一岗多能”学科教师队伍，人人助力“大体育”工作格局。

（二）具体目标

1. 课时与负荷都达标

每日运动时长达标：确保落实课时要求，每周开设5节体育课、2节体育活动课；每天安排30分钟大课间体育活动。灵活安排不少于40分钟的全体学生体育锻炼，每月至少开展半天“乐动比赛日”，实现学生每天综合体育活动2小时全面达标。

运动负荷科学管控：依据国家课程标准，确保体育课平均运动负荷心率达140-160次/分钟，全课运动密度不低于75%，通过运动手环等智能设备实时监测，提升锻炼实效性。

2. 体质与技能齐提升

体质健康优良率提升：通过速度、协调、灵敏等针对性训练及运动处方干预，使学生体质健康优良率提升至75%左右，特殊体质学生体质健康水平得到改善。

运动技能掌握要求：实施小学兴趣化教学，确保学生在基础教育阶段至少掌握3-4项运动技能（如足球、篮球、滑冰、游泳、武术操等）。

3. 赛事与文化两驱动

全员赛事参与覆盖：每年举办春、秋两季全员运动会，开展季赛、月赛，每学期组织班级赛、年级赛等活动，“乐动比赛日”参与率达100%，并着力打造1到2项校级品牌体育赛事。

体育文化氛围建设：完善“冠军榜”“进步之星”“体质健康优秀榜”等体育赛事荣誉体系，并加大宣传力度，宣传表彰学生身边“小冠军”“小明星”，培育

全面发展的校园体育运动“运动星”。

4. 场地与师资双保障

运动场地优化配置：暑期完成体育场地修缮工作，挖掘校内资源，合理划分运动区域，打造“微操场”“微球场”，利用好公共体育馆共享资源，为学生提供更多的锻炼场地。

师资队伍强化建设：配足体育教师，加强体育教师分类专题培训；通过引入退役运动员、专业教练等资源以及体育运动专业大学生实习带训的方式，提高专兼职体育师资综合能力。

5. 安全与监测同强化

运动安全防护体系：校园内配备 AED 急救设备，完善校园运动伤害快速响应机制，并为全体学生配置运动意外伤害专项保险，确保每学期运动伤害事故发生率处于较低水平。

体质健康动态监测：借助人工智能技术建立体育活动常态化监测机制，为学生配置运动手环，提升锻炼实效，防范安全风险，确保学生运动量充足，真正动起来、跑起来，多发力、多流汗。

6. 评价与素养共融合

体育素养评价实施：将学生体育课堂表现、运动技能等级、体质健康数据纳入综合素质评价，修订学校“运动星”评价指标，完善学生日常过程性评价。

三、组织架构

（一）领导小组

组长：党支部书记、校长 副组长：副校长、副书记

组员：教导主任、总务主任、大队辅导员、体育教研组长

职责：领导小组对学校体育工作全面顶层设计，决策学校的体育工作，制定学校体育工作的一校一案、课程安排表、每日作息表、学期赛历表。

（二）工作小组

组长：教导主任 副组长：体育教研组长

组员：体育教师、年级组长、正副班主任、卫生老师、后勤老师

职责：工作小组熟知学校体育工作顶层设计，落实《上海市实验学校附属小学深化新时代学校体育工作高质量发展工作方案》，在执行中协调各方资源，不断完善方案。

四、工作任务

（一）保障运动时长

1. 根据上级精神，每班每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。（见课程安排表）

2. 每天安排 30 分钟大课间活动。（附件一）

3. 为确保学生每天在校体育锻炼不少于 40 分钟，我校采取“分散+集中”模式，将 40 分钟分解为 4 个课间各 10 分钟的课间锻炼时段。校内场地划分五块活动区域，每块区域设置三到四项活动内容，各年级按月轮换活动场地。每个时段由正或副班主任与体育组共同组织，护导老师负责巡视，保障锻炼科学、安全且富有乐趣。

（二）丰富项目设置

1. 学校严格依据国家及市区相关文件精神，扎实推进“5+2”体育课程的实施，根据我校“会运动”课程体系，各年级分别开设特色体育项目，一年级开设足球课程，二年级开设滑冰课程，三年级开设武术课程，四年级开设游泳和啦啦操课程，五年级开设篮球课程。这些课程为学生在五年小学阶段掌握足球、篮球两项球类技能，武术操、啦啦操两类体操项目，以及滑冰、游泳两项运动技能等提供了保障，也使学生通过多样化体育学习，强健体魄、提升能力，逐步养成以兴趣为导向的终身运动习惯。

2. 体育社团、校队：学校开设了丰富多样的项目，涵盖足球、篮球、排球、滑冰、武术、广播操、啦啦操、赛艇、田径、跳踢、花样跳绳、拍毽子、围棋、国际象棋等。

3. 课后服务体育项目：一年级体适能；二年级跳绳、三年级羽毛球、四年级体育游戏、五年级足球。

（三）开展赛事活动

1. 学校每学期组织全体学生参与体育运动会：春季运动会以田径类项目为主，秋季运动会则围绕体质健康测试项目开展全员单项比赛。

2. 学校开展“乐动比赛日”，每季度开展一次季赛，每月开展一次月赛，周五下午 2 节课时间可以安排全校性体育赛事和年级的体育赛事。（见学期体育赛历表）

3. 不断完善“冠军榜”“进步之星”“体质健康优秀榜”等体育赛事荣誉体系，并加大宣传力度，宣传表彰学生身边“小冠军”“小榜样”，培养全面发展的校园体育“运动星”。学校体育赛事“荣誉墙”“纪录榜”等荣誉体系建设。（附件二）

4. 学校利用寒暑假开设足球（男、女）训练营活动，学校体育节中邀请家长一同进行亲子比赛活动。

（四）场地设施保障

1. 学校体育运动场馆面积 9729.5 平方米，其中包含租赁面积 3000 平方米的冰上场馆，生均体育运动场馆面积 8.04 平方米，为学生开展体育活动提供了基础场地保障。

2. 学校在二年级开设了滑冰课程，与飞扬冰上运动中心签署了场地资源共享的协议。我校二年级学生学习冰上基础滑行课程，学校还开设社团——短道速滑课程，提供冰上教学，场地位于上海市闵行区罗锦路 218 号。飞扬冰上运动中

心 场地面积 3000 平方米，冰面面积 1450 平方米。

（五）师资队伍配备

1. 我校体育学科共有 6 名在编专职教师。其中，高级教师 1 人，二级教师 5 人，且 6 人均为本科学历。此外，学校还通过送课进校及合同聘任方式，引进 10 余名专业教练或优秀退役运动员，他们不仅拥有卓越的运动经历和丰富的运动经验，还具备相关资格证书。

2. 我校体育教师“一岗多能”，分别负责指导篮球、排球、广播操、拍毽子、跳踢等体育社团，并带领学生参与区级及市级阳光体育联赛。

3. 学校设立了体育教师绩效考核制度，既是落实政策要求、提升教育质量、促进学生发展的重要举措，也是推动学校体育工作规范化、科学化发展，提高师资综合能力，进而实现“健康第一，全面发展”的教育目标。（附件三）

（六）实施干预指导

1. 学校制定了《上实附小体质健康测试开展安排与结果反馈工作方案》，是落实《国家学生体质健康标准》要求的具体表现，既能精准掌握学生体质现状，为教学调整和个性化锻炼指导提供依据；又能通过结果反馈，推动家校社协同，促进学生增强体质，助力儿童青少年健康成长及区域体质健康工作科学推进。（附件四）

2. 体质健康是“五育并举”的基础工程，也是关乎学生终身发展的核心素养。为践行“健康第一”教育理念，实现教育公平，学校将对体质弱势学生开展针对性帮扶、弥补家庭体育教育缺失，进而形成体质健康薄弱项目指导方案。（附件五）

3. 为推动体育教学科学化、精准化管理，我校计划通过配置运动手环等方式，建立基于人工智能技术的体育活动常态化监测机制。该机制可实现运动负荷科学管理，实时监测心率、运动强度等数据，确保达到国家课程标准要求（如心率维持在 120-150 次/分钟），从而避免“无效运动”或“过度训练”。

（七）强化安全保障

1. 对体育教师、班主任、兼体活课的教师，及其他学科教师进行分层分类培训，确保教师能全面掌握体育运动安全理论知识，清晰认知体育活动中的潜在风险，需熟练掌握运动安全防护及常见运动伤害应急处理技能，提升安全管理能力；同时强化教师安全责任意识，树立“安全第一”的教学理念，保障学生运动安全。（附件六）

2. 保障学生体育活动安全至关重要，鉴于体育活动中可能出现意外伤害，需建立系统化、常态化的安全教育机制。我校体育活动形式多样（含田径、球类、6 武术等），不同项目存在特定安全风险，因此要开展针对性教育。通过安全教育，帮助学生树立“安全第一”的运动意识，培养终身受用的安全行为习惯，提升自我保护能力，使其掌握常见运动损伤的预防与应急处理技能。（附件七）

3. 上海市相关文件（如沪教卫党〔2025〕145 号）第七条明确提出：“学校应全覆盖配备 AED 急救设备，完善校园运动伤害快速响应机制。”学校配备 AED

（自动体外除颤器）装置，是保障学生、教职工及校园活动参与者生命安全的重要措施，我校已配备 1 台 AED 装置。

4. 当学生在体育活动中不慎发生碰撞或运动伤害时，学校将立即启动《运动伤害事故的应急处理预案》，确保能快速、规范地应对各类突发状况。（附件八）

5. 为应对恶劣天气、传染病防控、场地维修等特殊情况，规范体育室内课教学与安全管理，保障学生健康，提升课堂效率，实现“停课不停练、室内更安全”，制定室内体育课应急预案。（附件九）

6. 学生遭遇常见运动受伤，如骨折、扭伤、拉伤等，学校会第一时间联系卫生室、班主任与家长，将受伤学生紧急送往儿科医院急诊。一旦学生出现面部、口腔受伤情况，学校会迅速安排送往上海交通大学医学院附属第九人民医院急诊。

7. 为进一步保障学生在校期间的安全与健康，降低其在体育运动和校园生活中因意外事件面临的风险，学校为全校学生统一办理《国寿校园意外伤害保险》和《上海市学生体育运动伤害保障基金》。

五、工作监督

校级监督电话：021-54292687*812

区级监督电话：021-64410010

