



周玲 姜玉蓉

青浦区凤溪小学 深化新时代学校体育工作高质量发展工作方案

一、指导思想

为全面贯彻全国教育大会精神、上海市教育大会精神、《教育强国建设规划纲要（2024-2035）》《上海市促进中小学校体育工作高质量发展进一步提升学生体质健康水平行动方案》，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，全面落实学生每天综合体育活动2小时，现就制定本校深化新时代学校体育工作高质量发展工作方案如下。

二、工作目标

（一）总体目标

落实立德树人根本任务，通过系统化实施全覆盖“课程—活动—赛事”综合体育活动体系，确保全体学生每天体育活动时间达到2小时，提升学生体质健康水平，培养学生运动兴趣，推动学生掌握至少1-2项专项技能，保障各年段学生体质健康优良率，控制近视率、肥胖率。营造“全员能动、全员乐动、全员善动”的体育素养发展生态，助力学生全面终身发展。

（二）具体目标

1. 运动时长目标:全年级全面落实每日校内综合体育活动2小时,每天不少于40分钟体育锻炼活动安排,通过“课程+活动+赛事”联动,保障运动时长刚性达标。

2. 体质健康目标:以《国家学生体质健康标准》为依据,结合年段身心发展特点,分阶段设定体质提升目标,实现“低段奠基--中段强--高段巩固”,控制肥胖率,近视率趋于平稳。

3. 运动技能目标:紧扣“基本运动技能--专项技能入门--技能应用与拓展”逻辑,分年段设定技能掌握要求,确保“1-2项核心技能”学段贯通、逐年深化。为终身运动奠基。

4. 赛事参与目标:构建“学校大赛+班班比赛+个人挑战”体系,分学段设计赛事形式,实现“全员参与--班级对抗--上级比赛”,保障100%学生年度赛事参与率,强化班级荣誉感的同时强化新技能实战,确保赛事月覆盖率100%,实现“以赛促练、以赛促学”。

三、组织架构

(一) 领导小组

1. 组长: 校长/书记 (全面负责学校体育工作的规划、决策和监督)
2. 副组长: 副书记、副校长、教导主任、德育主任、综合学科分管 (协助校长开展工作, 负责具体实施方案的制定和执行)
3. 成员: 体育教研组长、各年级组长 (负责各自领域的具体工作落实和协调)

(二) 工作小组

1. 组长: 副书记 (负责学校体育工作的日常管理和执行)

2. 副组长：教导主任、德育主任、综合学科分管、体育教研组长（协助组长开展工作，负责各年级体育活动的组织和实施）

3. 成员：体育教师、班主任、社团负责人等（负责班级和兴趣小组体育活动的组织和协调）

四、工作任务

（一）保障运动时长

时间	内容	时长
8: 55 - 9: 30	大课间活动（全覆盖）	35分钟
12: 30-12: 35	室内操	5分钟
12: 50-13: 00	午锻	10分钟
13: 10-13: 45	一二年级集体活动	35分钟
15: 30-16: 05	三四五年级集体活动	
按课表	体育课(每天一节)	35分钟

1. **体育课时安排：**学校领导高度重视体育工作，学校的办学规划和学年、学期工作计划以及阶段性总结，都将体育工作纳入重点工作之列。学校教学常规管理认真落实体育课、早操、室内操、武术操、体育活动课、大课间活动等，严格执行新课程计划，开足、开齐、开全体育课程，严禁挤占和挪用体育课，充分发挥体育课堂的主阵地作用。

2. **大课间活动安排：**每天8:55-9:30开展全校大课间活动，内容包括广播操、学校特色武术操、啦啦操等（冬季进行晨跑）。

3.每天不少于40分钟的体育锻炼活动安排：午会课前进行室内操锻炼5分钟，午会课后增设体育活动10分钟；下午13：10-13：45开展一二年级集体活动，15：30-16：05开展三四五年级集体活动，学生可根据自身情况前往室外场地，自主选择跳绳、篮球、足球、跑步、武术、传统体育游戏等形式开展体育活动或根据天气情况到各楼层走廊自主锻炼；利用课后服务时间进行活动锻炼。

户外集体时安排指导老师及看护老师全程巡视，负责现场管理，指导学生有序、安全、高效开展锻炼活动，增强体生综合身体素质；中午锻炼时间，学生在班主任陪同下以体育活动课内容，开展体能练习、趣味活动等自主锻炼，班主任全程巡视指导，确保锻炼活动有序开展，提升学生的技能和体能。

雨天则启用室内活动方案，开展室内操、跳绳、跟随视频跳体能操等方式，做到全员覆盖、锻炼不落。

4.其他体育活动。每周利用课后服务时间及周三下午2节课时长开展体育专项社团，系统竞技训练，实现兴趣培养与专业竞技提升并重，全面满足学生个性化体育发展需求。每月周三半天全员参与的乐动比赛日，以赛促练，强化技能实战与班级荣誉感。每年两次凤溪小学运动会，以赛促技，全面培育运动习惯与团队精神。

（二）丰富项目设置

1.体育课程中的运动项目设置。学校严格按照国家规定的课程标准开足开齐体育课，每班每周有5课时的体育课。

除了国家规定的课程标准的运动项目外，结合大课间和乐动比赛日的运动项目，学校根据各年级的学生特点以及学校场地、师资、校本内容增设课程包含校本特色开设武术（全年段）、足球（分部）等课程。

年级	项目
一年级	基本运动技能、健康教育、羽毛球基础、田径、跳绳、足球基础、广播操、武术操
二年级	基本运动技能、健康教育、羽毛球技巧、足球技巧、田径、跳绳、广播操、武术操
三年级	健康教育、田径、跳绳、武术基础技能、足球技能、毽子基础
四年级	健康教育、田径、跳绳、武术基础技能、足球技能、毽子、长绳基础
五年级	健康教育、田径、绳毽项目、武术基本套路、足球

2. 体育社团、兴趣小组、课后服务及学校提供的其他课内外的运动项目设置：成立各类体育社团（如武术社、击剑社、轮滑社、足球社、羽毛球、乒乓社、啦啦操社等），每周三为固定时间活动1次，其他根据实际情况进行训练安排，确保每周活动达到2~4次；设立了学校特色武术课程，面向全体学生进行武术锻炼，低年级每周1次，中高年级每周2次。

（三）开展赛事活动

1. 学生运动会安排：5月举办全校“田径运动会”，12月举办全校“踢跳运动会”。

2. “乐动比赛日”安排：

时间	赛事活动	比赛内容	参赛对象	
第一学期	第1个月	广播操比赛	队列（一年级） 广播操（二～五年级）	全体学生
	第2个月	跳绳比赛	短绳、长绳	全体学生
	第3个月	趣味毽子比赛	拍毽、踢毽	全体学生
	第4个月	羽毛球班班赛	羽毛球掷远、投准比赛	一、二年级
足球赛		足球7人赛	三至五年级	
第二学期	第5个月	武术操比赛	武术操、队列	全体学生
	第6个月	接力赛	往返接力赛	全体学生
	第7个月	体质健康专项	50米、仰卧起坐、1分钟跳 短绳、50米X8	全体学生
	第8个月	趣味运动会	球类、棋牌类	全体学生

（四）场地设施保障

1.学校体育基础场馆信息：学校共有2个校区（总部和凤星路校区）。其中，总部现有体育活动场地面积18000平方米，400米标准跑道操场（含11人足球场）1块，排球场2块，篮球场8块，室内武术房2间，乒乓球室1间；凤星路校区现有体育活动场地面积3880平方米，200米跑道操场1块（含7人制足球场）1块，篮球场2块，排球场1块。各校区都设置专门器材室一间，用于存放学生体育活动器材、体质监测设备等。学校保证体育活动、场地维护、训练器材、外出比赛和项目推广的体育经费投入，给予人力、物力、时间上的保证。

2.利用学生身边的“角角落落”打造的“微操场”：有效利用教学楼前和教学楼间空地，适当布置诸如跳格子、定点投沙包、跳橡皮筋、踢毽子、呼啦圈等趣味运动场地，有效拓宽活动场所。

（五）师资队伍配备

1.学校现有在编体育教师情况：学校现有在编体育教师14人（总部10人，分部4人）教师任职资格符合率和学历达标率均为100%。其中，具有本科学历13人，占教师总数8.07%，研究生学历1人，占

教师总数0.62%。区名优教师3人。教师专项覆盖田径、踢跳、足球、武术、羽毛球、啦啦操等诸多运动，部分教师都拥有运动员或裁判员资质，是一支老中青搭配合理，专业功底雄厚，扎实且不乏创新，钻研且不乏热情，精神蓬勃的教师团队。

2.学科教师“一岗多能”指导体育社团或兴趣小组活动、组织体育锻炼及赛事活动等情况：9名教师全员参与指导体育社团或兴趣小组活动、组织体育锻炼及赛事活动等。

3.体育教师绩效考评机制：依据《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，结合学校体育工作实际，在“凤溪小学绩效考核方案”中设置针对体育教师的绩效考评机制。

4.合理使用体育专项业务经费购买校外体育课程和外聘专业教练，设置多样化体育项目，如武术、篮球、足球、轮滑等，进一步满足学生体育素养个性化发展需求。

（六）实施干预指导

1.体质健康测试工作开展安排与结果反馈机制

我校定期组织学生进行体质健康测试包括身高、体重、肺活量、50米跑、立定跳远等项目。及时收集和分析测试数据建立学生体质健康档案并根据测试结果提出针对性的改进建议。同时向学生和家长反馈测试结果引导他们关注孩子的体质健康状况并采取积极措施进行改善。

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

建立体质健康全过程管理办法从饮食、睡眠、锻炼等方面入手制定个性化的指导方案帮助体质健康水平处于良好以下的学生提升

身体素质。加强对这部分学生的关注和跟踪管理定期进行评估和调整指导方案确保取得实效。

3.对优秀体育苗子的跟踪培养

学校建立优秀体育苗子跟踪培养机制通过定期测试和评估筛选出具有潜力和天赋的学生进行重点培养和关注。为他们提供更多的训练机会和资源如参加专业训练营、校际联赛等提升他们的竞技水平和运动素养。同时加强对他们的心理辅导和学业指导确保他们在全面发展的基础上取得更加优异的成绩。

（七）强化安全保障

1.教师运动安全培训

定期组织体育教师参加运动安全培训活动提升他们的安全意识和应急处理能力。培训内容涵盖运动伤害预防、急救技能、心理疏导、心肺复苏、损伤包扎等方面确保教师在遇到紧急情况时能够迅速有效地应对和处理。

2.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；定期进行午会课“运动安全宣讲”、红领巾广播开设“运动专栏”等。通过开设安全教育课程、举办专题讲座、开展应急演练等方式让学生了解运动安全的重要性和基本常识掌握正确的运动方法和技巧避免运动伤害的发生。

3.学校AED配备情况

两个校区各配备1台AED，共2台；由总务部门和卫生保健老师每周检查1次设备。

4.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；学生伤

害事故发生时，学校全体职工、学生发现均应及时报告并采取恰当措施护送伤害人员到校医务室进行救助，由校医对伤势情况进行分析与处理。并对受伤原因进行简单询问，由学生工作部老师进行详细调查。必要时须保留现场；学校应立即向上级主管部门及保险公司报告。必要时向公安部门报告；学生伤害事故发生并处理好伤势后，由校长组织小组同志召开商讨会，就学生伤害处理办法进行部署。会同受伤害学生家长或第三人进行妥善地处理商讨工作。

5. 定点医院运动伤害救治绿色通道

学校和附近的公立医院达成了协议，学生无论发生任何伤害，学校打电话给医院，医院就会迅速开通救治绿色通道，做到伤员到，救治就开始。

6. 学生运动意外伤害专项保险配置情况

学校为全体学生代为办理上海市中小婴幼儿学生住院医疗互助金、中国人寿学生平安保险、上海市城镇居民医疗保险三项保险。

五、工作监督

校级监督电话：021-59772413

上海市青浦区凤溪小学

2026年2月