



周琼 姜玉蓉

青浦区凤溪小学阴雨、雾霾及传染病等情况下 室内体育活动组织应急预案

为确保在连续阴雨、空气污染（AQI>150）、传染病流行等特殊情况下，全校学生每日校内体育活动总时长仍能达到不低于120分钟的国家要求，有效促进学生体质健康与心理调适，特制定本预案。

一、基本原则

一是安全第一原则，所有活动设计以学生身体安全与健康为最高准则，杜绝任何安全隐患。二是全员参与原则，确保每一位学生，包括有特殊情况的学生（如体弱、临时不适），都能在适宜的条件下参与活动。三是分段整合原则，将120分钟目标科学分解至全天多个时段，与日常教学、管理环节深度融合。四是灵活调整原则，根据预警等级和实际情况，动态调整活动内容、强度与组织形式。

二、组织机构与具体职责

1. 应急领导小组

组长：张林荣（校长书记）（全面负责，指挥协调）

副组长：张海峰（副书记）（分管体卫艺）、体育教研组长（方案设计与技术指导）、孙永其

成员：全体班主任（本班活动组织、考勤与安全管理第一责任人）

校医室负责人（健康监测、风险评估与卫生指导）

总务主任（场地、器材、通风与消毒保障）

信息技术教师（多媒体资源支持）

各年级组长（协调本年级活动）

具体职责分工安排入下表：

| 岗位 | 具体职责 |
|------|--|
| 体育教师 | <ol style="list-style-type: none">1. 设计分级、分项目的室内体育活动资源包（含视频、图解）。2. 对班主任进行简易活动组织的岗前培训。3. 负责体育课及课后托管时段专业性较强的活动教学。 |
| 班主任 | <ol style="list-style-type: none">1. 每日根据预警情况，在课间、午间等时段组织本班学生进行“微运动”。2. 活动前检查场地安全，活动中观察学生状态，活动后督促洗手。3. 记录本班学生每日分段运动参与情况。 |
| 校医 | <ol style="list-style-type: none">1. 每日发布空气质量（AQI）及传染病风险提示。2. 制定不同响应等级下的健康防护要求（如口罩佩戴建议）。3. 处理活动期间的突发健康事件。 |
| 后勤部 | <ol style="list-style-type: none">1. 确保室内场地（教室、走廊、体育馆）照明、通风、消防设施完好。 |

| | |
|--|---|
| | <p>2. 划分并标记各班固定及备用活动区域。</p> <p>3. 负责活动器材的日常消毒与及时维修。</p> |
|--|---|

三、预警响应分级与具体行动指令

| 响应等级 | 触发条件 | 活动场地 | 活动强度与内容 核心要求 | 通风与防护 要求 |
|------|---------------------------|--------------------------|--|------------------------------|
| 三级响应 | 阴雨、风雪、高温等普通恶劣天气。 | 教室、室内体育馆、风雨走廊。 | 可进行中等强度活动。以技能性、趣味性团队游戏为主。 | 教室门窗对流开启，活动结束后彻底通风。 |
| 二级响应 | 雾霾（AQI 151-200）或轻度传染病风险期。 | 固定班级教室为主，严禁使用地下室等通风不良场所。 | 低强度 活动。以柔韧、平衡、静态力量练习为主，严格控制平均心率。 | 启用空气净化器（如有），学生可佩戴运动口罩。 |
| 一级响应 | 雾霾（AQI >200）、流感等传染病暴发期。 | 严格固定在各自教室，实行最小单元管理。 | 极低强度 活动。以拉伸、呼吸操、手指操、桌面游戏为主。禁止聚集性、对抗性活动。 | 全程确保通风，强制佩戴口罩，每20分钟提醒学生适度饮水。 |

四、每日2小时体育活动具体落实方案

1. 时间分段与内容安排

| 时段 | 时长 | 负责人员 | 具体活动内容 建议 | 备注 |
|------------|------|-------------------------|---------------------------------------|------------------|
| 上午大课间 | 35分钟 | 体育教师（广播指挥） 班主任（现场组织） | 全校统一播放《室内操》《室内武术操》，室内棋类运动 | 体育组需提前录制并下发视频。 |
| 体育课 | 35分钟 | 当堂任课教师 | 按教学计划进行室内体育教学，如体能训练、运动知识、体育文化教育等。 | 任课教师负责组织，形成课堂惯例。 |
| 快乐律动课 | 35分钟 | 班主任/搭班 任课教师 | 室内羽毛球、武术基本功、体育棋类、韵律操基础、广播操等。 | 满足学生多样化运动兴趣 |
| 室内操+ 午锻 | 15分钟 | 班主任 | 室内操 布置简单安全的室内大挑战 （仰卧起坐，跳绳，平板支撑， | 确保运动技能学习的连续性。 |

| | | | | |
|--|--|--|--------|--|
| | | | 体能PK等) | |
|--|--|--|--------|--|

2. 空间与器材精细化利用

(1) 优化教室座位桌椅布局，采用“三步法”，第一步，将椅子推入课桌下；第二步，将书包等物品放置于走廊个人储物柜（或教室角落）；第三步，将课桌整体向两侧墙壁移动，留出中间空地。进行坐位体前屈接力、靠墙静蹲挑战、单脚站立平衡赛、利用桌椅进行柔韧性练习。

(2) 优化走廊区域。划定自己班级前空地为活动区域，地面粘贴彩色胶带，划分出适量间距的“个人跳绳区”、“踢毽子区”等活动区域

3. 分级开展丰富活动

(1) 低年级（1-2年级）

“小动物模仿秀”（模仿乌龟爬行、小兔跳等，低强度）、“气球不落地”（用书本扇风使气球悬浮，锻炼协调性）、“手指变变变”手指操、“听指令摸五官”反应游戏、绘本故事中的动作模仿。

(2) 中年级（3-4年级）

“杯子舞”节奏练习、“身体字母猜词”（用身体摆出字母形状）、“阻力带划船”（使用迷你阻力带）、“深呼吸放松练习”、“棋盘上的体育”（利用飞行棋棋盘，走到特定格子完成指定拉伸动作）。

(3) 高年级（5年级）

Tabata间歇训练（简化版，如20秒开合跳+10秒休息，循环4组）、“室内定向越野”（在教室寻找线索完成小任务）、静坐冥想指导、体育知识竞赛、棋类活动。

备注：上述活动供教师提供参考，教师可以根据自己班级实际情况进行活动选择和创新。

五、应急处理与后续流程

1. 学生突发身体不适时，应当立即停止活动，由协助教师带至通风处休息。**通知校医进行初步诊断。**轻度不适由班主任通知家长；情况严重时，启动校园急救程序并同时呼叫120、通知家长。**记录备案，**并评估活动内容与强度的合理性。

2. 发生群体性不适或安全事故时，应立即中止全校活动，领导小组启动校级应急预案。**校医与班主任迅速排查情况，**隔离疑似原因（如器材、空气等）。**后勤部门排查场地设施安全。信息上报，**并根据情况决定是否转为静息自习。

六、保障与评估机制

1. 物资清单保障

(1) 运动器材

每班根据活动需要领取一定量的“室内运动器材”，如瑜伽垫、迷你阻力带、软式排球/气球、计数跳绳等。

(2) 卫生防疫物资

足量口罩、免洗洗手液、消毒湿巾、备用毛巾。

(3) 教学资源

各教室多媒体屏幕，提前拷贝好相关运动示范视频等，体育组内建立一定的视频资源，供其他任课老师共享。

(4) 应急培训

每学期初将组织全体教师进行本预案的专题培训。每月，体育组召开一次研讨，讨论解决实施中的具体问题。

(5) 监测与评估

采用过程记录，使用“室内活动记载册”，由班主任及体育教师对当天每一次的室内活动情况作记录，记录各时段室内活动开展情况同时，结合每学期学生体质健康测试数据、视力检查结果及问卷调查（学生兴趣、家长反馈），对预案效果进行综合评估并持续改进。

上海市青浦区凤溪小学

2026年2月