

上海市青浦区凤溪小学

深化新时代学校体育工作高质量发展工作方案

（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，现就上海市青浦区凤溪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65%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：张建伟

副组长：张海峰

成 员：周文婕、陶金凯、范逸文、何红梅

（二）工作小组

组 长：续华

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	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	大课间活动 (快乐律动)	35分钟	开展跳绳、踢毽子、沙包等游戏
4	室内体育活动	15分钟	全校学生参与，班主任指导进行室内活动
合计时长		120分钟	

周五综合体育活动2小时安排（一二年级）

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	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	大课间活动 (快乐律动)	35分钟	开展跳绳、踢毽子、沙包等游戏
4	室内体育活动	15分钟	全校学生参与,班主任指导进行室内活动
5	体育活动课	35分钟	开展跳绳、踢毽子、沙包等游戏
合计时长		155分钟	

周五综合体育活动2小时安排(三~五年级)

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	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	大课间活动 (快乐律动)	35分钟	开展跳绳、踢毽子、沙包等游戏
4	室内体育活动	15分钟	全校学生参与,班主任指导进行室内活动
合计时长		120分钟	

(二) 丰富项目设置

1.体育课程项目设置:田径、足球、武术、踢跳、篮球、广播操、韵律操等。

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:成立各类体育俱乐部(如武术、击剑、轮滑、足球、乒乓、啦啦操、篮球、花样跳绳、飞盘等),利用课后服务时段集中进行,确保每周活动达到1~3次;设立了学校特色武术和足球课程,面向全体学生进行武术和足球基础技能教授,武术和足球每周各1节。

(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	绳彩飞扬，健步如飞	踢跳运动会
春季	阳光奔跑绽笑颜 健康成长筑明天	田径运动会

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	趣味体育赛	低年级：沙包投准、跳房子接力 中高年级：1分钟仰卧起坐、1分钟跳绳
10	两操比赛	广播操与啦啦操展示
11	趣味体育赛	低年级：抱球绕干、射门接力 中高年级：投篮、运球接力
12	踢跳运动会	1分钟短绳、双人跳短绳、双飞、集体长绳、8字长绳、踢跳接力、踢毽子
3	武术操比赛	武术操、队列
4	田径运动会	田径项目
5	体质健康专项赛	低年级：50米、吹气球接力（肺活量） 中高年级：1分钟跳短绳、50米接力
6	团队技能赛	拔河、5人6足赛、毛毛虫

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：

2.微运动空间：教学楼之间跳格子1个、地面运动2面，AI运动屏1台。

3.数智设备：电子运动屏。

4.共享机制：与凤溪篮球场、帝浩足球俱乐部合作、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：青浦区中山医院、华新卫生院。

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：021-59772413，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。

