

青浦区商榻小学深化新时代学校体育工作高质量发展工作方案

一、总体要求

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》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，结合上海市青浦区商榻小学（以下简称“我校”）办学特色与学生年龄特点，切实保障学生每天综合体育活动2小时，促进学生身心健康全面发展，特制定本工作方案。

二、工作目标

（一）总体目标

以“每天综合体育活动不少于2小时”为目标，构建“基础普及+特色发展”的体育课程体系，实现学生每天综合体育活动2小时全覆盖，体质健康优良率保持在60%以上，98%的学生能熟练掌握2项以上运动技能，形成浓厚的校园体育文化。

（二）具体目标

1. 运动时长：确保学生每日校内体育课、大课间、午间律动等累计时长不少于120分钟，确保校内外总时长达标。

2. 赛事活动：每学年举办春季田径运动会、秋季趣味运动会各1次，每月开展“乐动比赛日”活动。

3. 技能培养：构建“基础普及+特色发展”的体育课程体系，以体育课课堂为主阵地，严控体育课质量，保障学生运动量的同时积极传授体育运动技能。1-2年级掌握基础运动技能（走、跑、跳、投）和一项特色技能（如跳绳）；3-5年级掌握1项“三大球”技能（足球/篮球）。

4. 体质健康：建立学生体质健康电子档案，体质测试优良率达到60%以上，对体质“良好以下”学生进行单独辅导，针对性增强学生的身体素质。

5. 师资建设：完善“一岗多能”全员体育育人机制，提升教师体育教学、赛事组织和体质干预指导能力。

三、组织架构

（一）领导小组

组长：蒋利民

副组长：薛文东

成员：宋琴、鲁晓杰、朱文豪

职责：统筹协调全校体育工作的顶层设计、方向制定、资源配置和制度保障；督导方案落地实施，协调跨部门工作推进；审议体育工作相关考核评价方案，保障体育工作高质量开展。

（二）工作小组

组长：蒋利忠

成员：全体体育教师、班主任、兼职体育教师、保健老师、心理健康教师

职责：具体执行体育教学、大课间活动、社团建设、赛事组织、安全保障等各项任务；制定体育课程实施细则、活动安排表和赛事方案；开展学生体质健康监测与干预；定期向领导小组汇报体育工作进展，及时解决工作中出现的问题。

四、工作任务

（一）充分保障运动时长

紧扣“每天至少 1 节体育课或体育活动课+上下午 2 个大课间+课外体育活动”要求，统筹各类教育教学时间，将 120 分钟运动时长精准分解至各时段，实现校内体育活动全覆盖、无死角。

1. 体育课（35 分钟/节，5 节/周）：每班每天安排 1 节体育课，严格落实体育学科国家标准，结合学生年龄特点开展游戏化、趣味化教学，1-2 年级侧重走、跑、跳、投基础技能训练，3-5 年级强化“三大球”技能（足球/篮球）等专项技能和体能训练，确保每节课运动密度 $\geq 75\%$ 。

2. 体育活动课（35 分钟/节，2 节/周）：每周安排 2 节体育活动课，以拓展性、实践性为主，开展球类对抗、趣味体育、传统游戏等活动，让学生在自主参与中提升运动兴趣和综合能力。

3. 大课间活动（30—35 分钟，上下午各 1 次）：严格落实每天上下午各 1 次不少于 30 分钟的大课间要求，兼顾全员参与和分层锻炼。

上午大课间（9:40-10:10）：开展全校升旗仪式+集体广播操，冬季调整为趣味晨跑。

下午大课间分年级开展特色活动，1-2 年级（14:20-15:00）进行丢沙包、踢毽子、跳绳等踢跳类项目，3-5 年级（15:00-15:40）开展篮球、足球专项练习、飞盘等项目，阴雨天气转为室内操、桌面小游戏等室内活动。

4. 课间体育活动（合计不少于 40 分钟）：课间碎片化运动，开展走廊“微运动”；

利用智能屏开展互动体感游戏。

5. 每天午休时间安排一次室内律动（15 分钟）。

6. 每月安排“乐动比赛日”活动。

（二）合理安排运动内容

1. 体育课程内容

严格落实体育学科国家课程标准，以体育课课堂为主阵地，严控体育课质量，保障学生运动量的同时积极传授体育运动技能。1-2 年级掌握基础运动技能（走、跑、跳、投）和一项特色技能（如跳绳）；3-5 年级掌握 1 项“三大球”技能（足球/篮球），构建“基础普及+特色发展”的体育课程体系。

学段	基础项目	特色项目
1-2 年级	走、跑、跳、投、广播操	跳绳（全员必学）、小足球
3 年级	田径（短跑、跳远、仰卧起坐、垒球投掷）、广播操	足球入门
4-5 年级	田径（中长跑、跳高、实心球投掷）、体能训练	篮球入门

2. 每天大课间活动内容

固定开展广播操、冬季晨跑两项基础项目，轮换开展跳绳、丢沙包、踢毽子、篮球、足球基础练习 5 项特色项目，每月更新 1 项趣味体能练习，融入闯关、联想等元素，兼顾健身性和启智性。

3. 课间碎片化运动内容

利用走廊、操场、体锻智能屏等开展舞蹈操、水果忍者体感训练、走迷宫等互动活动，让碎片化时间成为运动补充。

4. 课外体育拓展内容

依托课后服务开设篮球、足球等体育社团，开展专项训练；利用午休和课后时间开展“阳光加油站”活动，学生可自主借用器材进行足球、篮球、跳皮筋、沙包投准、跳短绳、踢毽子等活动，同时开展棋类、手指操等体育益智类活动。

5. 每天一次午间律动活动内容

每学期更新 2-3 套律动曲目，确保动作难度与音乐节奏匹配不同学段需求。活动场地以班级教室为主，利用课桌椅间隙开展站立式律动。

6. 精心打造“乐动比赛日”活动

每月一次“乐动比赛日”活动，每次半天，设置不同内容（如小健将篮球运球赛、小健将投篮闯关赛等）。活动面向全体学生，实现赛事参与全覆盖，营造“月月有比赛、人人皆参与”的校园体育氛围。

年级	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7-8月
一年级		小健将篮球运球赛		小健将跳绳争霸赛	小健将跑步达人赛				小健将射门挑战赛	小健将投篮闯关赛	
二年级		小健将投篮闯关赛		小健将篮球运球赛	小健将跳绳争霸赛				小健将跑步达人赛	小健将射门挑战赛	
三年级	希望风帆广播操展示	小健将射门挑战赛	秋季趣味运动会	小健将投篮闯关赛	小健将篮球运球赛	寒假体育实践	队列比赛	春季田径运动会	小健将跳绳争霸赛	小健将跑步达人赛	暑假体育实践
四年级		小健将跑步达人赛		小健将射门挑战赛	小健将投篮闯关赛				小健将篮球运球赛	小健将跳绳争霸赛	
五年级		小健将跳绳争霸赛		小健将跑步达人赛	小健将射门挑战赛				小健将投篮闯关赛	小健将篮球运球赛	

7. 校级运动会（每学期 1 次）

春季田径运动会（4 月）：由于我校属小规模学校，每年田径运动会都将与学区内小学联合开展。比赛设 50 米跑、100 米跑、200 米跑、400 米跑、4x50 往返接力，立定跳远、滚轮胎接力、袋鼠跳接力等项目，允许学生自主报名，班主任协调体育老师根据学生日常体质测试情况调整参赛运动员。体质免修学生可参与“赛事服务”（如裁判助理、啦啦队）。

秋季趣味运动会（11 月）：1-2 年级设“障碍跑接力”“沙包投准”“跳短绳”等项目，为增强趣味性，比赛项目每年都会不一样，尽可能创新有趣；3-5 年级设“两人三足”“跳长绳”“多向拔河”“足篮球赛”，比赛项目也坚持每年都会不一样，尽可能创新有趣。春季趣味运动会以班级为单位参赛，全员参与。

8. 校际联动赛事（每学期至少 1 场）：积极参与青浦区中小學生阳光体育大联赛、学区趣味运动会，重点参加篮球、踢跳、田径等项目比赛；与周边学校开展友谊赛，加强校际交流，提升学生竞技水平。

（三）盘活场地设施保障

学校体育基础场馆信息

场馆类型	数量	规格/面积	功能用途
跑道	1 条	200 米环形塑胶跑道	体育课、跑操、田径训练
足球场	1 块	1558 m ²	广播操、足球、田径训练
篮球场	1 块	标准小学篮球场（420 m ² ）	体育课等
器材室	1 个	30 m ²	存放体育器材
体育智慧屏	1 个		学生在老师的指导下或自行锻炼

1. 校内场地优化：充分利用现有 1 块 200 米塑胶跑道、足球场、1 块篮球场，按年级、按时段合理划分场地，确保各时段体育活动有序开展；利用走廊、教室外空地、智慧体锻屏打造微运动空间，方便学生课间即时运动。

2. 校外资源共享：与金泽范围内校外活动基地签订共享协议，错峰学生周末锻炼；邀请社区教练进校开展足球、篮球专项指导，每学期不少于 4 次，丰富师资和场地资源。

源。

3. 数智化设备配备：根据上级相关要求，适时为全体学生配置运动手环，监测心率、运动时长、步数等数据，同步至体育健康全过程管理平台。

4. 场地设施维护：总务处定期对体育场地、器材进行检查、维护和更新，建立器材台账，确保场地安全、器材完好，为学生运动提供安全保障。

（四）师资队伍配备

1. 学校基础体育师资配备情况

现有专兼职体育教师 4 人，其中高级教师 0 人、一级教师 4 人，专业特长涵盖足球、跳绳等。师生比为 1:23，符合上海市小学体育教师配备标准，能满足日常教学、社团指导需求。

2. 学科教师“一岗多能”机制

建立机制，鼓励有体育特长或兴趣的学科教师，通过培训和认证，承担体育课后服务和体育社团指导，形成“人人都是体育工作者”氛围。

组织非体育教师参加体育技能培训（如跳绳、急救），每学期不少于 8 课时，考核合格后可参与课后服务体育项目指导；

班主任协助管理体育活动：如大课间、午休锻炼时段，班主任配合体育教师维持秩序，记录学生参与情况。

3. 体育教师绩效考评机制

优化体育教师绩效考评，将课堂教学、活动组织、训练竞赛、体质测试上报、安全保障等纳入评价，与评优评先、职称晋升挂钩。

（五）实施干预指导

1. 每学期 1 次针对全校各年级学生，按班级进行体质健康测试，分批次进行。测试结束后，整理数据生成《学生体质健康报告》由校长审阅后上传至区级平台，作为学校体育工作改进依据，对体质测试优良率没有达到良好的学生进行单独指导。

2. 开展常态化监测，借助运动手环等设备，日常监测学生体育活动中的运动数据，精准定位学生体质优势与薄弱环节，定期组织体质提升专项训练。

3. 通过日常体育课观察、校内运动会、体能测试等方式，选拔具备运动天赋和潜力的学生进入学校社团，组织学生参加区级以上的体育比赛，鼓励学生进入后续体育一条龙学校的选拔。

（六）强化安全保障

1. 教师运动安全培训

开展全员急救培训（邀请青浦区红十字会专家授课，内容包括 AED 使用、心肺复苏、运动损伤处理（如扭伤、骨折），体育教师和体育活动课老师必须持证上岗（急救证书、教师资格证），新教师入职前需通过安全培训考核。每月召开 1 次安全教学例会，分析近期运动安全隐患，更新应急预案。

2. 学生运动安全教育工作

体育课首课为“运动安全课”，讲解热身、防护、器材使用规范。学校组织开展体育比赛前开展专项安全教育（如跑步比赛不能抢道、足球比赛避免冲撞）等

3. 学校 AED 配备情况

在学校广播室配备 1 台 AED 设备，贴明显标识，每月由卫生老师检查设备电量、有效期。体育教师、班主任、校医全员掌握 AED 操作方法，设备旁放置《使用指南》，确保紧急时刻 3 分钟内取用。

4. 学校运动伤害快速响应机制

轻伤处置：学生出现擦伤、轻微扭伤，体育教师立即停止其运动，带至卫生保健室消毒、冷敷，通知班主任，并有班主任通知家长。

重伤处置：出现骨折、昏迷等情况，体育教师立即拨打 120，在场老师同时使用 AED（必要时），班主任第一时间联系家长，校长上报区教育局；

事后复盘：24 小时内召开事故分析会，排查原因（如器材老化、教学疏忽），优化安全措施。

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，商榻卫生中心达成了协议，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

为全体学生统一购买“上海市中小学生运动意外伤害保险”，保障范围涵盖校内体育课、大课间、赛事活动及校外学校组织的体育训练营。

五、工作监督

1. 校内监督：设立校级监督电话（021-59281637，工作日 8:00-16:30）和学校督学联络渠道，由领导小组专人负责接听和记录，及时处理体育工作相关问题。

2. 家校监督：在学校门卫室设置家长意见箱，每周五由工作小组汇总意见并公示整改结果；通过学校公众号、家校群定期公示体育工作开展情况，接受家长监督。



上海市青浦区商桥小学
2026年2月