

上海市徐汇区虹桥路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，现就徐汇区虹桥路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。通过校家社协同，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项目的目标，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，并灵活组织不少于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，整节课运动密度不低于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、排球、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，每学期开展班级赛、年级赛等，“乐动比赛日”参与率达 100%，打造 1 到 2 项校级品牌体育赛事。

体育文化氛围建设：通过深瞳优评中学——练——测——评等方式，进行多元化的评价，改进教学策略，提升体育教学实效。每周每月，教师通过系统对学生的大课间、课堂、赛事成绩等方面进行评价，发放不同的“卡”鼓励表扬学生。

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，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；通过引入外聘团队、专业教练等资源，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：通过深瞳优评中学——练——测——评等方式，进行多元化的评价，改进教学策略，提升体育教学实效。每周每月，教师通过系统对学生的大课间、课堂、赛事成绩等方面进行评价，发放不同的“卡”鼓励表扬学生，完善学生日常过程性评价。

三、组织架构

（一）领导小组

组长：曹国华

组员：顾慧馨 庞晓惠 傅欣 傅蔚 张伟 计佩莉 孟晓蕾 张雯

（二）工作小组

组长：刘原 金颖

组员：庞晓惠 曹双捷 顾子旋 汤浩天 年级组长 班主任

四、工作任务

（一）保障运动时长

1. 依据上级相关精神，每班每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。

2. 每天安排 30 分钟大课间活动。

3. 为确保学生每天在校体育锻炼不少于 2 小时，学校课后提供多样化体育兴趣社团和专业梯队深化兴趣、提升能力（兴趣社团约 1 小时）。通过时段互补、形式多样，刚性落实每日运动量，培养健康习惯与体育素养。

（二）丰富项目设置

构建“普及+特长”双轨体育拓展体系。课后服务兴趣社团（舞龙舞狮、羽毛球、花绳等 5 个）覆盖全员基础兴趣；专业梯队（足、篮、排、田径、飞镖等 7 个）培养竞技人才；同步落实“人人学会游泳”区本必修。课内外联动提供羽毛球、跳踢等 20+项目，实现普惠性与专业性并重，满足学生多元发展需求。

（三）开展赛事活动

1. 开展春秋季两大综合运动会（春季田径运动会、秋季趣味运动会），春季运动会设传统田径项目（30、50 米跑、立定跳远、前掷实心球、短绳等）。秋季运动会以游园会或团体趣味项目为主（如“合力建高塔”“两人三足”“跳袋接力”等），均要求全员参与。

2. 学校设立“乐动比赛日”。采取每月固定半天结合课后服务时间开展，学校学期初提前规划赛程，集中开展班级跳长、短绳比赛、踢毽子、等全员赛事，按年级分组竞技。通过“以赛促练”培养团队精神，激发运动热情，营造“人人爱运动、天天有锻炼、月月有赛事”的学校体育育人氛围。

（四）场地设施保障

1. 我校有室外体育场 1 块，其中 200 米田径场 1 块，篮球场 2 块（约 460.3 平方），羽毛球场 1 块，室外配套完整的广播音乐系统和 1 块室外 LED 电子显示屏，室内飞镖教室 1 间。

2. 学校于 2025 学年计划开始配备运动手环（监测每日步数、运动时长），数据同步至学校管理系统，为日常体育教学和研究提供数据支持。

3. 实施“空间重构”立体扩容，在地面集约改造——校内走廊增设体育游戏区、增设攀爬架。

（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，一级教师 3 人，二级教师 1 人，职初期教师 2 人，且 6 人均为本科学历。此外，学校还通过合同聘任方式，引进 4 名专业教练，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”，学科教师发挥自身体育特长与兴趣开展体育类兴趣课程，分别负责指导篮球、排球、飞镖、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。同时学科教师共同参与与组织学校大课间活动。

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。

4. 学校鼓励体育教师参与各类各项培训，做好后勤支持，其中包括有提供安全急救类培训提高体育教师安全意识和急救方法。

（六）实施干预指导

1. 学校为每一位学生建立《体质健康档案》。搭建“测-评-导”一体的健康管理机制，每学年第一学期开学初，针对体质健康测试内容进行初测及记录，根据情况对学生进行“诊断”，并给出“运动处方”的干预；利用课间、体育活动课、课后服务以及回家锻炼的时间进行加练，为学生提升体质提供有力的指导；通过后测检验干预效果，再进行后续的指导。

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。

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”。

4. 从各个体育社团中选拔潜力学生，根据其特长与能力给与足够的指导，推荐参加区级、市级赛事，并与区少体校合作，为有特长的学生提供进阶训练机会。

（七）强化安全保障

1. 刚性落实教师运动安全培训，提高体育教师急救能力，必修红十字急救课程同时掌握 AED 的使用方法并取得证书。体育课第一节课为“安全课”，讲解器材使用规范（如运动服装要求、器材的正确使用方法）。

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、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。

3. 实现 AED 设备全覆盖，配备 1 套 AED 设备于操场入口，由持证校医管理，每日巡检确保可用；全员教师持急救证并定期演练，确保突发情况“黄金 4 分钟”即时响应。

4. 建立“三级响应”机制。1. 教师现场急救；2. 校医 5 分钟携 AED 到位；3. 联动 120 送医。同步启动家长-医院绿色通道，全员熟知应急预案，实现运动伤害全闭环处置。

5. 定点医院运动伤害救治绿色通道。

6. 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：021-64478296

区级监督电话：021-64410010