

# 上海市紫阳中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，深入挖掘学校体育的育人功能，加快补齐学校体育工作和学生体质健康短板，促进青少年全面健康发展，现就上海市紫阳中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）总体工作目标

深入贯彻落实“健康第一”的教育理念，以保障学生体锻时间为基础、以提升学生体质健康优良率为核心、以优化体育教学改革为抓手、以丰富体育活动和竞赛为载体、以强化师资与资源保障为支撑，构建覆盖课程教学、课外活动、体质监测、竞赛体系、师资发展和场地设施的系统化学校体育工作体系，全面提升学生运动能力、健康素养与终身锻炼意识，推动学校体育工作高质量发展。

#### （二）具体工作目标

- 1. 强化时间保障机制，全面落实学生体育锻炼时间。**严格落实学生每天2小时综合体育活动时间；实施“一周四课一活动”制度，即每周开设4节体育课、1节体育活动课；开展“每天30分钟”晨间阳光大课间活动；“每天20分钟”课后运动超市；“30分钟”午间运动补能站。科学统筹课余时间、灵活安排体育锻炼活动；丰富课余赛事活动，增强学生参与度与运动积极性。
- 2. 健全学生体质健康监测与评价体系。**定期开展学生体质健康标准测试，实现“全覆盖、全跟踪、全反馈”；利用信息化手段动态监测体质变化，形成“检测—分析—干预—提升”闭环机制；强化测试结果的诊断分析与干预指导，推动学生个体体质提升。
- 3. 深化体育课程教学改革，构建一体化课程体系。**优化课程结构，实行“初中多样化”的体育课程模式；初中阶段注重体育基础素养与运动兴趣激发，提升运动能力和体育欣赏力，助力学生形成稳定的运动特长和锻炼习惯。

4. **构建校内外联动、多层级的体育竞赛体系。**建立以“校内竞赛—校际联赛—选拔性竞赛”为主线的竞赛体系；每年举办综合性运动会、体育节等主题活动；鼓励学生积极参与区、市及国家级各类体育竞赛，提升竞技水平与团队协作能力。
5. **加强体育师资建设，提升专业化教学水平。**按照实际需要配足配强体育教师；优化体育教师培训和考评机制，提升体育教师综合能力。
6. **完善体育设施与资源配置，拓展学生运动空间。**加大体育场地与器材设施投入，持续改善运动环境；创设“微操场”、“微球场”等创新空间，盘活校园边角资源；推动校社融合发展，联动周边公共体育资源，共建共享体育空间网络。

### 三、组织架构

#### （一）领导小组

周琳、刘伟、俞静婉

#### （二）工作小组

刘伟、俞静婉、华婷、张晓菁、印志静、王伟、魏伟、张月华

### 四、工作任务

#### （一）保障运动时长

1. 学校严格执行“一周四课一活动”制度。学校每周开设4节体育课和1节体育活动课，切实保障学生在校体育锻炼时间。根据学校现有特色课程，开展排球、乒乓、篮球、田径、跳踢、射击、啦啦操等拓展课程。学校充分利用与少体校、华师大等体育专业机构的合作资源，邀请专业教练进课堂授课，支持啦啦操、射击、田径等特色专项项目的开设与优化，进一步丰富专项课程的专业性与实效性。
2. 学校合理安排每天30分钟的大课间活动，统一时间为每周一至周五9:30—10:00。活动内容以广播操、校本啦啦操、有氧操为基础，融合集体体能训练、基本武术操等形式，注重提升学生身体素质与运动兴趣。在天气不利的情况下（如雨天、雾霾天或极端特殊恶劣天气等），学校启动预案，改为组织室内操活动。
3. 除体育课与大课间外，学校还安排了每日午间和课后的自主体育锻炼时间。具体安排如下：

课后运动超市：**周一至周五** 8:40-8:50; 14:00-14:10；

午间锻炼时段：周一至周五中午 12:00-12:30；

下午课后活动时间：**周一** 16:45-17:25;**周二** 15:55-17:25;**周三** 15:55-16:35；

场地开放安排：学校开放操场、乒乓房等，供学生开展篮球、排球、羽毛球、乒乓球等自选项目的自主锻炼。

## **（二）丰富项目设置**

1. 学校严格依据《义务教育体育与健康课程标准》等国家课程文件要求，结合不同学段学生的身心发展规律和学校实际条件，系统构建覆盖“基本运动技能+专项运动技能”的多样化课程项目体系。

**初中阶段：**注重多样化运动技能的普及与兴趣启蒙，设置篮球、排球、羽毛球、短绳、乒乓球、田径、武术、体操等项目，引导学生形成广泛的运动兴趣和良好的身体素质基础。

2. 学校依托师资力量与场地条件，积极开展多样化、特色化的体育社团与课后服务活动。

**社团建设：**目前学校已设立篮球社、射击社、羽毛球社、啦啦操社、田径社等学生体育社团，社团活动由学生自主参与管理（如选举社长、制定计划），教师承担技术指导与安全管理职责，全面提升学生的运动兴趣、专项能力和组织协调能力。

**课后服务：**在课后服务时间段，以学生个性化练习为主，鼓励啦啦操、羽毛球、田径等趣味性与基础性结合的体育兴趣小组，注重“普及+提升”并重，满足不同层次学生的运动需求。

## **（三）开展赛事活动**

1. 学校每学年常规举办两次综合性学生运动会，营造校园体育氛围的重要举措，既能让学生在竞技中增强体能、锤炼意志，也能让校园充满运动活力，真正实现“以体育人”的目标。

**春季运动会（校级大型趣味运动会）：**每年3月至5月间，由组织开展多样化集体比赛项目，面向全体学生，鼓励班级全员参与、展示风采。主要项目包括跳踢比赛、拔河比赛、移动网球、排球运球接力、迎面障碍接力赛等，旨在提升学生运动参与热情和集体荣誉感。

**秋季运动会（校级大型田径运动会）：**每年10月至11月集中举行，面向全校师生，设有短跑、跳远、实心球、接力赛等传统田径项目，鼓励学生挑战自我、展示特长，构建健康向上的校园竞技氛围。

2. “乐动比赛日”是学校打造的一项特色体育活动机制，贯穿全年、定期举行，

倡导“快乐运动、全员参与”的校园体育文化。

时间安排： 每月安排 1 次“乐动比赛日”活动，固定为周五下午，提前纳入学校学年工作计划，做到赛事安排有计划、有组织、有保障。

**活动组织：** 各年级根据学生年龄特点和身体发展水平设置分层比赛内容，活动场地灵活划分至操场、室内馆等区域。主要项目包括：

**预初至初一：** 50、200、400 米短跑、立定跳远、实心球投掷、一分钟跳绳、踢毽子、30 米折返跑、集体跳长绳、三人篮球对抗赛、激光枪射击赛等；

**初二至初三：** 50、200、400、800、1000 米短跑、立定跳远、实心球掷远、四分钟跳绳、踢毽子、篮球班班对抗赛、激光枪射击赛等；

**参与对象：** 全体学生分组轮换参赛，部分项目鼓励教师参与，设置师生合作组、互动挑战赛等环节，提升赛事趣味性和凝聚力。

3. 学校持续推进体育育人工作向家庭、社区延伸，建立赛事开放制度，增强家校社协同育人体制。定期向家长开放观摩邀请，推动校园体育延伸发展。

#### **（四）场地设施保障**

1. 学校体育基础场馆包含有室外运动场地、室内体育馆、乒乓房及体育（综合教室）。室外运动场地方面：设有 220 米环形塑胶跑道运动场；标准室外篮球场 3 片，保障常规教学与课外锻炼。室内体育馆 270 m<sup>2</sup>；乒乓房 1 间（配备 4 张标准乒乓球桌）；配套 10 米靶位射击房 1 间（体育综合教室），支持专项课程教学与兴趣拓展。

2. 学校积极推学校在体育馆及底楼卫生室附近都配备 AED 急救设备，进一步完善校园运动伤害快速响应机制。为所有学生配置运动意外伤害专项保险，整合运动安全、保险及司法等方面力量，建立学生运动风险评估和运动意外极端情况综合处理机制。

#### **（五）师资队伍配备**

1. 学校体育教研组现有专职教师 8 人，其中中级职称 4 人，初级职称 4 人。

2. 体育教师除完成常规教学任务外，积极发挥“一岗多能”作用，全面参与学校体育特色项目建设与学生社团指导工作。教师带领特色运动队开展系统训练，积极参与市区各类比赛，打造啦啦操、射击等学校体育品牌。同时，依据学生兴趣设立羽毛球、篮球、田径等多个体育社团，教师跨项辅导，满足学生多样化需求，提升校园体育活力。

3. 在《上海市紫阳中学绩效考核管理制度》的框架下，学校构建了覆盖教学、训练、赛事组织和社团指导等维度的体育教师绩效评价体系。考核采用“教导处-教研组长-年级组长-学生”四级考评机制，确保考核评价的全面性与公正性，既重过程管理，又重实绩成效，促进教师持续提升教学质量与专业素养。
4. 学校依托市级、区级及校级培训，加强教师队伍的专业发展，如组织教学观摩、外出学习、项目专项能力提升等，提升教师多项目指导能力与课堂适应性。部分教师参与区级活动，扩大专业影响力，增强教学自信。
5. 为强化体育特色项目建设，学校设立“教练员+教师”双通道机制。特色项目如啦啦操、射击由教练员与学科教师共同协作实施，既保障课程专业性，又强化学生技能培养。对于具备多项能力的教师，鼓励承担兼项指导、班级赛事组织等职责，提升教师岗位价值与多维度成长。

#### **（六）实施干预指导**

1. 学校高度重视学生体质健康管理，成立以校长任组长，党支部书记、分管校长、教导主任、总务主任、年级组长、体育教研组长为组员的体质健康测试工作领导小组，全面统筹测试方案制定、安全保障及协调组织工作。另设由体育教研组长牵头，班主任、体育教师及校医组成的执行小组，具体落实测试操作。通过全面采集学生体质健康数据，建立动态档案，并结合年级、性别、测试项目等维度开展数据分析与分层反馈，作为体育教学与个体干预的重要依据。
2. 学校依据测试结果，建立“体质健康全过程管理机制”，对健康水平处于“良好”以下的学生，实行个性化指导。任课教师结合《课程标准》和学生具体体质指标（如 BMI、肺活量、耐力跑、力量素质等），制订科学干预方案，重点提升学生的基础体能与锻炼习惯。学校安排专人跟踪指导并定期复查，确保干预措施有效落地与持续优化。
3. 学校创新体育健康管理手段，采集学生运动强度、时长、频率等关键数据，借助人工智能技术进行实时分析和个性化反馈，逐步构建覆盖全校的体育活动监测体系。此举将实现学生运动行为从“被动参与”向“主动管理”的转变，为教学评一体化提供精准数据支撑。

#### **（七）强化安全保障**

1. 学校高度重视体育教师的安全意识和应急处置能力培养，每学年定期组织体育教研组开展理论学习与实践操作培训。培训内容涵盖体育相关法规政策解读、

课堂与赛事常见安全隐患分析、防范措施讲解、运动损伤成因及科学防护方法等。同时开展心肺复苏（CPR）、AED使用、止血包扎等急救技能实操训练，模拟突发事件（如骨折、中暑等）进行应急演练，切实提升教师的专业判断力与应急处置能力，确保体育教学与活动安全有序。

2. 学校对学生运动安全教育工作贯穿于体育教学、课外活动及日常管理，结合不同学段学生的认知特点，通过“理论+实践+防护”三维模式，提升学生的安全意识和自我保护能力。

通过课程渗透和宣传普及来夯实安全理论基础。在体育课堂上融入安全知识讲解，结合项目特点开展防扭伤、防碰撞等专项教育。另外通过校园广播、宣传栏、公众号推送运动安全小贴士、典型案例警示等教育内容。

体育课堂的安全工作则贯穿课前、课中、课后全流程，结合教学内容、学生特点和场地环境，从预防、管控、应急三个层面落实，确保教学活动安全有序开展。课前10分钟检查运动场地，清除跑道杂物、确认地面平整（避免凸起或湿滑）、划明确定的活动区域（如投掷区与其他区域隔离）；课中要求练习前必须进行5-10分钟动态热身（如高抬腿、关节环绕）以及在教学过程中的安全提示和防护；课后进行静态拉伸，教师全程监督纠正动作，避免因准备不足导致损伤。做到科学收尾，防范潜在风险。

3. 学校制定并严格执行《上海市紫阳中学学生伤害事故处理预案》，一旦发生学生运动伤害，班主任、校医等相关人员将根据标准处理流程迅速响应，实施科学处置并及时联络家长，确保伤情及时评估与干预。

4. 学校为在校学生统一投保校园意外伤害保险，为学生在体育活动中可能发生的意外提供必要保障。

## 五、工作监督

校级监督电话：021-54823030\*8204

区级监督电话：021-64410010。