

徐汇区第一中心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，现就徐汇区第一中心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

立足学校“比德于玉，致和求精”的办学理念，以“琢玉成器”的匠心构建体育育人体系，通过加强师资队伍建设、优化课程教学、完善场地设施、健全校园竞赛体系等方面，全面落实学生每日综合体育活动2小时硬指标，努力实现精雕健康体魄、精育运动素养、精铸体育精神的“三精”目标，培养兼具“仁、智、义”品格的比德少年。

（二）具体目标

1、每日体育活动时间目标：

校内保障：通过有效的设计与安排，确保学生每天校内综合体育活动时间 ≥ 120 分钟。（主要包含体育课、体育活动课、大课间体育活动、课间操、课间悦活动、体育社团、运动队训练、体育竞赛活动等）

校外延伸：通过体育家庭作业指引，倡导学生每天校外开展自主体育活动时间30分钟以上。

2、学生体质健康水平目标：

优良率目标：以《国家学生体质健康标准》测试为依据，力争全校学生体质健康测试优良率保持在 69%左右且高于全区平均水平。

合格率目标：全校学生体质健康测试合格率稳定保持在 98%以上，并逐年提升力争达到 98.5%以上，显著降低不合格率。

重点项目提升：针对体质测试中的薄弱项目（如 50 米跑、中高年级仰卧起坐等），制定专项提升计划，稳步提升并多方协作努力降低我校学生的肥胖率。

3、体育素养与技能发展目标：

运动技能掌握：确保 90%以上学生至少熟练掌握 1 项受益终身的运动技能（如游泳、排球、健美操、篮球、足球、田径、乒乓球、羽毛球、武术、飞镖、跳绳等）；充分发挥学校排球、健美操、跳绳三大专长确保 70%以上学生掌握 2 项及以上运动技能。

锻炼习惯养成：85%以上学生养成经常参与体育锻炼的良好习惯，每周主动参与中等强度及以上体育锻炼不少于 3 次。

体育兴趣与参与：学生参与各类体育社团、运动队、班级联赛和校级体育竞赛活动的参与率达到 80%以上。

体育精神培育：通过体育教学和活动，显著提升学生的规则意识、合作精神、竞争意识、抗挫折能力和意志品质。

三、组织架构

（一）领导小组

校长、副校长、分管教导

（二）工作小组

分管校长、教导、体育教研组长、全体体育教师

四、工作任务

（一）保障运动时长

1. 体育课时安排：每个年级每周 5 节体育课（其中 1 节为校

本特色课)和 2 节体育活动课。

2. 30 分钟大课间活动安排：全校各年级结合大课间活动安排表有序开展统编操/自编操+自主项目轮转活动(时间上午 8:55——9:25)；

3. 每天不少于 40 分钟的体育锻炼活动安排：每周每班级 2 节体活课（70 分钟）、每天下午课间操 13:52——14:02（10 分钟）、每周半天的乐动比赛日（70 分钟）、课间悦活动（48 分钟）；

4. 其它覆盖全体学生的体育运动安排：

利用每天课间 10 分钟课间时段，组织常态化体育悦活动具体内容如下：

操场将对各年级课间活动全天开放，如：掷沙包、跳房子、踢毽子、跳绳、呼啦圈、趣味小游戏等。

课间活动利用走廊开展趣味体育活动，如：“跳房子”、“自主体能挑战赛”、飞镖、投掷乐园活动等。

（二）丰富项目设置

1. 体育课程中的运动项目设置：

深度融入学校排球、健身健美操、跳绳三大特色项目，构建“基础+特色”、“普及+提高”、“兴趣+技能”相结合的课程体系。遵循学生身心发展规律，实施“有序递进、螺旋上升”的教学策略，确保学生在小学五年内系统掌握三大项目的基础知识、基本技能和核心素养，培养运动兴趣和终身体育习惯。

2. 体育社团、兴趣小组、课后服务及学校提供的其它课内外的运动项目设置：

a. 四年级开设游泳区本课程；

b. 专业社团：排球、健美操、街舞、篮球、田径、跆拳道、桥牌；

c. 兴趣小组：健身操、啦啦操、飞镖、乒乓、国际跳棋、足球；

d. 课后服务：排球、韵律操、街舞、篮球、足球、乒乓、羽毛球、跳踢、跆拳道、飞镖、棋类；

（三）开展赛事活动

1. 学生运动会安排：

春季综合运动会（5月）主要以田径项目（跑、跳、投）为核心，融入形式多样接力、团体操团体项目及趣味亲子项目（如亲子趣味接力、协作挑战）。力争人人有项目，旨在激发竞技精神，展示基础运动能力，促进家校互动。

秋季特色运动会（11月）：重点围绕学校排球、健美操、跳绳三大特色项目及新兴趣味运动（如体质健康挑战赛、校园定向、团队拓展游戏等展开，设置大量集体性、低门槛、趣味性强的项目（如班级排球垫球接力、集体健身操展演、花样跳绳擂台、趣味障碍赛等）鼓励学生人人参与。

2. “乐动比赛日”安排：

月赛驱动，以赛促练，学校初步拟定每月周五下午固定举办一次“乐动比赛日”，每次活动时长不少于半天并提前确定学年赛事活动安排。

项目设计主要紧扣课堂，项目直接源于当月体育课教学重点内容（如排球垫传、健美操组合、跳绳花样、篮球基本技能）；对标体质，精准设置《国家学生体质健康标准》相关项目（如50米跑、1分钟跳绳、坐位体前屈、仰卧起坐、耐力跑）的趣味挑战赛；衔接联赛，纳入市区“阳光体育大联赛”普及性比赛项目（如趣味田径、集体跳绳、球类基本技能）。

同时比赛突出趣味：设计低门槛、强互动、富创意的团队趣味项目（如障碍接力、协同运球、平衡挑战）。确保项目设置覆

盖不同能力层次学生，保障绝大多数学生能参与至少 1-2 项比赛，达到以赛激趣、以赛促练，及时、动态检验学生运动技能掌握情况和体质锻炼成效，以及提升学生日常参与体育锻炼的主动性。

3. 学校体育赛事“荣誉墙”“纪录榜”等荣誉体系建设构建多元荣誉载体：

a. “赛事荣誉墙”：在校园显著位置设立荣誉墙，（如比德楼大厅移动黑板、学校室外操场的电子大屏）动态展示每月“乐动比赛日”、春秋季节运动相关项目成绩。

b. 班级荣誉：依据团体项目得分、赛事参与率、大课间评比结果等综合因素评选“精玉班级”颁发奖状，张贴班级墙报展示。

c. “校园纪录榜”：设立校级田径基础项目（如 50 米、立定跳远、投掷）及特色项目（如排球垫球/传球计数、跳绳速度/花样、健美操评分）的单项与团体纪录榜，明确纪录保持者、班级及成绩，定期更新。

d. “星级个人及团队”评选：学期结束结合参与度、进步幅度、体育精神，评选“运动之星”、“进步之星”、“体育风尚班级”。

4. 学校体育赛事活动向社区、家长开放机制：

结合相关赛事活动向家长、社区开放，比如：春秋季节运动会、家长开放活动日、乐动比赛日等赛事活动，邀请家长、社区居民担任赛事裁判、志愿者、运动员等，参与赛事体验、服务，增强互动体验。

5. 双休日、寒暑假或其它时间等开展的体育训练营等其它学校体育赛事活动：

学校在双休日、寒暑假等时段，体育馆充分发挥资源优势提供本校和区队开展常态化排球专业队训练。

（四）场地设施保障

1. 学校体育基础场馆信息：

学校名称	场馆	占地面积 (平方米)	可用项目场地	体育设备数
徐汇区第一中心小学	体育馆	335.71	排球、健美操、街舞	篮球架 1 副，排球架 1 副 各类体育器材
	操场	1376	田径、篮球、足球	篮球架 2.5 副 足球门 1 副
	乒乓房	110	乒乓	乒乓球台 5 个
	体育多功能教室	72	跆拳道、街舞	乒乓桌 4 张，飞镖机 4 台
	体育多功长廊	35	飞镖	飞镖盘 5 个

2. 利用学生身边的“角角落落”打造的“微操场”“微球场”等小型运动场域、小型健身运动设备：

学校充分发挥体育馆“一馆多用”的综合健身功能，除了保障校、区队的排球训练，还配备了体操垫、三大球、移动镜子以及各类体育小器材保障学生室内体操课、大课间活动、健身操社团、羽毛球、匹克球比赛训练；另外学校的地下乒乓球室配备了多张标准尺寸乒乓球桌及配套器材，用以体育课乒乓球教学和社团、课后服务乒乓球活动，后期还将计划配置 2 台发球训练机，支持多球训练模式提高我校学生乒乓球运动技能，增强身体灵活性、反应速度。同时下学期学习将在操场的空地（花园、长廊）和走廊活动区域，结合现有场地的空间特点，合理规划打造“比德趣味小型运动园地”，推出在地面、墙壁运用彩色标贴开展“跳房子”、“自主体能挑战赛道”、飞镖、投掷乐园等活动，设计完善后将配备相应的小器材，方便学生课间在走廊、小型运动区域进行简易、安全的微活动。

3. 数智化设备配备情况：

为推动学校体育教学向智能化、精准化转型，全面提升体育

教学与训练质量，学校积极推进数智化设备的配备与应用，以各类先进设备赋能体育智慧课堂与日常训练，具体情况如下：

a. 在体育馆和体育多功能教室分别配备一台希沃移动智慧黑板赋能体育课堂教学和社团训练。

b. 为体育组配备了 10 台平板辅助教师日常教学、训练与学习。

c. 推动落实区三年级学生运动手环进课堂活动，计划在体育场馆、操场等教学场地部署微型感知基站，构建全覆盖的数据采集网络，确保运动手环设备数据的稳定传输与高效处理。

e. 计划结合校园的实际情况，增添 AI 体能锻炼智慧屏让学生课上、课间能自主进行各项体能锻炼，引导学生根据智慧屏实时点评、计数、指导开展有效的自主锻炼，增强体能。

4. 与学校附近体校、公共体育场馆等的共享机制：

a. 学校与上海游泳馆签订长期合作协议，明确场馆使用时段、教学资源配置及安全管理责任。建立"学校体育教师+场馆救生员"双师保障体系，完善学生游泳技能档案，定期开展水上安全教育活动，提升学生游泳技能水平和自救能力。

b. 区少体校与学校建立合作机制，深化体教融合。依托学校场馆场地资源和生源，少体校专业教练团队定期入校指导，双方共同选拔优秀学生组建排球梯队，曾代表徐汇区女队参加市运会排球比赛。

（五）师资队伍配备

1. 学校基础体育师资配备情况：

姓名	性别	年龄	最高学历	职称
朱理莉	女	51	本科	一级
顾建荣	男	53	本科	一级
陈碧佳	女	29	本科	一级

李迪天	男	28	本科	二级
田桢丽	女	27	硕士	二级
周涛	男	25	本科	二级
张晓虎	男	28	硕士	职初期

2. 学科教师“一岗多能”指导体育社团或兴趣小组活动、组织体育锻炼及赛事活动等：

a. 学校专职体育教师指导情况：

姓名	专项	开设社团和兴趣、课后服务课程	组织学生参与比赛活动
朱理莉	健美操	街舞社团、健美操兴趣、健美操课后服务课	市级、区级、校级小学健美操、街舞、跳踢、跆拳道比赛
顾建荣	乒乓	乒乓课后服务课	区级、校级小学各类游泳、乒乓球比赛
陈碧佳	排球	排球社团、国际跳棋兴趣、街舞与排球课后服务课	市级、区级、校级小学女子各类排球、棋类、田径、广播操比赛
李迪天	篮球	篮球社团、乒乓兴趣、小篮球课后服务课	区级、校级小学男子各类篮球、乒乓、田径、武术比赛
田桢丽	啦啦操	啦啦操社团、啦啦操兴趣课、乒乓与跳踢课后服务课	市级、区级、校级小学女子各类啦啦操、田径、激光枪、广播操比赛
周涛	手球	田径社团、足球兴趣课、匹克球课后服务课	市级、区级、校级小学男子各类田径、足球、定向越野、匹克球比赛
张晓虎	羽毛球	羽毛球社团、飞镖兴趣及飞镖课后服务课	市级、区级、校级小学男子各类羽毛球、网球、飞镖、田径比赛

b. 其他学科教师赋能参与情况：

学校还充分发挥其它学科教师“一岗多能”作用，指导学生开展各项体育活动锻炼，比如：学校班主任及部分学科老师同样承担体育活动课、大课间及课后服务相关体育活动的组织与指导。后期的课间悦活动，将组织安排全员参与其中，并将“每日户外活动督导”纳入教师值勤职责与奖励机制，协同保障学生在校安全开展各项体育活动。

3. 体育教师绩效考评机制：

遵循公平公正、全面客观原则，参照学校教师绩效评价方案进行多维量化考评的同时，结合学科特性对体育教师带队训练、各级各类比赛获奖、《国家体质健康标准检测》数据上报、周末场地开放、大型体育活动给予对应标准的奖励，有效提升体育教师的工作积极性。

4. 校内体育教师分类培训开展情况：

学校构建“见习-成长-引领”三级培养体系，紧扣办学理念及体育特色项目需求，实施分类精准培训：

a. 见习计划（0-1年）：利用师徒带教与见习基地双规驱动，帮助见习期教师尽快熟悉教师新岗位。

b. 璞玉计划（1-5年）：学校为五年内的体育青年教师安排导师带教、开展教育教学各项培训与比赛，进一步提升教育教学能力，并为后期骨干教师储备人才。

c. 菁玉计划：针对五年以上的教师结合专家引领、任务驱动不断提高教师课堂创新、教学领导力、课题研究等能力。

此外，体育教师需积极参加市、区级各类教研活动学习与培训，并认真完成各项培训任务与汇报展示、交流，以此拓宽视野、了解课改新动态，不断提升教师的教育教学水平。

5. 设置教练员岗位或兼职教师制度等情况：

学校排球项目依托上海市翼能体育发展公司以及区少体校平台聘请专业教练定期驻校指导，组建校级排球队，开展系统化训练，每周开展3次专业训练。

（六）实施干预指导

1. 体质健康测试工作开展安排与结果反馈机制数据建档：

依托信息化平台学校为在校每位学生建立电子体质健康档案和《健康手册》，记录学生小学阶段的所有测试成绩，并做到及时分析与反馈。

2. 体质健康全过程管理办法与对体质健康水平处于良好以下学生的指导方案：

学期初依据《标准》划定体质预警线（良好以下），快速识别需重点关注学生名单，精准指导。

a. “一生一策”运动处方：课任体育教师基于个体薄弱项，制定个性化家庭、课后锻炼作业指导，明确锻炼内容。

b. “能量加油站”辅导：利用课后服务、大课间等时段，组织小型化、趣味性的针对性辅导班。

c. 家校协同共育：定期向家长反馈学生体质状况及自锻指导与要求，督促互练辅助进步。

d. 激励与追踪：设立“体质健康进步奖”，重点表彰提升显著的学生；每学期末评估干预效果，动态调整个性化指导方案。

3. 通过配置运动手环等方式，建立以人工智能技术的体育活动常态化监测机制：

计划为试点班级配置运动手环，实时监测学生心率、步数及热量消耗等数据，开展体育教师相关培训，达到多维度数据应用学生端，实时查看个人运动数据报告、达标进度（对接“每天2小时”）及个性化建议；教师端，掌握班级、个体活跃度，精准识别运动不足学生，优化教学与辅导，实现运动负荷可视化。

4. 对优秀体育苗子的跟踪培养：

依托“乐动比赛日”、春秋季节运动会、课堂技能测试及日常AI监测数据，选拔排球、健美操、篮球、跳踢、田径等项目的优秀苗子；配备主教练负责制，对入选专业社团的体育苗子建立动态成长档案，并制定训练计划，赛前两个月每周不少于3次专项训练；对潜力突出者，积极对接区少体校平台输送人才。

（七）强化安全保障

1. 教师运动安全培训：

定期邀请专业急救人员、体育领域专家开展运动安全专题培训筑牢校园运动安全防线，课程涵盖运动前热身规范、运动损伤预防、常见运动伤害应急处理（如骨折固定、扭伤处理等），模拟运动中突发心脏骤停等场景，实操演练心肺复苏、AED 使用。培训后实施技能考核，确保 100%掌握急救操作。目前学校体育教师均通过红十字应急救护普及员培训，做到持证上岗，从而有效提升教师运动安全保障能力。

2. 学生运动安全教育工作课程渗透：

每学期开学和期中利用体育课开设专题安全教育课，内容聚焦运动前热身、后放松规范、器材安全使用、自我保护技巧（如跌倒缓冲、对抗项目防护）、不适症状报告（胸闷、头晕、疼痛）、运动中规则遵守与安全空间意识等，教会学生体育运动中的安全知识的运用和意识的养成；其次在运动会、游泳课、春秋游及大型体育活动（如“乐动比赛日”）前，联合大队部、卫生老师、班主任通过主题班会、校园广播、安全告知书（或手册）等形式开展针对性安全教育，明确活动风险点及防范要求，确保学生掌握必备安全知识，养成主动预防意识和自我保护能力。

3. 学校 AED 配备情况：

学校配备三台 AED，固定于醒目位置，辅以定位标识。目前学校已组织全体教职工开展急救培训，后续将定期维护设备，持续完善校园应急救护体系。

4. 学校运动伤害快速响应机制：

a. 组织机构与职责

成立由校长任组长，分管副校长、校医、体育教研组长、大队辅导员、后勤主任为成员的运动伤害应急领导小组。体育教师负责现场初步判断与紧急处置，校医承担专业医疗救助，班主任通知家长，后勤保障组确保车辆、物资调配。

b. 响应流程

第一级（现场处理）：现场教师立即实施基础急救（止血、制动、安抚），疏散围观学生保持现场秩序。

第二级（专业评估）：轻微不适、擦伤送卫生室，校医进行诊断处理；扭伤、骨折、重伤昏迷等情况快速通知校医携带急救包、AED 抵达现场，进行专业评估与处置。

第三级（分级响应）：根据校医判断，立即启动后续行动，轻伤通知家长，按预案送医或留观。重伤/危重：立即拨打 120 及定点医院绿色通道专线，并上报领导小组，启动应急预案，组织转运陪护。

备注：学生出现伤害事故后，班主任及时与家长沟通，告知伤害情况、已采取措施及送医安排；学校安排专人全程陪同就医，实时反馈治疗进展。

c. 后续处理

事件调查小组，24 小时内完成事件经过、原因分析报告。

保险理赔专员协助家长办理学生意外保险申报，跟进理赔流程。

复盘整改，针对暴露问题优化改进并尽快完成整改。

d. 保障措施

定期组织教职工急救技能培训与考核；设立专项经费，保障急救物资、设备的采购与更新，确保运动伤害响应快速、高效、科学。

5. 定点医院运动伤害救治绿色通道：

我校与上海市第六人民医院建立定点医院运动伤害救治绿色通道机制。提前签订合作协议，一旦发生严重运动伤害，学校立即启动绿色通道，由专人对接医院，优先安排检查、诊断与手术，确保受伤学生能在最短时间内获得专业治疗。

6. 学生运动意外伤害专项保险配置情况：

学校为全体在校学生在中国人寿保险统一投保运动意外伤害专项保险。一旦发生运动意外伤害，学校将协助家长快速理赔、提供相应资料，保险公司开通绿色理赔通道，简化管理程序，确保理赔款项能够及时、足额支付到位，有效减轻学生与家长的后顾之忧。

五、工作监督

区级监督电话：021-64410010

学校电话：64718346—801

附件 5

学期赛历表参考模板

徐汇区第一中心小学 学校 2025 学年第一学期体育赛历表

周次	星期	日	一	二	三	四	五	六
1			9 月 1 日	2	3	4	5	6
2		7	8	9	10	11	12	13
3		14	15	16	17	18	19	20
4		21	22	23	24	25	26（乐动比赛日）	27
5		28	29	30	10 月 1 日	2	3	4
6		5	6	7	8	9	10	11
7		12	13	14	15	16	17	18
8		19	20	21	22	23	24	25
9		26	27	28	29	30	31（乐动比赛日）	11 月 1 日
10		2	3	4	5	6	7	8
11		9	10	11	12（秋季运动会）	13	14	15
12		16	17	18	19	20	21	22
13		23	24	25	26	27	28（乐动比赛日）	29
14		30	12 月 1 日	2	3	4	5	6

15	7	8	9	10	11	12	13
16	14	15	16	17	18	19	20
17	21	22	23	24	25	26（乐动比赛日）	27
18	28	29	30	31	2026/1/1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13（“XX”杯校足球	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30（乐动比赛日）	