

青浦区逸夫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，促进青少年全面健康发展，现就青浦区逸夫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“每天综合体育活动不少于2小时”为目标，构建“家校社协同、课内外联动、体艺相融合、普及与提高并重”的体育工作机制，依托学校艺术特色优势，将体育的力量之美与艺术的灵动之美有机结合，实现“人人爱运动、时时可运动、体艺伴成长”，全面提升学生身体素质、运动技能与艺术素养，同时培养学生积极向上的心理品质和综合审美能力。

（二）具体目标

1. 确保学生每日综合活动2小时基本在校内完成，体质健康优良率力争达到60%以上。
2. 每学期组织一次全校运动会；每月开展“逸健日”比赛活动。
3. 形成“人人爱运动、时时可运动、体艺伴成长”的校园体育氛围。
4. 建立覆盖全校的学生体质健康全过程管理平台。
5. 构建“基础+专项+提高”的多样化体育课程体系，逐步形成具有本校特色的体育文化品牌。

三、组织架构

（一）领导小组

组长：张剑

副组长：李雯婷、汪咪咪

成员：蒋一新、吴霞萍、宋兵、沈丽萍、郑梦莹

职责：统筹协调全校体育工作的方向制定、资源配置、制度保障等。

（二）工作小组

组长：汪咪咪

副组长：蒋一新、宋兵、郑梦莹

成员：体育组全体教师、导师、心理健康教师、保健老师

职责：具体执行体育教学、大课间活动、社团建设、赛事安排、安全保障等任务，并定期向领导小组汇报进展。

四、工作任务

（一）保障运动时长

1. 体育课时安排

落实每天 1 节体育课，每周 2 节体育活动课。

2. 每天大课间活动

(1)每天上午全校大课间（8:55-9:30，35 分钟），固定内容包括广播操和韵律操，机动内容为技能训练。冬季统一调整为晨跑，确保全员参与。

(2)每天下午大课间：一二年级时间（14:55-15:30，35 分钟），三、四、五年级时间（15:30-16:10，40 分钟），内容为韵律操、趣味游戏等；

3. 每天一次午间律动

时间为 12:40-12:55（15 分钟），内容为室内韵律操。

4. 自主锻炼时间

学生可以利用各个课间 10 分钟，充分利用学校的操场和走道、游戏区等空间，结合信息技术赋能体育锻炼，实施各种自主、有特色的体育游戏。

5. 兴趣社团时间

部分学生根据自身兴趣参加下午各种体育社团活动（不少于 70 分钟）。

（二）丰富项目设置

1. 体育课程中的运动项目设置

一年级开设武术专项课；二年级开设花样跳绳专项课；三年级、四年级开设篮球专项课；五年级进行国防主题的体育特色活动。

2. 体育社团与兴趣小组

成立田径、足球、篮球、跳绳等多个体育社团。推广“课后服务+体育素养提升”模式，组织课后服务的运动队训练。

3. 班班有项目，体艺相融合

以韵律操为载体开展活动，增强班级凝聚力，培养团队协作精神，展现少年活力，进一步打造“体艺相融合”的校园体育文化品牌。设置“韵律操比赛”“啦啦操展示”等竞赛，“以赛促学”将比赛目标转化为兴趣驱动力。

（三）开展赛事活动

1. 学生运动会安排

冬季运动会：每学年第一学期 12 月开展以跳踢为主的趣味运动会。

春季运动会：每学年第二学期 5 月开展春季田径运动会。

2. “逸健日”比赛活动安排

每月开展一次“逸健日”比赛活动，每次半天，设置不同内容，活动面向全体学生。月度安排表如下：

2025 学年“逸健日”比赛活动月度安排表

月份	内容
9 月	队列行进比赛
10 月	广播操比赛

月份	内容
11月	体质健康专项
12月	趣味运动会
1月	韵律操比赛
2月	寒假体育实践
3月	分年级特色专项比赛
4月	啦啦操展示
5月	田径运动会
6月	体质健康专项
7-8月	暑假体育实践

3. 荣誉体系建设

在校园教学楼一楼靠近操场处设立体育文化墙，包含“精彩瞬间”、“荣誉栏”等，用于展示学生的运动风采。

4. 开放机制

邀请家长代表、社区代表参加运动会、“逸健日”等赛事活动。

5. 积极组织学生参加上级有关部门或社区组织的体育赛事。

（四）场地设施保障

1. 学校体育基础场馆信息

学校体育运动场地总面积 7439 平方米，200 米塑胶跑道一个，足球场 1 个，室外篮球场 2 个，室内舞蹈房 2 个。

2. 微运动空间

践行“处处可运动、时时能锻炼”的理念，充分利用校园零散空间，构建“5 分钟活力圈”，通过开发“微操场”“微球场”等小型运动场域，让运动触手可及。如利用操场与篮球场附近空地布置活动场地，包括双杠、

沙坑等运动区和“跳房子”“走迷宫”等游戏区。在跑道上增设篮球架，便于学生练习投篮。所有教室外走廊尽可能清空，留白，让学生在课间可以就近活动。

4. 数智化设备配备情况

为进一步提升课间运动的趣味性，多渠道拓展学生体育活动的时长与内容，学校已在操场及部分走廊区域配备体育智慧屏，引入AR互动设备打造智慧运动场景，助力其实现就近开展体育活动的需求。进一步激发学生主动参与体育锻炼的积极性，推动形成“人人爱运动、时时可运动”的校园体育氛围。

（五）师资队伍配备

1. 学校基础体育师资配备情况

目前学校有9位体育教师并引入社会专业力量。

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

体育教师在完成日常教学外，承担多项体育活动指导任务：负责田径、足球、篮球、跳绳等社团训练，负责各年级体育大活动课指导，负责市、区级比赛指导、负责运动会、“逸健日”活动安排等。

鼓励有体育特长或兴趣的学科教师，承担体育活动课、课后服务指导等，形成“人人都是体育工作者”氛围。

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。

4. 校内体育教师分类培训开展情况

定期组织专兼职体育教师进行急救（AED）、运动负荷监控等专题培训。

（六）实施干预指导

学校构建“监测-反馈-干预-提升”闭环管理体系，通过常态化监测、

分级干预与智能追踪，全面提升学生体质健康水平。

1. 强化监测反馈，筑牢数据根基。每学年开展全员体质测试，覆盖 BMI、肺活量等核心指标，建立三级数字化档案，向家校反馈结果并附运动建议。

2. 推行分级干预，落实精准施策。对体质未达“良好”的学生分级干预：“普通”类（达标未优良）强化家庭督促；“薄弱”类（1项不达标）由学生体育骨干“1对1”结对，每周增设1-2次针对性训练；“高危”类（2项以上不合格）实施教师定制打卡计划，家校社协同监督。

3. 借力智能技术，实现动态追踪。为三年级配置智能手环监测运动数据，建立异常预警机制。

4. 聚焦特长培养，助力苗子成长。将足球、篮球、田径等特长且测试优异的学生纳入校级培养计划，提供专业指导与升学支持。

（七）强化安全保障

1. 教师运动安全培训

全体教师均参与青浦区红十字会急救培训，体育教师同步开展运动安全专题讲座，提升全员安全防护能力。

2. 学生运动安全教育工作

每学年发放体质健康调查表掌握学生身体状况，通过体育实践课、健康教育课普及运动安全知识，降低安全事故风险。

3. 学校 AED 配备情况

在一楼阅览室门口配备专业 AED 设备，保障应急使用。

4. 学校运动伤害快速响应机制

实行分级处置：轻伤立即停训、转移救治并通知班主任；重伤启动预案，拨打 120、必要时启用 AED/CPR，专人陪同就医并联系家长。重伤事件 24 小时内复盘整改，同步提供康复指导与心理支持。

5. 定点医院运动伤害救治绿色通道

与青浦区中山医院搭建运动伤害救治绿色通道，确保意外伤害第一时

间紧急救治。

6. 学生运动意外伤害专项保险配置情况。

学校为全体学生代为办理上海市中小學生婴幼儿住院医疗互助金、中国人寿学生平安保险、上海市城镇居民医疗保险三项保险。

公示校级监督电话：59207573

上海市青浦区逸夫小学

2026年2月

校长签字：

责任督学签字：

单位公章：



姜玉蓉