

阴雨天、雾霾天气及传染病等情况下 青浦区逸夫小学开展室内体育活动组织应急预案

一、总则

（一）目的

为有效应对阴雨天、雾霾、重污染等不适宜室外活动的天气，以及传染病高发、防控期间，保障全校师生身体健康与生命安全，确保体育教学、大课间、课后服务体育活动及传染病防控期间在各班教室内安全、有序、高效开展体育活动，维护正常教育教学秩序，结合我校场地与学生实际，制定本预案。

（二）适用范围

本预案适用于青浦区逸夫小学全体班级、体育教师、班主任及校医等相关人员，覆盖室内体育课、大课间、课后服务体育活动、传染病防控期间室内体育活动等全部场景。

（三）工作原则

安全第一、预防为主

统一指挥、分级响应

全员参与、科学有序

立足教室、简便易行

防控优先、分散活动

二、组织机构与职责

（一）应急领导小组

组长：校长

副组长：分管副校长、德育主任、体育教研组长

成员：各班主任及相应任课教师、体育组全体教师、校医

（二）职责分工

组长：负责预案启动与终止，统筹全校调度，做好上级沟通与信息上报工作。

副组长：负责现场指挥与督查，督促各班级室内体育活动规范落实，开展安全巡查。

体育组：负责制定教室室内体育活动内容，活动流程，指导班主任及其任课老师规范组织。

班主任及相应任课教师：以班级为单位全权负责本班活动组织、秩序维护、学生健康排查与安全提醒。

校医：负责学生健康监测、不适学生应急处置、雾霾及运动防护宣传教育。

三、预警判定与响应

（一）阴雨天响应

遇中雨及以上、雷雨、运动场地湿滑等情况，立即停止所有室外体育活动，全部转入本班教室开展。

（二）雾霾/重污染响应（参照 AQI 分级）

轻度污染（AQI 101 - 150）：减少室外活动，优先在班级教室内开展体育活动。

中度污染（AQI 151 - 200）：停止一切室外活动，全部在班级教室进行。

重度及以上污染（AQI>200）：严禁一切室外活动，在教室内以室内拉伸操、开展棋类活动、护眼放松为主，不开展剧烈运动。

（三）传染病防控期间响应

学校启动传染病防控预案时，一律停止所有室外体育活动，全部在本班教室内分散开展。严格执行不串班、不聚集、不交叉、不近距离接触原则。活动以低强度、单人练习、静态拉伸、护眼放松为主，不开展肢体接触类活动。

（四）启动流程

值班领导每日查看气象、空气质量及传染病防控提示→领导小组确认→广播/微信群通知→各班级立即执行。

四、室内体育活动组织安排（全部在各班教室开展）

（一）场地安排

主场地：各班教室

以班级为单位，不串班、不聚集、不交叉，在本班内独立开展。课前由班主任组织学生清理桌椅、腾出中间活动区域或拉开安全间距，确保无障碍物。

（二）活动内容（教室安全、低强度、易操作）

室内操类

护眼操、课桌拉伸操、广播操简化版、节奏律动。

基础体能

原地踏步、静态拉伸、坐位体前屈、靠墙静蹲、简易核心练习。

趣味活动

室内趣味小游戏、体能小挑战、棋类游戏。

知识学习

体育常识、运动规则、健康知识、赛事赏析、礼仪教育。

（三）组织要求

体育教师通过广播统一指挥，各班同步开展。班主任全程在班组织管理，提醒学生不追逐、不喧哗、不打闹。雾霾天以柔韧、拉伸、放松为主，不安排剧烈

运动。传染病防控期间，禁止面对面密集练习、禁止共用体育器材，保持安全间距。课前排查学生身体状况，不适学生安排见习。

五、安全保障措施

（一）教室安全

提前整理教室，移开尖锐物品，确保活动区域安全。教室内严禁奔跑、跳跃过猛，避免碰撞桌椅。

（二）健康防护

雾霾天按要求关闭门窗，适时短时间通风，提醒学生适量饮水，不适者立即报告，校医及时处置。特殊体质学生重点关注，安排适宜活动或休息。

传染病防控期间：

加强教室通风与消毒；学生活动保持安全间距；减少近距离接触，不共用器材、不传递物品；

引导学生做好个人卫生，勤洗手、不随地吐痰。

（三）秩序管理

活动全程在本班教室内进行，不随意走动、不串班。上厕所、取水实行错峰，避免拥挤。

传染病防控期间，严禁跨班级活动、楼道聚集。

六、应急处置

学生不适或受伤：立即停止活动→班主任看护→校医处置→必要时送医并通知家长。

传染病相关不适症状：立即隔离观察，校医处置，按流程上报并通知家长。

突发天气变化：立即在教室内安静等候，听从统一指挥。

空气质量突变：按指令调整活动强度，强化防护。

七、附则

本预案由青浦区逸夫小学体育组负责解释。

本预案自发布之日起执行，每学期根据实际修订完善

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