上海市徐汇区康健外国语实验小学关于落实《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》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，现就上海市徐汇区康健外国语实验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小时体育活动时间；实施“一周五课二活动”制度，即每周开设5节体育课、2节体育活动课；开展“每天40分钟”阳光大课间活动，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，在小学阶段实行“趣味化+多样化”的体育课程模式：1—2年级以游戏活动为主，培养基本动作技能和体育兴趣；3—4年级融入多样化运动体验，发展灵敏、协调等基础体能，学会欣赏同伴与自我的运动表现；5年级通过模块化选项教学，引导学生发现并巩固个人喜欢的运动项目，形成每天锻炼的习惯和积极向上的体育品格，为后续初中阶段的运动特长发展奠定坚实基础。

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；每年定期举办综合性运动会、乐活体育节等主题活动；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、社会体育机构，共建共享体育空间网络。

三、组织架构

（一）领导小组

沈燕泓、陆蓓蕾

（二）工作小组

蔡晓亮、李泽慧、龚琰茜、沈欣妍、严智丹、吴恺伦、王旖婧、各年级年级组长

四、工作任务

（一）保障运动时长

1．学校严格执行“一周五课二活动”制度。学校每周开设 5 节体育课和 2 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、足球、啦啦操、课间操等拓展课程。学校充分利用校外机构的合作资源，邀请专业教练进课堂授课，支持学校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 40 分钟的大课间活动，统一时间为每周一至周五 8:55—9:35。活动内容以广播操、冬季长跑活动、基本武术操等形式，注重提升学生身体素质与运动兴趣。学校特别设

立有大课间活动（体锻课）指导手册，确保学生人人充分活动，教师在岗尽责，保证学生的运动密度与练习效率。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，改为组织室内操及室内棋牌类活动并由专人进行巡视指导。

3. 除体育课与大课间外，学校还安排了每日课间及课后服务活动的体育锻炼时间。具体安排如下：

课间活动时间：利用课间间隙开展短时体育活动，（操场活动及路面、走廊简易游戏）；安排内容如下

表一：康外每位学生课间运动内容安排

类别	年级	时段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
课间活动内容安排	一～五年级	第二三节课间 10:10-10:20	传统游戏：跳房子	传统游戏：贴膏药	传统游戏：萝卜蹲	传统游戏：切西瓜	传统游戏：木头人
	一～五年级	第三四节课间 11:00-11:10	传统游戏：跳房子	传统游戏：贴膏药	传统游戏：萝卜蹲	传统游戏：切西瓜	传统游戏：木头人
	一～五年级	第五六节课间 13:40-13:55	传统游戏：跳房子	传统游戏：贴膏药	传统游戏：萝卜蹲	传统游戏：切西瓜	传统游戏：木头人
	一～五年级	第六七节课间 14:35-14:45	传统游戏：跳房子	传统游戏：贴膏药	传统游戏：萝卜蹲	传统游戏：切西瓜	传统游戏：木头人

课后场地开放时间： 学校开放操场、体育馆等场地供学生自行预约到校进行体育锻炼，并在周末设置体育运动训练专场，组织

安排学生到校开展足球、篮球、排球等体育运动项目练习活动。

每位学生每天最少运动时长为120分钟，每位学生在校内的运动时长均可保障，具体安排见下表：

表二：学校每位学生校内运动安排

类别	年级	时段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
一周五课	一、二、三、四、五年级		体育课 35分钟	体育课 35分钟	体育课 35分钟	体育课 35分钟	体育课 35分钟
一周二活动	一、二年级	14:45-15:20		体育活动课 35分钟		体育活动课 35分钟	
	三、四、五年级	15:30-16:15		体育活动课 45分钟		体育活动课 45分钟	
课间休息	一～五年级	大课间 8:55-9:35	大课间 40分钟	大课间 40分钟	大课间 40分钟	大课间 40分钟	大课间 40分钟
	一～五年级	第二三节课间 10:10-10:20	10分钟	10分钟	10分钟	10分钟	10分钟
	一～五年级	第三四节课间 11:00-11:10	10分钟	10分钟	10分钟	10分钟	10分钟
	一～五年级	第五六节课间 13:40-13:55	15分钟	15分钟	15分钟	15分钟	15分钟
	一～五年级	第六七节课间 14:35-14:45	10分钟	10分钟	10分钟	10分钟	10分钟

（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。

小学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、跳踢、体育游戏、乒乓球、田径、武术、课间操、啦啦操等项目，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。

校队建设：目前学校已设立篮球校队、足球校队、田径校队、排球校队、啦啦操校队等学生体育校队，校队活动由本校教师（或校外机构专业教师）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、运动自豪感。

表三：学校运动类校队

上课时间	内容	上课老师	上课地点	学生年级	人数
周一 15:30-16:40	足球队	外聘	操场 / 雨天（206 教室）	二至五年级	20
周一 15:30-16:40	篮球队	外聘	操场 / 雨天（2 楼录播教室）	二至五年级	20
周一 15:30-16:40	课间操	尹亮	小剧场	三至五年级	20
周一 15:30-16:40	乒乓球	王旖婧	体育馆	二至四年级	10
周二 16:30-17:30	阳光联赛集训	体育老师	操场（机动）	一至五年级	145
周三 15:30-16:30	啦啦操队	滕云	体育馆	一至五年级	20
周三 15:30-16:40	排球队	韦晨宇	操场 / 雨天（206 教室）	三至五年级	15

周四 16:30-17:30	舞蹈	高婉婷	体育馆	二至五年级	40
周四 16:30-17:30	阳光联赛集训	体育老师	操场（机动）	一至五年级	145

课后服务： 在课后服务时间段，学校组织飞盘社团、课间操社团、篮球社团、排球社团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。

表四：学校体育类社团安排表

社团名称	教师	场地	年级	时间	人数
飞盘	韦晨宇	晴天操场 雨天一 2 班教室	一二年级	13:45-14:35	25
欢乐蹦蹦跳	尹亮	体育馆	一二年级	13:45-14:35	25
篮球	吴恺伦	晴天操场 雨天四 2 班教室	三四五年级	14:45-15:35	25
排球	周华菁	晴天操场 雨天四 3 班教室	三四五年级	14:45-15:35	25
田径	蔡晓亮	晴天操场 雨天 401 教室	三四五年级	14:45-15:35	25
棋乐无穷	王旖婧	乐高教室	三四五年级	14:45-15:35	25
普拉提	滕云	体育馆	三四五年级	14:45-15:35	25

（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，由学校体育组教师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。主要以趣味性游戏为主，做到人人参与、人人有项目，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： 每学期安排3－4次“乐动比赛日”活动，固定每月中旬周一至周五中的一个半天（根据学校实际情况选择，上午8:30-11：30.或下午12:20~3:20开展半天活动），以“康尼斯系列挑战赛”为主题，鼓励学生在乐活比赛日中勇于挑战自我，提升体育素养。“康尼斯系列挑战赛”内容丰富，形式多样，并在每个月根据场地安排和教学内容，分设广播操，团体游戏，传统游戏，田径，定向越野等主题月。活动参与对象面向一到五年级全体师生、家长。学校乐活专为比赛日设置流动冠军奖杯，根据每月比赛情况，颁发给各年级获奖班级。所有赛事安排提前纳入

学校学年工作计划，做到赛事安排有计划、有组织、有保障。

表五：学校“乐活比赛日”内容安排表

类别	面向年级	时间安排	活动内容
乐活比赛日	一~五年级	3 月 18 日	“康尼斯”广播操比赛
	一~五年级	4 月 20 日	“康尼斯”团体锦标赛
	一~五年级	5 月 21 日	“康尼斯”田径挑战赛
	一~五年级	6 月 16 日	“康尼斯”传统游戏节

活动组织： 学校将根据各年级学生年龄特点和身体发展水平设置合适的分层比赛内容及活动场地，灵活划分至操场、室内场馆等区域。

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。定期或不定期邀请家长到校，一同参与体育活动的组织及开展，推动校园体育延伸发展。

（四）场地设施保障

1. 学校基础体育设施有室外运动场地和室内体育专用教室。室外运动场地方面，设有 135 米环形塑胶跑道运动场；标准室外篮球场 2 片，保障常规教学与课外锻炼；室内多功能体育馆一处，馆内配备飞镖盘 10 套，乒乓球桌 2 张，支持专项课程教学与兴趣拓展。

2. 学校积极推进校外体育资源共享，拓展运动场地，与上海菁思体育运动有限公司签订合作协议，定期或不定期借用其体育运动场地，缓解学校运动场地不足的困难，拓展学生体育活动半径，提升了体育教学与实践的多样性与实效性。

（五）师资队伍配备

1. 学校体育教研组现有专职教师 6 人，其中高级职称 0 人，中级职称 1 人，初级职称 5 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。教师带领特色运动校队开展系统训练，积极参与区及各类比赛。同时，依据学生兴趣设立排球、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《上海市徐汇区康健外国语实验小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“教研组长-年级组长-学生”三级考评机制，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、足球、篮球由教练员与体育教师共同协作实施，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。

（七）做好应急预案

1.为保障学生在高温、降雨、空气污染等极端天气下的身体健康与活动安全，同时保证日常体育锻炼的基本运动量，结合本校大课间活动（体锻课）原有实施规范，我校制定特制定极端天气应对预案，明确各主体职责与操作流程，确保极端天气下校内体育活动有序开展。

1.明确极端天气判定标准为：高温（气温≥34℃）、降雨（含小

雨、中雨、大雨等各类降雨天气）、中度及重度空气污染；轻度空气污染按本预案特殊要求执行，正常开展室外活动。

2.确定总体原则：

安全第一：优先保障学生身体健康，避免在极端天气下进行室外高强度运动，防止中暑、滑倒、呼吸道不适等情况发生。

动静结合：室内活动以低强度的室内操、室内体能、室内游戏为主，保证学生基础运动量。

分工明确：延续原有师生分工体系，结合室内 / 走廊活动场景调整职责，每层楼安排 1 名体育老师巡楼指导，确保活动有序。

灵活调整：由体育组总负责老师根据当日天气情况，提前通知各班调整活动形式，全体师生按指令执行。

3.建立不同极端天气具体应对措施

（一）轻度空气污染

（1）活动形式：正常开展体育课室外早操、早锻炼（体锻课），不更改活动场地。

（2）运动量控制：减少高强度队列队形训练、武术操发力动作及体锻课竞技类项目，以慢踏步、简易广播操、低强度器材活动为主。

（二）高温（≥34℃）、下雨天、中度空气污染

以上三类天气统一执行室内场地+走廊+教室结合的活动形式，取消所有室外运动，取消室外列队，学生无需前往操场。

（1）活动形式：体育课进行适合室内场地开展的体能练习，体

育游戏游戏等；早操更改改为室内操，由体育组提前制定统一的室内操动作（无大幅度肢体伸展、适合教室空间），各班播放室内操音乐大课间活动（体锻课）环节可以开展走廊健步及游戏活动，由每层楼巡楼体育老师统一指挥，按班级顺序轮流带领楼层内各班学生进行活动；巡楼体育老师负责维持走廊秩序，制止危险行为。

（2）场地安排：体育课场地调整为学校门厅、中庭连廊、科技活动区，室内体育馆等室内较为开阔，便于开展活动的室内场地；早操场地调整为班级教室内（进行室内操）；大课间、体锻课活动场地调整为教室外走廊，楼梯。

（2）运动量调整：取消高强度体能类，竞技类项目练习，以室内体能，低强度室内游戏，课间操，室内武术练习等高安全性练习为主。

3.明确极端天气下各岗位人员职责

学生需要严格遵守教师指令，极端天气下不擅自前往室外，按要求开展活动。活动保持文明有序；室内活动不推搡、不跑动。如身体出现不适（如中暑、头晕、咳嗽等）立即告知班主任或巡楼体育老师，不隐瞒情况。器材管理员按需领取、及时归还室内活动器材，爱护器材。

体育老师需设立一名总负责老师，每日提前查看天气情况，判定是否启动极端天气预案，第一时间将活动调整通知全体班主任及体育老师；统一制定室内课程方案以及室内活动要求，充分利用

室内课堂时间，高效率授课；大课间、体锻课时间段，每楼层安排 1 名巡楼体育老师，全程在楼层内巡查，熟悉本楼层走廊环境；统一指挥本楼层各班依次外出进行活动，维持走廊秩序，及时制止跑动、拥挤等危险行为；对本楼层班级的室内操进行现场指导，纠正学生错误动作；协调各楼层巡楼工作，处理突发情况；配合班主任处理学生身体不适情况，及时向总负责老师汇报。当日所有体育类活动结束后，总负责老师组织体育老师集合，总结当日极端天气下的活动开展情况。

班主任与副班主任老师需提前接收体育组天气及活动调整通知，第一时间传达给班级学生，明确室内活动要求。大课间/体锻课锻炼期间，配合本楼层负责体育老师做好班级走廊活动的带队工作，协助体育老师组织学生有序开展活动，全程跟随班级，保障学生安全。若学生出现身体不适或意外，及时安排至教室休息并联系校医，同时向体育总负责老师汇报。活动结束后，组织学生有序退场，安排学生快速返回教室，不在公共区域逗留。

4. 极端天气下的应急处置

若极端天气下学生突发中暑（高温）、滑倒（走廊积水）、呼吸道严重不适（中度污染）等情况，班主任 / 巡楼体育老师需立即停止该学生活动，安排至通风、阴凉处休息，同时联系校医进行专业处理；情况严重的，第一时间通知家长并送医。

若降雨导致教学楼走廊、楼梯口积水，体育老师与班主任共同做好防滑提醒，及时联系后勤部门清理积水，避免学生行走时滑倒。

（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，并引导学生在体育课堂上学习安全知识，结合项目特点开展防扭伤、防碰撞等专项教育。另外将通过校园广播、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）、划分明确的活动区域（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.为提升突发事件应对能力，学校配备了 1 台自动体外除颤仪（AED），安置于卫生室门口，保障应急救治及时可达。

4. 学校制定并严格执行《上海市徐汇区康健外国语实验小学学生意外伤害和紧急疾病处置流程》，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。

5. 目前学校无定点医院运动伤害救治绿色通道，当遇到运动伤害会依照《上海市徐汇区康健外国语实验小学学生意外伤害和紧急疾病的处置流程》，视伤(病)情紧急程度及家长意见，选择是否送医院、送哪个医院，或拨打“120”急救电话。如需送诊，送诊途中班主任和校医要跟随，及时了解伤（病）情。

6. 全体在校学生均已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：021-54249907

区级监督电话：021-64410010