

# 上海市教育学会青浦清河湾中学深化新时代中小学体育工作 高质量发展“一校一方案”

## 指导思想

为全面贯彻《教育强国建设规划纲要(2024-2035年)》、全国教育大会及上海教育大会精神，严格落实《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，坚守“健康第一”指导思想，秉持“为了每一个孩子的终身发展”核心理念，落实立德树人根本任务，推动青少年学生全面健康发展，结合本校办学实际、学生特点及体育教育发展基础，制定本方案，着力推动新时代学校体育工作高质量发展，确保学生每天综合体育活动时间达到2小时。

### 一、组织架构

#### (一) 领导小组

组 长：朱国君 张亚根

组 员：魏运生 逢立娟 张宏鹏 姚萍 金宓 陈彬 钱雁文

职责：统筹部署学校体育工作高质量发展整体规划，审定工作方案，协调解决体育工作推进中的重大问题，保障体育工作经费、场地、师资等核心资源落实。

#### (二) 工作小组

组 长：魏运生 逢立娟

副组长：张宏鹏 姚萍 金宓 陈彬 钱雁文

组 员：全体体育教师、各年级组长、班主任、心理教师、卫生保健教师

职责：具体落实体育工作各项举措，制定阶段实施计划，组织开展体育课程、活动、赛事等工作，做好学生体质监测、安全保障、家校沟通等日常事务，及时向领导小组反馈工作推进情况。

### 二、核心工作目标

#### (一) 保障运动时长，构建分层体育时间体系

学校采用“40+30\*2+20”的模块化设计。一节40分钟的体育与健康课或体育活动课；上下午各一次30分钟大课间活动；约20分钟“午间微运动”。此外，还有利用校本课程时间每月开展一次年级组体育小型比赛、课后服务时段开展体育拓展社团活动等。

#### 1. 规范课程设置

学校严格落实《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，每个年级每周开设4节体育课，1节体育活动课，课后服务（一周一节拓展课，两节社团课）安排如下：

表1 各年级体育与健康、体活及课后服务课程安排

年级	班级	体育与健康	体育活动	课后服务
六		4节/周	1节/周（校本课程）	3节/周
	1	陈彬	陈彬	乒乓球 篮球 足球 射箭 三棋
	2	陈彬	陈彬	
	3	陈彬	陈彬	
	4	龚淼炜	龚淼炜	
	5	沈紫薇	沈紫薇	
	6	沈紫薇	沈紫薇	
	7	沈紫薇	沈紫薇	
8	龚淼炜	龚淼炜		
七		4节/周	1节/周（校本课程）	乒乓球 羽毛球 篮球 足球 射箭 三棋
	1	贺奎宝	吴晋毅	
	2	张韩	吴晋毅	
	3	贺奎宝	吴晋毅	
	4	张韩	吴晋毅	
	5	贺奎宝	吴晋毅	
	6	贺奎宝	吴晋毅	
八		4节/周	1节/周（课后服务）	
	1	贺奎宝	姚雨蝶	/
	2	戴雨婷	周怡琳	/
	3	戴雨婷	姚雨蝶	/
	4	戴雨婷	刘升超	/
	5	陈芝晓	刘升超	/
	6	戴雨婷	周怡琳	/
九		4节/周	1节/周（校本课程）	
	1	龚淼炜	沈蕴仪	/
	2	张韩	沈蕴仪	/
	3	龚淼炜	袁欣怡	/
	4	张韩	袁欣怡	/
	5	陈芝晓	黄叶娇	/
	8	陈芝晓	黄叶娇	/

2. 每天上下午各开展1次大课间活动30分钟。每天中午安排1次“午间微运动”20分。

表2 大课间活动及体育锻炼活动安排表

时间	活动内容
08:40-09:10	广播操+小型趣味赛（冬季改为冬季长跑）
12:15-12:35	午间微运动（校园徒步/舒缓韵律操） 见附件1
14:10-14:40	阳光体育大课间“年级轮动”活动 见附件2

3. 将课后服务时段课后服务(一周一节拓展课, 两节社团课) 设为灵活体育兴趣锻炼活动时间。

在该时段内, 要求全体学生走出教室参与体育锻炼: 其中, 部分学生可参与羽毛球社团、射箭社团、乒乓球社团、篮球社团, 三棋训练等专项训练; 其余学生可前往操场、室内馆、专用教室开展有组织的活动, 如科技、计算机、茶艺、健身操、劳动活动等(若遇雨天, 则在教室内统一安排室内操、趣味体能游戏等适宜的室内活动项目)。学校会根据学生的活动喜好和实际需求, 持续添置篮球、足球、羽毛球、乒乓球等各类体育器材, 确保器材数量充足, 方便学生随时取用。活动期间, 学校将合理调配体育教师与行政干部进行全程巡视, 实时关注学生的活动状态, 及时提醒规范动作, 妥善应对可能出现的突发情况, 全力保障学生在体育锻炼过程中的安全。

## **(二) 打造特色品牌, 丰富体育项目与课程体系**

### **1. 构建特色课程:**

结合学校特色, 努力打造“正鹄弘毅(射艺)+永力行者(长跑)”双核驱动的特色体育品牌。要求教研组在教学任务安排上, 凸显正鹄弘毅和永力行者专项教学, 抓好普及性教育和提高性培养, 力争让每位学生掌握了解射艺和长跑的基本知识和专项技能, 让社团中的优秀学生走出校门为校争光。

### **2. 建设多元社团:**

通过调查, 掌握当下学生的喜爱体育爱好项目, 学校积极建设了射艺、足球、篮球、羽毛球、乒乓球、三棋等社团或兴趣小组, 营造良好的体育运动氛围。

## **(三) 以赛促练, 完善校园体育赛事活动体系**

### **1. 优化运动会设置:**

学校将一年一次“校园运动会”调整为一年两次。秋季组织“田径运动会: 田径项目比赛+广播操班级赛”; 春季由每个年级组长牵头组织“健康趣味运动会: 趣味运动项目+球类趣味赛”。

### **2. 打造“阳光、健康、成长”体育嘉年华**

根据“月月有比赛”要求, 结合学校自身条件, 初步设计如下的校本化的“阳光、健康、成长”体育嘉年华。

表3 “乐动比赛日”安排

月份	主题	赛事
9月	尽情挑战，努力超越	田径运动会
10月	舞动青春	广播操
11月	跑道即征途，少年当无畏	跑操比赛
12月	少年跃动，踢跳燃冬	踢跳比赛
1月	明方向，力前行	迎春长跑比赛
2月	寒假体育实践	日常体育运动打卡
3月	以球会友，乒趣乐园	乒乓球赛
4月	棋乐无穷	三棋比赛
5月	“羽”你有约，乐趣无限	春季运动会及羽毛球主题运动
6月	青春“篮”不住	篮球赛
7-8月	暑假体育实践	暑假日常体育运动

学校为帮助大家假期中养成良好的运动习惯，增强体质，磨炼意志，度过一个健康、充实的假期，布置让同学们自主打卡体育运动打卡作业。（可以选择跳绳、慢跑、球类、健身操等一项运动，进行每日锻炼）

### 3. 学校体育赛事“荣誉墙”等荣誉体系建设

#### A: 电子荣誉墙

学校在校门口超大型电子屏，循环播放学校赛事集锦，实时播报学生获奖荣誉，并通过校广播站在学校广播、微信公众号等媒体加强宣传力度。宣传组设计并制作活动主题横幅、海报、展板、背景板等，营造热烈氛围，进行全程摄影与摄像，全程捕捉活动精彩瞬间。活动后撰写活动稿，通过校园公众号、网站、公告栏等进行宣传，营造良好的舆论氛围。加强对学生和家长的宣传教育，引导学生积极参加体育锻炼，鼓励家长支持学生的体育活动，形成家校共育的良好局面。

#### B: 实体荣誉墙

学校体育宣传栏、体育馆入口等显眼位置，采用展板方式，张贴获奖照片、文字介绍（包括赛事时间、地点、获奖情况等）。设立展柜，摆放奖杯、奖牌、锦旗等实物，搭配透明防护罩，确保荣誉物品的完好保存。

## （四）夯实基础，完善体育场地设施保障体系

### 1. 学校体育基础场馆信息

操场设施包括：300米标准田径跑道，可满足日常跑步、田径训练等需求；2片7人制足球场，适配足球教学、校队训练及小型比赛；6片室外篮球场，为学生提供篮球运动的固定场地。

室内场馆 1945 平方米，采用“一地多用”设计，功能丰富：通过灵活划分空间，可满足篮球、羽毛球、乒乓球、射箭等不同项目的活动需求；兼武术训练场所，能为武术教学、社团训练提供安全、专业的场地支持。

## 2. 打造小型运动微场地

每一层楼都有空余的教室，跳绳、毽子都是下发给学生自己保管，方便学生课间运动。距离体育馆最近的综合楼有空旷的走廊、连廊，器材室存放乒乓球拍、羽毛球拍、绳子、毽子、沙包等常用器材，有专人看管，确保课间学生能快速取用。安排班级值班学生及当天值班行政干部巡视，关注安全。让学生在有限的课间 10 分钟，走出教室，就近运动，舒展身体，缓解学习疲劳，也让下午大课间进行自主趣味活动真正成为活力满满的“运动充电场所”。

## （五）强化赋能，建强体育师资队伍保障体系

1. 清河湾体育组体育教师共 7 人，结构多元且专业特长突出，职称层次丰富。专业特长涵盖篮球、羽毛球、排球、乒乓、田径、体操等，与学校体育课程、社团项目匹配度高。

2. 挖掘校内潜力，鼓励具备体育特长的其他学科教师兼职体育社团指导老师，如足球、武术等社团，经岗前培训后上岗。组织班主任、科任教师协助组织体育活动的开展。充分发挥 35 岁以下青年教师的能动性，轮流管理、参与下午大课间活动的组织。

3. 每学期开展覆盖全体体育教师的学科与技能专题培训。依托市、区级研修基地，每学期组织 1-2 次校外专家指导或校际交流。为所有体育教师提供深度教研平台，旨在赋能体育教师，推动教学创新与科研实践，共同引领新时代学校体育的高质量发展。

## （六）精准施策，建立学生体质健康干预体系

1. 体质健康测试工作开展安排与结果反馈机制，每学期对全体学生进行体质健康测试，依据结果统计出体质健康薄弱的学生，及时告知班主任和学生家长，可在课余时间，例如大课间，体育教师组织这部分学生进行辅导，多方形成合力，促使其体质提高。

2. 开展常态化监测，借助运动手环等设备，日常监测学生体育活动中的运动数据，精准定位学生体质优势与薄弱环节，定期组织体质提升专项训练。

3. 通过日常体育课观察、校内运动会、体能测试等方式，选拔具备运动天赋和潜力的学生，建立体育后备人才库，通过动态培养方案，为后备人才提供更高水平的发展平台与资源，为区级各种比赛输送更优秀人才。

### **（七）筑牢防线，健全体育工作安全保障体系**

1. 开展教师运动安全培训，加强教师安全培训，设计涵盖运动损伤预防、急救技能、应急预案制定等系统课程，邀请专家结合案例授课，所有体育教师需通过急救技能考核，督促教师重视运动安全培训，同时定期收集反馈优化培训内容。

2. 每学期开设不少于 6 课时的健康教育课程与专项活动，提升学生体育运动安全意识。举办“运动安全嘉年华”，开展知识竞赛、急救技能比武、安全装备展示等特色活动。

#### **3. 学校 AED 配备情况**

学校现有 AED 设备 1 台，安装在卫生室外墙壁上，设备旁张贴醒目的操作指引图与使用说明。校医每月定期检查设备状态，确保电量充足、耗材齐全。

#### **4. 学校运动伤害快速响应机制**

为保障师生运动安全，以及防止事故发生或伤害扩大，学校建立运动伤害快速响应机制。

5. 定点医院运动伤害救治绿色通道，选定复旦大学附属中山医院青浦分院为运动伤害救治绿色通道的定点医院。与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，鼓励学生参加运动意外伤害专项保险。

### **三、工作监督**

监督电话：69226926

### **四、附则**

1. 本方案由上海市教育学会青浦清河湾中学体育工作领导小组负责解释。
2. 本方案自发布之日起实施，学校将根据实际执行情况与上级文件要求，适时修订完善。

上海市教育学会青浦清河湾中学  
2026年2月

附件目录：

附件 1： 清河湾中学阳光体育“午间微活动”方案

附件 2 清河湾中学阳光体育大课间“年级轮动”活动方案

## **附件 1：清河湾中学阳光体育“午间微活动”方案**

### **一、活动主题**

活力午间·悦动身心

### **二、实施时间**

每周一至周五下午 12:15--12:35

### **三、参与对象**

全体在校学生

### **四、活动场地**

校园主干道、操场及各班教室

### **五、组织与分工**

#### **（一）领导小组**

组长：朱国君 张亚根（全面统筹、监督、决策）

副组长：逢立娟、魏运生、姚萍、金宓、体育教研组长（方案制定、组织实施）

成员：体育组、各年级组长、班主任、校医、后勤人员

#### **（二）具体职责**

1. 体育组：负责整体流程、音乐、队形调度、现场指挥。
2. 午休老师：全程跟班，负责班级纪律、队列、安全、学生出勤。
3. 校医：全程值守，处理运动损伤、突发身体不适。
4. 后勤：提前检查场地、器材、水电、音响，排除安全隐患。
5. 年级组长：负责本年级学生秩序、区域管理、应急协调。

### **六、活动内容**

#### **（一）【徒步校园·发现身边的美好】**

放下书本，迈开步伐！伴着轻柔的音乐师生共同在校园内缓步行走，感受校园环境，呼吸新鲜空气。徒步过程中可结伴而行、轻声交流，放松心情的同时，也为下午的学习积蓄能量。

**行走路线：**广播音乐响起，午休教师带队出教室门口集合整队。八九年级绕操场跑道徒步 3 圈，六七年级绕教学楼徒步一圈。

## （二）【弦动午间操·舒展身心】

放下书本，伴着轻柔的音乐，在教室内进行弦动午间操。这是一套专为室内设计的轻量级拉伸操，帮助缓解肩颈疲劳、调整坐姿，让身体在舒缓的律动中得到放松与恢复。

**活动调整：**体育教师根据天气或者季节，及时调整室外徒步活动为室内活动，开展室内八段锦活动。通过广播或班级群通知师生活动安排调整及注意事项。

上海市教育学会青浦清河湾中学

2026 年 3 月

## 附件 2：清河湾中学阳光体育大课间“年级轮动”活动方案

### 一、活动主题

我运动、我健康、我快乐、我成长

### 二、实施时间

每周一至周五下午 14:10--14:40

### 三、参与对象

全体在校学生（因病或特殊体质不宜参加剧烈运动的学生除外）

### 四、活动场地

学校田径场、篮球场、足球场、白玉兰厅、教学楼前空地、各年级指定区域

### 五、组织与分工

#### （一）领导小组

组长：朱国君 张亚根（全面负责活动的统筹规划、监督指导与决策）

副组长：逢立娟、魏运生、姚萍、金宓、体育教研组长

（负责活动方案的细化制定、具体组织实施、过程管理与协调）

成员：体育组、各年级组长、班主任、校医、后勤人员

#### （二）具体职责

1.体育组：负责整体流程、音乐、队形调度、现场指挥（具体安排见附表 1）

2. 年级组长：负责本年级学生秩序、区域管理、应急协调
3. 管理教师：全程跟班，负责班级纪律、队列、安全、学生出勤。
4. 校医：全程值守，处理运动损伤、突发身体不适。
5. 后勤：提前检查场地、器材、水电、音响，排除安全隐患。

## 六、活动流程

### 第一阶段：整队入场 静齐快

各班迅速在教室外走廊集合，在体育委员带领下，按照指定路线，有序、安静地进入各自活动区域。

### 第二阶段：热身激活 防损伤

全校统一进行热身运动。要求动作规范、舒展有力、整齐划一，充分活动身体各关节，达到热身目的，预防运动损伤。

### 第三阶段：主体锻炼 分项练

以年级为单位，按照周次安排，轮流到不同场地进行分项目体育锻炼。各年级在指定场地内，由体育教师和管理教师共同组织，开展相应的体育活动（具体安排见附表 2）。鼓励学生积极参与，保证活动密度和强度，提高锻炼效果。

## 八、场地与项目安排

### （一）室外晴天安排

表 1：清河湾中学每日大课间体育教师巡视安排表（14:10--14:40）

地点 星期	一	二	三	四	五
白玉兰厅	陈芝晓 沈紫薇				
篮球场	陈彬 龚淼炜				
足球场	张韩 曹天智				
跑道、双杠	贺奎宝	贺奎宝	贺奎宝	贺奎宝	贺奎宝
器材室	戴雨婷	戴雨婷	戴雨婷	戴雨婷	戴雨婷

表 2：清河湾中学室外阳光体育活动场地及年级安排表

项目/地点 时间	乒乓球、羽毛球	足球	篮球	踢跳
	白玉兰厅	足球场	篮球场	北面跑道上
周一	九年级	六年级	七年级	八年级
周二	八年级	九年级	六年级	七年级
周三	七年级	八年级	九年级	六年级
周四	六年级	七年级	八年级	九年级
周五	九年级	六年级	七年级	八年级

## （二）特殊天气（阴雨、雾霾、高温等）预案

1. 决策与通知：如遇特殊天气，由领导小组或体育组于大课间开始前做出决策。通过校园广播系统、班主任工作群等方式及时通知各班，启动室内活动预案。

### 2. 活动内容：

室内健身操：在教室内，由班主任组织学生观看统一视频，做适合室内开展的健身操。

3. 组织管理：班主任进班组织，确保活动有序进行。体育教师需到所负责年级进行巡视指导。校医室正常值班。

## 九、活动要求与安全管理

1. 着装要求：学生参加活动应穿着舒适的运动鞋和运动服装，不携带尖锐、硬质物品。

2. 纪律要求：严格遵守活动纪律，听从指挥，有序进出场，在指定区域内活动，不追逐打闹，不做危险动作。

3. 器材管理：借用的体育器材要妥善保管，活动结束后由班级值日生或体育委员负责归还至器材室，不得随意丢弃或带离场地。

4. 安全教育：班主任和体育教师应经常对学生进行安全教育和自我保护教育，教会学生简单的运动损伤处理方法。

5. 考勤管理：班主任需认真做好学生出勤记录，对无故缺席者要及时查明原因并与家长沟通。对因身体原因不适宜参与剧烈运动的学生，应安排其在旁见习或参与强度较低的活动。

6. 应急处理：活动中一旦发生意外伤害或突发事件，在场教师应立即启动应急预案，组织救护，并迅速报告领导小组和校医室。

上海市教育学会青浦清河湾中学

2026年3月