

上海市梅园中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，现就梅园中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

全面落实国家课程标准，深化“教会、勤练、常赛”的课堂模式。确保学生每天综合体育活动2小时全面落实，稳步提升学生体质健康优良率，形成“人人爱运动、天天有锻炼、月月有赛事”的体育育人氛围。

（二）具体目标

- 1、每日运动时长全覆盖：刚性落实全体学生“全面落实学生每天综合体育活动2小时工作”，确保全体学生每天校内体育课程、大课间、午间自选体育锻炼、体育社团、体育选修课程等综合活动累计时长不低于2小时。
- 2、让每位学生至少掌握2项运动技能。
- 3、每学期校级体育赛事参与率不低于90%，形成浓厚赛事氛围。
- 4、健全学生体育健康检测与评价体系，为学生体育健康发展提供科学依据。

三、组织架构

（一）领导小组

组长：戴蔚勤

副组长：邢蕊

成员：姜治芳、金丽丽、邵颖珠、蔡东礼

（二）工作小组

组长：邢蕊

成员：朱赛男、蔡东礼、杨倩、顾戟、年级组长、班主任

四、工作任务

（一）保障运动时长

1. 课程安排：学校根据规定，积极落实每周 3+1+1 模式（其中 3 节体育课、1 节排球多样化课程、1 节体锻课）；同时开设“篮球”、“匹克球”、“羽毛球”等校本拓展课程；此外，聘请校外课程资源，利用课后服务时间开设“排球”、“五子棋”“田径”“羽毛球”“乒乓球”“体育舞蹈”等多门体育社团课。通过以上课时安排来保障学生每日基础运动时长、运动量，促进体质健康发展。

2. 每天 40 分钟大课间活动安排：学校根据实际情况制定学校大课间活动方案，采用晴雨双轨模式。晴天固定进行广播操、校园自编操体能操、冬季长跑、耐力跳绳等；雨天转为室内方案，包含升旗、室内体能练习、室内操等，确保全员参与，保障每日运动量。（2025~2026 年由于场地改建中，室外操场面积有限，每次大课间八九年级和六七年级室内外交替轮换。）

3. 每天 40 分钟的自主体育锻炼活动安排

每周一至周五 12:40~13:20 学生自主锻炼时间，开放体育场地，安排党员教师安全巡视。鼓励学生走出教室，结合学校实际情况，组织学生进行“走廊和三角厅小游戏”（如踢毽子、跳房子、对墙颠乒乓球、跳绳等），由班主任监督。室外操场自选各运动项目（如乒乓球、篮球、羽毛球、排球、匹克球、跳绳、跳橡皮筋等）。

（二）丰富项目设置

1. 体育课程中的运动项目设置

体育课程实施“基础+特色”双轨模式。在实施国家基础课程同时，六、七年级全面推进校本排球课程，建设“一校一品”，并且逐步发展田径类、篮球、羽毛球、乒乓球等项目。八、九年级积极围绕中考，在丰富实施体育课程的同时，把好出口质量关，提高学生体质。

2. 体育社团：

课后服务时间段，积极开设“篮球”、“匹克球”、“羽毛球”等校本拓展课程；此外，聘请校外课程资源，利用课后服务时间开设“排球”、“五子棋”“田径”“羽毛球”“乒乓球”“体育舞蹈”等多门体育社团课，满足学生多样化选择需求。

（三）开展赛事活动

1. 学生运动会安排

开展春秋两季两大综合运动会（秋季运动会、春季运动会）。

秋季运动会：设传统田径项目（50 米跑、100 米×4 接力跑、400 米、800 米、1000 米、跳高、立定跳远、实心球等）。

春季运动会：以团体趣味项目为主（如“齐心协力走”“旱地龙舟”“彩虹伞”“拔河”“体能操比赛”等），均要求全员参与。

2. “乐动比赛日”安排

每月固定半天，结合课后服务时间开展，学期初提前规划赛程表。比赛项目包括：

班级“趣味投篮赛”——设置“定时多人投篮接力”“多人传球投篮”等环节，培养团队协作精神。

“趣味跳绳比赛”——分为“单人速跳”“单人双飞跳”“双人同步跳”“1 摇多人接力跳”“班级长绳八字跳”等项目，传递快乐与温馨。

“趣味排球比赛”——采用难易结合的方式，包括“趣味夹排球接力跑”“6 人车轮垫”“隔网对垫比赛”等，让不同水平的学生都能参与并享受乐趣。

3. 每月比赛后，学校体育赛事“荣誉墙”张贴公示；校门口及校内电子大屏展示学生比赛照片，激发学生运动内驱力。

（四）场地设施保障

1. 学校体育基础场馆信息：

（学校正在建造室内体育馆），暂无室内体育馆，仅有 2 个集装箱安放 2 张室内乒乓桌和发球机；1 片篮球场；3 根 50 米跑道；4 张室外乒乓桌；20 米左右长的排球墙，学校尽量挖掘运动场地。

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，各楼面走廊（如踢毽子、跳房子、对墙颠乒乓球）、三角厅（跳绳）。

（五）师资队伍配备

1. 学校基础体育师资配备情况：

17 个班级，4 位中级体育教师，均为本科学历，其中 1 位兼职总务主任，其中 1 位兼职未保教师。

2. 学校推行教师“一岗多能”机制

鼓励学科教师发挥自身体育特长与兴趣开展体育类拓展课程（如“篮球”、“匹克球”、“羽毛球”等）。同时学科教师共同参与各项比赛裁判以及学校大课间活动巡查管理。

3. 建立健全体育教师绩效考评机制

细化考评指标，将学生《国家学生体质健康标准》测试优良率、合格率、近视率及肥胖率控制等体质健康关键指标提升成效纳入核心考核内容。同时，将教师组织、指导大课间活动、课后体育社团、校级及班级体育赛事（如“乐动比赛日”、春秋季节运动会）的投入度与创新性，以及“运动处方”制定与跟踪指导的落实情况、体育课堂教学质量、课程资源开发等一并作为重要评价依据。考评结果与教师评优评先及绩效分配直接挂钩，形成“监测-评价-反馈-激励”闭环管理，充分调动体育教师工作积极性和创造性。

4. 学校鼓励体育教师参与各类各项培训，其中包括有提供安全急救类培训提高体育教师安全意识和急救方法。

5. 学校大力开展排球多样化课程，特别聘请了专业排球教练，执教校本排球课程和进行校队梯队的训练工作，为校园排球的开展提供了有力的保障。同时学校还邀请家长资源及校外资源等体育专业人员（乒乓球、田径）为学校体育工作进行教学与指导。此外通过购买服务等方式引进社会专业力量情况：羽毛球课程、五子棋课程和舞蹈课程等丰富学校体育课程。

（六）实施干预指导

1. 每学年的第一学期，开学初针对进行体质健康测试内容进行一次初测并记录好成绩，根据情况对学生进行“诊断”，并给出“运动处方”进行干预。利用体育活动课、课后服务以及回家锻炼的时间进行加练，为学生提升体质提供有力的指导。

2. 对体质良好以下学生，由体育教师制定“相应的运动处方”（如每天额外跳绳 10 分钟、逐步增加仰卧起坐个数等），体育教师定期跟踪情况，并与家长沟通进展，更加精准地为体质良好以下学生提供帮助和指导。

3. 通过配置运动手环等智能设备，建立基于人工智能技术的体育活动常态化监测机制。实时采集学生运动心率、强度、时长等数据，构建个人与班级电子运

动档案，实现锻炼过程可视化、数据化。体育教师可依据数据分析结果，动态调整教学与训练计划，对运动量不足或过量学生进行个性化提醒与指导。该机制旨在科学提升锻炼效率，培养学生自主管理意识，并为体质健康干预提供精准数据支持。

4. 从各个体育社团中选拔潜力学生，根据其特长与能力给与足够的指导，推荐参加区级、市级赛事。并与区少体校合作，为有特长的学生提供进阶训练机会。

（七）强化安全保障

1. 教师运动安全培训

学校高度重视体育教师的安全意识和应急处置能力培养，必修红十字急救课程同时掌握 AED 的使用方法并取得证书，确保体育教学与活动安全有序。

2. 学生运动安全教育工作

学校始终秉持运动安全第一原则，将学生运动安全教育贯穿于体育教学、课外活动及日常管理全过程，提升学生的安全意识和自我保护能力。

开学初体育课“安全第一课”，详细讲解课堂常规及器材使用规范等。除此之外，每学期落实好相应的“健康基础知识”，通过课程渗透夯实安全理论基础，在体育课堂中融入安全知识讲解，结合项目特点开展防扭伤、防碰撞等专项教育。

每节体育课堂的安全工作贯穿课前、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进行。

3. 学校 AED 配备情况

在教学楼一楼走廊、卫生室各配备 1 台 AED，并定期检查（每月 1 次）。便于师生在紧急情况下取用，能为挽救生命争取宝贵的黄金时间。

4. 学校运动伤害快速响应机制：制定《梅园中学校内运动伤害应急预案》，全员熟知应急预案，实现运动伤害全闭环处置。轻微伤害由学校医务室处理，严重伤害立即启动应急预案，联系家长并同步送往定点医院。

5. 与医院建立“运动伤害绿色通道”，确保优先就诊；同时为全体学生购买“校园运动意外伤害险”，覆盖体育课、赛事、课后锻炼等场景。

五、工作监督

校级监督电话：021-64109776

区级监督电话：021-64410010

上海市梅园中学

2025 年 9 月