

向阳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，现就向阳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

全面贯彻“健康第一”教育理念，落实立德树人根本任务，构建家校社协同的体育工作体系，通过优化课程设置、强化赛事活动、科学监测干预等措施，确保学生每天校内综合体育活动2小时，全面提升学生体质健康水平和运动技能，培养终身锻炼习惯，深化新时代学校体育工作高质量发展，打造特色鲜明、多元发展的校园体育文化。

（二）具体目标

1. 以体育德，构建协同育人新生态

学校建立四级荣誉激励体系（个人-小队-中队-大队），将体育表现与集体评优、教师考核挂钩，形成师生共育机制。通过“体育明星进校园”“亲子运动日”等活动强化家校协同育人，借助春秋运动会、运动龙虎榜等载体，系统培养学生规则意识、抗挫能力和锻炼习惯，实现“强健体魄、锤炼意志、涵养品德”的育人目标，为学生终身发展奠基。

2. 课程升级，打造多元特色课程体系

学校构建“基础+特色+社团”三维课程体系，有效落实每周5节体育课、2节体锻课，确保每日2小时体育活动。以足球为龙头（U8-U11梯队培养），辐射篮球、排球等项目，形成“课内普及+课外提高”的培养模式。分层设计大课间内容，低年级游戏化、中高年级趣味化与体能结合。引入击剑、高尔夫等36个体育社团，覆盖全年级，并开设游泳、武术等校本课程，实现“人人掌握一项技能”，满足学生个性化发展需求。

3. 协同联动，凝聚校家社共育合力

通过“校家社”三位一体协同机制，整合资源保障体育高质量发展。校内优化场地时空管理（如“微运动区”管理模式），引入社会专业机构补充击剑、围棋等课程；家庭端通过运动手环数据共享，推送个性化锻炼建议，形成家校督导闭环；社区联动开展校际赛事、开放场馆资源。同时建立运动伤害“绿色通道”与保险保障机制，构建全员参与、全程护航的体育生态，共同促进学生体质提升与健康成长。

三、组织架构

（一）领导小组统筹，明确职责分工

组 长：毛坚琼（党支部书记、校长）

副组长：杨 捷（党支部副书记）

洪瑛瑛（副校长）

组 员：夏 彬（课程教学部主任）

黄之颖（学生发展部主任）

领导小组成员主要职责包括：审定学校体育工作发展规划和年度实施方案；统筹协调各部门资源保障体育工作开展；监督“每天2小时”体育活动落实质量；审批重大体育赛事活动方案；指导体育师资队伍建设和决策体育设施改造升级项目；建立校家社协同育人机制。领导小组通过专题会议、专项调研督导等形式，确保学校体

育工作与教育教学目标同向同行，为体育高质量发展提供政策支持和资源保障。

（二）工作小组执行，细化任务落实

组 长：杨 捷（党支部副书记）

副组长：洪瑛瑛（副校长）

组 员：夏 彬（课程教学部主任）

黄之颖（学生发展部主任）

金奕清、乐家鑫（大队辅导员）

施卫海（体育总指导）计兴盛（体育教研组长）

王冬培、周敏、汤敏、陈芳、孙芸（年级组长）

工作小组成员主要职责包括：制定体育活动月度实施计划；监督每日 2 小时体育锻炼落实情况；组织校内外体育赛事与特色活动；协调场地器材使用与安全管理；开展体育教师专业培训；建立学生体质健康档案并实施动态监测；处理运动伤害应急事件等。通过定期召开工作例会、建立专项台账、开展督导检查等方式，确保各项体育工作责任到人、落实到位。

四、工作任务

（一）保障运动时长

1. 有效落实课时，确保每日两小时

学校统筹用好教育教学活动时间，全面落实学生每天综合体育活动 2 小时并基本在校内完成。确保落实课时要求。小学每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。（详见附件 1）

2. 创新大课间模式，优化时段分配

为确保学生每日 30 分钟的体育活动时间，学校结合校区场地条件，实行大课间与午（晨）会课交错安排的机制，采取分时段、分年级错峰活动的方式，具体安排如下：

周一大课间（8:57-9:27）：一至五年级升旗仪式

上午大课间时段（8:57-9:27），永嘉校区三年级周二至周五全体室外出操；向阳校区四年级周二、周四室外出操（五年级室内体育活动），五年级周三、周五室外出操（四年级室内体活动）。同一时段，一二年级同步进行晨会课。

午间大课间时段（12:58-13:18），向阳校区一年级、永嘉校区二年级室外出操，其他年级同步进行午会课。每周五下午因提前 10 分钟上课，故一、二年级室外出操调整为 12:48 至 13:08 进行。

为确保大课间活动的顺利实施，学校建立了完善的“晴雨双预案”管理机制：晴天按计划开展室外体育活动（非出操年级开展室内体育活动），雨天则自动切换为室内体育活动模式；同时实行动态调整，根据实际开展情况定期优化大课间体育活动方案。

这一创新模式通过科学的时间管理和空间调配，既充分保障了学生的体育锻炼需求，又显著提高了教育教学资源的利用效率。（详见附件 2、附件 4）

这一创新模式通过科学的时间管理和空间调配，既充分保障了学生的体育锻炼需求，又显著提高了教育教学资源的利用效率。（详见附件 2、附件 4）

3. 分层设计内容，构建激励体系

专时专用管理。各年级大课间体育活动时间严格纳入课表管理，确保每天 30 分钟大课间活动及课间 10 分钟体育游戏时间落实到位。严禁挤占、挪用体育、体锻时间，由学校教导处、体育组联合检查，确保体育活动质量。

科学安排内容。提供分层分类的体锻内容，结合“活力大课间”模式，设计兼具趣味性、强度与技能提升的运动项目。针对不同学段特点，小学低年级侧重游戏化活动，中高年级侧重趣味化活动及体能训练。

完善多元评价体系。通过建立个人（如升旗手）、小队（特色

体验）、中队（荣耀展示周）、大队（运动时长班级龙虎榜）四级递进式、荣誉感强的激励体系，将学生体育活动参与度、表现及进步情况纳入优秀集体评选指标。实行正副班主任绩效捆绑考核，突出体育育人的协同责任。通过荣誉驱动和集体联动，形成“人人参与、队队争先、级级推进”的体育氛围，全面提升学校体育工作活力。

4. 拓展活动形式，实现全员覆盖

每年4月为学校的强身健体体育月，分年级开展趣味田径、球类挑战赛等小型多样体育竞赛；设置个人和团体奖项，确保每位学生至少参与2个项目；举办四年级“亲子运动日”家长开放特色活动；开展“体育明星进校园”互动交流讲述自己与体育的故事；在升旗仪式、结业式上进行成果展示和表彰等，使体育运动覆盖全体学生，让体育精神融入校园生活，促进学生体质健康水平提升。

（二）丰富项目设置

1. 做强足球特色，完善课程体系

作为教育部首批“全国青少年校园足球特色学校”，我校构建了以足球为引领、以篮球、排球为多元发展的体育课程体系。

足球项目：作为学校传统特色项目，面向二至五年级系统开展，每周安排专项训练课，建立U8-U11梯队培养体系，定期举办班级联赛、校际邀请赛（上海市三人制小足球邀请赛）等赛事活动；

篮球项目：在一至四年级体育课上全面普及篮球基础教学，开设篮球社团和校队选拔机制；

排球项目：在五年级开设排球基础课程，组建排球社团。

体育教师即为专业训练教练，确保各项目教学质量。不断完善场地器材配置，满足不同项目训练需求。建立“课内普及+课外提高”的培养模式，确保学生掌握足球基本技能，培养学生对篮球、排球的兴趣和基础能力，构建“特色引领、多元发展”的体育课程体系。

2. 推进社团建设，普及特色课程

为全面落实“每天综合体育活动2小时”工作要求，我校结合办学特色和学生发展需求，构建了覆盖全年级的体育社团体系。目前共开设体育社团36个，实施分层分类培养：一年级设置乒乓、国际跳棋等6个，覆盖面84%；二年级开设足球、击剑等8个，覆盖面90%；三年级设置篮球、高智尔球等7个，覆盖面47%；四年级开设围棋、啦啦操等7个，覆盖面46%；五年级开设足球、花样跳绳等7个，覆盖面48%。其中12个为兴趣社团，旨在激发学生兴趣、培养基础技能、养成运动锻炼习惯。同时，为有潜质的学生组建了21个专业梯队，提供系统的竞技训练，助力特长人才培养。

专业 社团	项目	乒乓、足球、国际跳棋、啦啦操、篮球
	队伍	乒乓（1-5 年级）；足球（1-5 年级）；国际跳棋（1-3 年级）；啦啦操（2-5 年级）；女篮（4-5 年级）；男篮（3-5 年级）
兴趣 社团	项目	跳绳、乒乓、啦啦操、足球、篮球、击剑、高智尔球、围棋、花样跳绳
	队伍	跳绳（1 年级）；乒乓（1 年级）、健美操（2 年级）、足球（2 年级）；篮球（2 年级）；击剑（1-2 年级）；高智尔球（3 年级）；围棋（4-5 年级）；花样跳绳（4-5 年级）

在特色课程建设方面，学校将武术纳入一年级校本体育课程，并在四年级全面实施游泳教学，确保“人人学会一项运动技能”，切实提升学生体质健康水平。通过多样化的体育社团和特色课程设置，我校为学生提供了丰富的运动选择，为培养终身锻炼的良好习惯奠定了坚实基础。

（三）开展赛事活动

1. 举办春秋运动会，促进全员参与

学校春季运动会在每年4月底举行，采用“2+1”三年循环模式。第一、第二年校内“阳光体育嘉年华”设置趣味田径、团队挑战等多样化项目；第三年校外专业场地运动会，在卢湾体育场举办田径

运动会。

学校秋季运动会在每年 10 月第三周周五举行，有运动员方阵入场式；广播操、韵律操展示以及田径个人/团体项目，确保每位学生至少参加 2 项展示或比赛。

通过科学规划、全员参与的方式，确保每年两季运动会既体现竞技性又兼顾普及性，切实发挥体育育人功能。

2. 实施乐动比赛日，深化星火模式

学校“乐动比赛日”分为常规安排及特殊调整安排两类。常规安排在每月最后一周周五下午；特殊调整因 10 月秋季运动会，调整至第三周周五举行。“乐动比赛日”采用“星火模式”进行赛事课时安排，二至五年级平时周五下午包含一节体育锻炼课和一节班主任的课，当遇上“乐动比赛日”时，就将散在课表中的体育活动课与周五下午的班主任课进行互换（详见附件 3）。通过清晰分层（基础普及、兴趣拓展、特长提高）的赛事活动设计，确保活动的普及性、趣味性、竞技性。

3. 建立荣誉体系，营造竞技氛围

向阳小学创新构建“校区一班级”两级联动的体育荣誉体系，通过可视化展示与动态评价相结合的方式，全面激发学生运动热情，着力培育积极向上的校园体育文化。

校区层面精心打造“体育荣誉墙”展示区，系统呈现各项目校纪录保持者信息，并陈列重要赛事奖杯、奖状等实物成果，每学期至少全面更新一次展示内容，对重大赛事成绩实行即时更新机制，确保荣誉展示的时效性和激励性。

班级层面建立多维度的动态评价体系，从参与率、赛事成绩、日常表现三个维度推行“五星”评价制度，其中参与率重点考察班级体育活动出勤情况，赛事成绩统计各类比赛获奖情况，日常表现则关注课间操和体育课等常规活动表现。评价结果每月评定并公示，

直接与学期优秀班集体评选挂钩。同时，学校将在三年级试点推行“班级龙虎榜”激励机制，基于班级学生运动时长数据，设置进步奖、优胜奖等荣誉奖项，通过周统计、月汇总的方式形成动态排行榜，并充分利用升旗仪式、少先队活动课等教育阵地，大力宣传重视体育的优秀集体事迹，营造浓厚的体育文化氛围。

（四）场地设施保障

1. 整合现有资源，保障基础需求

学校运动场地面积 3069 平方米，向阳校区 1874 平方米，永嘉校区 1195 平方米，两个校区有体操房一间，室内体育活动室一间，空中篮球场一个。以上场地设施为学校体育教学、训练和活动开展提供了良好的硬件保障，基本满足日常体育课程和学生体育锻炼需求。学校将持续优化场地资源配置，进一步提升体育场馆使用效益。

2. 推进立体扩容，提升空间效能

为提升体育场地使用效益，我校实施“立体扩容”工程，多措并举优化场地资源配置。已完成永嘉校区“空中篮球场”建设项目，显著提升场地使用效率，为师生提供更优质的体育运动环境。

3. 打造微运动区，精细时空管理

我校创新构建“微运动区”管理模式，通过科学规划与精细管理实现有限空间资源的高效利用。在空间规划方面，构建三级运动体系：核心运动区以标准操场为主体，集中开展广播体操等集体活动；专业训练区充分利用教室讲台前后，打造全天候敏捷梯（“敏捷梯”是一种常用于体育训练、体能提升和敏捷性的训练，在快速移动和协调性的运动中广泛应用）训练场地；辅助练习区合理利用走廊过道等公共空间，提供补充训练场地。在管理机制方面，建立“晴雨”双模式实现室内外无缝切换，实施时段错峰、科学分配各年级活动时间，完善“记录—反馈—优化”质量闭环体系。训练体系采用室外基础体能与专项技能相结合，室内实施 5 选 3 敏捷梯项

目轮换。通过多层次空间网络与精准时空调配，有效突破场地限制，确保每日体育活动常态化开展，切实促进学生体质健康发展。

（五）师资队伍配备

1. 配齐专业师资，确保教学覆盖

学校高度重视体育师资队伍建设，目前配备 11 名专职体育教师，其中男教师 9 人、女教师 2 人，团队结构合理，能满足不同性别学生的运动指导需求。教师队伍专业素养扎实，全员持有大学本科学历，平均年龄 36.3 岁，平均教龄 12.9 年，兼具教学经验与职业活力。职称方面，中级教师 6 人、初级教师 5 人，形成梯队化发展格局，其中 4 人获评校级骨干教师，充分发挥示范引领作用。这支专业化、年轻化的师资团队，为学校高质量落实体育课程、社团训练及赛事活动提供了坚实保障，确保“每天 2 小时”体育活动的全面覆盖与有效实施。

2. 培养复合能力，促进专业发展

为充分发挥教师专业特长，我校积极推进学科教师“一岗多能”培养机制，鼓励体育学科教师参与体育社团指导与体育活动组织。

每位体育教师开设 1 个特色体育社团并每周开展 2~4 次专业指导，同时实行专项负责制，由每位教师对接市区级体育赛事活动，全程负责队员选拔、训练组织和参赛指导；通过实施师徒结对制度，组织资深教师对新教师进行定期示范教学、教案指导和听课评课，并每学期开展专业技能培训和教学研讨活动，重点培养教师在多个运动项目上的指导能力，既保证了体育社团的专业化指导，又促进了教师队伍的可持续发展，为学校体育工作的高质量开展提供了有力保障。

3. 优化考评机制，激发队伍活力

我校建立科学全面的体育教师考评体系，以学年为单位，从师德师风、课堂教学实施、工作成效（含课外体育活动、竞赛及社团

指导)、专业发展与教研能力四大维度进行综合评估,确保评价客观公正。

4. 引入社会资源,补充专业短板

我校通过购买服务的方式积极引进优质社会体育资源,与具有专业资质的体育俱乐部和机构建立长期合作关系。本学年引进项目包括:一二年级小小击剑师、三年级高智商球、四五年级围棋与花样跳绳。所有外聘课程均经过徐汇区教育局审核备案,按照“专业资质审核—教学方案审定—过程质量监控—学期效果评估”的流程严格管理,确保教学质量与学生安全。通过引进社会专业力量,既弥补了校本特色课程的专业短板,又为学生提供了更丰富的体育学习体验。

(六) 实施干预指导

1. 精准分析数据,靶向提升体质

严格执行《国家学生体质健康标准》,覆盖BMI、肺活量、50米跑、坐位体前屈等8项指标。由体育教研组牵头召开体质健康数据分析会,联合班主任、校医共同参与。通过测试数据分析,识别全校或年级普遍存在的体质薄弱项目;针对薄弱项目制定专项提升方案,融入日常体育教学和大课间活动,确保体质健康测试不流于形式,真正促进学生体质提升。

2. 制定个性方案,优化薄弱环节

为全面提升学生体质健康水平,学校重点加强耐力训练和上肢力量等共性薄弱环节的系统性训练。在面向全体学生开展常规体育锻炼的基础上,我们特别关注个体差异,对体质测试未达良好标准或存在明显短板的学生实施个性化指导。通过科学制定中长期体育作业、设计针对性训练计划等方式,为不同体质状况的学生提供精准的运动指导方案。针对体能较弱的学生群体,学校在充分尊重学生意愿的前提下,开设晨间体育锻炼时段,由专业体育教师提供规

范化的技术指导和科学的运动负荷安排。通过循序渐进的训练方式，在确保运动安全性的同时，有效提升学生的身体素质和运动能力，帮助每位学生实现体质健康的持续改善与发展。

3. 运用智能监测，家校协同督导

为建立科学有效的体育动态监测机制，我校将全面推进运动手环智能化监测工作。通过为全体学生配置智能运动手环，依托人工智能技术构建全天候、多维度的体育活动监测体系。系统将实时采集学生运动时长、强度、心率等关键数据，自动生成个人运动档案和班级整体分析报告。体育教研组每周汇总监测数据，重点跟踪学生日常锻炼达标情况，对未达到运动标准的学生及时进行提醒和指导；大队部每月进行数据汇总，推行“班级龙虎榜”激励机制，定期向班主任、家长推送学生运动报告，形成家校协同的体育锻炼督促体系，确保体育活动监测的科学性和实效性。

（七）强化安全保障

1. 开展安全培训，提升应急能力

为进一步加强校园体育活动安全管理，提高教师安全防范意识和应急处置能力，保障师生运动安全，学校每学期组织一次覆盖全体教师的运动安全培训，内容包括：运动安全基础知识、急救技能培训、应急处理流程等。

2. 加强安全教育，培养防护意识

学校运动安全教育实行“双线并行”。大队部负责常态化教育：每周一中午通过行规广播，面向全体学生开展运动安全提醒。体育教师则结合课堂教学，不定期组织专题教育，内容涵盖运动项目安全规范、科学热身与放松方法、运动器材正确使用等，实现及时、精准的安全指导。

3. 配足急救设备，确保快速响应

学校现已配备2台AED（自动体外除颤器），分别安放于主教学

楼一层大厅入口处，标识醒目、取用便捷，并已完成全员急救培训及设备巡检，确保突发心搏骤停时“黄金4分钟”内可迅速响应。

4. 完善处置预案，规范应急流程

为有效应对学生运动伤害事件，保障学生健康与安全，学校特制定突发事件（伤害事件）处置预案，以“四项第一时间，两项跟进”为原则，确保应急处置高效、有序。

“四项第一时间”处置措施：第一时间送医：确保受伤学生及时接受专业医疗救治，最大限度降低伤害影响；第一时间通知家长：迅速与家长取得联系，如实通报情况，保持信息透明；第一时间报学校：事件发生后立即上报学校相关部门，启动应急响应机制；第一时间上门慰问：校方代表及时走访慰问，表达关怀并提供必要支持。

“两项跟进”保障措施：跟进关心辅导：持续关注学生身心恢复情况，提供心理疏导和学业帮扶；跟进保险理赔：协助家长完成保险报案、材料提交及理赔流程，减轻经济负担。本机制通过规范流程与人性化措施相结合，力求在突发事件中快速响应、科学处置，构建家校协同的安全保障体系，切实维护学生权益。

5. 畅通救治通道，保障医疗支持

建立学生运动伤害定点医院“绿色通道”，确保一旦发生伤害，学校立即就近送医救治。

6. 投保专项保险，降低意外风险

学生自愿投保中国人寿《学生平安保险（校园意外险）》，使孩子在校期间的运动意外风险得到充分保障。

五、工作监督

公示校级、区级监督电话（校级电话：021-34617565、区级电话：021-64410010）。