

上海市徐汇区田林第三小学深化新时代学校体育工作高质量发展 工作方案

一、指导思想

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，结合我校“清、雅、韧、和”的办学特色，通过科学规划体育课程、丰富运动项目、完善保障机制，全面落实学生每天综合体育活动2小时要求，提升学生体质健康水平，培养学生运动兴趣和终身锻炼习惯，促进青少年全面健康发展。

二、工作目标

（一）总体目标

全面落实国家课程标准，构建“国家课程+校本课程+兴趣课程”三级课程体系，深化“教会、勤练、常赛”的课堂模式。全面实现学生每天综合体育活动时间稳定达标（2小时），体质健康优良率稳步上升，肥胖率逐步降低，学生体育运动参与率达100%，形成“人人爱运动、天天有锻炼、月月有赛事”的育人氛围，有效达成学校体育工作高质量发展

（二）具体目标

1. 运动时长：2025学年起，确保全体学生每天校内体育课程、大课间、课间体育锻炼、体育社团、体育兴趣课程等综合活动累计时长不低于2小时。

2. 体质健康：基于学生体质健康优良率达到80%，并且肥胖率控制在10%以内，通过多元的方式使学生体质健康优良率稳步提升，肥胖率稳步降低。

3. 赛事参与：确保每年春秋两季运动会全员参与，且“乐动比赛日”每月开展，学生年均参与校级及以上体育赛事不少于3次。

4. 项目普及：实现“人人掌握1项球类技能、1项传统体育项目”，丰富学校大课间项目，拓展体育类兴趣课、体育社团，为学生提供多样性的选择。

三、组织架构

（一）领导小组

组长：张晓群

副组长：秦恽

成员：郑云、沈祎莉、崔莹、范王俊、李英

（二）工作小组

组长：范王俊

副组长：沙宇豪

成员：李峰、陈杰敏、杨洪卫、项雨婷、胡樱樱、班主任

四、工作任务

（一）保障运动时长

1. 学校全面落实一至五年级每周 5 节体育课（其中 1 节为校本足球课程），2 节体育活动课。同时开设“快乐小足球”、“快乐小篮球”、“快乐小排球”、“啦啦操”、“花样跳绳”、“快乐长绳”、“花样拍毽子”等特色兴趣课程，采用“按兴趣选课”与“社团练习”相结合的形式丰富学生的体育锻炼（其中兴趣社团约为 1 小时，足球专业梯队约 2 小时）。同时四年级利用活动课开展为期一学期的区本游泳课程。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. 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和校园自编操后，进行集体长跑和趣味活动两种模式隔天轮换的形式。趣味活动方法主要是分班级在操场轮换开展球类（足篮排）、民体（长短绳/拍毽/踩高跷/抖空竹）、趣味游戏（旱龙舟/打野鸭/车轮滚滚/降落伞）等多样化活动，每月轮换区域。；雨天转为室内方案，包含升旗、队列、室内操及桌面操，确保全员参与，保障每日运动量。

3. 充分利用课间 10 分钟，鼓励学生走出教室，结合学校实际情况，组织一年级学生进行“走廊小游戏”（如踢毽子、跳房子），由班主任监督。同时安排各班级轮流至操场上进行“民间小游戏”，确保每班一天至少 2 次。

（二）丰富项目设置

1. 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，依托全国足球特色校优势，一至五年级全面推进校本足球课程。同时，在日常体育课

程中，持续推进传统民体跳绳项目，将跳绳项目打造成学校第二特色，建设“一校两品”，并且逐步发展田径类、篮球、篮球项目。此外，学校与区指定游泳馆合作，在四年级第一学期开展长达 16 节课时的游泳课程，确保合格率达到 85% 以上，大部分学生掌握至少 1 个泳姿，学会游泳技能。

2. 开展课后服务兴趣社团（篮球、排球、跳踢、啦啦操、长绳社团）以及足球专业梯队练习基本覆盖大部分学生，同步落实“人人学会游泳”区本必修。课内外积极提供匹克球、乒乓球、羽毛球、网球等 10+ 项目，满足学生多样化选择需求。

（三）开展赛事活动

1. 开展春秋季两大综合运动会（春季田径运动会、秋季趣味运动会），春季运动会设传统田径项目（50 米跑、100 米跑、50 米×8、跳远、实心球、掷垒球等）。秋季运动会以小组或团体趣味项目为主（如“集体跳长绳”“障碍跑”“齐心协力”等），均要求全员参与。利用课后服务以及活动课时间特色化开展校园年级组足球赛常态化赛事。依托邦小易乐动 AI 小程序，在假期中开展体育线上微竞赛，以个人和团队相结合的形式开展身体素质大比拼，并以排行榜的形式呈现，在开学初期进行表彰和颁奖。

2. 学校设立“乐动比赛日”。采取每月固定半天结合课后服务时间开展，学校学期初提前规划赛程，集中开展班级跳长、短绳比赛、趣味跑、钻山洞、踩高跷等全员赛事，按年级分组竞技；同步组织智慧屏挑战赛等特色活动。通过“以赛促练”培养团队精神，激发运动热情，营造“人人爱运动、天天有锻炼、月月有赛事”的学校体育育人氛围。

3. 设立“足球之星”每季度评选（按运动表现、参与度评选）；校门口电子大屏设置“英雄榜”，每两周展示回家体育锻炼年级前三学生的分数及个人照片，深度激发学生运动内驱力。

4. 开展跨校足球交流促进区域互动，利用双休日联合其他兄弟学校，组织进行区域学校足球友谊赛交流（每学期 1-2 次），同时邀请家长入校观看，深化亲子参与和校园开放。

（四）场地设施保障

1. 学校现有室外体育场 1 块，其中 150 米田径场 1 块，5 人制足球场 2 块（约

4000 平方), 篮球场 1 块 (约 950 平方)。

2. 学校于 2025 学年开始为 3 年级学生配备运动手环 (监测每日步数、运动时长), 数据同步至学校管理系统, 为日常体育教学和研究提供数据支持。同时, 于操场建设 AI 运动互动设备, 激发、指导学生课内外的运动兴趣与技能。

(五) 师资队伍配备

1. 学校现有体育教师 6 名, 其中中级教师 4 人, 初级教师 2 人。均为本科以上学历, 3 名持有 D 级足球教练证。

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兴趣课程。同时学科教师共同参与与组织学校大课间活动同时担任班级足球队教练职位, 指导学生进行足球比赛。

3. 体育教师绩效考评: 学校根据教师课程落实、技能指导、带队参赛、开发创新等表现给予考核、表彰。

4. 学校鼓励体育教师参与各类各项培训, 做好后勤支持, 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; 鼓励体育教师参加国家级 D 级足球教练培训、国家技能等级测试员培训、区足球裁判员培训等提升专业能力的相关培训等, 同时提供有力的后勤保障。

5. 学校大力开展校本足球课程, 特别聘请专业足球教练团队, 执教校本足球课程和进行校队梯队的训练工作, 为校园足球的开展提供了有力的保障。同时, 学校邀请毕业校友和家长资源等体育专业人员以及退役运动员, 对学校体育工作进行指导与帮助。

(六) 实施干预指导

1. 学校为每一位学生建立《体质健康档案》。搭建“测-评-导”一体的健康管理机制, 每学年第一学期开学初, 针对体质健康测试内容进行初测及记录, 根据情况对学生进行“诊断”, 并给出“运动处方”的干预; 利用课间、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; 通过后测检验干预效果, 再进行后续的指导。

2. 对体质良好以下学生, 由体育教师制定“1 对 1 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、周末慢跑 30 分钟等), 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. 为三年级全体学生配备运动手环，进行实时监测，对日均运动量、运动强度不足的学生，由体育教师提醒并调整计划。

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. 提高体育教师急救能力，必修红十字急救课程同时掌握 AED 的使用方法并取得证书。体育课第一节课为“安全课”，讲解器材使用规范（如运动服装要求、器材的正确使用方法）。

2. 在教学楼一楼走廊配备 1 台 AED，并定期检查（每月 1 次）；制定《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。

3. 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：

区级监督电话：021-64410010

2025 年 7 月 15 日