

# 活力润心 乐动成长

## ——青浦区尚鸿小学深化新时代学校体育工作高质量发展工作方案

### 一、总体要求

为全面贯彻《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》和全国教育大会、上海教育大会精神，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，现就上海市青浦区尚鸿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小时制定如下实施细则。

### 二、工作目标

#### （一）总体目标

坚持健康第一，科学统筹时间、丰富活动载体，以“每天综合体育活动不少于2小时”为核心，构建全员全程参与的体育育人体系，推动形成人人爱运动、生生有特长、月月展风采的生动局面，全面增强学生体质健康，锤炼意志品格，促进身心和谐发展。

#### （二）具体目标

- 1.学生每日在校内体育锻炼时间不少于120分钟；
- 2.每学年组织运动会一次，每月开展“乐动比赛日”；
- 3.学生体质测试合格率稳定在98%以上，优良率达到并保持在60%以上；
- 4.全体学生掌握1-2项球类技能（如篮球、足球等），动作规范达标；

### 三、组织架构

#### （一）领导小组

组长：陈春苗

副组长：王嫣然

职责：统筹协调全校体育工作的方向制定、资源配置、制度保障等。

## （二）工作小组

组长：张卓立

副组长：李映潼、石伟智、李春

成员：体育组全体教师、全体正（副）班主任、保健老师、心理健康教师

职责：具体执行体育教学、大课间活动、社团建设、赛事安排、安全保障等任务，并定期向领导小组汇报进展。

## 四、工作任务

### （一）充分保障运动时长（详见附件 1：学校作息时间表）

**1.每班每天安排一节体育课（35 分钟）。**

**2.每天安排 70 分钟大课间活动（上午、下午各 35 分钟）。**

(1)每天上午 8:55-9:30 开展大课间活动 1，全校广播操“希望风帆”和“韵律操”（冬季进行晨跑）。

(2)每天下午 14:45-15:20 开展一、二年级大课间活动 2（体育活动）；每天下午 15:30-16:05 开展三、四、五年级大课间活动 2（体育活动）（根据内容安排表进行相关体育活动）

**3.每天午间安排一次室内律动（15 分钟）。**

每天下午 12:40-12:55 开展全校室内律动活动。

**4.每周安排 2 节体育活动课。**

**5.每月安排半天“乐动比赛日”活动。**

**6.每学年安排全校运动会。**

## **7.鼓励学生开展课间“七彩乐动空间”体育游戏活动。**

### **(二) 合理安排运动内容**

#### **1.体育课程、体活课程内容**

严格落实体育学科国家课程标准，在此基础上，结合学校实际，分年级开设三大球项目（篮球、足球），且开发特色课程。如：武术、田径、啦啦操等。

#### **2.每天大课间活动内容**

(1)每天上午大课间 1（8:55-9:30，35 分钟）。固定内容为广播操《希望风帆》和韵律操，冬季统一调整为晨跑，确保全员参与。

(2)每天下午各班大课间活动2（体育活动）内容（详见附件2）。

#### **3.每天一次午间律动活动内容**

包含 5 分钟现行推广的室内操内容，由本校教师录制示范视频。其余活动内容涵盖韵律操、健身舞蹈、拉伸放松等多种形式，由体育教师与班主任共同设计编排，结合学生年龄特点融入趣味元素。每学期更新2-3 套律动曲目，确保动作难度与音乐节奏匹配不同学段需求。活动场地以班级教室为主，利用课桌椅间隙开展站立式律动。

#### **4.体育活动课活动内容**

每周各班体育活动课由执教老师带领进行室外体育活动（详见附件3）。

#### **5.每月“乐动比赛日”内容**

每月一次“乐动比赛日”，每次半天，设置不同内容（如校园运动会、拔河比赛等）。活动面向全体学生，设置“挑战赛”“友谊赛”“积分赛”等多样形式，制定评分体系，设置个人突破奖、班级团体奖、精神文明奖等多维度奖励机制。活动当天安排校医全程值守，赛前组织热身指导，赛后提供放松拉伸服务，确保运动安全与效果双保障。

“乐动比赛日”安排			
月份	赛事名称	核心内容	参与对象
9月	“跃”启篮途 逐梦赛场	篮球比赛	3-5 年级
10月	“跃”动绿茵 竞绽锋芒	分年龄段开展标准赛、亲子赛与趣味赛	1-2 年级
11月	“跃”展姿态 操显活力	以班级为单位开展广播操比赛，评选优秀集体	全校学生
12月	“跃”毬飞舞 童趣飞扬	开展单人一分钟踢毬子比赛	3-5 年级
1月	“跃”动时光 绳彩无限	开展单人一分钟跳绳比赛	1-2 年级
2月	寒假体育实践	日常体育运动	全校学生
3月	凝心聚力 拔河竞力	班级拔河比赛	全校学生
4月	七彩赛场 运动启航	第七届校园田径运动会	全校学生
5月	绳毬齐跃 舞动青春	踢毬子、八字跳长绳比赛	全校学生
6月	韵律舒展 悦动童心	校园韵律操展示评比	全校学生
7-8月	暑假体育实践	日常体育运动	全校学生

## 6.每学年运动会安排

校园运动会：每学年第二学期4月开展学生田径运动会。

## 7.课间“七彩乐动空间”体育游戏活动

每天课间“七彩乐动空间”会开放多个游戏区域，学生可自行到游戏区运动。

每天 12:10 至 12:40 为午休时段，学生也可按规定借用指定棋类器材，开展体育益智类活动；同时可利用室内场地进行柔韧性训练、平衡能力练习、手指操及椅子操等体育锻炼。

七彩乐动空间游戏名称	主要发展体能
------------	--------

《跳铅笔》	发展下肢力量、身体协调性
《飞行棋》	发展反应能力、身体平衡与灵敏性
《交通规则开合跳》	发展心肺耐力、肢体协调性
《声母、韵母跳一跳》	发展节奏感、下肢爆发力
《合十跳》	发展身体控制、核心力量与协调性
《24 节气萝卜蹲》	发展下肢耐力、身体平衡与反应速度
《占角游戏》	发展灵敏性、快速应变与奔跑能力
《丢沙包》	发展手眼协调、投掷能力与躲闪反应
《旋转跳》	发展平衡能力、身体控制与协调能力

### （三）场地设施保障

1.学校体育基础场馆信息：200 米跑道操场 1 块，体育馆 1 个，篮球场地 4 片。

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、小型健身运动设备。

总体布局：

总体彩绘方案分为室内和室外四大板块，六个区域。室内区域主要为 2、3 号楼连廊一楼至三楼区域；室外区域包含：一年级门口区域、文化宣传栏区域、体育器材室门口区域。

四大板块主题：

道德法制类主题游戏区域

游玩中学习类主题游戏区域

趣味益智类主题游戏区域

趣味体锻类主题游戏区域

#### **(四) 师资队伍配备**

1.学校现有在编体育教师6人，教师任职资格符合率和学历达标率均为 100%。其中，一级职称 1人，区名优教师 2人。

2.学科教师“一岗多能”指导体育社团或兴趣小组活动、组织体育锻炼及赛事活动等：6名教师全员参与指导体育社团或兴趣小组活动、组织体育锻炼及赛事活动等。

#### **(五) 实施干预指导**

1.体质健康测试工作开展安排与结果反馈机制：每学年面向全体学生开展体质健康测试，审核通过后上传国家体质健康平台。

2.体质健康全过程管理办法与对体质健康水平处于良好以下学生的指导方案：根据测试结果，对处于良好以下学生建立档案，提供针对性指导。

3.与学校附近体校、公共体育场馆等的共享机制。应社会学校向社区居民对外开放的要求，学校在完成校舍场地改造后将对外开放，同时也相应管理措施、入校人员须知也会同步跟进。

#### **(六) 强化安全保障**

1.教师运动安全培训：全体体育教师参与红十字会急救培训，具备急救证书。

2.学生运动安全教育工作：体育课中根据不同学段学生的认知水平、运动能力及常见风险开展运动安全理论知识学习。

3.学校 AED 配备情况：由校卫生老师每周检查 1 次设备。

4.学校运动伤害快速响应机制

学校建立运动伤害快速响应机制，确保第一时间处置。

(1) 现场处置：体育教师+校医第一时间伤情判断与基础处理；

(2) 通讯联络：班主任/年级主任联系家长/医院；

(3) 后勤保障：总务处人员疏散人群/准备急救通道。

5. 定点医院运动伤害救治绿色通道

6. 运动意外保险配置

所有参与体育锻炼的学生统一购买“国寿乐学无忧综合意外伤害保险”，保障合法权益。

## 五、工作监督

校级监督电话 69778710

学校督学电话 18930662622

陈春苗 孙明强



上海市青浦区尚鸿小学

2026年2月