

上海市嘉定区清水路小学落实学生每天综合体育活动 2 小时 工作方案（2026 年修订版）

为深入贯彻《教育强国建设规划纲要（2024-2035 年）》及市、区新时代学校体育工作高质量发展要求，坚持“健康第一”育人理念，在总结 2025 年实施经验的基础上，结合学生实际需求与场地条件，特制定本修订方案，进一步优化体育活动结构，确保学生每日综合运动时长充足、形式多样、全员参与。

一、工作目标

1.构建科学化、系统化、趣味化的体育活动课程与内容体系，确保学生体育活动参与率 100%。

2.确保学生每日综合体育活动时间不少于 2 小时，显著提升学生体质健康水平。

3.培养学生至少掌握 2 项运动技能，形成浓厚的校园体育文化氛围。

二、组织架构

（一）领导小组

组长：蔡琳萍、顾敏敏

副组长：刘青、周蕴倩

职责：宏观指导学校体育工作的发展规划、方向制定、资源配置、制度保障等。

（二）工作小组

组长：王芳

副组长：吕爱萍、汤燕菁、徐舒宁

成员：体育组全体教师、全体正（副）班主任、戴伟伟、顾蕙

职责：具体执行每日 2 小时体育活动的时间安排，组织实施体育课、大课间活动、体育社团、体育竞赛、课后服务体育项目等各项任务，协调联动，并定期向领导小组汇报工作进展、成效、问题及建议。

三、工作任务

（一）保障运动时长

1.学校体育课时安排为：每周开设 5 节体育与健康课、2 节体育活动课，确保基础运动时间。

2.上午大课间活动（40 分钟）

每天上午 9:40 10:20，组织开展全校性大课间体育活动，内容流程见下表，确保学生得到综合锻炼。

活动内容	组织形式
进场	各班有序进场，配乐进行
热身活动	全校统一，体育教师指挥
课间跑（分年级定圈）	按年级分内/外圈，正副班主任跟跑
广播操	全校统一，配乐进行
绳操	
跳绳	
放松操	

退场	各班有序退场，配乐进行
----	-------------

3.午后微课间活动（20分钟）

每天午后 12:55 13:15，以班级为单位开展微课间室内操活动，利用教室空间进行低强度、趣味性的身体拉伸与放松，调节学习节奏。

4.下午大课间活动（周一至周四 25分钟，周五 35分钟）

每天下午增设专项运动时间，具体安排如下表。

年级	时间	活动形式
一、二年级	周一至周四 15: 50-16: 15	室内操
三至五年级	周一至周四 16: 00-16: 25	
一至五年级	周五 14: 50-15: 25	全员室外活动

以上时段叠加后，学生每日在校综合体育活动时间均超过 2 小时，确保运动时长足额落实。

（二）丰富项目设置

1.体育课程中的运动项目设置

学校体育课程中开设的特色运动项目主要有足球、“三棋”、游泳，均由专业教练执教。

足球课程覆盖全年级，每周每班一节足球课。“三棋”课程开设中国象棋、国际象棋和围棋，覆盖一-三年级。游泳课程为四年级学生开设，每周每班两课时，由学校统一组织前往校外游泳馆，校内教师带队，专业教练授课。

2.体育社团、兴趣小组、课后服务及其它运动项目设置

学校开设其它体育特色运动项目有羽毛球、桥牌、跳绳、啦啦操等，面向全校学生招生，由外聘教练（或体育教师）执教、学校教师助教。

（三）开展赛事活动

1.学生运动会安排

学校每年举办两次运动会（春/冬季运动会）。其中春季运动会通常安排在4月，比赛项目有：集体项目（入场式、广播操）、径赛项目（60米、100米、200米）、田赛项目（仰卧起坐、跳绳、投篮、射门、沙包掷准等）、团队项目（环环相扣、迎面接力、齐心协力等）；冬季运动会通常安排在12月，比赛项目有短绳、8字长绳、足球绕杆、拔河等。

2.“乐动比赛日”安排

每月举行一次“乐动比赛日”，以趣味化、低门槛的团体项目，破除传统竞技压力，鼓励全员参与，初步安排如下。

2025 学年“乐动比赛日”月度安排表

月份	赛事活动	比赛内容
2025年9月	“操”展风采	广播操、队列比赛
10月	足球嘉年华	足球赛、绕杆射门等
11月	“绳”采飞扬	单/双人短绳、长绳
12月	校级大课间评比	课间跑、绳操等
2026年1月	凝心聚力 乐享冬运	冬季运动会
2月	寒假体育实践	日常体育运动

3月	青春动能	体质健康专项
4月	(主题待定)	春季运动会
5月	协力“虫”速	“毛毛虫”竞速(拎跑/骑乘)
6月	握力大比拼	握力竞赛
7-8月	暑假体育实践	日常体育运动

3.开放机制

定期邀请家长代表、社区代表参加运动会、乐动日等赛事活动。

(四) 场地设施保障

1.学校体育基础场馆信息

学校室外运动场地占地约 9200 平方米，其中包含 250 米跑道、两块足球场、两块篮球场、笼式足球场等；室内体育馆占地约 960 平方米，内设有可移动羽毛球网、希沃电子屏等设施。

2.数智化设备配备情况

学校于教学楼西侧墙面装配了一台 AI 体育测试设备，可实时采集运动数据，支持多人同时进行项目测试。

(五) 师资队伍配备

1.基础体育师资情况

学校学校拥有一支充满活力、朝气蓬勃的体育教师队伍，现有专职教师 5 人，兼职教师（外聘足球教练）2 人。

2. “一岗多能” 机制

为推进“全员体育育人”，学校鼓励有体育特长的非体育学科教师，参与课后体育社团指导、“乐动比赛日”策划组织。同时，开展急救培训、体育项目普及讲座，助力教师提升综合素质。

3.体育教师绩效考评机制

学校为体育教师的绩效考评建立“过程-成果-发展”考评体系，将体育教学质量、学生体质健康提升、赛事组织能力、专业能力发展等纳入考核指标，具体绩效方案以学校相关方案为准。

（六）实施干预指导

1.体质健康测试与反馈机制

学校每年 9-12 月开展体质健康专项训练与测试，项目涵盖身高体重、肺活量、50 米跑、坐位体前屈、一分钟跳绳、一分钟仰卧起坐（三-五年级）、耐力跑（五年级），并将测试数据上传至国家体质测试相关平台，整理数据生成《学生体质健康报告》，作为学校体育工作改进依据。

2.全过程管理与对干预机制

根据测试结果，为体质健康水平处于良好以下学生建立档案，提供针对性指导。

（七）强化安全保障

1.教师运动安全培训：全体体育教师、班主任教师、保健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：体育课根据学生认知水平、运动能力及常见风险开展运动安全理论知识学习；班主任教师利用午会课加强运动安全教育等。

3.学校 AED 配备情况：学校体育办公室门口、卫生室门口分别配备一台自动体外除颤器（AED），由卫生室人员进行统一管理和维护。

4.学校运动伤害快速响应机制：学校建立“三岗联动”运动伤害响应体系。第一现场处置由教师立即启动，暂停活动、初步评估伤情；由校医实施基础急救并研判送医等级；由值班行政即时统筹送医衔接、家属沟通，同步疏散围观学生。重伤事件 24 小时内复盘整改，同步提供康复指导与心理支持。

5.定点医院运动伤害救治绿色通道：为保障学生在体育活动中的紧急医疗需求，学校与嘉定区牙病防治所正式建立运动伤害牙齿救治绿色通道。

6.学生运动意外伤害专项保险配置：学校每学年为全体学生投保中国人寿保险股份有限公司的专项保险组合，由学校全额承担保费。

四、监督渠道

校级监督电话：69912511（嘉定区清水路小学课程教学部）

2026 年 2 月