

徐汇区东安三村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《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，现就徐汇区东安三村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，制定本工作方案。

二、工作目标

(一) 总体目标

通过科学合理的体育活动安排，达到每天综合体育活动2小时，培养学生体育锻炼的兴趣及习惯，有效提高学生的体质健康水平，包括提升心率、肺活量、肌肉耐力等生理指标。

(二) 具体目标

1. 运动时长目标：严格落实“每天综合体育活动2小时”要求，通过“体育课+大课间+专项锻炼+课后服务体育活动”组合，确保学生每日体育活动时间不少于120分钟。

2. 体质健康目标：以国家学生体质健康标准为依据，实现每学年体质健康优良率稳步发展。

3. 项目设置目标：体育课程中设置篮球（三大球之一）为核心项目，确保学生掌握基础篮球技能；课后服务中设置丰富运动项目，积极开展体育社团工作；提高四年级游泳学成率。

4. 赛事活动参与目标：按要求每年举办春秋季节学生运动会各1次，鼓励全员参与；每月开展1次半天“阳光跃动日”；每学年组织学生参与区级及以上体育赛事；发挥“东三杯”女子篮球赛辐射影响力，深化学校篮球特色品牌。

5. 安全与监测目标：建立完善的运动安全保障体系，包含体育教师运动安全培训、学生运动安全教育、AED设备规范配备；根据学校实际情况逐步配置学生运动手环，实现“运动有监测、安全有保障”。

三、组织架构

(一)领导小组：校长、党支部副书记

(二)工作小组：教导主任、教学教导、体育教师、卫生教师

四、工作任务

(一)保障运动时长

1.晨间锻炼

以年级为单位，每周 7:45-8:15 由护导老师组织开展 2 次三至五年级晨间锻炼，学生自主参与短绳、晨跑、游戏、篮球等活动。通过游戏化形式，调动学生晨间运动积极性。

2.体育课时

每周每班开设 5 节体育课、2 节体育活动课，优化课程内容，融入趣味体能游戏、传统体育项目，校本内容，提升学生活动积极性。

3.大课间活动

采用“广播操+基础体能+特色项目”模式，开展每天 35 分钟大课间活动。

4.室内操活动

落实每天 1 次室内操。

5.课间活动

各年级根据当天体育活动安排，在课后服务前 10—15 分钟，开展趣味体育小游戏。

6.课后服务社团

以班级为单位，每周开展 2 次 45 分钟一、二年级“跃动大转盘”活动，主要以趣味游戏、活动为主。

每天开展 1 小时体育社团活动，涵盖篮球、足球、武术、空竹、民间游戏等运动，以及舞蹈、体能训练等课程，由学生自主选择参与。

(二)丰富项目设置

1.体育课程中运动项目

依托全国青少年校园篮球特色学校资源，深化篮球校本课程建设。每周 1 节体育课为篮球校本课程；每周大课间开展 1 次全校篮球活动；课后服务中开设男、女篮球启蒙及进阶社团。

2. 课后服务中运动项目

课后服务时段开展多元体育社团，例如开设篮球、足球、武术、民间游戏、棋类等项目。

3. 四年级学生开展一学年游泳课程学习，增强学生体质，提高学成率。

(三)开展赛事活动

1. 学生运动会安排

上半年举办“东三杯”篮球赛，下半年开展全校性运动会。

2. “阳光跃动日”安排

每月第3周周五下午安排“阳光跃动日”，包含学校特色“玩篮玩趣”体验活动、小型多样比赛、学生运动会等。学校根据区级要求及天气、场地情况，动态调整每月赛事活动安排。

3. 组织学生参加市级区级各类体育赛事活动。

(四)场地设施保障

1. 学校体育基础场馆信息：2个标准篮球场、1个小型风雨操场。

2. 学校与上海游泳馆签订共建协议，作为四年级学生游泳课场地。

3. 合理规划校园体育场地，绘制彩色游戏区，确保晨间锻炼、大课间活动等有序开展；定期维护体育设施，保障学生运动安全。

4. 加大体育器材采购力度，根据课程与活动需求配备充足的球类、跳绳、体能训练器材等，并建立器材管理制度。

(五)师资队伍保障

1. 配齐体育教师数量，定期组织体育教师参加专业培训，学习新课程标准、新兴体育项目教学方法等，提升教学能力。

2. 聘请校外专业教练（如篮球教练、武术教练、游泳教练），补充校内师资力量，丰富课程内容。

(六)实施干预指导

1. 体质健康测试与结果反馈

严格按照国家学生体质健康标准，组织部分学生完成区级体质健康测试，涵盖身高、体重、肺活量、50米跑、坐位体前屈、1分钟跳绳等项目；完成数据录入与分析，生成“一生一档”体质报告，通过家长会、学生成长手册等渠道，向

家长和学生反馈测试结果，解读薄弱指标并提供家庭锻炼建议。

2. 体质健康全过程管理与薄弱学生指导

建立“筛查—干预—跟踪”闭环管理机制，对体质健康水平处于“良好”以下的学生进行分类建档；由体育教师牵头，联合班主任、校医制定个性化干预方案；每月跟踪记录学生训练情况，每学期末复评，动态调整干预方案。

（七）强化安全保障

1. 教师运动安全培训

每学期开学前组织全体体育教师开展1次运动安全专项培训；每学期中期结合校内科目教学重点（篮球、游泳），开展针对性安全培训（篮球对抗中的碰撞防护、游泳课防溺水急救）。

2. 学生运动安全教育

将运动安全知识融入日常体育课，每月利用校园广播推2期运动安全内容。

3. AED 配备与管理

在学校医务室配备1台AED设备，张贴清晰指引标识；建立AED“专人管理、定期检查”制度；将AED操作培训纳入教职工（含班主任、体育教师，卫生保健老师）安全培训内容，如遇突发情况时能快速响应。

4. 运动伤害快速响应机制

完善《学生意外伤害应急处置流程》，明确“发现伤害—现场初步处理—联系校医—通知家长—后续跟进”全流程责任分工；校卫生室常备运动伤害急救用品；建立意外伤害登记台账，记录伤害时间、原因、处置结果。

5. 学生运动意外伤害专项保险配置

每年9月开学初统一为全校学生投保“中小学生运动意外伤害专项保险”；建立保险理赔协助机制，确保家长快速获得理赔支持。

五、工作监督

校级监督电话：021-64866724

区级监督电话：021-64410010

徐汇区东安三村小学

2025年8月