上海市浦东新区进才繁荣实验中学深化新时代学校体育工作高质量发展 落实学生每天综合体育活动2小时工作方案

（课间15分钟版）

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》教育部关于《全面推进健康学校建设的指导意见》文件要求，将体育活动与立德树人根本任务深度融合，坚持“健康第一”的教育理念，全面推进健康学校建设，整体提升青少年学生身心健康水平。现就上海市浦东新区进才繁荣实验中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

以“落实每天综合体育活动2小时”为目标，构建“课内外联动、家校社协同、体教融合育人”的体育工作机制，实现“人人会运动、班班有项目、月月有比赛”，全面提升学生身体素质和心理品质。

（二）具体目标

1.学生每日综合体育活动2小时；

2.每学期组织春、秋季运动会各一次，每月开展“乐动比赛日”；

3.初中阶段实现“人人会运动、班班有项目、月月有比赛”；

4.建立覆盖全校的学生体质健康全过程管理平台；

5.构建“基础+专项+拓展”的多样化体育课程体系，形成具有本校特色的体育文化品牌。

三、组织架构

（一）领导小组

组长：金卫东

副组长：吴本勤、姚勇

职责：统筹协调全校体育工作的方向制定、资源配置、制度保障等工作。

（二）工作小组

组长：梅隽婕（课程处）

副组长：孙晋超（党政办）、赵晨怡（学生处）、王春晖（艺体教研组组长）

成员：体育组全体教师、全体正（副）班主任、心理健康教师、保健老师

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）保障运动时长

每天两小时体育活动：常态化开展，筑牢健康基础

1.体育课（40 分钟/节）

按照课程标准开设体育课，采用“4+1”的课时数安排，保证每天体育课课时足额落实，根据学生年龄段特点，开展基础体育技能教学（低年级：队列、跳绳、趣味游戏；中高年级：球类、跑步、跳远、跳高、武术等），注重培养学生运动兴趣和健康意识。

2.大课间（30 分钟/次）

（1）每天 8:40-9:10 开展全校广播操“舞动青春”+“武术操”或“少年有志”韵律操（冬季进行晨跑）。

（2）每天 14:20-14:50 开展全校“悦动时光”综合体育活动：组织学生开展自主体育活动。学生可自主选择运动项目，进行足球（操场）、篮球（操场）、排球（操场）、乒乓球（体育馆一楼）、羽毛球（体育馆二楼）、跑步（操场）、跳踢（自选合适场地）、及其他体育游戏（每个班级配备了运动大礼包）。
由班主任（副班主任）、体育老师和护导老师负责值守、巡视，及时处理活动中的问题，必要时与学生处、课程处沟通对接。具体安排和工作要求见附件。

3.课间 15 分钟实行 5-10 分钟微运动，具体方案见“微运动方案”。

（二）丰富项目设置

1.体育课程设置

分年级开设三大球项目（篮球、足球、排球），并纳入必修内容。结合学校实际，开发特色课程如：羽毛球、武术、田径等。

2.体育社团与兴趣小组

成立田径社、篮球社、足球社、羽毛球社、乒乓球社、啦啦操、舞龙等多个

体育社团。推广“课后服务+体育素养提升”模式，组织课后服务的运动类社团活动。

3.班班有项目

本学年每班开展啦啦操集体舞活动。以啦啦操为载体，增强班级凝聚力，培养团队协作精神，展现青春活力，打造“一班一特色”的校园体育文化品牌。

（三）开展赛事活动

1.学生运动会安排

秋季运动会：每学年第一学期10月，开展学生秋季田径运动会。

春季运动会：每学年第二学期4月，开展以健身项目为主的体育活动。

2.“乐动比赛日”安排

每月一次“乐动比赛日”，每次半天，设置不同内容（如篮球嘉年华）。活动面向全体学生，设置“挑战赛”“友谊赛”“积分赛”等多样形式。

2026学年“乐动比赛日”月度安排表

月份	活动主题	活动内容
9月	晨光逐梦 律动启航	广播操风采展示评比
10月	逐风踏长路砺志展雄姿	第四届校园田径运动会
11月	篮耀少年 热血争锋	校园篮球嘉年华
12月	强基健体 蓄力成长	体质健康专项挑战赛
1月	追风逐远 奔赴星光	校园迷你马拉松
2月	居家悦动 寒假不停	寒假体育实践打卡
3月	挥拍逐梦“乒·羽”飞扬——春日乒羽挑战赛	乒乓球 羽毛球
4月	追风逐梦 不负韶华	春季校园马拉松大赛
5月	舞韵飞扬 青春绽放	全员啦啦操展演大赛
6月	同心聚力 绳耀班级	年级拔河团体淘汰赛
7-8 月	盛夏乐练 强健体魄	暑期自主体育实践

3.荣誉体系建设

在校园教学楼A区一楼靠近操场处设立体育文化墙，包含了“精彩瞬间”（摄影作品）、“公告栏”和“荣誉栏”，用于展示学生的运动风采和公布重要信息。

4.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。

5.积极组织学生参加上级有关部门或社区组织的体育赛事。如“浦东新区中小学生阳光体育大联赛”、周浦学区体育赛事活动等。

（四）场地设施保障

1.基础场馆信息：现有300米操场1片（内含7人制足球场一片）、篮球场4片、排球场2片、室内体育馆1座（内含羽毛球场6片，乒乓球桌6张）。配备男、女更衣室。

（五）师资队伍配备

1.基础师资情况

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8名，其中高级教师2人，国家二级裁判（田径项目）1人。

2.“一岗多能”机制

发挥学科教师特长优势，实现"全员体育育人"目标。鼓励有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”的策划与组织。组织教师参加急救培训、体育项目普及讲座，提升综合素质。

3.绩效考评机制

将体育教学质量、学生体质健康提升、赛事组织能力、教科研能力纳入体育教师年度考核指标。具体绩效方案以学校相关方案为准。

4.师资培训与引进

学校每学期组织体育教师赴进才北校集团学校和其他兄弟学校交流学习，积极参与市区级的培训课程和优质课观摩。学校设置兼职教练岗位，由周浦镇政府组织的校外优秀教练员送教活动的教学。

（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（BMI、肺活量、引体向上/仰卧起坐、耐力跑等），建立学生个人健康档案。测试结果通过钤铛家校平台反馈家长，并提出个性化锻炼建议。

2.全过程管理与干预机制

我校对体质健康未达标学生建立“一人一档”，由体育教师+班主任+家长联合制定指导方案，帮助学生养成锻炼习惯，提高体育成绩。

3.智能化监测机制

我校为新开办学校，设施还在完善中。

4.优秀体育苗子培养

我校重点对在各类比赛中表现优异的学生，纳入“特长生跟踪培养计划”。为其配备指导教师，参与区级、市级选拔赛，推动专业化成长路径。

（七）强化安全保障

1.健全极端天气应急响应机制，遇高温、暴雨、台风、重雾霾等不适宜开展户外体育活动的天气，及时调整活动形式与活动场地，具体处置细则详见《极端天气(雾霾、大风、雨、雪等)体育课教学应急工作实施方案》

2.教师安全培训

每学期开展1次体育教师安全急救培训，提升应急处理能力。全体教师均掌握AED操作流程，并取得了红十字急救证书，确保突发情况快速响应。

3.学生安全教育

每学年发放体质健康调查表掌握学生身体状况，通过体育实践课、健康教育课普及运动安全知识，降低安全事故风险。

4.AED配备情况

学校一楼A区保健室配备AED设备1台。设备24小时应急待命，校医持证操作，定期维护检测，确保紧急时刻即用。

5.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：体育教师发现伤情后立即组织学生原地静置，同步联系卫生教师检查，第一时间伤情判断与基础处理，轻伤转医务室诊治，重伤启动红色预警送医。

（2）通讯联络：体育老师和卫生室老师通知班主任或年级主任，并联系家长。24小时内回溯改进，形成管理闭环。

（3）后勤保障：总务处人员疏散人群/准备急救通道。

6.定点医院运动伤害救治绿色通道,我校就近为周浦医院。

7.运动意外保险配置

自愿参保，统一购买“国寿乐学无忧综合意外伤害保险”，保障范围全面覆盖校园体育活动中的意外情况。

五、工作监督

学校监督电话：58010509（课程处）区级监督电话：

上海市浦东新区进才繁荣实验中学

2026年8月

附：上海市浦东新区进才繁荣实验中学综合体育活动教师工作要求

为落实国家教育部、上海市教委相关工作要求，坚持“健康第一”的教育理念，切实保障学生综合体育活动安全、有序开展，明确各场地值守教师工作职责，现将相关注意事项通知如下：

一、总体要求

1. 行政值班领导为当天综合体育运动安全管理第一责任人，负责巡查与协调处理突发事件，并做好相关记录。

2. 综合体育活动看护教师结合课程处安排的各运动场所班级活动表全程在岗履职担当，实时关注学生活动状态与运动安全，排查安全隐患，发现问题及时处理，特殊情况或突发事件及时向行政值班领导汇报。

3.课程处做好综合体育活动项目规划与设计、看护教师的培训和考勤工作，每月将考勤数据报给人事处，纳入绩效考核。

4.学生处做好班主任培训及对学生的宣传教育工作，促进活动有序有效开展。

5.班主任关注学生参与综合体育活动情况，要做到“事前排查—事中配合—事后清点与关怀”：

（1）活动前：班主任查学生身体状况，提前确认本班学生是否有身体不适或有特异体质学生不宜剧烈运动的情况，做差异化安排，明确休息点（医务室或教师办公室）；明确人员、场地、纪律要求，确保每个学生清楚“能做什么、不能做什么”；教育学生没有特殊原因不无故留在教室或楼道等非运动场所。

（2）活动间：筑牢 “第二道安全防线”，班主任（副班主任）在班级指定区域妥善组织未参与“三大球”及乒羽项目的学生开展其他适宜活动，密切关注本班学生活动状态，确保全体学生人人参与、安全有序。

（3）活动后:关注学生身体反应，如有不适及时联系校医室，对当天出现的特殊情况（如受伤、胸闷、呕吐等）做好记录并及时反馈家长；配合行政领导处理运动期间出现的本班学生相关的突发事件。

6.卫生室老师做好值班工作，对运动意外受伤学生及时救治，关注因身体不适在卫生室休息学生，配合处理突发事件。

7.体育组做好运动器材的检查，保障运动安全，发现问题及时向党政办反馈解决。

8.若因极端天气因素（极寒或高温、雨雪天等）室外体育运动基于安全考虑取消，学生转入室内先做室内操，再开展棋类活动，由班主任（副班主任）负责看护。（天气情况如何研判由课程处负责并落实调整）

二、具体安排

（一）人员安排

综合体育活动教师工作安排表（时间：14:20-14:50）

岗位（地点）		周一	周二	周三	周四	周五
行政值班（校园）		宋祺	姚　勇	赵晨怡	张悦晨	梅隽婕
操场	体育老师	王春晖* 王君君 申　辰 王钰棋 张毓龙	王君君* 申辰 王钰棋 张毓龙 陈晨	申辰* 王钰棋 张毓龙 陈晨 陈静	王钰棋* 张毓龙 陈晨 陈静 王春晖	张毓龙* 陈晨 陈静 王春晖 王君君
	班级各地点	班主任（副班主任）				
体育馆	一楼（乒乓球）	陈晨	陈静	王春晖	王君君	申辰
	二楼（羽毛球）	陈静	王春晖	王君君	申辰	王钰棋

1.行政值班，巡视校园，全面督查各岗位教师到岗履职、学生活动秩序及场地安全情况，及时发现并统筹处置各类突发问题，督促各项安全管理要求落实到位，保障校园安全、有序、平稳运行。

2.体育组教师负责操场、体育馆管理工作。

（1）每日中午一名教师*值班，在学生午饭后至12:20期间对操场进行巡查，及时劝阻违规开展运动的学生，并与班主任做好沟通反馈。相关情况纳入德育积分管理，对违纪情节严重的班级，取消当月流动红旗评比资格。

综合体育活动由五位体育教师共同值守操场，全程关注学生运动状态，维护活动秩序。

（2）两位体育教师14:20—14:50分别值守体育馆一楼和二楼，全程关注学生运动情况，维护场馆活动秩序。

3.班主任（副班主任）负责本班指定区域，组织未参与“三大球”、“乒羽”活动的学生在班级指定场地开展活动。

4.社团活动时间由相应社团教师负责管理。

（二）活动安排

时间	内容	责任人
14:20-14:30	操场集合、热身运动	体育组
14:30-14:50	综合体育活动	正副班主任、各地点看护教师

（三）场地安排及班级轮流表。

见附件1、附件2。

三、评价

1.学生处：学生在综合体育活动期间不积极认真参加或出现违反学生教育手册相关规定、不服从护导看护老师管理纳入德育积分管理，并与班级文明中队评比挂钩，情节严重取消当月流动红旗评比资格。同时对组织开展有特色、有序的体育活动的班集体进行表彰，纳入班主任考核。

2.课程处：协同体育组每学期对各班进行体育检测（结合体育达标项目），对各班进行动态的评价，纳入体育教师（及备课组）的考核。

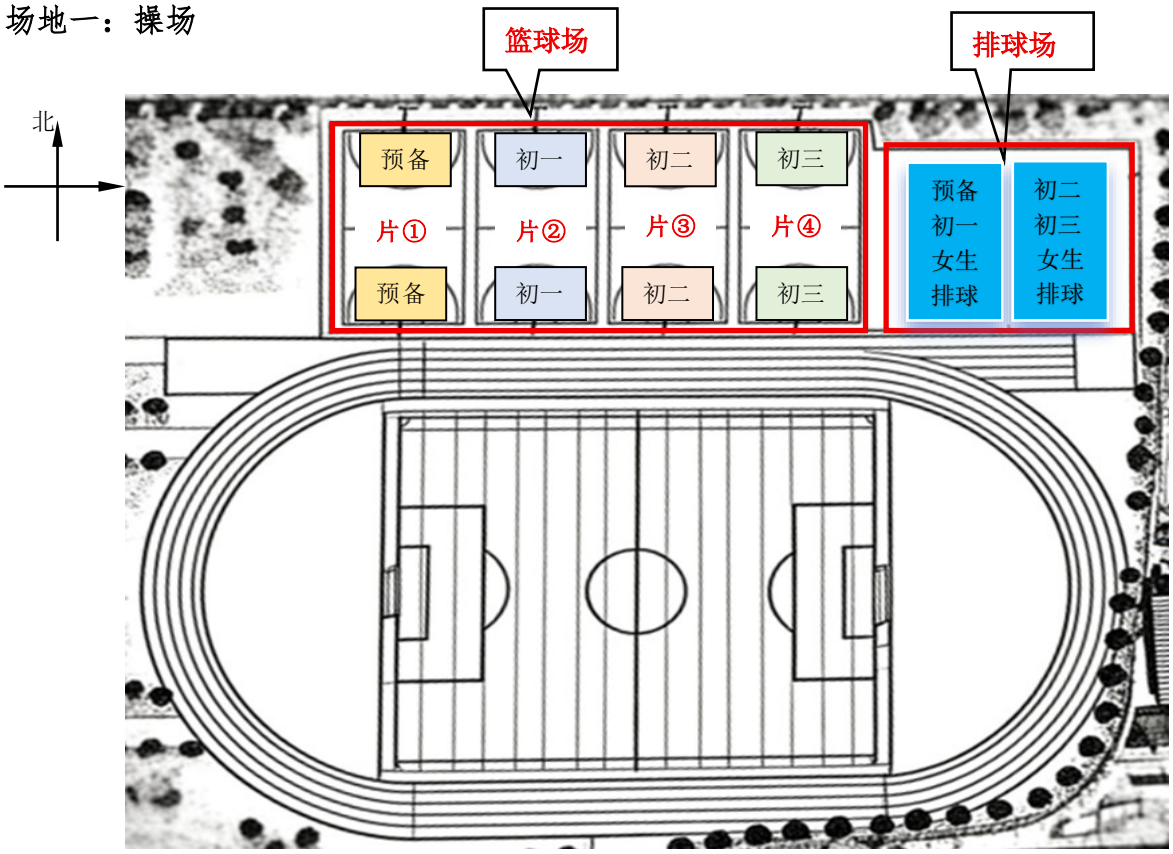
以上请各位老师认真落实，确保学生活动安全有序。

上海市浦东新区进才繁荣实验中学

2026年8月

附件 1　　综合体育活动场地分工示意图

场地一：操场



活动场地使用说明：

1. 篮球场

学校共有 4 片篮球场，各年级分别使用 1 片，均以半场开展活动，每个年级每天两个班级。

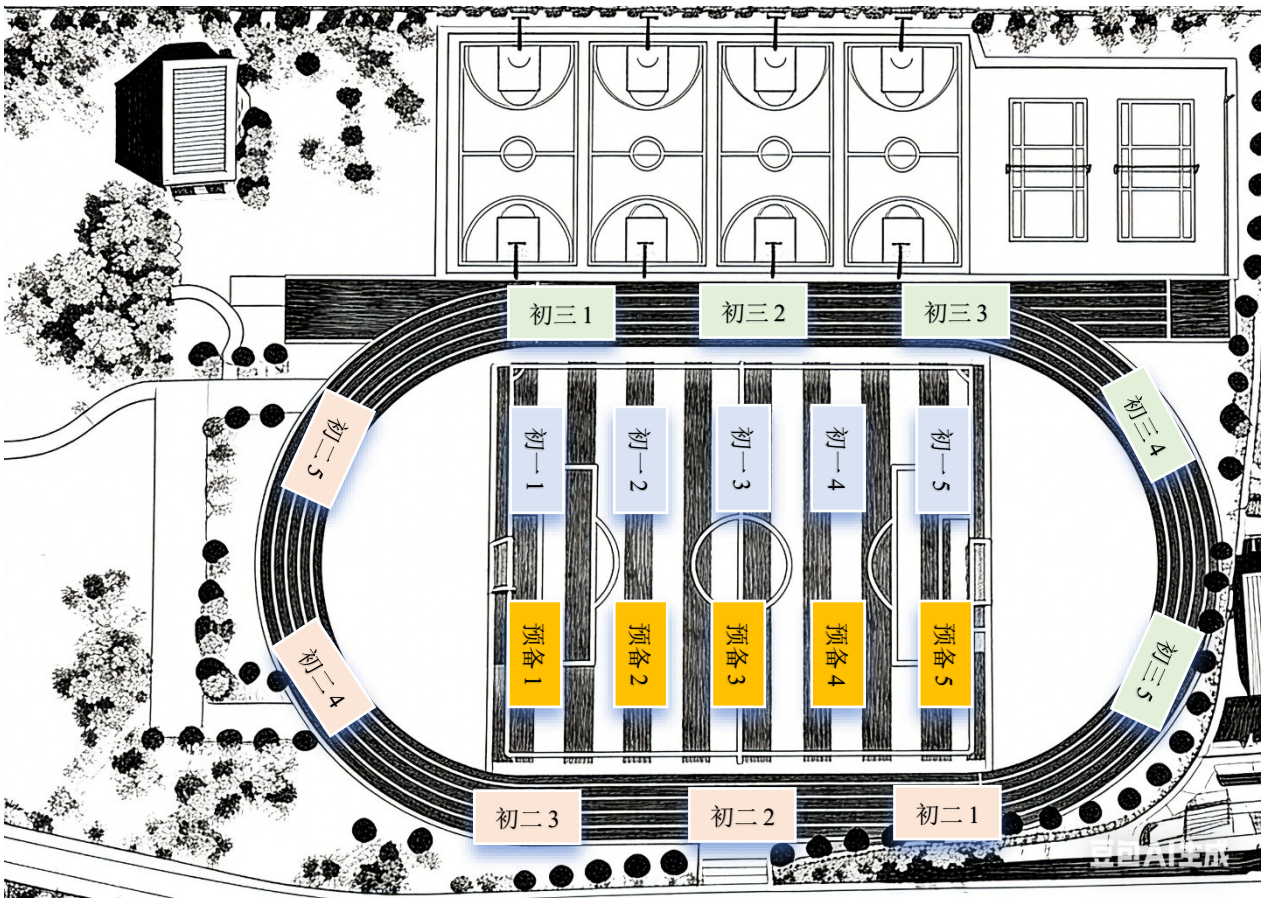
2. 排球场

学校共有两片排球场，一片供预备、初一女生使用，一片供初二、初三女生使用，实行**先到先用**。

3. 操场其他设施

跑道、单杠等其他运动设施可**自由使用**，活动时请注意避让球类运动区域，确保安全第一。

各班指定活动区域：

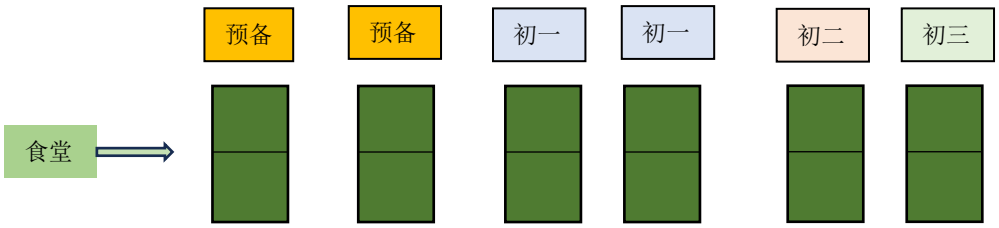


活动场地使用说明：

班主任（副班主任）负责本班指定区域，组织本班学生在班级指定场地开展活动。

跑道上的班级须空出 1 号跑道，供跑步学生使用。

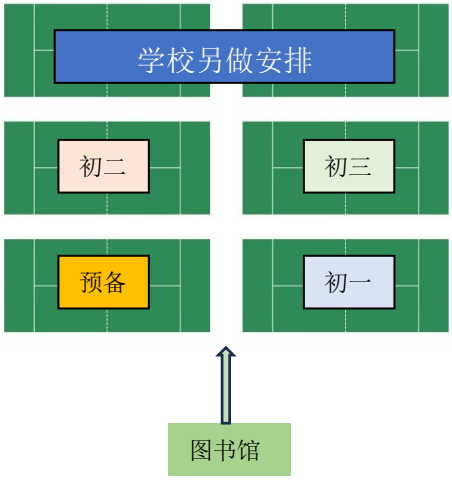
场地二：一楼体育馆（乒乓球）



活动场地使用说明：

学校共有有 6 张乒乓球桌，预备、初一各分配两张球桌，初二、初三各分配一张球桌。每个年级每天一个班级。

场地三：二楼体育馆（羽毛球）



活动场地使用说明：

学校共有 6 片羽毛球场地，预备、初一、初二、初三各分配一片场地。每个年级每天一个班级。

以上各场地使用均遵循学校统一安排，按班级、年级有序入场开展活动。

上海市浦东新区进才繁荣实验中学

2026 年 8 月