

上海宋庆龄学校附属徐汇实验小学

深化新时代学校体育工作高质量发展工作方案

一、总体目标

为全面贯彻落实《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）文件精神，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，结合学校实际，制定本方案，以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小时要求。

二、工作目标

本校以“健康第一”为指导思想，坚持“把最宝贵的东西给予儿童”的核心理念，全面落实学生每天综合体育活动不少于2小时要求，科学统筹课程、活动与资源配置，确保学生课内外运动时间充足、运动质量提升、参与覆盖广泛。学校在国家要求“小学5+2”基础上，结合校本实际进一步优化课程结构，创新实施“5+5”体育课程活动体系，即每周开齐开足5课时《体育与健康》课程，并增设5课时体育活动课，持续拓展学生运动时间与运动空间。

在此基础上，学校立足宋校附属徐汇实小育人理念与资源优势，形成“科研支撑、冠军赋能、赛事激活”三位一体的体育教育创新实施路径，以“让孩子们身上有汗，眼里有光”为实践愿景，推动学生在体能素养、运动技能、意志品质、合作精神等方面协同发展，努力打造具有宋校辨识度的“以体育人”特色样本。该路径坚持“课程教学夯基础、赛事活动促习惯、科学干预提质量、协同育人强生态”的整体思路，实现体育工作从“时间达标”向“质量提升、特色发展、品牌建设”升级。

三、组织架构

（一）领导小组

李敏敏（校长），陈玉华（副校长）

（二）工作小组

刘潇阳（体育组组长），赵苏（教学教导），杜丽娟（德育教导）

四、工作任务

（一）保障运动时长

学校严格落实学生日常体育锻炼时间保障制度，科学统筹课程与活动安排，切实保证学生每天足量运动、有效运动。学校在国家要求小学“5+2”基础上，结合校本实践进一步提升配置标准，构建“5+5”体育课程活动体系，即每周开设5课时《体育与健康》课程，并配套5课时体育活动课，系统培养学生的基本运动能力、健康行为与体育品德。每天上午安排30分钟大课间活动，并结合35分钟律动课间活动，两项合计65分钟；同时结合晨跑、体育课及体育社团特色项目活动安排，学生每日综合体育活动时间稳定达到120分钟以上，全面落实学生每天综合体育活动2小时要求。

此外，学校积极构建多层次、多形式的校园体育活动体系，常态化开展晨跑活动、运动嘉年华、乐动比赛日等活动与赛事，丰富学生运动体验，激发参与热情。学校设立篮球、足球等体育社团，每次活动时间90分钟，形成“普及—提高—展示”一体化培养路径。通过课程教学、活动课、社团训练与赛事展示协同推进，学校实现体育活动广泛覆盖，营造积极向上、健康活力的校园体育氛围。

（二）特色化实施路径

学校在落实课程课时与活动时长基础上，围绕“科研支撑、

冠军赋能、赛事激活”三大方向，构建具有校本特色的体育教育创新实践体系，切实提升学生运动质量与体育育人成效。

1. 科研支撑：构建个性化体能培育体系

学校积极探索与专业科研机构协同合作机制，逐步完善学生体育与健康数据档案建设，围绕心肺功能、运动能力、身体素质等核心指标开展动态监测与分析，形成“监测—分析—反馈—干预”的闭环管理机制。结合不同年级学生身心发展特点，逐步推进分层分类的体能教学内容设计与训练指导，探索“一生一策”精准化体育教学与干预路径，提升体育教学科学性与针对性。

2. 冠军赋能：打造运动技能与精神传承体系

依托学校社会资源与专业团队支持，探索建立“冠军（优秀运动员/教练员）进校园”常态化机制，围绕足球、篮球、游泳等项目开展示范教学、主题分享与互动交流。通过“技术示范—科学方法—精神引领”三层课程设计，提升学生专项技能学习兴趣和运动科学认知，增强体育教师专项教学支持，推动将拼搏进取、坚持自律、团队协作等体育精神转化为学生可感知、可践行的成长品质。

3. 赛事激活：建立全周期运动习惯养成体系

持续推进校园体育赛事体系建设，坚持“人人参与、班班有赛、月月有活动”的原则，构建“日常挑战—月度比赛—年度展示”相衔接的全周期体育活动机制，积极营造健康向上、充满活力的校园体育文化氛围。日常层面，将晨跑活动作为常态化锻炼的重要抓手，结合体育课、体育活动课和课间活动，形成稳定、有序、积极向上的校园运动机制，以运动状态带动学习状态；月度层面，严格落实每月一次“乐动比赛日”活动要求，每次不少于半天，并在学期初统筹制定赛事与活动安排计划，结合不同年级特点开展班级联赛、趣味挑战、技能展示等活动，做到统筹规

划、持续推进；年度层面，每学年定期举办春季运动会和秋季运动会各一次，注重项目多样化与分层设置，鼓励全体学生广泛参与，在竞赛中提升身体素质，培养规则意识、团队合作精神和积极进取品质。为进一步强化赛事育人功能，学校逐步建设体育赛事“荣誉墙”“纪录榜”等荣誉激励体系，结合校内评审与表彰机制，对学生在运动项目中的优异表现进行认可与展示，持续激发学生参与体育锻炼的积极性与荣誉感。

（三）场地设施保障

学校高度重视体育场地与设施建设，坚持“完善布局、充分利用、持续优化”的原则，为学生提供安全、丰富、多样的运动环境。目前，学校已建有风雨篮球场1个、空中足球场1个、室内篮球馆1个、游泳馆1个、多功能体操房1间、体能教室1间，能充分满足不同项目教学与课外活动的需求，为体育课程与社团活动的顺利开展提供了坚实的物质保障。

在场地建设规划方面，学校结合校区空间布局与学生发展需求，科学制定体育场馆完善与优化方案。现有体育场馆空间从地下二层延伸至地上三层，实现立体化分布与高效利用，形成了“空间整合、功能互补、资源共享”的体育场地体系。学校将持续推进体育设施的维护与更新，确保场馆设备安全、功能完备，不断提升体育教学与运动实践的保障水平。

（四）师资队伍配备

学校高度重视体育师资队伍建设，坚持“专业引领、多元协同、持续发展”的原则，不断优化体育教师配备结构与专业水平。目前，学校配备1名专职体育教师，具有研究生学历，同时聘有兼职教练负责篮球与足球社团指导，并与欧洲优秀体能训练师团队开展课程合作，形成稳定的校内外联合教学团队。

在教学与活动指导方面，体育教师实行“一岗多能”，除常

规教学外，每周还指导篮球、足球社团共计4次，并积极组织学生参与校内外各类体育赛事与锻炼活动，充分发挥专业优势与示范作用。

学校严格执行体育教师绩效考评机制，将体育教学质量、学生体质健康达标率及活动组织情况纳入教师考核内容，做到评价有标准、激励有方向。

在教师专业发展方面，学校鼓励并支持体育教师参加区级及市级教研培训，教师积极参与徐汇区体育教研活动，并赴逸夫小学开展体育技能及教学能力培训，不断提升专业素养与教学能力。

同时，学校通过购买社会专业服务的方式，引进高水平教练资源，目前篮球社团由丛学娣团队负责，足球社团由武磊团队负责，游泳课程获得乐靖宜团队专业支持，相关教练与团队具备专业教学资质，为学生提供科学、安全、系统的专项训练与课程支持，进一步提升学校体育教学与活动质量。

（五）实施干预指导

学校积极落实学生体质健康监测与干预指导工作，全面构建科学系统的健康管理体系。严格按照国家要求，定期开展学生体质健康测试，确保测试工作规范有序，并建立结果反馈与改进机制，做到数据及时汇总、结果及时通报、问题及时整改。

在全过程管理方面，学校建立学生体育档案，对学生体质健康数据进行动态跟踪与分析，针对体质健康水平处于“良好”以下的学生，制定个性化运动干预与指导方案，帮助其改善身体素质、提升健康水平。

同时，学校积极引入信息化管理手段，通过配置运动手环等智能设备，利用人工智能技术建立学生智能体育档案，实现对学生体育活动的常态化监测与数据化管理，计划长期跟踪学生体质变化与运动能力发展，为体育教学提供科学依据。

此外，学校注重优秀体育苗子的发现与培养，定期组织专项选拔，对运动能力突出、潜力较高的学生进行重点跟踪与指导，提供更高层次的训练条件与发展机会，促进学生在专项运动中取得优异成绩，推动学校体育人才梯队建设。

在现有学生体育档案、体质监测和个性化干预基础上，学校将进一步推进体育数据在课堂教学、活动组织和家校沟通中的应用，逐步形成“数据支持教学改进、教学促进能力提升、评价反馈持续优化”的质量提升机制。通过阶段性数据分析和案例积累，为校本体育课程优化、学生分层指导和特色项目培育提供依据，不断提升学校体育工作的科学化、精准化水平。

（六）强化安全保障

学校始终将体育安全工作放在首位，全面落实安全责任制，构建全过程、多层次的安全防控体系，切实保障师生在体育活动中的人身安全。

在师资安全培训方面，学校积极组织体育教师参加运动安全培训，不断提升教师的安全防范意识与应急处置能力，确保教学与活动过程安全可控。在学生层面，学校将运动安全教育融入日常体育课堂与活动实践，通过情境教学、案例讲解等形式，增强学生的安全意识与自我保护能力。

学校已配备自动体外除颤器（AED）3台，并定期检查与维护，确保设备完好可用。同时，学校已建立运动伤害快速响应机制，明确责任分工与处置流程，实现突发事件的高效应对。

为进一步完善安全保障体系，学校还建立了定点医院运动伤害救治绿色通道，确保在突发伤害情况下能够快速救治，最大程度降低风险。此外，学校已为全体学生配置运动意外伤害专项保险，实现“事前预防、事中响应、事后保障”的闭环管理，全面筑牢校园体育安全防线。

五、工作监督

校级监督电话：34280701

区级监督电话：021-64410010。

2026.3