

# 上海市青浦区实验中学

## 深化新时代学校体育高质量发展工作方案

(试行版)

### 一、指导思想

为全面贯彻落实国家对青少年体育工作的高度重视和相关要求,依据《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》以及《青少年体育活动促进计划》等政策文件精神,按照区委、区教育工作党委、区教育局的要求,结合我校实际情况,特制定本校学生每天综合体育活动两小时实施细则。本细则致力于通过科学、合理、多样化的体育活动安排,全面提升学生身体素质,培养健康的生活方式和积极的运动习惯,促进身心全面发展,营造充满活力与生机的校园氛围。

### 二、方案背景

在当前社会生活节奏不断加快、电子设备广泛普及的背景下,青少年学生普遍面临运动不足、体质下滑的严峻挑战。这一问题已经引起了国家的高度关注,国家明确提出要确保学生每天至少有一小时的校园体育活动时间,并鼓励在此基础上增加至两小时,以有效增强学生体质,激发学生对体育活动的兴趣,推动学生的全面发展。为响应国家号召我校积极行动,制定并实施本细则,以切实保障学生的体育活动时间,提升学生的整体健康水平。

### 三、工作目标

#### (一)增强体魄,助力成长

通过精心设计的多样化体育活动,全面增强学生的体质和体能,促进学生身体的正常发育以及各项生理机能的健康发展。具体而言,我们将通过有针对性的体育锻炼,帮助学生提高心肺功能,增强肌肉力量,提升身体的柔韧性和协调性,为学生的健康成长提供坚实的基础保障。

#### (二)激发兴趣,培养习惯

本细则旨在激发学生对体育活动的浓厚兴趣,让学生在运动中充分体验到快乐,享受体育带来的成就感。通过持续的引导和鼓励,帮助学生逐步养成长期坚

持锻炼的习惯,使体育活动成为学生日常生活中的自觉行为,为学生终身受益奠定基础。

### **(三) 锤炼品格, 促进发展**

在丰富多彩的体育活动中,我们将注重培养学生坚韧不拔的意志品质,帮助学生在面对困难和挑战时能够勇往直前,不轻易放弃。通过团队体育项目,塑造学生的团队协作精神,让他们学会沟通、合作与分享。同时,借助各类体育竞赛,培养学生的竞争意识,激发学生的拼搏精神,从而促进学生在德、智、体等多方面的全面发展。

## **四、实施原则**

### **(一) “健康第一”原则**

始终将学生的健康放在首位,确保所有体育活动的开展都以增强学生体质、促进身心健康为根本目标。通过科学合理的运动安排和健康教育指导,帮助学生掌握正确的运动方法和健康知识,培养积极健康的生活方法,为学生的全面发展奠定坚实基础。

### **(二) 全员性原则**

坚持全员参与,确保每一位学生都能在体育活动中找到适合自己的项目并积极参与其中。同时,鼓励教师以身作则,参与到体育活动的组织与指导中,发挥示范引领作用,营造浓厚的校园体育文化氛围。通过师生共同参与,实现全体师生的身心健康和体魄强健,推动校园体育活动的全面普及。

### **(三) 多样化原则**

注重体育活动形式的多样化,结合学生兴趣爱好和身心发展特点,设计丰富多样的体育活动内容,满足不同学生群体的需求,激发学生对体育活动的持续热情,培养学生的体育兴趣和特长,促进学生个性化发展。

### **(四) 优化性原则**

我们将从课时安排、场地利用、器材配备、师资配置和方案设计等方面进行优化。科学规划课时,合理利用场地,配备充足器材,加强师资建设,动态调整方案,确保活动高效开展,促进学生健康成长。

## 五、组织机构

### (一) 组织架构

组长:刘明、胡俊

副组长:王锦炳、王崢、戴颖川、戴青

成员:顾学军、宋秦、薛颖、任海斌、余伟峰、石菊虹、各班主任

全体体育教师、各年级扁平化组

### (二) 职责分工

1. 组长作为全校体育综合活动的总负责人,全面统筹和指导学校体育活动的开展,确保各项活动顺利进行。

2. 副组长作为各年级体育综合活动的负责人,具体负责本年级体育活动的组织、实施和管理,确保活动的有序开展。

3. 体育教师是体育综合活动的业务工作责任人,全面负责活动的具体实施与管理。他们负责编制全校体育综合活动的实施方案并确保其有效落实;设计全校阳光体育大课间活动和年级体育活动的内容;规划班级活动场地,安排学生进退场秩序,并协助班主任组织所带年级的活动,确保活动安全、有序开展。

4. 班主任是各班级体育综合活动的负责人,负责发挥自身影响力,教育、鼓励、引导和督促学生积极参与课外体育活动。具体职责包括掌握本班学生运动兴趣、习惯、基础水平及特长等基本情况,协助学生干部组织学生按时出操或开展其他活动,维持班级纪律和秩序。

5. 年级德育扁平化管理成员是学校体育综合活动的重要组织者和管理者,负责协助德育部门和体育组开展相关工作。具体职责包括协助制定活动计划,协调组织实施,监督活动开展情况并提出改进建议;同时配合班主任做好学生的思想教育工作,鼓励学生积极参与活动,培养团队合作精神和集体荣誉感。

## 六、活动内容和时间

### (一) 体育课(每节40分钟)

为满足不同年级学生的兴趣爱好和身体发展需求,我校充分利用场地设施和师资优势,精心设计并实施多样化的体育课程体系。

六年级的体育课程由日常体育课、游泳课和水上运动课组成,旨在通过多样化的课程设置,培养学生水上运动技能和对水的适应能力,同时增强体质和团队协作精神。

七年级的体育课程则包括日常体育课、游泳课和乒乓球课,通过乒乓球课程的引入,进一步提升学生的精细动作协调能力和竞技体育精神。

八年级的体育课程由日常体育课和足球课组成,足球课程的设置旨在提高学生的团队合作能力和身体协调性,同时培养对足球运动的热爱。

九年级则以日常体育课为主,重点强化学生的体能训练和中考体育项目的专项练习,为中考做好充分准备。

通过这种分层、多样化的课程设计,确保每个年级的学生都能在体育课中找到适合自己的项目,享受运动的乐趣,同时全面提升身体素质和体育技能。

## **(二)上午阳光体育大课间(每天30分钟)**

每天上午的阳光体育大课间是我校学生体育锻炼的重要组成部分,全体学生积极参与,活动形式丰富多样。

九年级学生在大课间期间主要进行专项体能训练和跳绳练习,这些训练项目旨在帮助他们提升身体素质,为中考体育考试做好充分准备,同时也为日常学习提供充沛的体能支持。

六、七、八年级的学生则以广播操和集体跑操为主,广播操整齐划一的动作不仅锻炼了学生的身体协调性,还培养了他们的团队意识;而集体跑操则在增强学生心肺功能的同时,磨练了他们的意志品质。

此外,学校的田径专项训练队也会利用这一时间段进行专业训练,为各类田径比赛储备力量,展现学校体育竞技的高水平。

通过这种多元化的活动形式,阳光体育大课间不仅满足了不同年级学生的需求,还营造了积极向上、充满活力的校园体育氛围,让每一位学生都能在运动中收获健康与快乐。

## **(三)下午阳光体育大课间(每天20分钟)**

每天14:15开始,组织学生进行20分钟的室外韵律操活动,帮助学生缓解学习压力,放松身心,实现劳逸结合,以更好的状态投入到后续的学习中。

#### (四)特色体育全员运动(每天30分钟)

每天16:05-16:35为“特色体育全员运动”时间。学生根据兴趣自主选择跳绳、溜溜球、板羽球、呼啦圈等项目,每日轮换,全员参与。活动既促进学生身心健康发展,又培养合作精神与体育品格。同时导师全程陪伴,在互动中增进师生情谊,让操场成为活力与温情的交汇处。

#### (五)年级体育活动(含“乐动比赛日”)(每节40分钟)

为促进学生体育素养的全面发展,激发各年级学生的运动热情,我校结合“特色体育全员运动”的项目内容,精心策划一系列具有趣味性年级体育活动。将比赛安排在每月最后一周的年级体育活动课上,让学生月月有比赛,人人都参与,次次有成长。

月份/年级	六年级	七年级	八年级	九年级
三月	炫彩溜溜	炫彩溜溜	炫彩溜溜	中考训练营
四月	绳彩飞扬	绳彩飞扬	绳彩飞扬	中考检阅式
五月	旋转大人	旋转大人	旋转大人	青实杯
六月	板羽争锋	板羽争锋	板羽争锋	青实杯
九月	阳光队列	拔河争霸	运球绕杆接力赛	中考训练营
十月	舞动青春	极速绳动	青实BA	中考训练营
十一月	极速绳动	三人篮球	青实杯足超	中考模拟赛
十二月	迎春长跑	迎春长跑	迎春长跑	迎春长跑

#### (六)课后服务体育社团活动(每节60分钟)

每周一、周三下午16:35-17:25,学校分别为六年级和七年级学生开展课后服务体育社团活动。学校充分发挥资源优势,精心打造了丰富多样的体育社团,包括篮球社团、田径社团、足球社团、赛艇社团、羽毛球社团、乒乓球社团、游泳社团以及健身体能社团等,满足不同学生的兴趣爱好,为学生提供多元化的体育锻炼选择。

综上所述,各年级学生综合体育活动实施情况如下:

综合体育活动内容	周一	周二	周三	周四	周五
体育课	六、八	七、九	六、八	七、九	全体
体育活动课	七、九	六、八	七、九	六、八	
阳光体育大课间	全体	全体	全体	全体	全体
体育润心活动	全体	全体	全体	全体	全体
课后服务体育活动	七		六		

各年级学生综合体育活动每天活动时间如下:(单位:分钟)

年级	周一	周二	周三	周四	周五
六年级	120	120	180	120	120
七年级	180	120	120	120	120
八年级	120	120	120	120	120
九年级	120	120	120	120	120

## 七、特殊天气

为有效应对阴雨、雾霾、高温、严寒及传染病等特殊天气和特殊情况,确保在学生无法进行室外体育活动时,依然能够保障每天综合体育活动2小时的质量和效果,特制定本应急预案。充分利用教室空间和现代教学设备,科学设计室内体育活动内容,确保特殊天气下体育活动不停歇、锻炼效果不打折。

### (一) 应急响应机制

#### 1. 预警发布

学校成立特殊天气体育活动应急小组,由校长室牵头,体育教研组、总务处、卫生室共同参与。每日清晨7:30前,由值班行政人员根据气象部门预警和卫生部门通知,结合实际情况作出研判。遇以下情况,立即启动室内体育活动应急预案:

阴雨天气:持续降雨或地面湿滑,无法正常开展户外活动

雾霾天气:空气质量指数(AQI)达到150以上(轻度污染及以上)

极端气温:夏季气温35℃以上,冬季气温0℃以下或伴有冰冻

传染病预警:卫生部门发布传染病预警或班级出现聚集性病例需减少聚集

其他特殊情况:如大风、雷电等恶劣天气

## 2. 信息传达

应急响应启动后，由教务处主任通过校园广播、工作群等方式，在上午8:00前通知各年级组、班主任及全体体育教师。班主任负责向学生说明情况，确保学生了解当天的活动安排。

## 3. 室内篮球馆使用原则

室内篮球馆作为特殊天气下的核心优质资源，按照“中考为主、班级轮换、特长训练”的原则统筹使用，优先保障毕业年级的备考需求，兼顾各年级公平轮换，同时支持校队特长生的常态化训练：

**中考为主：**九年级在体育中考前（3-4月）享有室内篮球馆的优先使用权，确保毕业班学生在特殊天气下依然能进行中考项目专项训练，不受天气影响。

**班级轮换：**非毕业年级按照月度轮换制度，公平使用篮球馆资源。每月固定一个年级为轮值年级，由体育组根据班级表现选派代表班级进馆活动。

**特长训练：**校田径队、赛艇队、足球队等运动队在特殊天气下优先使用篮球馆进行日常训练，保障竞技水平持续提升。

## （二）室内体育活动内容

依托每班配备的多媒体教学白板，构建“视频引导+教师组织+学生跟练”的室内活动模式。

1. 国家中小学平台的体育活动多媒体资源库，包括：柔韧拉伸操、体能微运动、Tabata训练、武术操、健康知识课堂、体育赛事欣赏、室内游戏、棋类活动、中考专项训练等。供体育教师或班主任调用。

### 2. 大课间活动建议

各班级在教室内自行组织棋类活动。由班干部统筹协调，学生自主选择中国象棋、国际象棋、围棋、跳棋、飞行棋等项目，在方寸棋盘间展开智慧的对弈。教师从旁协助，确保活动有序进行。对弈中学生凝神思考、谋篇布局，既培养专注力与逻辑思维，又涵养沉着冷静的意志品质。以静养心，以棋益智。

### 3. 体育课分层分类活动建议（按年级）

年级	活动重点	推荐组合	多媒体使用方式
六年级	趣味性+协调性	柔韧拉伸+室内游戏	播放视频、教师组织
七年级	趣味性+基础性	Tabata+体育微课	播放视频、体委领做
八年级	体能+技能	体能微运动+武术操	播放视频、教师指导
九年级	中考专项	Tabata+体育赛事	播放视频、体委领做

### （三）室内篮球馆使用方案

鉴于我校仅有一个室内篮球馆，严格按照“以中考为主、班级轮换、特长训练”的原则制定以下专项使用规则：

#### 1. 使用层级划分

优先级	使用对象	适用时段	使用频次
第一优先级	九年级 (中考年级)	3月-4月 (中考体育考前)	特殊天气下优先保障
第二优先级	校运动队 (特长训练)	全年特殊天气	每周固定训练时段
第三优先级	六、七、八年级 轮值班级	除上述时段外	每月轮换

#### 2. 中考优先保障细则（3-4月）

目标：确保九年级学生在特殊天气下“停课不停练”，维持中考项目的手感和体能。

使用方式：特殊天气发生时，九年级以班级为单位轮换进入篮球馆，每节课安排2个班同时使用（分区域训练）。

训练内容：中考项目专项训练——篮球、跳绳、立定跳远、体能等。

#### 3. 班级轮换细则（非九年级）

轮值制：每月固定一个年级为篮球馆轮值年级（如遇特殊天气，轮值年级优先使用）。

轮换制：轮值年级内，按照班级顺序每次2个班级进入篮球馆，同一班级每月不超过1次进馆机会。

轮换表

月份	轮值年级	可进馆班级数	选拔方式
4月、9月	六年级	2个班	按班级顺序
5月、10月	七年级	2个班	同上
6月、11月	八年级	2个班	同上
12月	九年级（非中考）	1个班	同上

#### 4. 特长训练保障细则

固定时段：每周一、三、五下午课后服务时间，校运动队固定使用篮球馆训练。

特殊天气优先：遇特殊天气，校运动队当日训练自动转入篮球馆，不受轮值限制。

项目覆盖：赛艇队、田径队、足球队等。

教练负责制：各队教练员全程组织，确保训练安全和质量。

#### 5. 篮球馆活动内容

使用对象	活动内容	组织方式
九年级（中考）	篮球、跳绳 立定跳远、体能等	体育教师指导
轮值班级	篮球技巧、体能训练、 体育游戏	体育教师组织
校运动队	专项技术训练、 战术演练、体能强化	教练员负责

## 八、活动保障

### （一）师资保障

学校将配齐专职体育教师，确保各年级和体育活动都有专业指导。定期组织教师培训和教研活动，提升专业素养。同时，鼓励其他学科教师参与体育活动组织管理，形成全员参与氛围，为学生提供全面指导和支持。

### （二）场地设施保障

学校将合理规划体育场地，高效利用篮球场、足球场、田径场、乒乓球馆和游泳馆。同时，根据需求配备充足体育器材，并建立完善的器材及场地维护管理制度，定期检查、维护和更新，确保场地器材安全可用。

### （三）安全保障

每学期将对学生进行安全教育，讲解体育活动安全注意事项，提高安全意识。同时，对体育教师进行安全培训，定期检查体育场地和器材，确保安全可靠。制定应急预案，明确应急处理流程，配备急救药品和，确保学生安全。

### （四）时间保障

将体育课、阳光体育大课间及课后服务体育活动纳入课程表，固定时间与内容，防止活动时间被挤占。同时，依据季节、天气及学校实际情况灵活调整活动时间，确保学生在不同季节均有充足体育活动时间。

### （五）经费保障

学校设立专项经费支持体育活动开展，涵盖器材购置、场地维护、教师培训等，确保活动顺利实施。

## (六) 评估与反馈保障

建立定期评估机制,通过体质健康测试、参与率和满意度调查等方法,全面评估综合体育活动效果。同时完善反馈机制,收集学生、教师和家长意见,依据评估和反馈结果,持续调整优化活动方案,确保活动质量与效果。