

上海市龙苑中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《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，现就上海市龙苑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

通过完善体育课程、丰富活动赛事、强化师资保障等举措，保障学生每天2小时体育活动时间，提升学生体质健康水平，培养学生体育兴趣与终身体育意识，促进学生德智体美劳全面发展。

（二）具体目标

- 1.学生每天综合体育活动时间确保达到2小时，体育课程、大课间、体育锻炼活动等各环节时间合理分配、有效落实。
- 2.学生体质健康优良率逐年提升，降低体质健康测试不及格率。
- 3.学生体育技能与兴趣培养成效显著，学生掌握至少1-2项体育专项技能，努力实现体育社团、赛事活动参与全覆盖。
- 4.学校体育赛事体系完善，每年春秋两季运动会、每月“乐动比赛日”等赛事有序开展，打造具有学校特色的体育赛事品牌，学生体育竞赛参与度与竞技水平不断提高。

三、组织架构

(一) 领导小组

组长：党支部书记、常务副校长（钟北京）

副组长：副校长（戴元一）

组员：教师发展中心主任（王燕）、学生发展中心主任（陆燕）、体育教研组长（丁欧斌）

(二) 工作小组

组长：、副校长（戴元一）

副组长：体育教研组长（丁欧斌）

组员：全体体育教师（张妹、陆燕、傅国群）、各年级组长（屠贝雯、欧阳谢璐、沈晓燕、胡晨风）、班主任（杨澍、吴敏婕、龙萍、张雅琼、戴含悦、陈晓宁、任帅臻、余子浩、吴彦敏）

四、工作任务

(一) 保障运动时长

1.体育课时安排：严格按照国家课程标准，初中各年级每周开设4节体育课，1节体育活动课，确保体育教学质量与学生运动技能提升。

2.30分钟大课间活动安排：每天上午第二节课后，开展30分钟大课间活动。内容涵盖广播操、跑操、多样化体育活动，由体育教师与班主任共同组织，确保全体学生参与，规范动作、保障运动量。

3.每天不少于50分钟的体育锻炼活动安排：六到八年级利用中午12:00-12:50时间，组织学生在操场和体育馆开展体育锻炼活动，内容包括篮球、排球、羽毛球等，学生可自主选择参与项目，体育教师分组指导，保障锻炼效果。九年级利用课后服务15:40-17:30时间分两批次开展体育活动，并结合体育中考项目开展练习。确保年级错峰管理，合理利用学校场地。

4.课后服务体育活动：六、七年级周二课后服务第二节

(16:30-17:30) 安排篮球、武术、羽毛球、乒乓球、飞镖等项目。

(注：课间 10 分钟为学生休息调整时间，用于喝水、上厕所，为下节课做准备，不纳入体育活动时长统计。)

(二) 丰富项目设置

1. 体育课程中的运动项目涵盖田径、体操、篮球、排球、传统体育等基础项目。

2. 成立篮球、排球、羽毛球、乒乓球、软式曲棍球、舞龙、武术等体育社团与兴趣小组，利用课余时间和课后服务开展锻炼，丰富学生体育参与形式，挖掘体育多元价值。

(三) 开展赛事活动

1. 每年春秋两季各举办一次学生运动会，设置田赛、径赛、球类项目、趣味项目，鼓励全体学生参与，分年级、分项目开展竞赛，激发学生体育竞技热情，增强班级凝聚力。

2. 每月第三周周五定为“乐动比赛日”，每次安排至少半天时间。提前制定学年赛事活动计划，每月确定主题赛事（详见附件 5），让学生在多样赛事中提升技能、享受乐趣。

3. 在学校体育馆或橱窗展示栏打造体育赛事“荣誉墙”，展示优秀运动员、赛事获奖班级、体育社团荣誉等；设立“龙苑体育项目吉尼斯纪录榜”，记录各体育项目校纪录，定期更新，激励学生挑战自我、突破纪录，营造积极向上的体育竞争氛围。

(四) 场地设施保障

学校拥有 2 片篮球场、2 片排球场、6 片羽毛球场、1 片田径场、1 间体育器材室，能够保障日常体育教学与活动开展。

(五) 师资队伍配备

1. 学校配备 4 名专职体育教师，均具备相应体育教师资格证书，涵盖球类、武术、乒羽等专业方向，满足体育课程教学、活动组织、赛事指导需求。

2.选拔部分学科教师（如有体育特长或体育运动爱好的其他学科教师）开展体育技能培训，使其具备指导体育社团、组织小型体育锻炼活动的的能力，充实体育工作师资力量。

3.建立以体育教学质量、学生体质健康提升、体育活动赛事组织成效、学生体育技能与兴趣培养等为核心的体育教师绩效考核机制。通过学生评价、同事互评、领导小组评估等方式，量化考核指标，将考评结果与教师职称评定、绩效工资、评优评先挂钩，激励体育教师提升工作质量。

4.设置舞龙、武术、软式曲棍球专项教练员岗位，担任兼职教师，指导学校体育社团训练、赛事备赛，提升学生体育竞技水平。

（六）实施干预指导

1.每学年按国家规定开展学生体质健康测试工作，制定详细测试计划，明确测试时间、项目、流程。测试结束后，及时统计分析数据，向学生本人反馈测试结果，向教师提供班级体质健康整体情况，为体育教学与干预指导提供依据。

2.建立体质健康全过程管理机制，从入学开始跟踪学生体质健康变化。对体质健康水平处于良好以下的学生，制定个性化指导方案，如针对体能薄弱学生，安排专属体育锻炼计划；针对技能欠缺学生，开展专项技能辅导，由体育教师一对一或小组指导，定期评估干预效果。

3.为学生配置运动手环，实时监测学生体育活动时长、运动强度、心率等数据。利用人工智能技术对数据进行分析，生成学生体育活动报告，预警运动风险，为体育教学调整、学生个性化运动建议提供数据支撑，实现体育活动常态化监测与科学指导。

（七）强化安全保障

1.每学期组织体育教师、参与体育活动组织的学科教师开展

运动安全培训，内容包括运动损伤预防（如常见运动损伤的原因、预防措施）、运动急救知识（如心肺复苏、伤口包扎）、体育器材安全使用等，提升教师安全保障能力。

2.将运动安全教育融入体育课程、大课间、体育锻炼活动等环节。通过课堂讲解、案例分析、模拟演练等方式，向学生传授运动安全知识（如正确的运动姿势、运动前热身与运动后放松）、运动损伤应急处理方法，增强学生自我保护意识。

3.在医务室及体育馆内配备 AED（自动体外除颤器），并在显眼位置标识，组织体育教师、学校医务人员等开展 AED 使用培训，确保突发心脏疾病时能及时施救。

4.制定学校运动伤害快速响应流程，明确体育教师、班主任、校医、未保老师等在运动伤害发生后的职责。一旦发生运动伤害，第一时间采取急救措施，同时通知家长、启动后续就医流程，保障学生受伤后能得到快速、有效救治。

5.与龙华社区医院建立运动伤害救治绿色通道合作机制，签订协议。明确学生运动伤害紧急救治流程，确保医院优先接诊、快速诊断治疗，为学生运动安全提供医疗保障。

6.为全体学生购买学生运动意外伤害专项保险，明确保险范围、理赔流程，保障学生在体育活动中因意外受伤时，能及时获得保险赔偿，减轻家庭经济负担。

五、工作监督

校级监督电话（021-54358566*804）、区级监督电话（区级电话：021-64410010）。

上海市龙苑中学体育教研组

2026 年 2 月

附：

上海市龙苑中学“乐动比赛日”工作方案

一、活动目标

以“乐动比赛日”为平台，激发学生体育兴趣，提升体育技能，增强团队协作与竞争意识，促进学生身心健康，推动校园体育文化建设，助力“每天不少于2小时体育锻炼”及全员参与体育赛事目标达成。

二、组织架构

工作小组组长：体育教研组长（丁欧斌）、学生发展中心主任（陆燕）

组员：全体体育教师（张妹、傅国群）、各年级班主任（屠贝雯、杨澍、吴敏婕、欧阳谢璐、龙萍、张雅琼、沈晓燕、戴含悦、陈晓宁、任帅臻、余子浩、吴彦敏）

三、活动安排

（一）频率与时长

每月开展1次“乐动比赛日”，每次至少半天。每学期初，体育组结合学校体育课程、社团活动及学生特点，提前确定学年赛事活动安排，涵盖田径、球类、趣味比赛等项目。

（二）项目确定流程

调研征集：首次在学期第一个月体育组通过问卷、班会等形式，向学生、班主任、体育社团成员征集赛事项目建议，了解学生兴趣与需求，之后为每个学期末调研。

四、实施流程

（一）赛前准备

1、宣传动员：活动前2周，通过校园广播、班会、体育课堂等，向学生宣传“乐动比赛日”项目、规则、意义，鼓励全员参与，班主任协助动员，统计参赛人员。

2、场地器材：体育组赛前 1 周检查、调试场地器材，如清理赛场、校验球类、准备计时计分设备等，确保赛事顺利开展。

3、人员培训：对赛事裁判（体育教师、部分学生志愿者）开展培训，明确规则、裁判方法；对参赛学生进行安全、赛事礼仪等指导。

（二）赛中组织

1、流程把控：比赛日按既定赛程有序进行，体育教师、班主任现场管理，保障学生安全，及时处理突发情况。裁判严格执法，确保公平公正。

2、氛围营造：通过校园广播播报赛事进程、精彩瞬间，设置加油助威区域，组织班级啦啦队，营造积极热烈的比赛氛围。

3、记录表彰：安排专人记录赛事成绩、精彩画面，为后续“荣誉墙”“纪录榜”建设及校园体育宣传积累素材；对比赛中表现优秀的个人、团队，现场给予表扬鼓励。

（三）赛后总结

1、成果梳理：赛事结束后 3 天内，体育组整理比赛成绩、参与数据、典型案例等，分析活动成效与不足。

2、反馈改进：召开工作小组会议，总结经验，收集师生反馈，针对赛事组织、项目设置、参与度等问题，研讨改进措施，完善后续“乐动比赛日”方案。

3、宣传推广：通过校园公众号、宣传栏展示“乐动比赛日”精彩内容，宣传体育精神与学生风采，扩大活动影响力，激发更多学生参与体育锻炼热情。

五、保障措施

（一）安全保障

赛前对学生进行安全教育，强调赛事安全注意事项。比赛现场配备急救箱、安排校医值班，做好突发伤病应急处理准备。

（二）资源保障

学校保障场地、器材、资金投入，支持“乐动比赛日”开展；体育组合理调配资源，提高使用效率。

与学校后勤部门协作，保障赛事期间饮用水、场地清洁等后勤服务。

（三）与其他体育工作衔接

1、与体育课程、社团活动融合，“乐动比赛日”项目作为课程、社团实践平台，巩固教学成果，提升学生技能。

2、赛事成绩、优秀案例纳入学校体育赛事“荣誉墙”“纪录榜”建设，完善体育荣誉体系，宣传学校体育工作。

3、通过本方案实施，推动“乐动比赛日”规范化、常态化开展，助力学校体育工作高质量发展，促进学生全面成长。

上海市龙苑中学体育教研组

2026年2月

附：

上海市龙苑中学专项体育活动方案

一、指导思想

为落实“健康第一”的教育理念，丰富学生课间校园生活，缓解学业疲劳，增强学生体质，培养学生运动习惯、规则意识与团队协作精神，助力“每天不少于2小时体育锻炼”，推动校园体育文化建设，特制定本方案，确保活动安全、有序、有效开展。

二、活动目标

健康目标：保证学生每日校内体育活动时间，提升学生体能与身体协调性，促进身心健康发展。

习惯目标：引导学生养成主动锻炼、科学运动的良好习惯，树立终身运动意识。

安全目标：规范活动组织与管理，强化安全防护，确保活动全程无安全事故。

素养目标：培养学生集体荣誉感、规则意识、合作精神与自我管理能力。

三、组织框架

工作小组组长：学生发展中心主任（陆燕）、体育教研组长（丁欧斌）

组员：全体体育教师、六七八年级所有任课教师

四、活动安排

活动对象：六年级、七年级、八年级、九年级全体学生

活动时间：六七八年级每周一至周五中午（12:00--12:50）
九年级每周一至周五下午（15:30-17:30）

活动场地：学校体育馆、室外操场、校园指定活动区域

组织形式：以年级为单位，统一组织、分区域、分项目开展

五、场地轮用与活动内容安排

(一) 体育馆周轮用安排 (中午 12:00-12:50)

第一周: 六年级 使用体育馆, 七、八年级 室外操场活动

第二周: 七年级 使用体育馆, 六、八年级 室外操场活动

第三周: 八年级 使用体育馆, 六、七年级 室外操场活动

后续循环轮换

九年级使用体育馆及室外操场时间为下午 15:30-17:30

(二) 活动内容

体育馆内以羽毛球、空竹、乒乓球、踢毽子等项目为主; 室外以篮球、排球、匹克球、跳绳等项目为主

六、实施流程

1. 前期准备

体育教师制定方案、规划场地、准备器材、现场指导; 班主任提前开展安全教育、纪律强调与活动动员。

2. 活动开展

各班按时整队, 有序进入指定场地; 严格按照五环节流程开展活动; 体育教师全程巡视指导, 值日教师跟班管理。

3. 活动结束

各班整理归还器材, 清理场地, 安静有序带回教室。

七、人员分工

体育教师: 方案制定、场地划分、器材准备、活动指导、安全巡查。

值日教师: 考勤点名、秩序维护、安全管理、突发情况处置。

值日行政: 全域巡查、监督活动落实、协调现场问题。

校医: 医疗保障, 及时处理运动损伤与学生身体不适。

学生体育干部: 协助整队、收发器材、带领热身与放松。

八、保障措施

安全保障: 学生必须穿运动鞋参与活动, 严禁追逐打闹、危

险动作；活动前热身、后放松；身体不适提前报备。

场地器材保障：定期检查场馆、器材安全隐患，专人负责器材收发与保管，固定班级活动区域。

制度保障：活动纳入日常管理，做到有计划、有落实、有检查；特殊天气及时调整形式。

健康保障：控制运动强度，以中等强度、趣味运动为主，避免饭后立即剧烈运动。

上海市龙苑中学体育教研组

2026年3月

附：

体育活动雨天（恶劣天气）应急预案

一、适用范围

本预案适用于雨天、大风、雾霾、高温、严寒等不适宜室外活动，及体育馆临时无法使用的应急情况。

二、工作目标

保障学生安全，杜绝拥挤、奔跑、打闹等安全隐患。

保证午间体育活动不停课、不断档，室内有组织、有内容、有效果。

维护校园楼道、教室秩序，确保活动平稳有序。

三、预案启动及实施

预警判定：根据当日为雨天或雾霾天，由体育教研组长通知是否启动雨天预案，由班主任统一告知调整为室内活动。

活动内容：六年级：观看体育健康知识或体育赛事短片。

七年级：进行各种棋类游戏。

八年级：手势操、静态拉伸等室内练习。

后续三个年级依次轮换。

九年级：室内馆活动。

组织实施：值班教师和体育教师分楼层巡视指导，学生不串班、不扎堆、不奔跑。

活动结束：安静整理，有序坐班，做好课前准备。

四、安全保障

提前调整桌椅，留出安全活动空间，防止磕碰受伤。

控制运动强度，不做剧烈跳跃、冲撞性运动。

学生身体不适立即报告，及时处置。

学生受伤或不适，第一时间报告班主任与校医。

极端恶劣天气，活动调整为室内休息或健康教育课。