

上师大一附小深化新时代学校体育工作高质量发展工作方案

(2026年3月修改)

一、总体目标

为全面贯彻上海市教委《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，促进青少年全面发展健康，现就上师大一附小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

1. 统筹用好教育教学活动时间，全面落实学生每天综合体育活动2小时并基本在校内完成；

2. 构建校级“健康知识+基本技能+专项技能”课程体系；形成“班-校-区”三级赛事网络并扩大赛事活动的参与率；学生体质及格率保证99%以上，优秀率逐年提高。

3. 做好校内场地挖掘与升级，充分利用有限空间做好“微改造”工程，推行“一场多用、一室多能”优化空间布局。做好校外资源整合与共享，深化“场馆进校园”合作，为足球、排球、飞镖等学校特色项目提供教学与训练支持。

三、组织架构

（一）领导小组

学校成立体育工作高质量发展领导小组，组员包括：

组长：党支部书记、校长王卿

副组长：党支部副书记郭红伟、副校长李阳林、体育教研组长董绮敏

组员：

工会主席张莉、教学教导施汶、德育教导董丽娟、大队辅导员丁佳艺、总务主任沈韶俊；

（二）工作小组

学校成立体育工作高质量发展工作小组，组员包括：

组长：党支部书记、校长王卿

副组长：体育教研组长董绮敏

组员：

体育教师：龚琦、马胜豪、施文文、魏春雨、肖聪、陈婷婷、冯一多、吴琦；
年级组长徐祿、冯一多、王烨、高菊、莫兰花；

四、工作任务

（一）保障运动时长

1. 体育课时安排（必做任务）：

统筹用好各类课程课时和课后服务时间，保证一至五年级每周开设 5 节体育课、2 节体育活动课。

2. 30 分钟大课间活动安排（必做任务）：

每天上午安排 30 分钟大课间活动，组织全校学生开展广播操、自编操、快乐长跑、体能挑战等体育活动。

3. 每天不少于 40 分钟的体育锻炼活动安排（必做任务）：

将课间操、课间休息、午休前后、课后服务等碎片化时间进行优化整合，灵活安排每天不少于 40 分钟且覆盖全体学生的体育锻炼活动。充分利用操场、球场、空地、走廊等校内外场地，错峰、分区安排学生体育锻炼活动，解决场地限制问题。

4. 其它覆盖全体学生的体育运动安排（选做任务）：

每月安排“乐动比赛日”，设定不同主题，以全校或分年级方式组织学生参与多种体育比赛，涵盖竞技性、趣味性、集体性，吸引不同兴趣和能力的学生。比赛日活动可以利用半天或分散在下午时段进行，简化赛程，高效组织，减少对正常教学的干扰。

（二）丰富项目设置

1. 体育课程中的运动项目设置（必做任务）：

为打造“一校多品”体育特色，学校按年级开设多样化的体育项目：五年级设置篮球（男生）、排球（女生）课程；四年级设置游泳、花式跳绳课程；三年级设置花样跳绳课程。所有课程均采用“一位外聘专业教练+一位本校教师”的方式进行授课，每周固定课时，充分保证课程落实。此举旨在帮助学生在小学阶段掌握至少 3 项运动技能，丰富校园体育文化生活。

2. 体育社团、兴趣小组、课后服务及学校提供的其它课内外的运动项目设置

（包括“人人学会游泳”等）（选做任务）：

学校在课后服务时间段开设丰富的体育类课程，项目涵盖足球、排球、飞镖、田径、啦啦操、花样拍毽、花样跳绳、中国象棋等，种类丰富，满足学生不同兴趣。这项项目旨在提升学生身体素质，培养运动技能，并丰富其课余文化生活。

（三）开展赛事活动

1. 学生运动会安排（每年春秋各一次，鼓励全员参与）（必做任务）：

学校坚持每年举办两次大型的全校性运动会，成为学生展示风采、锤炼意志的盛会。上半年：趣味运动会，以“全员参与、快乐运动”为宗旨。项目设计充满创意与协作，强调团队合作与运动乐趣，旨在激发兴趣、培养集体荣誉感，让操场充满欢声笑语。下半年：竞技类运动会，以“挑战自我、追求卓越”为目标。涵盖田径、球类、跳绳等传统竞技项目。赛事组织严谨，旨在检验日常体育教学与训练成果，发掘运动苗子，培养学生拼搏进取、遵守规则的体育精神，展现速度、力量与技巧的较量。两次运动会相辅相成，既保证参与的广泛性与趣味性，又提供了追求更高、更快、更强的竞技舞台，是学校体育工作的重要载体，有效促进了学生身心健康发展。

2. “乐动比赛日”安排（每月一次，每次至少半天，提前确定学年赛事活动安排情况）（必做任务）：

为进一步扩大赛事的参与度，学校用好“乐动比赛日”平台，每月至少半天，全校或分年级方式组织学生参与，使“乐动比赛日”成为学校重要的体育品牌活动，提升学生参与运动的热情和团队凝聚力，检验日常体育教学成果、发现和培养体育后备人才。

（四）场地设施保障

1. 学校体育基础场馆信息（必做任务）：

上师大一师附小占地面积约为 15074 平方米，其中教学楼建筑面积约为 8206.86 平方米，拥有标准 150 米塑胶跑道，整个操场约为 5570 平方米（包含一块标准 7 人制足球场、两块完整篮球场）。这些运动场为我校足球、排球项目的开展提供了强有力的保障。

2. 学校场地建设完善工作方案（“上天入地”“立体扩容”、运动体整室、健身房、更衣室等）（选做任务）：

学校规划“立体扩容”方案，充分利用校园空地建设符合小学生身心健康的体育健身场地，如对西校二楼的平台进行改造，增设乒乓球活动区域，开设乒乓球体育项目。同时，对现有场馆进行升级改造，提升设施品质和使用效率。

3. 利用学生身边的“角角落落”打造的“微操场”“微球场”等小型运动场域、小型健身运动设备（选做任务）：

学校利用学生身边的“角角落落”，如班级的走廊、教学楼各层的走廊等打造“微操场”“微球场”等小型运动场域、小型健身运动设备。

4. 数智化设备配备情况（选做任务）：

在公用经费充足的前提下，学校拟引进数智化设备如运动手环等，用于体育教学和训练的精准监测和评估。同时，建立校园体育信息化平台，实现活动安排、成绩统计、健康管理等功能的智能化管理。

5. 与学校附近体校、公共体育场馆等的共享机制（选做任务）：

学校将四年级游泳课安排在上海游泳馆，形成长期的合作机制，每年四年级的学生都会到那里开展专业的游泳学习。

（五）师资队伍配备

1. 学校基础体育师资配备情况（必做任务）：

学校现有专职体育教师 10 名，其中高级教师 1 名、一级教师 5 名，研究生学历 3 名，能够满足日常体育教学和训练需求。同时，通过外聘的形式，引进专业的足球、排球、飞镖、中国象棋等教练进校开展体育项目，补充学校体育师资力量。后续我校也将不断加强对体育教师的培养和引进工作，提升教师队伍的整体素质和教学水平。

2. 学科教师“一岗多能”指导体育社团或兴趣小组活动、组织体育锻炼及赛事活动等（必做任务）：

为深度整合教育资源、激发校园体育活力，我校积极推行学科教师一岗多能发展模式，大力鼓励并支持非体育学科教师深度参与校园体育建设。鼓励有特长、有热情的学科教师协助指导篮球、棋类、排球、花样跳绳等体育项目，发挥其多元才能。引导学科教师利用课后服务、大课间或课余时间，积极组织班级、年级的体育锻炼活动，协助筹备校级赛事，成为体育活动的重要组织者与推动者。

3. 体育教师绩效考评机制（必做任务）：

为科学评价体育教师工作成效，激发其专业发展内生动力，学校建立并完善以目标为导向、以实绩为核心的体育教师绩效考评机制，将教学质量、训练成果、活动组织等方面纳入考核范围。通过定期考核和奖励措施激励体育教师积极投身学校体育工作。

教学质量：重点评估课堂教学规范性、学生参与度、运动技能掌握率及学生体质健康水平提升情况。**训练成果：**考核运动队的日常训练质量、竞赛成绩（区级及以上赛事）、体育后备人才发现与输送成效。**活动组织：**评价教师策划、执行校级或年级体育赛事、大课间活动、课外体育锻炼等活动的创新性、参与规模、安全规范及实际效果。

4. 校内体育教师分类培训开展情况（选做任务）：

学校构建多元化、常态化的教师专业发展支持体系，为持续提升体育教师专业素养与教学实践能力助力。定期组织体育教师参加各级教学研讨会、专项技能提升班，确保知识更新与能力进阶。积极鼓励并支持教师参与高水平专业资质认证，例如已有教师成功获得气排球国家级裁判员证书，多次担任全国级气排球比赛的裁判，显著提升了相关领域教学与训练的专业化水平。主动对接校外优质资源，定期邀请高水平教练或教研员来校开展专题讲座、示范课教学或实践指导，促进前沿理念与先进经验的交流共享。

5. 设置教练员岗位或兼职教师制度等情况（选做任务）：

作为全国青少年足球特色校、排球特色校，我校有四名体育教师兼职上师大一附小足球校队、排球校队训练工作。同时我校还有五位体育教师分别承担了学校飞镖队、田径队、啦啦操队、花样拍毽以及花样跳绳队的训练比赛任务。

6. 通过购买服务等方式引进社会专业力量情况（选做任务）：

目前我校在足球、篮球、排球、游泳、飞镖、中国象棋等项目与校外社会专业力量深入合作，后续也将继续加强合作，促进学校体育工作高质量发展。

（六）实施干预指导

1. 体质健康测试工作开展安排与结果反馈机制（必做任务）：

我校定期组织学生进行体质健康测试，及时收集和分析测试数据，建立学生体质健康档案，并根据测试结果提出针对性的改进建议。同时向学生和家长反馈测试结果，引导他们关注孩子的体质健康状况并采取积极措施进行改善。

2. 体质健康全过程管理办法与对体质健康水平处于良好以下学生的指导方案（必做任务）：

依据年度体质健康测试数据，精准锁定目标学生群体，建立体质健康全过程管理，从饮食、睡眠、锻炼等方面入手制定个性化的指导方案，帮助体质健康水平处于良好以下的学生提升身体素质。加强对这部分学生的关注和跟踪管理，定期进行评估和调整指导方案确保取得实效。

3. 对优秀体育苗子的跟踪培养（选做任务）：

学校建立优秀体育苗子跟踪培养机制，通过定期测试和评估筛选出具有潜力和天赋的学生进行重点培养和关注。为他们提供更多的训练机会和资源，如参加专业训练营、校际联赛等，提升他们的竞技水平和运动素养。同时加强对他们的心理辅导和学业指导，确保他们在全面发展的基础上取得更加优异的成绩。

（七）强化安全保障

1. 教师运动安全培训（必做任务）：

我校定期组织体育教师参加运动安全培训活动，提升他们的安全意识和应急处理能力。培训内容涵盖运动伤害预防、急救技能、心理疏导、心肺复苏、损伤包扎等，确保教师在遇到紧急情况时能够迅速有效地应对和处理。

目前全体体育教师均已取得急救证书。

2. 学生运动安全教育工作（必做任务）：

学校加强对学生运动安全的教育和引导，提高他们的自我保护能力。我们结合班团队课、体育活动课、综合实践课等，通过开设安全教育课程、举办专题讲座、开展应急演练等方式，让学生了解运动安全的重要性，掌握正确的运动方法和技巧，避免运动伤害的发生。

3. 学校 AED 配备情况（必做任务）：

目前学校已在两个校区配备三台 AED 急救设备，并定期开展维护，后续将不断加强培训，保证设备的使用。

4. 学校运动伤害快速响应机制（必做任务）：

学校建立了运动伤害快速响应机制，明确各部门的责任分工和基本的处置流程，并做好宣传工作，做到人人知晓。一旦发生运动伤害事件，能够迅速启动应急预案，进行紧急救治，并及时向上级部门和家长通报情况，确保事件得到妥善

处理。

5. 定点医院运动伤害救治绿色通道（必做任务）：

学校针对学生的运动伤害，与专门的定点医院建立合作关系，开通运动伤害救治绿色通道。一旦发生严重运动伤害事件，能够迅速将受伤学生送往医院进行救治并享受优先就诊、优先治疗等便利条件，确保学生得到及时有效的治疗。

6. 学生运动意外伤害专项保险配置情况（必做任务）：

学校为每位学生购买运动意外伤害专项保险提供必要的经济保障。

五、工作监督

上师大一附小区校两级监督电话，欢迎各界监督和建议。

校级监督电话：021-54202230

区级监督电话：021-64410010