

2026 学年第一学期上海市紫竹园中学体育工作方案

一、总体目标

为深入贯彻《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》，进一步推动每天综合体育活动 2 小时工作落细落实，充分认识增强学生体质对落实立德树人根本任务的重要意义，充分认识保障充足户外运动时间与学生心理健康、近视防控、体重管理等重点健康指标之间的密切关联。持续加强运动健康理念宣传，强化以体育人的社会导向。坚持“健康第一”指导思想和“为了每一个孩子的终身发展”核心理念，结合学校美术特色办学实际，全面落实学生每天综合体育活动 2 小时要求，提升学生体质健康水平，推动体美融合、体教融合深度发展，特制定工作方案如下：

（一）工作目标

以提升学生核心素养为导向，构建符合美术特色校发展的体育工作体系，全面落实体育育人功能，促进学生身心健康、全面发展，实现“健康成长、以体育美、以体赋能”的育人目标，打造紫竹园中学体育特色品牌。

（二）具体目标

1. 严格落实学生平均每天综合体育活动 2 小时，及“70 分钟”统一要求：执行高中“4+1”（每周 2 节体育与健康+2 节体育专项+1 节体育活动）排课标准；每天一次 30 分钟大课间活动（保障有效运动时间不少于 20 分钟）；通过早锻炼、午社团、晚活动、小课间微运动的形式灵活落实“50 分钟”综合体育活动。体育课全部在周课时内由具备相应资格的专任教师承担，晒课表、学校课表、班级课表、师生课表“四表”一致，杜绝体育课挤占和“阴阳课表”现象。
2. 每年《国家学生体质健康标准》达标率 95%以上，优良率力争达到 50%，有效改善学生脊柱健康、肌肉劳损等专属健康问题。
3. 开齐开足体育课程，丰富课内外体育项目，实现体美协同发展，培养学生终身体育意识和运动特长。
4. 构建常态化、特色化体育赛事体系，营造“人人运动、时时可动、以体融美”的校园体育文化氛围。

二、组织架构

（一）领导小组

组长：校长、书记

副组长：副书记、副校长

成员：课程与教学中心主任、学生发展中心主任、教师发展中心主任、体育教研组长

职责：统筹部署学校体育工作，审定工作方案，协调师资、场地、资金等保障资源，监督各项工作落地见效。

（二）工作小组

组长：课程与教学中心主任

成员：全体体育教师、年级组长、各班班主任等

职责：具体落实体育课程教学、活动组织、赛事开展、体质监测等工作，做好日常工作记录与反馈。

三、核心工作任务

（一）严格落实运动时长，规范时段安排

紧扣徐汇区“关键 70 分钟+灵活 50 分钟”每天综合体育活动 2 小时总体框架，结合学校作息制定科学合理的体育活动安排，强化教师协同监管，确保每天 2 小时运动时长（原则上基本在校内完成）落到实处。

1. 课时安排：严格执行高中“4+1”标准，每周每班开设 2 节体育与健康、2 节体育专项、1 节体育活动。其中体育与健康涵盖基本体能、专项技能、健康知识与运动防护。开设 90 分钟“专项化”体育课，更好满足学生运动兴趣培养和运动技能提升需求，专项化教学实行 2 节课连排。
2. 固定时段活动。每天 2 小时由“刚性 70 分钟”与“灵活 50 分钟”两部分构成，具体安排如下：

时段	时长	内容与要求
7:00~7:25 晨间锻炼	25 分钟	开放小球等项目，计入“50 分钟”综合体育活动。
9:35~10:05 大课间	30 分钟	全员参与，含集体操、体能训练等；科学规划运动项目，有效运动时间 ≥ 20 分钟（刚性 70 分钟）。
“课间 15 分钟微运动”	5~10 分钟	进行小范围、小强度的拉伸练习（肩关

		节拉伸；上下肢拉伸）；下肢柔韧、力量练习等（如原地高抬腿外展、靠墙半蹲）
12:45~13:00 午间社团活动	15 分钟	年级划分场地开放；与午餐间隔，强度不宜过大，不强制需午睡学生参加。
17:15~18:05 课后体育锻炼	约 50 分钟	学生自选体育自由锻炼或体育竞赛训练，计入“50 分钟”综合体育活动。

3. 课间安排。课间 15 分钟主要用于学生饮水、如厕或自由活动；鼓励学生课间进行小范围、小强度的拉伸练习（肩关节拉伸；上下肢拉伸）；下肢柔韧、力量练习等（如原地高抬腿外展、靠墙半蹲），注意运动安全；不侵占学生课间休息时间，不以拖堂、提前上课或批改作业等为理由限制学生走出教室。
4. 其他安排：每月最后一周设年级“乐动日”，融合专项练习与趣味比赛；每月至少安排一次“紫中乐动日”，落实区级常态化赛事要求；做好高三毕业班学生科学统筹学习与运动的引导，做好特殊体质学生的关心关爱工作。

（二）丰富课程与项目设置，深化体美融合

结合学校特点，兼顾学生差异化运动需求，构建“基础+特色+融合”的体育课程与活动体系，实现体育锻炼与育人协同。

1. 体育课程项目：严格落实国家课程标准，涵盖基本体能训练（速度、耐力、柔韧等）、技术类项目（立定跳远、跳绳、投掷）、球类项目（每学期不少于一项三大球）；增设匹克球、飞盘、飞镖等特色拓展项目；融入形体训练、姿势矫正等与艺术创作相关的内容，预防美术学生长期创作导致的身体问题。
2. 体育社团：设立羽毛球、篮球、足球、乒乓球、飞镖、踢跳、啦啦操、现代舞蹈、民族舞等社团，每周至少开展 1 次活动，自主报名、长周期培养，配备专业教师指导。
3. 体美融合特色活动：跳绳作为我校体育特色核心项目，以普及性、竞技性、梯队化为建设理念，贯穿高中体育教学。学校以跳绳特色项目建设为抓手，构建教学—选拔—训练—竞赛一体化实施路径，形成“全员参与、分层选拔、梯队培养、以赛促练”的特色发展体系，全面提升学生身体素质与体育竞技水平，彰显校园体育活力与办学特色。组织“户外写生+徒步”拓展营、“运动中的艺术”写生/摄影活动，利用校内体育场馆布置学生运动主题美术作品，打造“体美融合”的

校园运动环境。

（三）构建常态化赛事体系，打造校园体育文化

落实区级“一季一赛”“班班赛”要求，建立“校级运动会+乐动日+特色赛事”的三级赛事体系，推动全员参与，增强学生运动荣誉感。

1. 全校性运动会：每学年举办2次，9月健美节、5月春季体育节，设置短跑、跳远、实心球、接力赛、趣味运动等项目，年级分项组织，实现全员参与、赛训结合。
2. “紫中乐动日”赛事：紧扣区级要求，每月确定一个主题，结合节日、特色教育周开展，覆盖全体学生，每次至少半天（分年级组织时每个年级一般不低于2课时），可与春秋季节运动会、当日体育课及体育活动课整合，具体安排如下：

月份	主题	赛事/活动内容
9月	广播操评比	全校广播操比赛
10月	踢跳挑战	高一、高二1'单摇挑战赛
11月	一季一赛·短长绳比赛	短绳、双飞、8字长绳、集体跳比赛
12月	拔河比赛	全校拔河比赛
1月	冬季长跑	耐力跑比赛（男生1000米、女生800米）
3月	篮球技能比赛	全校篮球比赛
4月	体育趣味比赛	全校体育心理周活动
5月	羽毛球挑战赛	高一、高二比赛
6月	气排球比赛	高一、高二比赛

3. 荣誉体系建设：在体育宣传橱窗设立“紫中体育荣誉墙”“纪录榜”，记录优秀运动员、赛事团队成绩；建立学生体育档案，跟踪运动能力进步曲线，增强体育活动的荣誉感和持续参与动能；通过适当仪式和激励办法，对学生点滴进步、主动参与、团队精神和取得成绩予以认可。

（四）完善场地设施保障，提升使用效率

围绕“处处皆运动、体美相融合”目标，推进场地设施升级、微运动空间打造，落实数智化建设与资源共享，保障体育教学与活动开展。

1. 基础场馆运维：做好200米环形跑道田径场、室内体育馆、室外篮球场、室内乒乓房、舞蹈房、体质测试室的日常检修与器材更新，确保场地器材安全可用。
2. 微运动空间打造：利用校园边角地带、走廊、画室，布设“微操场”、“微球

场”、“走廊健身角”、“画室伸展区”，配备简易拉伸、体能训练器材；在室内馆布置学生运动主题美术作品，营造体美融合氛围。

3. 数智化建设：依托智慧体育信息平台，实现学生运动数据统计、课后锻炼打卡、教师教学反馈。

（五）强化师资队伍建设，健全考核激励机制

优化师资结构，构建“专业+协同”的体育师资队伍，完善培训、考核体系，激发教师工作积极性，提升体育教学与活动组织质量。

1. 基础师资保障：依托现有 5 名体育教师（男 3 女 2，中级 3 人、初级 2 人）的专业优势，合理分配教学、社团、赛事指导任务，确保各环节工作专业落地。
2. “一岗多能”协同机制：鼓励班主任、美术/科技等学科教师及有体育特长的教师，担任赛事评委、社团指导员、大课间组织者，构建“人人都是体育工作者”的工作格局。
3. 分层培训提升：组织体育教师参加区级以上专业培训，校内开展“带教帮扶”、“教学展示”、“课例研修”。邀请社会专业教练进校指导，提升特色项目、赛事组织的专业水平。

（六）实施精准体质干预，助力学生健康发展

建立“测试—反馈—干预—跟踪”的全流程体质健康管理机制，针对学生专属健康问题、体质偏弱学生、体育优秀苗子实施分类指导，实现精准育人。

1. 规范体质测试：每学年组织 2 次《国家学生体质健康标准》测试，测试后形成《个人体质成长报告》，反馈至学生、家长、班主任，做到“测有数据、评有依据”。
2. 特色健康干预：针对学生长期坐姿创作导致的脊柱健康、肌肉劳损问题，开展专题干预；为体能偏弱学生制定个性化运动处方，融入运动康复知识课程；加强视力保护、运动防护教育，提升学生自我健康管理能力。
3. 体育苗子培养：建立篮球、田径、羽毛球等领域优秀苗子“苗子库”，联合徐汇区建立双向推荐机制；为苗子提供课后专项训练，支持参加各级青少年体育竞赛，培育体育后备人才。

（七）制定特殊情况下的体育活动组织预案

为全面应对阴雨、雾霾恶劣天气及流感、诺如、新冠等呼吸道传染病等突发公共卫生事件，科学规范学校体育教学、课间操、课外体育活动，最大限度保障师生身体健康与生命安全，降低安全事故与交叉感染风险，确保学校体育工作平稳、有序、安全开展，制定应对预案，采取减少或暂停户外体育教学、组织在室内进行体育健康知识学习、运动康复讲解、室内静态体能、室内运动项目等活动，并确保实施的一致性。

高温天气：

- 高温黄色预警（日最高气温 $\geq 35^{\circ}\text{C}$ ）：禁止高强度、长距离、对抗性项目，优先在阴凉区域开展短时、轻量活动，并增加休息频次。
- 高温橙色预警（日最高气温 $\geq 37^{\circ}\text{C}$ ）：原则上不安排室外体育活动，以室内体育活动为主，确需开展的仅限早晚阴凉短时、低强度活动，避开 11:00—15:00 高温时段。
- 高温红色预警（日最高气温 $\geq 40^{\circ}\text{C}$ ）：禁止一切户外体育活动。

严寒天气：

- 低温蓝色预警（日最低气温 $\leq 0^{\circ}\text{C}$ ）：正常开展户外体育活动，缩减耐力长跑、静态久坐类项目，优先安排肢体舒展、趣味互动等热身类轻量运动，增加热身频次，落实头面、手足防寒防护，合理缩短单次室外活动时长。
- 低温黄色预警（日最低气温 $\leq -3^{\circ}\text{C}$ ）：禁止长时间户外静止类活动，以室内趣味运动、体能小游戏、拉伸训练等为主。

（八）筑牢运动安全防线，完善风险保障体系

建立“培训—预防—应急—保障”全方位运动安全管理制度，切实维护学生运动安全，消除安全隐患。

1. 安全培训常态化：每学年组织体育教师、全体学生开展不少于 2 次校园运动安全专题培训，涵盖心肺复苏、AED 实操、创伤预防、应急处置等内容；在体育课、班会课中加强运动礼仪、器材使用规范、热身拉伸等安全教育，设置“体育安全月”专题宣传。
2. 应急机制健全化：设立“运动伤害响应小组”，建立体育教师、卫生老师、班主任、家长四方联动机制；每学年组织 1 次模拟急救演练，确保突发情况快速响应。
3. 安全设施标准化：在主教学楼、体育馆等关键位置配置 AED 设备，定期检查电池、

电极片，确保设备“能用、会用”；对体育场地、器材开展常态化安全排查，及时更换破损器材。

4. 保险保障全覆盖：为全体学生购买涵盖运动意外伤害的学生平安保险，每学年完成保单更新并统一存档，建立家长查询机制，确保体育课、社团、赛事等场景全保障。

四、督导考核与监督

（一）校级督导

由校长室、课程与教学中心、学生发展中心、公共服务中心组成体育工作质量督导小组，对体育课程开设、运动时长落实、赛事组织、学生参与度等开展过程性评价，每月通报工作情况，对问题及时督促整改。

（二）区级对接与“一案三表”上报

严格落实徐汇区教育局督导要求，按时完成体育工作自查，对照要求修订完善“一案三表”（学校体育工作方案）并完成校内公示，接受区级督导。

（三）社会监督

设立校级体育工作监督电话（021-54620283），公开区级监督电话（021-64410010），邀请家长代表、社区监督员参与体育工作反馈，实现全过程公开透明监管。

上海市紫竹园中学
2026 年 9 月