

上海市紫竹园中学推进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，现就上海市紫竹园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时间2小时工作，制定工作方案如下。

二、工作目标

（一）总体目标：全面提升学生体质健康水平，实现“健康成长、全面发展”的育人目标。

（二）具体目标：

1. 全面落实学生每天体育锻炼时间不少于2小时；
2. 每年学生国家学生体质健康标准达标率达到95%以上，优良率力争达到50%以上；
3. 开齐开足体育课程，同时充分利用时间丰富课内外体育活动项目。

三、组织架构

（一）领导小组

组 长：张敏

副组长：刘莉萍、黄莺

成 员：吴钟怡、陈静如、姚竖洪、刘 佳、田文珊、康 超、程爰、林易锴、宋志玲

（二）工作小组

组 长： 吴钟怡

成 员：全体体育教师、年级组长、各班班主任等

四、工作任务

（一）保障运动时长

为确保学生每天锻炼时间不少于两小时，学校制定科学合理的作息安排，强化日常监督与教师协同。每周体育课时严格落实国家标准，开展形式多样的大课间活动，并结合高中体育社团进行锻炼活动，提高学生体能水平与参与热情。

1. 体育课时安排：每周每班 1 节体能课、1 节体育球类大单元课、1 节体育活动课、2 节体育专项课（以年级为单位进行走班选专项上课 90 分钟）涵盖基本体能、专项体能、专项技能与健康知识；

2. 30 分钟大课间活动安排：每日上午第二节课后开展大课间活动，确保全员参与；

3. 确保每天的课外体育锻炼时间：体育教师与班主任联合监管，鼓励课后体育社团与锻炼打卡结合；

1) 7:00~7:25 晨间锻炼：小球开放学生自选

2) 9:30~10:00 大课间

3) 12:35~12:55 固定体育社团（年级场地开放）

4) 17:10~17:35 课后体育锻炼（学生自选体育社团）

4. 其它安排：每月最后一周周三安排年级体育活动日，设置专项练习与趣味比赛相结合活动。

（二）丰富项目设置

在体育课程内容设置上，学校不仅涵盖基本体能、球类和技能训练项目，还开展韵律操、拉伸训练等低强度项目、提供瑜伽、太极等舒缓调节类项目全面满足学生差异化运动需求，提升终身体育意识。

1. 体育课程中的运动项目设置

学校严格落实《国家体育学科课程标准》要求，设置体育课程内容，确保各年级体育课开齐开足、内容全面覆盖。体育课程项目包含：基本体能训练（如速度、耐力、柔韧、灵敏等）；技术类项目（如立定跳远、跳绳、投掷）；球类项目（每

学期安排不少于一项三大球：篮球、足球、排球）；特色拓展项目（如匹克球、飞镖、飞盘等）。

2. 体育社团、课后体育安排

（1）体育社团建设

学校高度重视社团育人功能，依托师资和设施资源，设立以下体育社团，定期开展训练和展示：羽毛球社团、篮球社团、足球社团、乒乓球社团、飞镖社团、踢跳社团、啦啦操社团、舞蹈社团、民族舞社团。社团活动每周开展至少一次，吸纳学生自主报名，鼓励学生长周期参与、提升运动素养、培养特长。

（2）课后体育安排

学校坚持“体育每天都有、每月有主题”的原则，由体育教师或专业教练负责指导，确保每位学生每周至少参加一次高质量的课后体育锻炼活动。其他年级学生也可在课后借用体育器材自由锻炼，形成校园“人人运动、时时可动”的氛围。

（三）开展赛事活动

1. 学生运动会安排

学校每学年开展两次全校性学生运动会，分别于春季体育节（5月）和秋季健美节（9月）举行，设短跑、急行军、跳远、实心球、接力赛、趣味运动项目等多个组别，确保全体学生均有项目参与。运动会实行年级分项组织、全员参与、赛训结合、积分激励，推动学生竞技与合作素养双提升。

2. “乐动比赛日”安排

落实“每月一次、每次半天”要求，设立“紫中乐动日”常态化赛事机制。每月组织一个主题比赛（如跳绳挑战、校园羽毛球赛、篮球技能赛等），结合节日或特色教育周（如“心理健康周”“阳光体育节”）开展，形成“月月有活动、班班有参与”的校园体育文化。乐动比赛安排如下：

3月 篮球技能比赛

4月 投掷比赛、心理周体育趣味赛（不倒翁、木块搭建、齐心协力比赛）

5月 羽毛球趣味赛

6月 乒乓球技巧比赛

9月 50米快速跑比赛、健美节（秋季运动会）

10 月 单摇跳绳比赛（花样跳绳、踢毽子选拔）

11 月 立定跳远比赛、广播操比赛（啦啦操、舞蹈表演选拔）

12 月 冬季长跑比赛（女生 800 米、男生 1000 米）

3. 学校体育赛事“荣誉墙”“纪录榜”等荣誉体系建设

在体育宣传橱窗内设立“紫中体育荣誉榜”，长期展示各年级优秀运动员、赛事团队成绩等信息。通过学生体育档案记录学生运动能力进步曲线，增强体育活动的荣誉感和持续参与动能。

4. 学校体育赛事活动向社区、家长开放机制

建立“家校体育共育机制”，在寒暑假体育锻炼、年级体育专项比赛和“紫中乐动日”中设置“家长共参与锻炼”等部分家长参与项目。邀请专业运动员或专业裁判担任裁判等职能岗位，推动校园体育资源与社区互动共享。

5. 举办特色体育赛事活动

在常规体育课程中融入形体训练、姿势矫正等与美术创作相关的内容；

组织“户外写生+徒步”拓展营，实现美体协同发展；

开设体育社团，利用校内标准跑道和室内馆，定期举办“运动中的艺术”写生、摄影活动；

引入运动康复知识课程，帮助学生预防职业性肌肉劳损。

（四）场地设施保障

1. 学校体育基础场馆信息

学校拥有 200 米环形跑道田径场 1 个，室内体育馆 1 座，可满足篮球、排球、羽毛球等项目教学与训练需求；另设室外篮球场 1 个、足球场 1 块、室内乒乓房、舞蹈房、体质测试室，满足学生多样化运动项目需求。

2. 场地建设完善工作方案

学校持续推进体育设施“立体扩容”与功能优化工作，积极规划建设运动休整室、功能健身房、更衣更鞋区，简易拉伸训练器材等，以增强体育教学与锻炼的科学性与舒适性。

3. 打造“微操场”“微球场”

充分利用校园内“边角地带”，布设若干“微运动空间”，在室内馆布置运动主题学生美术作品，营造美体融合氛围；开发“走廊健身角”“画室伸展区”等微运动空间，便于学生课间调节；建立场馆预约平台，提高使用效率，保障教学活动有序开展。使学生在课间、午休及课后可就近参与运动，提升空间使用率，打造“处处皆运动”的育人环境。

4. 数智化设备配备情况

学校引入部分智能体育装备与技术，设立智慧体育信息平台，用于学生运动数据统计、课后锻炼打卡、教师教学反馈等，实现“人—课—练—评”一体化体育管理。

5. 体育场地资源共享机制

学校将与就近学校建立合作，协议共享部分体育场馆资源，供校内体育社团或竞赛队训练使用。同时，建立与徐汇区青少年活动中心加强合作，推进“体教融合”“资源共育”，为有专业潜质的学生提供进阶支持通道。

（五）师资队伍配备

学校注重教师结构优化与队伍建设，实施“带教帮扶”、校本培训和外聘融合机制，打造一支专业化、多元化、高素养的体育教师队伍，同时引进社会资源，提升教学和活动质量。

1. 学校基础体育师资配备情况

学校现有体育教师 5 人（男教师 3 人，女教师 2 人），中级职称教师 3 人、初级职称教师 2 人，男女搭配、结构合理、专业多样，能够胜任日常体育教学与课后锻炼任务。

2. “一岗多能”教师指导机制

充分发挥体育教师与其他学科教师的协同作用，鼓励班主任、科技、艺术以及有体育特长的教师担任赛事评委，参与体育锻炼和体育社团指导员，构建“人人都是体育工作者”的机制。

3. 体育教师绩效考评机制

学校在绩效评估中明确体育教学质量、学生体质提升率、教学反思记录、赛事活动组织等均纳入体育教师年度绩效评价体系，注重激励机制与教学成果挂钩，激

发教师工作积极性。为激发体育教师工作积极性与专业发展动力，推动体育教学高质量运行，学校建立科学、全面、可操作的体育教师绩效考核机制，具体内容如下：

(1) 考核设置

绩效考核坚持“德能并重、素养导向、公平公正”的原则，采用多元评价模式，主要考核以下五个方面：

分类	考核内容	比重
教学质量	教学态度、课堂组织、教案编写、教学内容设计、课后反思等	25%
学生发展	学生体质达标率、参与度、满意度、技能掌握情况	25%
教育科研	公开课展示、课题研究、教学成果发表、资源开发情况	15%
活动组织	社团指导、赛事组织、活动安全管理、家校沟通	20%
职业素养	团队合作、遵守纪律、教学常规执行、出勤情况	15%

(2) 考核方式与周期

实行学期考核制，每学期结束时组织一次绩效评价；

考核形式包括：教学视导听课评分、学生体质测试数据、校级竞赛组织评价、教研组内互评、学生问卷调查等；

成绩采用“优秀、良好、合格、不合格”四级等级评价；

4. 分类培训机制建设

根据教师年级段、教学任务和专业方向，积极参加区级以上培训且组织校内培训，开展“带教帮扶”“教学展示”“课例研修”等形式，持续提高体育教师教学能力与素养水平。

(六) 实施干预指导

实施全过程体质健康干预机制，依托学校设备和平台数据监测，实现运动处方精准制定与动态调整。对体质偏弱学生进行重点指导，对优秀苗子强化培养支持。

1. 体质健康测试机制与反馈

严格按照国家学生体质健康标准执行测试任务，组织学生每学年进行 2 次标准测试。测试后由体育教师汇总数据，形成《个人体质成长报告》，反馈至学生、家长及班主任，确保“测有数据、评有依据”。

2. 全过程健康管理机制

学校建立体质健康全过程干预机制，针对我校学生常见健康问题，开展脊柱健康、视力保护等专题干预；为美术训练时间长、体能偏弱学生制定个性化运动处方；加强运动防护教育，重点防范绘画相关肌肉关节损伤；配合定期跟踪评估，提升干预效果。

3. 智能化体育监测系统建设

为部分年级学生配置运动手环，实时监测学生运动步数、心率等核心数据，记录日常体育活动时间与强度，实现个体运动数据可视化、班级锻炼强度统计、教师教学精准干预。

4. 优秀体育苗子跟踪培养机制

联合徐汇区建立体育后备人才双向推荐机制，对篮球、田径、羽毛球等领域表现突出学生设立“苗子库”，提供课后专项训练与寒暑假拓展训练营，支持参加各级青少年竞赛，为体教融合探索路径。

（七）强化安全保障

学校建立完善运动安全管理制度，常态化开展教师与学生安全培训，设立应急小组，配备 AED 设备与保险机制。

1. 教师运动安全培训

学校定期组织体育教师和全体学生参加“校园运动安全专题培训”，强化应急处置、创伤预防、急救操作（如心肺复苏术）等知识与技能，每学年完成不少于 2 次培训并形成档案记录。

2. 学生运动安全教育

在体育课、班会课中加强对学生的安全行为教育，如正确热身、运动礼仪、场地器材使用规范等。设置“体育安全月”专题宣传活动，提升学生运动风险意识与自我防护能力。

3. 学校 AED 配备情况

学校已在主教学楼等关键位置配置 AED（自动体外除颤仪）设备，定期检查与更新电池、电极片，并在教师培训中纳入 AED 实操演练内容，确保关键时刻设备“能用、会用”。

4. 运动伤害快速响应机制

设立校内“运动伤害响应小组”，建立体育教学与卫生老师、班主任、家长三方联动机制，每学年组织一次模拟急救演练。

5. 专项保险配置情况

为全体学生购买涵盖运动意外伤害的学生平安保险，确保学生在体育课、课后活动、赛事活动等场景下的风险保障。每学年完成保单更新并统一存档，提供家长查询机制。

五、 工作监督

学校与区级主管部门建立双向监督机制，定期召开体育工作评估会议，公开监督电话与邮箱，邀请家长代表与社区监督员参与反馈，实现全过程公开透明监管。

1. 校级监督机制

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“体育工作质量督导组”，对体育课程开设、项目覆盖、教师教学、学生参与度等开展过程性评价，并及时反馈。

2. 区级监督渠道公示

本方案接受徐汇区教育局等领导小组的全面指导与监督，接受社会公众和家长监督，设立监督电话与反馈邮箱，并于校园官网与公告栏公示：

区级监督电话：021-64410010，校级监督电话：021-54620283

上海市紫竹园中学

2025.8