

# 上海市朱家角中学深化新时代学校体育工作高质量发展工作方案

为深入贯彻《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》《深化新时代中小学体育工作高质量发展的若干措施》等文件要求，落实上海市、青浦区关于学校体育“一校一方案”及学生每天综合体育活动2小时的规定，立足高中阶段学生身心发展特点，结合学校体育工作基础与特色，构建“1+2+X”体育活动保障体系，坚持“健康第一、素养为重、全员参与、特色赋能”的核心理念，推动体育教学、课间活动、课外锻炼与赛事活动深度融合，促进学生全面健康发展，特制定本方案。

## 一、总体目标

以立德树人根本任务为导向，以构建“课程+活动+竞赛”三位一体体育育人体系为核心，严格落实“1+2+X”保障体系要求，确保学生每天校内综合体育活动时间不少于2小时。通过开足开齐体育课程、优化大课间活动、丰富课外体育锻炼、打造特色赛事体系，让全体学生掌握至少2项终身受益的运动技能，学生《国家学生体质健康标准》测试合格率稳定在98%以上、优良率稳步提升至60%以上；培育以乒乓球、田径、足球为核心的体育特色品牌，完善“一条龙”项目梯队培养；让学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，形成理念先进、体系健全、保障有力、特色鲜明的新时代学校体育工作新格局。

## 二、组织架构

### （一）领导小组

组长：李会 吴东林

副组长：谢建妹 马书生 朱城 方启云 王志刚

成员：学校中层、医务室、体育教研组长、年级组长

核心职责：统筹规划学校体育工作发展方向，落实体育工作经费、场地、师资等资源配置，审定体育工作实施方案与赛事计划，督导各项工作落地落实，开展体育工作成效评估与整改。

### （二）执行小组

牵头部门：教导处、体育教研组

协作部门：德育处、后勤保障部、校医室、各班主任、各学科教研组

具体分工：

1. 体育教研组：负责体育课程教学、大课间设计实施、赛事策划组织、运动技能指导、学生体质监测与数据分析；

2. 教导处：统筹体育课程安排、课外体育活动时间调配，将体育素养纳入学生综合素质评价；

3. 德育处：负责学生体育活动的组织管理、体育品德培育、赛事宣传与氛围

营造，督促班主任落实体育活动管理责任；

4. 后勤保障部：负责体育场地设施的维护、器材购置与调配、赛事物资保障，确保体育活动场地安全可用；

5. 校医室：负责学生运动安全教育、健康问询、运动伤害应急处置、体质健康测试医疗保障；

6. 班主任：负责本班学生体育课程、大课间、课外体育活动的全员组织与安全管理，动员学生参与各类体育赛事；

7. 各学科教研组：挖掘学科教师体育特长，协助开展课外体育活动与社团指导，实现“一岗多能”。

### 三、核心实施举措：构建“1+2+X”体育活动保障体系

严格对照要求，统筹教育教学时间，通过“课程筑基、大课间提质、课外拓展”，多途径确保学生每天综合体育活动2小时，确保综合时长 $\geq 120$ 分钟/天。具体构成如下：

#### （一）夯实“1”的基础：

开足开齐体育课与体育活动课，严格落实高中阶段每周4节体育课、1节体育活动课的要求，每周体育类课程总时长200分钟，保障课堂教学的基础性与专业性，实现运动技能与体能的系统培养。即体育与健康课40分钟 $\times$ 4节 每周4节；体育活动课40分钟 $\times$ 1节 每周1节。

1. 体育课分层设计：高一、高二年级采用选项走班制开设体育专项课，设置篮球、足球、乒乓球、羽毛球、健美操、田径等6个专项，兼顾普及与特长；高三年级结合备考特点，开设以体能训练、减压运动、趣味体育为主的体育课程，注重身心调节，每周4节分课时实施。

2. 体育活动课创新实施：每周1节40分钟体育活动课以年级组为单位，开设项目运动赛事，如篮球、乒乓球、羽毛球比赛等，培养学生团队协作能力，每项赛事评出团体或个人等第奖。

3. 课程内容融合：每节体育课融入10分钟健康教育模块，讲解运动安全、体质提升、健康防护等知识；将体能训练贯穿各年级体育课程，针对性提升学生心肺功能、力量、柔韧性等核心体能指标。

（二）做优“2”的核心：升级上下午双大课间活动。将原每天一次课间操调整为上、下午各一次，每次不少于30分钟，做到全员参与、项目轮换、特色鲜明，由体育教师现场指导、班主任跟班管理。

#### 1. 上午大课间（30分钟）：以广播操或跑步为主

时段：9:35—10:05

内容结构：5分钟：集合、整队、慢跑入场（激活身体）。

10 分钟：全国中小学生系列广播体操《舞动青春》。

10 分钟：分班特色活动（如自重力量、柔韧性练习），避免单一枯燥。

## 2. 下午大课间（30 分钟）：分项轮换（不少于 5 个项目）

时段：14:30—15:00

组织形式：以年级为单位，班级固定区域，实行“周轮换制”或“月轮换制”，确保每位学生每学期接触并练习多个项目。

五项目轮换：

项目一：球类技能（篮球运球接力、足球踩球/绕杆、排球自垫球）

项目二：传统踢跳（长绳“8”字跳、短绳双飞、踢毽子）

项目三：体能循环（折返跑、高抬腿、深蹲跳、俯卧撑——利用操场草坪）

项目四：韵律舞蹈（Tabata 间歇操、自编健身操）

项目五：民间/趣味体育（滚铁环、掷飞镖、夹弹子等）

管理：体育教师负责分区指导，班主任跟班管理，学生会检查记录。

## 3. 中午 20 分钟室内舒展运动

室内微运动/室内操（11:40-12:25）各年级与午餐错峰，开展 20 分钟微汗舒展运动，以拉伸、激活、防疲劳为主，可在教室座位旁或走廊进行。

### 4. 特殊情况替代

如遇雨天无法户外课间操，可加入更多趣味性内容（如观看体育赛事讲解、做手指操或棋类活动，开放体育场等）。

### （三）拓展“X”的外延：丰富课外体育活动

自主体育活动/社团活动/校队训练（6:40-7:25, 17:00-18:00）（田径、乒乓球、足球、羽毛球、篮球、踢跳、舞龙舞狮等）以“自主性系统性”为原则，统筹早锻炼、课后自主体育活动、体育社团、校队训练等形式，实现“人人有项目、天天有锻炼”。

1. **自主性早锻炼**：倡导学生每日开展早锻炼，时间为 6:40-7:25，学校开放篮球场、乒乓房、秋枫楼广场等场地，学生可自主开展跑步、跳绳、球类等运动。

2. **自主体育活动**：倡导学生开展自主体育锻炼，时间段为 17:00-18:00，开放各体育场馆，学生可根据兴趣自主参与。

3. **体育社团与校本课程**：高一依托校本课程开设每周 80 分钟体育社团课程，开设乒乓球、田径、足球、排球、羽毛球、踢跳 6 大体育社团，其中乒乓球、田径按青浦区“一条龙布局校”要求进行梯队培养开展系统化训练；社团活动由体育教师为主、有体育特长的学科教师为辅进行指导，确保每周活动不少于 1 次，每次时长不少于 90 分钟。

4. **体育后备人才培养**：通过体育课、校内赛事、体质测试选拔运动天赋学生，

建立体育后备人才库，利用课外与假日开展专项训练，为区、市赛事输送优秀苗子，提升学生竞技水平。

#### （四）特色赋能：打造“乐动比赛日”赛事体系

学校自2020年至今，每学年组织全校性的体育赛事5-6项，赛事主题鲜明、覆盖广泛，能充分激发学生的参赛热情。为严格落实每月至少半天“乐动比赛日”要求。结合学校已有体育特色，打造每月“乐动比赛日”赛事体系。具体如下：

序号	时间	主题	形式	亮点
1	3月	“轻羽飞扬，谁与争锋”校园羽毛球比赛	以年级为单位，采用小组赛+淘汰赛制，高一、高二年级组队参赛，高三年级可组建友谊队参与表演赛；	所有裁判由学生自愿参与，赛后举办颁奖仪式，同步在校园网上展示赛事精彩瞬间。
2	4月	“绿茵逐梦，足下生辉”校园足球专项班比赛	采用7人制比赛，在年级组分专项角逐晋级，乐动比赛日进行冠亚军争夺赛，设置“最佳门将”“金靴奖”等特色奖项；	结合足球文化宣传，举办赛前开幕式、中场趣味互动游戏，提升赛事观赏性与参与度。
3	5月	“篮坛争霸，热血青春”校园篮球比赛	比赛分男、女组别，采用淘汰赛制，冠军班级与校篮球队友谊赛，设置“最佳投篮王”	结合篮球文化宣传，中场啦啦队助威，提升赛事观赏性与参与度。
4	7月	青浦区乒乓球“一条龙”布局学校友谊赛暨长三角中小学生乒乓球邀请赛	比赛设置小学组和中学组及男、女队各两个组别，采用斯韦思林杯赛制，评选出团体一、二、三等奖与体育道德风尚奖	结合赛事展示朱家角中学乒乓球“一条龙”项目多年来的训练与比赛成绩，切磋球技，共同进步。
5	9月	“金秋赛道，超越自我”秋季田径运动会	全校性综合赛事，除设置田赛、径赛等常规项目，还增设体质健康专项赛内容（引体向上、立定跳远、集体仰卧起坐）；	开幕式设置班级方阵展示、舞龙舞狮表演，融入体育精神主题创意表演，赛后评选“精神文明班级”、“优秀运动员”。
6	10月	“拼搏进取，旋动未来”校园乒乓球比赛	设置班级团体赛和男单、女单比赛项目，面向全体学生开放报名，采用单淘汰制；	同步开展乒乓球技战术及裁判知识普及公益讲座，提升学校乒乓球一条龙项目的普及与推广。
7	11月	“绳舞飞扬，毽步如飞”校园踢跳大赛	分个人项目（跳绳、踢毽子）与集体项目（集体长绳、双人跳），按年级分组竞赛；	强调全员参与，设置“达标奖”“优胜奖”，鼓励体质较弱学生参与，注重运动普及性。

8	12月	“迎春启程，奔向未来”校园迎春长跑比赛	以班级为单位组队，每班3男3女，分年级组晋级角逐；	突出班级凝聚力培养，赛场设置加油助威区，营造热烈氛围，赛后举办跨年体育嘉年华闭幕式。
---	-----	---------------------	---------------------------	--

常规比赛一般安排在体育活动课进行，每月最后一个周五下午开展“乐动比赛日”作为决赛时间。

#### 四、评价督導體系

为确保“每天两小时”体育活动高质量落地，并形成持续改进的闭环，构建科学、多维的评价与督導體系。

##### （一）学生体育素养综合评价

建立涵盖“运动习惯、体质健康、运动技能、体育品德”四个维度的学生体育素养评价模型。为每位学生建立电子化“体育健康成长档案”，整合历年《国家学生体质健康标准》测试数据、重要赛事成绩、运动技能等级认定（尝试对接市、区相关标准）、课堂参与度及“每月一赛”表现等数据。将学生体育素养评价结果正式纳入高中学段学生综合素质评价体系，并作为评优评先、奖学金评定的重要参考依据。

##### （二）教师绩效考核与激励

建立体育教师专项绩效考评机制。将“每天两小时”活动的组织落实质量、特色课程开发成效、运动队训练竞赛成绩、学生体质健康水平提升率、体育科研与教学创新等纳入年度考核核心指标，考核结果与绩效分配、评优评先、职称晋升直接挂钩。

将班级体育活动（如大课间、午间舒展、参赛组织）的开展情况、学生参与度及安全管理工作，纳入班主任工作考核。对积极参与体育活动组织的非体育学科教师，在评优中予以倾斜。

##### （三）校内专项督导与整改

由领导小组牵头，组建由教导处、教师代表、学生会、家长委员会代表组成的体育工作督导组，将学生每日2小时体育活动落实情况、体质健康测试合格率与优良率、运动技能掌握达成率作为核心刚性督导指标；每学期开展两次专项督导，通过随机抽查、场地巡查、数据核查、师生访谈等方式开展工作，建立问题整改台账，明确整改责任人与整改时限，确保问题闭环解决。

#### 五、条件保障体系

##### （一）师资保障

1. 学校基础体育师资配备情况；

学校现有体育教师13人，结构多元且专业特长突出，职称层次丰富。专业

特长涵盖篮球、足球、排球、乒乓、田径、武术等，与学校体育课程、社团项目匹配度高。

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；

挖掘校内潜力，鼓励具备体育特长的其他学科教师兼职体育社团指导老师，如乒乓球、羽毛球等社团，经岗前培训后上岗。组织班主任、科任教师协助组织体育活动的开展。

3. 体育教师绩效考评机制：

按照学校绩效规则对体育教师上课、训练、社团进行课时结算。

4. 校内体育教师分类培训开展情况：

每学期开展覆盖全体体育教师的学科与技能专题培训，形成自身体育特长项目，独立带队训练。

5. 通过购买服务等方式引进社会专业力量情况：

积极引入少体校教练及第三方体育专业力量，定向指导学校篮球、游泳、足球、舞龙舞狮以及乒乓球、田径“一条龙”项目，提升训练专业性

## （二）场地与设施保障

1. 学校体育基础场馆信息

### 室内场馆信息

体育场馆名称	建筑面积	功能作用
篮球馆	2500m <sup>2</sup>	篮球、羽毛球训练、比赛
舞蹈房	130m <sup>2</sup>	街舞社、形体课
乒乓房	400m <sup>2</sup>	乒乓训练、上课
健美操房	100m <sup>2</sup>	健身操、形体课
健身房	200m <sup>2</sup>	师生日常健身

### 室外运动场所信息

运动场所名称	建筑面积	功能作用
篮球场地	900m <sup>2</sup>	篮球训练、上课、比赛
排球场地	1260m <sup>2</sup>	排球训练、上课、比赛
足球场地	3900m <sup>2</sup>	足球训练、上课、比赛
400 环形塑胶跑道	7751m <sup>2</sup>	田径体能训练测试、运动会
秋枫楼广场	2000 m <sup>2</sup>	踢跳活动

2. 设施维护与补充：后勤保障部定期对体育场地、器材进行检查与维护，及时补充球类、跳绳、毽子等常用器材；完善体质健康测试检测仪装备，确保学生体质监测科学有效。

### （三）安全保障

1. 运动安全教育：每学期对教师开展 1 次运动安全与急救技能培训，要求所有体育教师通过急救技能考核；对学生开展 2-3 次运动安全教育培训，提升学生安全运动意识。

2. 安全设施配备：学校配备 AED 设备，校医室每月对 AED 及急救箱进行检查维护，确保设备正常使用。

3. 应急处置机制：建立完善的学生运动伤害应急响应流程，与定点医院建立运动伤害救治绿色通道，成立联络小组 24 小时保持通讯畅通；为学生统一配置运动意外伤害专项保险，覆盖校内体育活动、校外赛事等场景，扩大保障范围。

4. 健康问询机制：体育课程、大课间、赛事活动前，对学生进行健康问询，对特殊体质、伤病学生制定个性化运动方案，避免运动伤害。

### （四）经费与组织保障

1. 经费保障：学校年度经费预算优先保障体育工作，设立体育特色发展专项资金，用于体育器材购置、场地维护、师资培训、赛事组织、校外交流等工作，确保体育工作各项举措落地。

2. 组织协同：领导小组每学期至少召开 2 次体育工作专题会议，研究解决体育工作中的重点、难点问题；建立“家校社”体育协同机制，定期开展家长开放赛、社区联动赛，凝聚体育育人合力。

## 六、附则

1. 本方案自发布之日起施行，由上海市朱家角中学学校体育工作领导小组负责解释。

2. 学校将根据上级教育行政部门的最新要求、学生身心发展特点及学校体育工作实际情况，适时对本方案进行修订和完善。

3. 本方案未尽事宜，按照上海市、青浦区关于学校体育工作的相关规定执行。