

徐汇区田林第四小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》（沪教卫党〔2025〕145号）文件精神，我校坚持“健康第一”的指导思想和“为孩子的终身幸福打下扎实的基础”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，现就徐汇实验小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

贯彻落实教育部《义务教育课程方案和课程标准（2022年版）》和《上海市义务教育体育课程实施办法（2024版）》文件精神，秉持“崇德、励行、智学、尚艺、健体”的育人理念，以提升学生体育核心素养为导向，全面落实“教会、勤练、常赛”的教学理念，构建“基础课程打牢根基、特色项目彰显优势、实践活动拓展能力”的体育育人体系，培养学生在自主参加的多项运动中掌握运动技能，感受到强身健体、自信向上、合作交流等多方面的运动乐趣，促进身心发展、体魄强健、人格健全。通过课程优化、活动创新、家校联动，确保学生每日体育活动时间长达2小时，促进体质健康水平持续提升，运动兴趣与技能全面发展，形成“全员参与、全程赋能、全面发展”的校园体育新风尚。

（二）具体目标

1. 育人价值

坚持“健康第一”教育理念，以核心素养为引领，深度融合体育与健康教育，将健身与育人有机结合。通过精心设计的体育课程和丰富多彩的课外活动，培养学生健康与安全的意识及良好的生活方式，促进学生身心健康、体魄强健、全面发展。

2. 课程建设

根据学生运动技能形成规律和身心发展规律，整体设计体育与健康课程内容，刚性落实学生每天综合体育活动 2 小时。根据学校现有体育教师专业特长，设置“4+1”体育课程模式，不断提升学生体质健康水平。落实“教会、勤练、常赛”要求，立足“崇德、励行、智学、尚艺、健体”理念，实施分层教学与个性化指导，持续激发学生运动兴趣，提升身体素质，助力学生体质健康优良率稳步增长。

3. 协同育人

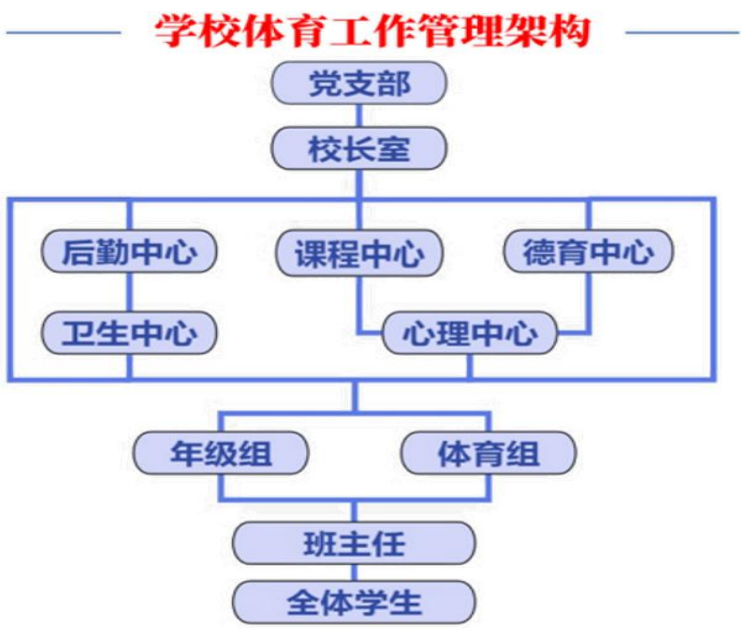
积极构建学校、家庭、社会协同共育机制，营造健康文化生态，助力学生健康成长。通过精心策划“校园开放日”体育课程的展示，形成紧密的家校互动模式，为孩子的体质健康全面发展筑牢根基。积极响应徐汇区“场地开放”政策，鼓励学生周末在校锻炼；积极举办徐汇区《田四·漕开发实小》杯小学生拍毽子比赛；通过联系体育俱乐部，聘请专业教练指导校队，提升学生运动水平。

4. 数智赋能

由 AI、智能物联网、大数据、可穿戴设备等技术赋能智慧体育，构建起“可量化、可记录、可监督、可分析、可评定”的智能化管理与监测手段，让数智技术全面赋能课堂教学、课后运动及赛事训练。借助学校数字平台，收集学生日常在校运动时间及健康质量，通过数据捕捉及分析为学校落实每日运动 2 小时提

供管理保障，为教师评价学生体质素养提供数据策略，为家长实时关注孩子健康提供可视数据。

三、组织架构



（一）领导小组

组长：陈敏

组员：金晓红、蔡国英、林磊

为了保证学生每天综合体育活动 2 小时工作的顺利开展，特成立学校体育促进工作领导小组。在校党支部的全面领导下，通过校长室牵头、体育组跟进组织、教导处等部门协调。课程中心针对体育活动协调人员安排和作息时间表。德育中心负责学生安全、规范教育及协调年级组长和正副班主任老师深入活动。我校制定并发布了《徐汇区田林第四小学体育大课间活动方案》，明确每天综合体育活动 2 小时的工作思想、目标及内容，并面向全校教

师开展校本培训，落实各项体育活动的场地安排、活动要求、安全事项及育人价值等内容。

（二）工作小组

组长：何杰、施卫君、陆庆胜

组员：体育教师 年级组长 班主任

体育组具体负责组织、设计、安排落实学生每天综合体育活动 2 小时的具体内容与场地；卫生、心理、后勤、年级组长和班主任老师则在各自相应的领域负责活动安全、有序、有效实施，做到全员联动，分工负责，目标明确，责任到人。

四、工作任务

（一）保障运动时长

时间	内容	时长
9: 50-10: 20	大课间活动 (全覆盖)	30 分钟
9: 00-9: 10 11: 00-11: 10 13:50-14:00 14: 45-14: 55	课间游戏活动 (全覆盖)	40 分钟
按课表	体育课 (每天一节)	35 分钟
按课表和课后服务	体活课 (每周两节)	70 分钟

1. 体育课时安排

学校全面落实“五课、两操、两活动”，即每周安排五节体育课时、2 节体育活动课时，每天安排广播操/室内操和眼保健操。体育课安排为：一至五年级执行国家课程“4 节基础课程+1 节专项课程”；广播操、室内操和眼保健操每天落实教师巡视和

评价机制，保证做操的质量；两节的体育活动课，体育教师组织各班由班主任老师带领学生进行提高体质的锻炼。同时开设足球、篮球、啦啦操、花样跳绳、快乐长绳、花样拍毽子等特色兴趣课程，来丰富学生的体育锻炼（其中兴趣社团约为1小时）。四年级利用活动课开展为期一学期的区本游泳课程。通过以上课时安排来保障学生每日基础运动时长、运动量，促进体质健康发展。

2. 创新“30”分钟大课间活动

学校根据实际情况制定学校大课间活动方案，采用晴雨双轨模式。晴天固定进行各体育趣味活动内容后进行全校全体学生集体的队列与广播操练习（冬季进行长跑锻炼）。趣味活动方法主要是分班级在操场轮换开展球类（足篮排）、民体（长短绳/拍毽/踩高跷）、趣味游戏（打野鸭/车轮滚滚/降落伞）等多样化活动，每周轮换区域。雨天转为室内方案，包含队列和室内操，确保全员参与，保障每日运动量。

3. 每天不少于40分钟的体育锻炼活动安排

为落实每天不少于40分钟的体育锻炼活动，我校利用场地及资源优势，开设晨练以及课间游戏活动时间，通过时段互补、形式多样，刚性落实全员每日运动量，培养终身运动习惯。

课间游戏以“我的课间我做主”为主题，于每天上下午的5个课间开展。为充分发挥学生自主性，学校提供室外场地、器械。供学生自行选择锻炼模式，确保每日运动量。在全校范围开展“我的课间我做主”课间小游戏征集活动，在学校及班主任的积极鼓励下，学生自主设计课间游戏，如“萝卜蹲、奇幻跳火箭、石头剪刀布等”内容丰富、有趣的课间活动。

4. 其它覆盖全体学生的体育运动安排

我校全面贯彻落实国家课程，开足开齐每周两节体活课，倡导每周锻炼不重样，培养学生对运动的兴趣，提高运动能力及团

队合作精神。

各年级体活课安排结合我校每个年级掌握一项基本技能为宗旨，如一年级跳绳、二年级足球、三年级网球/武术、四年级篮球、五年级排球。融合我校场地优势，增设跑道彩绘游乐园，民体项目如拍毽子、跳长绳、滚铁环以及跳房子等，以此来打造“人人参与、时时运动、生生健康”的活动体系，保障全体学生的体育运动时间。

(二) 丰富项目设置

1. 体育课程实施国家课程“基础+专项”

在实施国家基础课程同时，依托全国足球、篮球师资优势，一至五年级分校区全面推进校本足球、篮球课程。结合我校竹文化特色，开设竹筷子夹弹珠、套竹圈、踩竹高跷、打竹门球、跳竹竿舞，每个年级均开设一个项目，做为学校特色项目。此外，在开足国家课程，夯实体育基础的基础上，分年级推进专项技能课——一年级跳绳、二年级足球、三年级网球/武术、四年级游泳、五年级篮球，实现“一年一技能”阶梯式培养，既夯实运动基础，又发展专项特长，全员覆盖贯穿小学阶段。

年级	基础	专项	
		宜山校区	柳州校区
一年级	4 节	1 节跳绳课程	1 节跳绳课程
二年级	4 节	1 节足球课程	1 节足球课程
三年级	4 节	1 节网球课程	1 节武术课程
四年级	4 节	1 节游泳课程	1 节游泳课程
五年级	4 节	1 节篮球课程	1 节篮球课程

2. 构建“普及+特长”体育“训练营”

以全员覆盖为基础，通过周五兴趣课激发兴趣初体验，依托课后服务开展多个兴趣社团，确保学生掌握基础技能、养成运动

习惯。同时，面向有潜质学生，组建部分专业梯队，提供系统竞技训练，培养特长人才。通过课内外联动整合资源，实现普惠兴趣培养与专业竞技提升并重，全面满足学生个性化体育发展需求。

专业 社团	项目	足球、篮球、排球、武术、啦啦操、网球
	队伍	女足（3-5 年级）；男足（3-5 年级）；足球（2 年 级）；足球（1 年级）；女篮（1-5 年级）；男篮（1-5 年级）；排球（2-5 年级）；武术（2-5 年级）；啦 啦啦操（2-5 年级）；网球（1-5 年级）
兴趣 社团	项目	足球、排球、武术、健美操、啦啦操、跳踢、羽毛 球、飞镖、拍毽子、弄堂游戏
	队伍	足球（2-3 年级）；武术（1 年级）；排球（2-3 年 级）；健美操（4 年级）；啦啦操（1 年级）；跳踢 兴趣（1-2 年级）；跳踢兴趣（3-5 年级）；羽毛球 （1 年级）；羽毛球（4 年级）；飞镖（2-5 年级）； 拍毽子（3-5 年级）；弄堂游戏（3-5 年级）
拓展 课	项目	足球、篮球、体育游戏、啦啦操、武术、排球

3. 实施大课间锻炼模式

根据学生运动喜好、自身能力，大课间活动设计呈现“兴趣化”：开设通修项目、选修项目、特色项目、个性项目等特色运动活动套餐供学生选择学习，以丰富的供给满足学生对大课间活动的需求。

（三）开展赛事活动

1. 贯穿全年的全员运动会+月月赛

两大全员运动会（趣味运动会普及参与、田径运动会竞技提升）奠定基础；一年级亲子运动会深化家校联动；立足学校特色开展班级足球、篮球联赛结合课后服务时间和“月月赛”常态化开展；结合四年级游泳课程，创设每月“游泳小达人”比赛。分层设计兼顾趣味性与专业性，确保人人参与，实现“周周有活动、月月有比赛、人人能参与”的活力氛围，全面培育运动习惯与团队精神。

类别	赛事		参加范围
	宜山校区	柳州校区	
全员运动会	趣味运动会		全员参与
	田径运动会		全员参与
月月赛	亲子运动会		一年级
	短绳小霸王赛 (一-二年级)	足球小达人赛	一、二年级
	弹簧小青蛙赛 (三-五年级)	篮球小达人赛	一、二年级
	快乐足球之星 (一年级)	班级篮球联赛	三-五年级
	班级足球联赛 (二-五年级)	班级足球联赛	三-五年级

2. 构建多元体育荣誉体系，赋能“社团、赛事、活动”评价

基于体育兴趣社团、专业社团队员的过程表现和参加各级赛事成果的评价，以周为单位进行班级水滴评选活动，而水滴评选活动就与每班的体育成绩相关。以荣誉为载体，结合对“社团、赛事、活动”的评价，构建多元体育荣誉体系，营造“处处见榜样、人人争荣誉”的积极氛围，深度激活学生运动内驱力。

3. 整合校、家、社资源，用好场地开放政策

开展跨校足球交流促进区域互动；邀请有体育教学方面优势的家长进校，进行家长进课堂的家校活动；落实校园场地开放政策服务社区锻炼需求。在场地开放的政策基础上，周末常态化开展足球校队训练营；寒暑假增设足球专项集训营强化技能；

（四）场地设施保障

1. 宜山小区现有室外体育场 1 块，其中 150 米田径场 1 块，5 人制足球场 1 块，篮球场 1 块。柳州校区有室外篮球场 3 块，50 米跑道一块。两校区室外配套完整的广播音乐系统，并实施“空间重构”立体扩容，在地面集约改造——校内道路彩绘体育游戏区。

2. 打造数智体育矩阵。体育课堂推动运动手环实时监测心率数据；引入光电球，尝试运用天天跳绳系统精准量化训练；配置数字化体测仪自动生成体测报告，并通过数智化心率手环设备的介入，为未来形成“一人一档”的智慧体育评价和学生综合素质评价做好准备。根据学生的运动数据和锻炼特点进行个性化教学指导，从而动态管理学生体质，帮助实现精准教学、科学锻炼和家校共育的全过程。

3. 形成体校、场馆协同共享。引进体育俱乐部高水平教练共建足球、网球、武术校队，专业教练入校训练；协同游泳馆实施四年级“人人学会游泳”区本课程，保障教学专业化；同步共享公共场馆资源拓展训练空间。通过把专业资源和学校场地进行共享，打破校园资源的限制，实现“课程共融、人才共育、设施共用”的模式，助力学生全面发展。

（五）师资队伍配备

1. 体育师资配备与“一岗多能”

学校现有体育教师 14 名，其中宜山校区 6 人，柳州校区 8

人。宜山校区中级教师 3 人，初级教师 3 人。研究生学历 1 人，本科学历 3 人，1 名教师持有 D 级足球教练证；柳州校区中级教师 4 人，初级教师 4 人，本科学历 8 人。

2. 搭建体育教师绩效考评机制

体育教师绩效考评机制旨在激励体育教师积极投身体育教学与训练工作，提高教学质量。该机制将综合考虑教师的教学成果、学生满意度、参与体育活动及竞赛的获奖情况等多方面因素，实行量化评分与定性评价相结合的方式。同时，学校将定期组织体育教学公开课与研讨会，促进教师间的交流与学习，将教师的教学表现与绩效考评结果挂钩，作为评优评先、职称晋升的重要依据。通过“数据驱动+过程评价+结果应用”，落实《新时代体育教师队伍建设》要求，赋能教师专业发展与育人实效双提升，推动学校体育工作的高质量发展。

3. 形成师资培训体系

基础培训（包括体育教师的学科培训：新兴项目、新课程标准等）；专项培训（包括安全：应急救护；人工智能：AI 体育；运动技能类）；赛事培训（包括组织赛事的老师向全体教师进行的培训）。通过基础、专项以及赛事培训，教师同时具备课堂教学、社团指导、体育锻炼组织与赛事运营的综合能力，真正实现“一岗多能”，全面支撑体育课程高质量落地。

4. 构建制度引领、资源协同的创新服务机制

实行实行分级管理，将专业梯队由外聘持证教练专职负责，兴趣社团由本校教师主导，严格代课教师资质准入。完善制度保障，建立教学-训练-赛事闭环的项目责任制，配套《徐汇区田林第四小学体育教练员教学管理培训制度》、《徐汇区田林第四小学体育社团运动员选拔制度》、《徐汇区田林第四小学体育社团管理制度》，确保资质合规、流程规范、权责明确。进行多元化

资源整合，市场化（购买足球、武术俱乐部专业课程服务）；家校化（开设家长进课堂活动）。通过“制度引领+资源协同”的创新机制，实现专业人做专业事，保障体育教学的专业性和特色项目的可持续发展。

（六）实施干预指导

1. 通过“测-评-导”的健康管理模式，分层实施测试（全员普测+薄弱学生强化训练后加测）；智能采集数据（上传国家体质监测网）；动态生成报告（个体、班级、校级三维分析）；精准反馈干预（推送薄弱项目锻炼指南、调整课堂教学重点）。通过信息技术赋能体质健康测试工作，实现测试数据驱动教学优化与健康管理个性化，赋能学生体质提升可持续发展。

2. 实施“监测-预警-干预”全流程管理。智能监测（数字化体质健康测试仪器直接同步云端，并形成相关报告）；分级预警（平台自动标识体质未达标学生）；积极干预（通过体育教师制定“个性化运动处方”），采用大课间、课后服务体能训练等方式，切实加强薄弱学生体质提升的刚性目标。

3. 搭建AI驱动的体育监测生态，在体育课堂运用运动手环+光电球、天天跳绳等物联设备，实时采集运动时长、强度、动作质量数据；云端平台AI分析生成个体、班级的运动心率、运动密度数据分析，通过图表色块自动标识未达标学生；在课间体育活动的乐动智屏终端实时反馈运动数据，给予学生可选的个性化训练任务。通过“终端采集-智能分析-精准干预”闭环，实现全场景体育活动的常态化监测与科学管理。

4. 形成优秀苗子贯通培养链。校级梯队精准育苗（足球、篮球专业梯队训练）；区级赛事赋能（输送至区队参加市运会学运会、区女子篮球队、校园足球联盟联赛等赛事）。从专项培养到赛事淬炼，实现竞技人才可持续输送，赋能体教融合纵深发展。

（七）强化安全保障

为进一步加强学校体育安全管理，保障师生运动安全，徐汇区田林第四小学制定了完善的安全保障机制，具体内容如下：

1. 加强教师运动安全培训

通过“理论考核+实操认证+年检复训”的机制，筑牢校园安全防线。根据《徐汇区田林第四小学体育活动安全管理制度》，学校严格落实教师运动安全培训，要求全体教师必须参加红十字应急救护培训并取得认证资格。体育教师作为高危岗位，必须掌握心肺复苏、运动损伤临时处置、AED 设备使用等急救技能。

2. 落实学生运动安全教育工作

体育课堂严格执行《徐汇区田林第四小学体育教师岗位职责》，通过“四检”，即课前检查器材、场地、热身活动和运动着装，确保运动环境安全，并每次体育运动前做好学生运动安全的教育工作。游泳课程通过专家专题讲座，强化游泳前、中、后期的安全注意事项。同时，推行“运动安全五不准”行为规范，制定《寒暑假家庭锻炼指南》，提供安全锻炼贴士，实现运动安全闭环管理。

3. 实现 AED 设备全覆盖

学校根据学生数在门厅、走廊转角处配备一套 AED 自动体外除颤设备，由持证校医负责管理，每日巡检，确保设备随时可用。全体教师均持有急救证书，并定期组织应急演练，确保在突发情况下能够在“黄金 4 分钟”内迅速响应。

4. 建立“三级响应”应急机制

学校建立完善的运动伤害应急处置机制：第一级，教师现场实施急救；第二级，校医 5 分钟内携带 AED 设备到达现场；第三级，联动 120 急救中心，及时送医救治。

5. 全员投保学生运动意外伤害专项保险

学校为全体学生投保国寿“新绿洲”综合意外险及附加医疗补偿险，实现“事前预防—事中急救—事后保障”的全链条风险管控，全面保障学生运动安全。

五、工作监督

公示校级、区级监督电话（校级电话：64820830、区级电话：021-64410010）。