

# 汇师小学深化新时代学校体育工作高质量发展 工作方案 (2025)

## 一、总体目标

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，立足汇师小学“百年老校”底蕴，以“强化体育锻炼”为核心，落实各级要求，坚持“健康第一”育人理念。确保学生每日2小时综合体育活动落地，提升体质健康水平；构建特色教学体系，开发校本课程；打造“人人有爱好，数智趣锻炼”活动品牌；培育校园体育文化，传承体育精神，促进青少年全面健康发展。现就汇师小学深化新时代学校体育工作高质量发展，制定工作方案如下。

## 二、工作目标

### （一）总目标

锚定“健康第一”育人理念，落实立德树人根本任务。通过构建兴趣导向下“教会基本技能、勤练专项技术、常赛综合应用”的三级递进式、全覆盖体育育人体系，旨在提升学生体质健康水平，培养学生运动兴趣，推动学生掌握至少1-2项专项技能，保障各年段学生体质健康优良率，控制近视率、肥胖率。营造“校内有活力、校外有延伸”的体育素养发展生态，助力学生全面、终身发展。

### （二）具体目标

**1. 运动时长目标：**全年级全面落实每日校内综合体育活动2小时，每天不少于40分钟的体育锻炼活动安排，具体包含5节/周体育课（35分钟/节）、大课间活动（30分钟/日）、2节/周体育活动课（35分钟/节）、室内操（5分钟/日）、课间游戏活动（40分钟/日）、“汇动比赛日”（每月半天）；汇动晨锻（30

分钟/日)、汇动午锻(30分钟/日)、课后社团(70-90分钟/日),通过“课程+活动+赛事”联动,保障运动时长刚性达标。

**2. 体质健康目标:**以《国家学生体质健康标准》为依据,结合学段身心发展特点,分阶段设定体质提升目标,实现“低段奠基—中段强化—高段巩固”。水平一(1-2年级),注重趣味化,游戏化体验多种基本运动技能,学年末体质健康优良率 $\geq 50\%$ ;水平二(3-4年级),体验专项运动技能与体能融合,学年末体质健康优良率 $\geq 55\%$ ;水平三(5年级)强化专项与技能与体能融合,巩固健康成果,学年末体质健康优良率 $\geq 60\%$ ,控制全年段体质健康合格率 $\geq 99\%$ ,肥胖率 $\leq 6\%$ ,近视率趋于平稳。

**3. 运动技能目标:**紧扣“水平一(基本运动技能)—水平二(专项技能入门)—水平三(技能应用与拓展)”逻辑,分学段设定技能掌握要求,确保“1-2项核心技能”学段贯通、逐年深化。水平一(1-2年级)聚焦基本运动技能,100%学生掌握跳绳(1分钟 $\geq 60$ 个)、广播操、校本操(动作规范率 $\geq 80\%$ )基础技能;接触至少3项专项技能(拍毽子、滚翻、篮球运球),建立运动感知。水平二(3-4年级)以专项运动技能大单元为主融合体能学练,3年级学会1项专项运动比赛技能,4年级游泳技能学成率 $\geq 95\%$ ,并继续学会1项专项运动比赛技能。实现“1基础+2专项”技能储备,90%学生掌握至少2项运动技能(含游泳)。水平三(5年级)深化专项技能“实战应用”,50%学生拓展掌握第3项专项运动技能。实现“技能熟练+多元拓展”,为终身运动奠基。

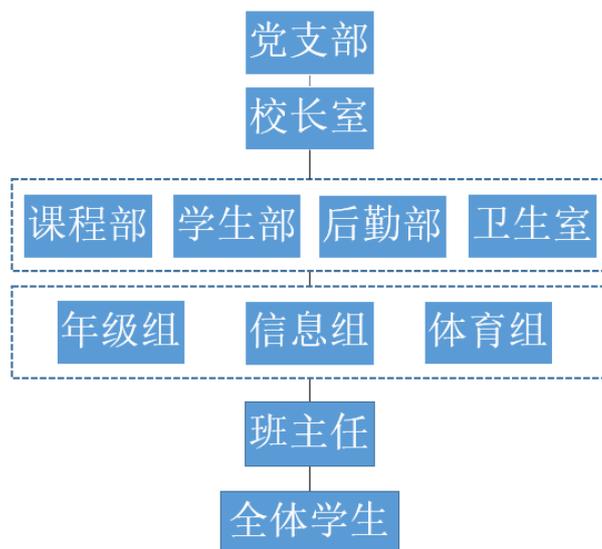
**4. 赛事参与目标:**构建“上级赛事+班级联赛+个人挑战”体系,分学段设计赛事形式,实现“全员参与—班级对抗—市区比赛”,保障100%学生年度赛事参与率。水平一(1-2年级)注重个人/趣味/非对抗竞技赛为主,聚焦全员参与、低对抗、重体验,

激发运动热情，参与率 100%。水平二（3-4 年级）、水平三（5 年级），围绕“汇动比赛日”增设小组对抗、班级对抗、区级竞赛、市级比赛层级递进安排，水平三中鼓励学生自主完成赛事组织，让赛事更具竞技性、自主性，参与率 100%，强化班级荣誉感的同时强化技能实战，确保赛事月覆盖率 100%，实现“以赛促练、以赛促学”。

### 三、组织架构

#### （一）领导小组

学校成立综合体育活动 2 小时工作领导小组，由宓莹书记牵头任组长，严琴、刘汝敏、徐雄三位副校长担任副组长，成员有后勤部、卫生室、体育组和信息组等，监督成员有学生发展部、课程发展部和年级组长，从各自职责领域协同推进体育工作。领导小组定期召开工作会议，研究解决体育工作推进中的重点难点问题，统筹协调各部门力量，确保学生每天 2 小时综合体育活动等关键任务有效落实，推进百年汇师体育工作高质量发展。如图



#### （二）工作小组

工作小组具体分工如下。

组长：宓莹（全面统筹、协调党建与体育工作融合，推动各项体育工作目标落地。）

副组长：严琴（协助组长，分管中城校区体育工作开展。）

刘汝敏（协助组长，分管徐虹校区体育工作开展。）

徐雄（协助组长，分管文定校区体育工作开展。）

李洁、陆寅（三校区综合体育活动方案策划和项目实施）

成员：

后勤部：胡燕、刘月华（保障体育场地与设施）

卫生室：刘佳、王丽娅、李庚亿（保障健康、安全运动）

体育组：李洁、黄伟杰、陆寅、张燕勇、戚雯蓉、张灵、黄佳蓉、顾丽君、苏亚青、陈凤、刘海、魏振华、寿子豪、孙楠、张佳一纯、黄辉龙、周梓欣、吴东旭、潘静威、陈家乐、史宜良（保障体育项目、活动推广和活动时间）

信息组：郭文、林佳妮（活动数据分析、数智器材）

监督员：

学生发展部：徐芸（监督德育与体育融合的文化思想宣传）

课程发展部：张圆、王琳君（监督体育课程体系建设政策落实）

年级组长：姚文琴、顾丽君、王琳君、杨阳、郭裕婷、吴丽梅、王海婕、沈健琪、马文瑛、蒋瑶（监督年级体育活动时间）

#### 四、工作任务

##### （一）保障运动时长

时间	内容	时长
学生入校后	汇动晨锻	30 分钟

8: 20-8: 50	体育大课间活动 (全覆盖)	30 分钟
12: 15-12: 45	汇动午锻	30 分钟
9: 25-9: 35 10: 15-10: 25 11: 00-11: 10 13: 50-14: 00 14: 40-15: 00	课间游戏活动 (全覆盖)	35 分钟
14: 35—14: 40	下午室内操	5 分钟
按课表	体育课 (每天一节)	35 分钟
按课表	体活课 (每周两节)	35 分钟

**体育课时安排。**学校领导高度重视体育工作，学校的办学规划和学年、学期工作计划以及阶段性总结，都将体育工作纳入重点工作之列。学校教学常规管理认真落实“五课、两操、两活动、一大课间”，严格执行新课程计划，开足、开齐、开全体育课程，严禁挤占和挪用体育课，充分发挥体育课堂的主阵地作用。

**30分钟大课间活动。**我校遵循学生的年龄与身心发展特点，在班主任或学科老师带领下，以月份开展会操、体能、健身跑等多样化大课间体育活动，激发学生对体育活动的学习兴趣，培养学生终身体育意识。

月份	活动项目	活动要求
3月中旬至11月中旬	规定项目一：广播操、京韵操 规定项目二：体能 特色项目四：校本操（加油呀、你笑起来真好看、武术操）	以基本韵律会操为主，融合体能和校本操进行锻炼活动。 规定项目二选一

11月下旬至3月上旬	规定项目三：健身跑	以健身跑为主，融合体能、韵律和校本操进行耐力素质的锻炼活动。  规定项目二选一
	规定项目一：广播操、京韵操	
	规定项目二：体能	
	特色项目四：校本操（加油呀、你笑起来真好看、武术操）	

**汇动锻炼活动。**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，开设汇动“晨锻”“午锻”，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。

序号	汇动锻炼	时间
1	汇动晨锻 7:30-8:00	30分钟
2	汇动午锻 12:15-12:45	30分钟

汇动晨锻于每周一至周五上午7:30-8:00，以年级开展自主锻炼活动（班级安排见表格），学生可根据自身情况前往室外场地，自主选择跳绳、篮球、足球、排球、晨跑及体锻屏体能等锻炼形式开展体育活动。其他年级学生也可以到操场或各楼层走廊自主锻炼。操场护导老师及楼道护导老师全程巡视，负责现场管理，指导学生有序、安全、高效开展锻炼活动，增强学生综合身体素质。汇动午锻于每周一至周五中午12:15-12:45，以年级开展自主锻炼活动（班级安排见表格），学生在班主任或副班主任陪同下以体活课内容，开展体能、球类、趣味活动、体锻屏挑战等自主锻炼，班主任或副班主任全程巡视指导，确保锻炼活动有序开展，提升学生的技能和体能。雨天则启用室内汇动晨练方案：中城校区，体育馆综合锻炼，体锻屏，室内体能操和跳绳；文定校区体锻屏和室内体能操；徐虹校区室内体能操等。力求全员覆盖、锻炼不落。

### 2025年汇师小学汇动锻炼活动班级安排表（三校区）

早锻炼	校区	周一	周二	周三	周四	周五
-----	----	----	----	----	----	----

安排	徐虹	一年级	二年级	一年级	二年级	一年级
7:30-	文定	三年级	四年级	五年级	三年级	四年级
8:00	中城	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级
午锻炼	校区	周一	周二	周三	周四	周五
安排	徐虹	二年级	一年级	二年级	一年级	二年级
12:15-	文定	四年级	五年级	三年级	四年级	五年级
12:45	中城	五年级	四年级	三年级	二年级	一年级

**汇动课间游戏活动。**以“我的课间我做主”为主题，开展**35+分钟体育活动**，每天上下午5个课间，开展以小游戏、体能、体锻屏打卡等小空间的自主锻炼活动，确保学生每日运动量。同时开展“我的课间我做主”课间游戏征集活动，在体育教师及班主任的鼓励引导下，发动学生自主设计课间游戏，如“萝卜蹲、跳数格、巧力推、花样造型”等内容丰富、有趣的课间游戏项目。楼道护导老师参与巡视监督，锻炼指导。

序号	体育锻炼活动	时间
	课间游戏活动（5次/天）	35分钟

**其它体育活动。**每周周一至周四 16:30-17:45（18:00）26个体育专项社团，系统竞技训练，实现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。每月周五半天全员参与的汇动比赛日，以赛促练，强化技能实战与班级荣誉感。每学期半天全员参与的体育专项运动会或趣味竞赛，以赛促技，全面培育运动习惯与团队精神。

序号	体育运动	时间
1	体育社团	70-90分钟

2	汇动比赛日（次/月）	半天
3	体育运动会/体育节（次/学期）	半天

## （二）丰富项目设置

体育课程的项目设置。以《义务教育体育与健康课程标准》（2022版）为课程项目标准，以年段设置项目，具体如图。

年级	项目
一	基本运动技能、健康教育、五子棋
二	基本运动技能、健康教育、篮球、足球、拍毽子、高尔夫
三	健康教育、田径、体操、花样拍毽子、武术、体能、篮球、足球、排球
四	健康教育、田径、体操、花样拍毽子、武术、体能、羽毛球、游泳、篮球、足球、排球、
五	健康教育、田径、体操、花样拍毽子、武术、体能、羽毛球、篮球、排球

体育社团及其他学校运动项目设置。

体育社团（2025 学期第一学期预设，根据实际调整）如图。

校区	团队	负责老师	时长
文定	男子足球	张燕勇（助教）	70 分钟
	田径	黄伟杰	70 分钟
	女子足球	黄辉龙	90 分钟
	男子篮球	张 灵、陆 寅	90 分钟
	啦啦操	张佳一纯	90 分钟
	激光射击	潘静威	70 分钟
	女子篮球	刘 海	90 分钟
	五子棋	戚雯蓉	70 分钟
徐虹	国际跳棋	顾丽君（助教）	90 分钟
	五子棋	史宜良（助教）	90 分钟

	基础篮球	魏振华	90分钟
中城	飞镖	李洁	90分钟
	女子足球	胡雨明	90分钟
	乒乓球	孙楠	90分钟
	羽毛球	周梓欣	90分钟
	篮球	吴东旭	90分钟
	男子足球	李洁、黄佳蓉（助教）	90分钟
	基础啦啦操	黄佳蓉	90分钟
	高尔夫	苏亚青（助教）	90分钟
	排球	陈家乐	90分钟
	武术	寿子豪	90分钟
	田径	寿子豪	90分钟
	拍毽子	陈凤	90分钟
	五子棋（三-五）	苏亚青（助教）	90分钟
	五子棋（二）	陈凤（助教）	70分钟
		拍毽子	陈凤

其他体育运动项目设置。如图

序号	体育运动
1	一年级五子棋课
2	二年级高尔夫课
3	四年级游泳课
4	周五学校少年宫

### （三）开展赛事活动

学生运动会。以校区开展体育节和综合运动会，体育节以趣味项目，游园打卡的形式，全员参与；文定与中城综合运动会，

以个人项目与集体项目的形式，鼓励人人参与。如图

月份	赛事	备注
4	体育节	以校区举行体育节 &综合运动会
11	综合运动会	

汇动比赛日。以月开展主题的体育单项赛，项目以个人或班级竞赛的方式，让学生学会挑战自我，团队合作。如图

月份	赛事	备注
9	体育单项赛：迎面接力跑	全体参与
10	体育单项赛：绳功升级赛	全体参与
12	体育单项赛：传球比快	全体参与
1	体育单项赛：8字跳长绳	分组参与
3	体育单项赛：篮球小达人	全体参与
4	体育单项赛：仰卧起坐	全体参与
5	体育单项赛：障碍接力跑	全体参与
6	体育单项赛：棕情飞跃	分组参与

体育赛事荣誉建设。利用体育专用教室（体育馆），周围墙体；入校电子屏等设施，完成“荣誉墙”“记录榜”等体育素养类文化氛围营造。

体育赛事活动社区、家长开放机制，如图。

时间	校区	赛事活动
每日 18:00-20:00	徐虹	篮球场社区开放
4月	徐虹 文定、中城	体育节趣味打卡邀请家长担任志愿者
11月	文定、中城	综合运动会邀请家长担任志愿者

双休日及寒暑假的体育训练营等体育赛事活动。如图

时间	校区	体育训练营
----	----	-------

周六、日 8:00-12:00	中城	体教融合区级女子篮球训练
周六 13:00-15:00		校级男子篮球训练
周五 15:00-18:00		体教融合区级乒乓训练
周六、日 8:12:0		
暑假 9:00-11:00 (三、六、日)		体教融合区级女子篮球训练
暑假 14:00-17:00 (一、三、四、五)		体教融合区级女子篮球训练
暑假 14:00-17:00 (一至五、日)		体教融合区级乒乓训练

#### (四) 场地设施保障

**学校体育基础场馆信息。**学校有徐虹、文定、中城三个校区，有两个 200 米的环形跑道、操场、篮球场、激光设计室、室内篮球馆、高尔夫室、乒乓室、室内体锻屏等。2025 年徐虹校区校安工程，改建了文定足球场，文定与中城新装了体锻屏、新建了高尔夫室，三校区绘画了花样跳房子，完善的场地设施和运动项目，为学生开展体育活动提供有力的保证，推动体育场地设施达标。双休日和暑假，中城篮球馆开展篮球训练，供少体校女子篮球、娃娃乒乓进行专项训练，徐虹校区还对附近的社区居民开放，为群众开展体育活动提供有力的支持，学校也由此被评为“体育场地对外开放”的优秀单位。

学校保证体育活动、场地维护、训练器材、外出比赛和项目推广的体育经费投入，逐年递增，给予人力、物力、时间上的保证。

**学校场地建设完善工作方案。**充分利用中城校区优质场地资源，完善“上天入地”项目，建设高尔夫球室，体质健康测试专用教室等。

学校“微型健身运动”设备。利用现有场地空间，于我校中城校区教学楼2楼、3楼主干区域，毗邻学生教室，结合数智化健身设备辅助，搭建课间碎片化微操场，满足学生课间碎片化锻炼需求。

数智化设备配备情况，如图。

校区	数智化设备配备	数量（台）
文定	趣味体锻屏	4
中城	50米测试机	1
	教学屏	5
	趣味体锻屏	6
	体能测试	1

学校公共体育场馆的共享机制。与区少体校、体育局建立深度合作机制，以体教融合赋能学校体育新发展，目前已与五子棋、国际跳棋、女子篮球、乒乓球、激光射击项目建立常态化合作。包括课后服务期间、双休日、寒暑假的场地共享、学生运动员培养等一系列成梯队，有体系的合作项目。

同时，坚持校园场地开放项目，徐虹校区对附近的社区居民开放，为群众开展体育活动提供有力的支持。

#### （五）师资队伍配备

学校基础体育师资配备情况。汇师小学体育教研组共有组员22名，其中高级教师1名，一级教师9名，二级教师11名。组内有局学科带头人1名，局中青年骨干教师2名，区学科中心组1名，校骨干教师3名，2名教师具有研究生及以上学历，教研组平均年龄33周岁，教师专项覆盖田径、篮球、足球、武术、乒乓球、羽毛球、啦啦操、射箭等诸多运动，是一支老中青搭配合理，专业功底雄厚，扎实且不乏创新，钻研且不乏热情，精神蓬勃的教师团队。教研组曾多次获得校级优秀教研组称号，市体

育学科校园信息化先锋校，象棋协会先进单位，女子篮球、五子棋项目区级传统校，五子棋项目国家级传统校。

**学科教师“一岗多能”情况。**为满足学生运动需求，基于校内在编教师“一岗多能、一专多能”现状，每学期伊始会根据校级需求动态调整社团安排，现有体育教师跨专项指导社团7人次，共计10余个拓展社团。同时校内大力开发其他学科教师“一岗多能”相关培训与赋能，现有其他学科（数学）指导体育社团（桥牌）1项。

**体育教师绩效考评机制。**学校建立完善的体育教师绩效考评机制，从教学五环节的教案设计、反思、随堂课的听评课检查，到各级各类教育科研获奖考评，再到各级各类指导学生获奖，社团训练，大课间出操等常规工作均对应设计相关工资方案配套。同时学校重视体育教师培养，年终会对教师综合考评进行一定奖励。

**校内体育教师分类培训开展情况。**学校重视体育教师培养，组织体育教师参加各级各类的业务培训，拓宽视野，如啦啦操专项进阶培训，AI赋能课堂新样态，杭州优秀学校考察学习；开展各类的课堂教学与技能比赛，提升专业水平和教学能力；引导教师教法研究，教学探讨，成果分享，提高专业技术技能，推动我校体育工作的可持续发展。

**教练员岗位或兼职教师制度情况。**与区域内少体校、体育局合作，引入部分教练进行课后服务专项社团指导，确保教练入校资质符合上级要求。同时与上海师范大学建立常态化合作，作为体育教育专业实习基地，每学年对该校应届生进行教育实习带教，并且作为市级见习教师规范化培训基地，连年对区域内见习教师进行带教培训。

**购买服务、引进社会专业力量情况。**

形式	具体项目内容
购买服务	体教融合：一年级五子棋普及课程及社团
	酷基俱乐部：男子足球社团
	二年级高尔夫课程
	体教融合：激光射击社团
引进社会专业力量	体教融合：女子足球社团
	体教融合：乒乓社团
	体教融合：女子篮球社团

### （六）实施干预指导

**体质健康测试工作与结果反馈机制。**结合综合体育活动 2 小时方案，体质健康测试每学期分两次开展：学期初测试聚焦学生初始体质状况，为个性化活动安排提供依据；学期末测试则用于评估学生经一学期锻炼后的体质变化。

测试项目包含身高、体重、肺活量、50 米跑、坐位体前屈、立定跳远等基础项目，以及分学段的专项测试 1 分钟跳绳、1 分钟仰卧起坐、50 米\*8 往返跑、投掷、滚翻、球类等，全面反映学生身体形态、机能与素质。测试由体育教师组成专项小组，严格遵循国家测试标准操作，确保数据精准公正。

结果反馈实行“三级机制”：测试后一周内，向学生发放含数据对比、活动建议的个人报告；通过家长会或接待日向家长反馈，凝聚家校共育合力；学校汇总分析全校数据，形成体质健康报告，为优化 2 小时活动方案提供支撑。

**体质健康管理及指导措施。**体质健康全过程管理贯穿学期始终，为学生建立动态档案，实时记录 2 小时活动中的项目、时长、强度及测试数据。体育教师每月分析数据，及时调整活动安排。

针对体质健康水平未达良好的学生，实施“三定制”指导：

（一）基础性，低强度的活动锻炼，如跳绳、慢跑、柔韧性、体

能练习；（二）提高性，弱项运动处方锻炼，针对薄弱项目由教师或体育小助手现场辅导，定期复测并动态调整方案；（三）拓展性，结合月体育长作业、兴趣项目和假期作业，进行个性化运动活动。

**现代数字体育活动常态化监测机制(运动手环及人工智能技术)。**结合学校数字教学和趣味体能屏，定期数智打卡，利用“汇动晨锻”和“汇动午锻”让学生智能锻炼；不定期监控，利用运动手环和光电球实施运动数据采集。采用月锻炼排名和数据采集，实时监测学生2小时活动中的运动项目、步数、心率、卡路里消耗等，通过校园“汇运动”监测实施和智能数据分析，生成个人及集体运动报告，进行“实时预警—效果评估—个性化推荐”三级闭环监测，动态掌控学生运动参与，精准判断运动成效和科学安排匹配适合的项目与强度。

**优秀体育苗子的跟踪培养。**建立多维度选拔机制，在2小时活动中通过日常观察、赛事表现及体质测试，筛选出速度、力量等方面有突出天赋的学生，纳入培养名单。

实施“专项提升计划”，优先推荐体育社团或区运动队联合专项技能指导，增加专项训练强度与时长；搭建赛事平台，优先推荐参与市区体育赛事积累经验，提升竞技水平。

建立跟踪档案记录训练、赛事、体质等信息，定期评估并优化培养计划。联动区级体育部门协同培养，为苗子提供更高层次发展通道。

## **（七）强化安全保障**

**教师运动安全培训。**每学期开展1次专项培训，聚焦2小时活动中常见运动损伤预防、应急处理流程及场地器材安全检查要点。以校长室带头，联合学生发展部、课程部发展部、卫生室、后勤部、信息组和体育组，以专项讲座和主题研修，通过案例模

拟、实操演练提升教师风险预判与处置能力，确保活动中能及时规范应对突发状况。

**学生运动安全教育工作。**每学期2次专题宣传，联合大队部通过升旗仪式、红领巾广播和行为规范训练周，进行2小时活动安全宣传和教育。每学期开展1次体育专题课，通过视频、情景互动普及运动损伤预防、自我保护及求助常识，增强学生安全意识与避险能力。

**学校AED配备情况。**学校严格市区标准配置AED，文定3台，中城4台，徐虹1台，放置于操场、体育馆、教学楼等活动集中区域，每台设备旁附简明操作指引。定期校验设备性能，确保2小时活动期间随时可用，全校教师培训普及，卫生教师和体育教师全员定期AED操作培训。

**学校运动伤害快速响应机制。**建立“教师-校医-班主任-分管领导”四级响应链。活动中发生伤害时，现场教师立即暂停相关活动、实施初步处理，同步联系校医（5分钟内到场）、班主任与分管领导；校医根据伤情启动校内救治或转介流程，全程记录处置情况并24小时内反馈家长，上课老师写明情况说明，并保存。

**定点医院运动伤害救治绿色通道。**依据就近原则，与上海市第六人民医院、上海市第九人民医院、上海市儿科医院3所三甲医院建立合作，针对2小时活动中可能出现的骨折、拉伤等急症，开通优先接诊、检查、治疗通道，确保转诊后30分钟内得到专业救治，学校安排校医专人协助办理就诊手续。

**学生运动意外伤害专项保险配置情况。**学校为全体学生统一投保专项保险，覆盖意外医疗、伤残等责任。保险期限与学期同步，开学1周内完成投保手续，建立电子保单查询系统，方便家长与学校快速核验。

## 五、工作监督

校级监督电话：021-64689224

区级监督电话：021-64410010

上海市徐汇区汇师小学

2025-07

