

汇师小学深化新时代学校体育工作高质量发展 工作方案

(2026 年)

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 ≥ 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。

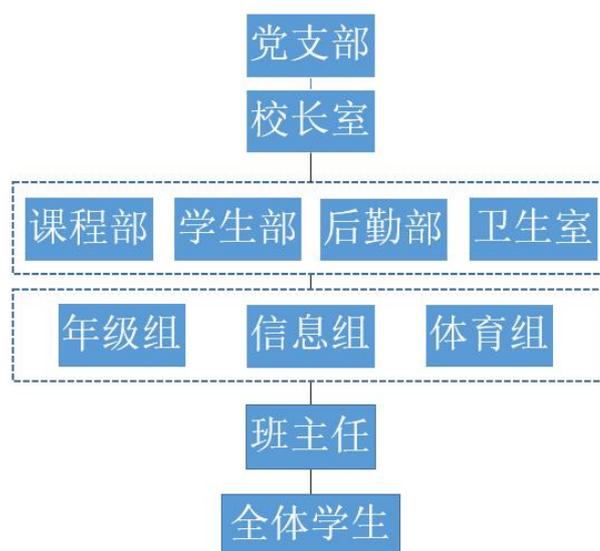
4. 赛事参与目标:构建“上级赛事+班级联赛+个人挑战”体系,分学段设计赛事形式,实现“全员参与—班级对抗—市区比赛”,保障100%学生年度赛事参与率。水平一(1-2年级)注重个人/趣味/非对抗竞技赛为主,聚焦全员参与、低对抗、重体验,

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

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 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

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。

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 7:30-8:00	徐虹	自愿活动				
	文定					
	中城					
午锻炼	校区	周一	周二	周三	周四	周五
安排 12:15-12:45	徐虹	二年级	一年级	二年级	一年级	二年级
	文定	四年级	五年级	三年级	四年级	五年级
	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 学期第二学期预设，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、陆寅（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	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、胡雨明（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	90分钟

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（第一学期）
4	周五学校快乐活动日

（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、综合项目，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
11	综合运动会	&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：小小足球	全体参与
4	体育节	全体参与
5	体育单项赛：篮球小达人	全体参与
6	体育单项赛：仰卧起坐	全体参与

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	徐虹	篮球场社区开放

18: 00-20: 00		
4 月	徐虹 文定、中城	体育节团队协助、校园吉尼斯挑战
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。2026 年修善徐虹校区校安工程，改建中城操场，徐虹校区新装体锻屏，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，中城篮球馆继续开展篮球训练，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，结合数智化健身体锻屏等设备辅助，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11名，二级教师10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 34 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、国际跳棋普及课程及社团
	酷基俱乐部：男子足球社团
	二年级高尔夫课程（中城）
	体教融合：激光射击社团（文定）
引进社会专业力量	体教融合：女子足球社团（文定）
	体教融合：乒乓社团（中城）
	体教融合：女子篮球社团（中城）

（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。

体质健康管理与**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

2026-02

汇师小学 2025 学年第二学期 2 小时运动课表

时间	内容	时长
9:40-10:20	体育大课间活动（全覆盖）	30 分钟
12:15-12:45	汇动午锻	30 分钟
8:55-9:05 11:00-11:10 13:50-14:00 14:40-15:00	课间游戏活动（全覆盖）	20 分钟
14:35-14:40	下午室内操（全覆盖）	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）	14 分钟
16:30-18:00	课后服务体育社团	90 分钟

附件 4

汇师小学 2025 学年第二学期每日作息表

三年级 (1) 班

星期 运动安排	周一	周二	周三	周四	周五
7: 30—8: 00	汇动晨锻				
第一节 8: 20—8: 55	校本课程	数学	体育与健康	科学	校本课程
8: 55—9: 05	课间游戏活动				
第二节 9: 05—9: 40	语文	信息科技	道德与法治	校本课程	外语
9: 40—9: 50	课间游戏活动				
9: 50—10: 20	大课间				

第三节 10: 20—10: 55	科学	体育与健康	音乐	音乐	语文
10: 55—11: 00	眼保健操				
11: 00—11: 10	课间游戏活动				
第四节 11: 10—11: 45	美术	道德与法治	语文	校本课程 (体育活动课)	体育与健康
11: 45—12: 15	用餐				
12: 15—12: 45	汇动午锻				
12: 30—13: 00	午会/午休				
第五节 13: 10—13: 45	外语	外语	美术	外语	快乐活动日
13: 45—13: 50	眼保健操				
13: 50—14: 00	课间游戏活动				
第六节 14: 00—14: 35	数学	语文	数学	语文	

14: 35—14: 40	室内操				/汇动比赛日 (每月一次) 课后延时看护
14: 40—15: 00	课间游戏活动				
第七节 15: 00—15: 35	体育与健康	语文	校本课程	数学	
15: 35—15: 45	课间休息				
第八节 15: 45—16: 20	课后服务	校本课程	课后服务 (体育活动课)	体育与健康	
16: 30—18: 00	课后延时服务 (体育社团)				

附件 5

汇师小学 2025 学年第二学期体育赛历表

周次	星期	日	一	二	三	四	五	六
1			2026/3月2日	3	4	5	6	7
2		8	9	10	11	12	13	14
3		15	16	17	18	19	20 (汇动比赛日: 小小足球)	21
4		22	23	24	25	26	27 (汇动比赛日: 小小足球 中 城一二年级)	28
5		29	30	31	4月1日	2	3	4 (清明节)
6		5	6 (清明节)	7	8	9	10 (体育节)	11
7		12	13	14	15	16	17 (体育节)	18
8		19	20	21	22	23	24	25
9		26	27	28	29	30	5月1日	2
10		3	4	5 (劳动节)	6	7	8	9
11		10	11	12	13	14	15 (汇动比赛日: 篮球小达人)	16

12	17	18	19	20	21	22 (汇动比赛日: 篮球小达人 中城一二年级)	23
13	24	25	26	27	28	29	30
14	31	6月1日(六一节)	2	3	4	5 (汇动比赛日: 仰卧起坐)	6
15	7	8	9	10	11	12 (汇动比赛日: 仰卧起坐 中城一二年级)	13
16	14	15	16	17	18	19	20
17	21 (端午节)	22	23	24	25	26	27
18	28	29	30				