

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70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（上午35分钟/日、下午25分钟）、2节/周体育活动课（35分钟/节）、课间汇动微体育（10分钟/日体能操）、“汇动比赛日”（每月半天）；汇动晨

锻（30 分钟/日自愿）、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。

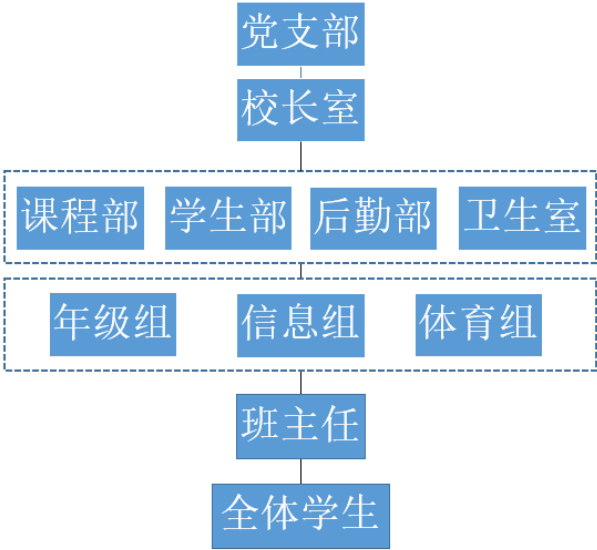
4. 赛事参与目标：构建“上级赛事+班级联赛+个人挑战”体系，分学段设计赛事形式，实现“全员参与—一班级对抗—市区比赛”，保障 100%学生年度赛事参与率。水平一（1-2 年级）注重

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，严琴校长、刘汝敏、徐雄两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、张灵（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、王诗苑（保障体育项目、活动推广和活动时间）

信息组：郭文、林佳妮、杨皓（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：顾丽君、杨阳、吴丽梅、马文瑛、蒋瑶、苏亚青、王海婕、姚文琴、包彩萍、郭裕婷（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 7: 30-8: 00	汇动晨锻	30 分钟（自愿）
9: 45-10: 20	体育大课间活动 （全覆盖）	35 分钟
12: 25-12: 55	汇动午锻	6、12、18 分钟
10: 55-11: 10 15: 35-15: 50	课间汇动微体育 （全覆盖 5 分钟体能操）	10 分钟
14: 35—15: 00	下午室内操、大课间 （集体+自主锻炼）	25 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（平均）
16: 30-18: 00	体育社团	70-90 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。

大课间活动。我校遵循学生年龄特征与身心发展规律，构建“季节性操化锻炼、班班项目锻炼、学生自主锻炼”多元模式，扎实开展上、下午大课间活动，实现学生全员参与。

上午 35 分钟大课间，由班主任及任课教师带队组织。周一、周三、周五融合韵律操、专项体能训练、季节性健身跑开展综合

锻炼，通过周期性轮换丰富锻炼活动内容；周二、周四开展班班项目自主练习，下午 25 分钟大课间采取“集体练习+自主锻炼”形式，5 分钟统一室内微运动体能操与 20 分钟自主体能小游戏，充分调动学生参与体育锻炼兴趣，树立终身体育意识，切实保障大课间活动提质增效。

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（加油鸭、你笑起来真好看、武术操） 特色项目五：班级项目锻炼	以基本韵律会操和班级项目锻炼为主，融合体能、校本操和不同场地项目进行锻炼活动。 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（加油鸭、你笑起来真好看、武术操） 特色项目五：班级项目锻炼	以健身跑为主，融合体能、韵律、校本操和班级项目锻炼进行耐力素质的锻炼活动。 规定项目二选一

汇动锻炼活动。切实保障中小學生每天综合体育活动不低于 2 小时并基本在校内完成的国家规定。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（自愿）	30 分钟
2	汇动午锻 12:25-12:55	6、12、18 分钟

汇动晨锻于每周一至周五上午 7:30-8:00，以开展自主锻炼活动，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。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 12:25-12:55，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 12:25- 12:55	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

课间汇动微体育。立足学校“身心健康”的首要培养目标，践行“人人都是体育工作者”的办学理念，以“我的课间我做主”为主题，将课间 15 分钟微活动纳入学校“5+2，天天汇动”全天候运动体系。坚持分类实施、分段管理：上午第三、第四节课间，下午第七、第八节课间为重点干预时段，开展统一室内微运动体能操；其余课间开放教学楼道，开展学生自主体能小游戏，兼顾统一科学引导与学生自主运动需求。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。以“能出去、愿意动、按时回”为核心导向，打造可感知、可参与、可持续的课间运动场景。

序号	体育锻炼活动	时间
	课间汇动微体育 5 分钟 上午第三节、第四节课间；下午第七节、第八节课间 （统一播放微运动室内体能操）	10 分钟

其它体育活动。每周周一至周四 16：30-17：45 或 18：00）25 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运动竞赛，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	体育田径运动会/趣味运动会（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（校本）
二	基本运动技能、健康教育、篮球、足球、高尔夫（校本）
三	健康教育、田径、体操、中华传统、体能、篮球、足球、排球、跑酷、射箭（校本）
四	健康教育、田径、体操、体能、游泳、篮球、足球、排球、匹克球、极限飞盘

五	健康教育、田径、体操、武术、体能、羽毛球、篮球、排球、极限飞盘
---	---------------------------------

体育社团及其他学校运动项目设置。

体育社团（2026 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 (10)	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	90 分钟
	啦啦操	张佳一纯	90 分钟
	激光射击	潘静威（助教）	70 分钟
	女子篮球	刘 海	90 分钟
	五子棋	陆 寅（助教）	70 分钟
	武 术	寿子豪	90 分钟
	排 球	王诗苑	90 分钟
徐虹 (3)	国际跳棋	顾丽君（助教）	90 分钟
	五子棋	陈凤（助教）	90 分钟
	基础篮球	魏振华	90 分钟
中城 (11)	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
	匹克球	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
	五子棋（三-五）	苏亚青（助教）	90 分钟
	五子棋（二）	戚雯蓉（助教）	70 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（中城、徐虹）
2	二年级高尔夫课（中城）
3	三年级射箭课（文定）
4	四年级游泳课（第一学期）
5	周五学校快乐活动日

（三）开展赛事活动

学生运动会。以校区开展趣味、专项运动会，趣味以趣味项目，游园打卡的形式，全员参与；专项运动会，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	趣味运动会	以校区举行趣味&田径运动会
11	田径运动会	

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：团队接力赛	全体参与
10	体育单项赛：绳速之巅	全体参与
11	田径运动会	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	全体参与

3	体育单项赛：小小足球	全体参与
4	趣味运动会	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 18:00-20:00	徐虹	篮球场社区开放
4月	徐虹 文定、中城	趣味运动会校园趣味打卡挑战 团队协作
11月	文定、中城	田径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 14:00-17:00		
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、匹克球场、激光射击室、室内篮球馆、高尔夫室、乒乓综合室、室内外体锻屏等。2026 年修缮徐虹校区校安工程，改建中城操场，徐虹校区新装体锻屏，三校区新添“欢乐蹦蹦跳跳区”等新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、激光射击室、乒乓综合室等。

学校“微型健身运动”设备。利用现有场地空间，于我校文定 2 号楼 1 楼，中城校区教学楼 2 楼、3 楼主干区域，毗邻学生教室，中城操场，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、射箭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（文定、中城）
	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：三年级射箭课程（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

2026-09

附件 3

汇师小学 2026 学年第一学期 2 小时运动课表

时间	内容	时长
9:45-10:20	体育大课间活动（全覆盖）	35 分钟
11:25-12:55	汇动午锻	6、12、18 分钟
10:55-11:10 15:35-15:50	课间汇动微体育 (全覆盖 5 分钟室内体能操)	10 分钟
14:35-15:00	下午室内操、大课间 (集体+自主锻炼)	25 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	70-90 分钟

附件 4

汇师小学 2026 学年第一学期每日作息表

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	外语	体育与健康	数学	校本课程	数学
8: 55—9: 10	眼保健操、课间汇动微体育				
第二节 9: 10—9: 45	数学	数学	体育与健康	道德与法治	体育与健康
9: 45—10: 20	大课间活动（周一、三、五季节性多元操；周二、四班级项目锻炼）				
第三节 10: 20—10: 55	语文	语文	语文	语文	语文
10: 55—11: 10	课间汇动微体育（5 分钟室内体能操+自主锻炼）				

第四节 11：10—11：45	语文	音乐	语文	科学	外语
11：45—12：15	午餐				
12：15—13：10	汇动午锻、午会				
第五节 13：10—13：45	体育与健康	美术	音乐	体育与健康	快乐小当家 /汇动比赛日 (每月一次) 课后延时看护
13：45—14：00	眼保健操、课间汇动微体育				
第六节 14：00—14：35	综合实践活动	外语	美术	语文	
14：35—15：00	室内操、课间汇动微体育（集体+自主锻炼）				
第七节 15：00—15：35	劳动	道德与法治	校本课程	数学	
15：35—15：50	课间汇动微体育（5分钟室内体能操+自主锻炼）				
第八节 15：50—16：25	课后服务 (体育活动课)	科学	课后服务 (体育活动课)	信息科技	

16: 40—18: 00	课后延时服务（体育社团）	
---------------	--------------	--

附件 5

汇师小学 2026 学年第一学期体育赛历表

星期 周次	日	一	二	三	四	五	六
1			2026/9 月 1 日	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11（汇动比赛日：团队接力 赛）	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25 中秋节	26
5	27	28	29	30	10 月 1 日国庆节	2	3
6	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	16	17 区汇师杯三对 三篮球赛
8	18 区汇师杯三对三篮 球赛	19	20	21	22	23（汇动比赛日： 绳速之巅）	24
9	25	26	27	28	29	30	31

10	11月1日	2	3	4	5	6	7
11	8	9	10	11	12	13	14
12	15	16	17	18	19	20 田径运动会	21
13	22	23	24	25	26	27	28
14	29	30	12月1日	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18 (汇动比赛日：传球比 快)	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30	31	2027年1月1日	2
19	3	4	5	6	7	8 (汇动比赛日：跳长绳)	9
20	10	11	12	13	14	15	16
21	17	18	19	20	21	22	23